



FICHE D'UTILISATION

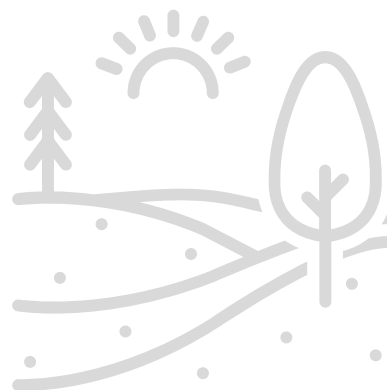
TRICYCLE



DESCRIPTION DU MATÉRIEL

Le tricycle comprend :

- Assise (15 pouces);
- Dossier haut et large;
- 3 plateaux X 7 vitesses.



CAPACITÉS PHYSIQUES REQUISES

Bonne mobilité et force musculaire des membres inférieurs, ainsi qu'un certain tonus du tronc et des membres supérieurs.

MEMBRES INFÉRIEURS

- Mobilité complète
- Mobilité partielle
- Absence de mobilité

TRONC

- Mobilité complète
- Mobilité partielle
- Absence de mobilité

MEMBRES SUPÉRIEURS

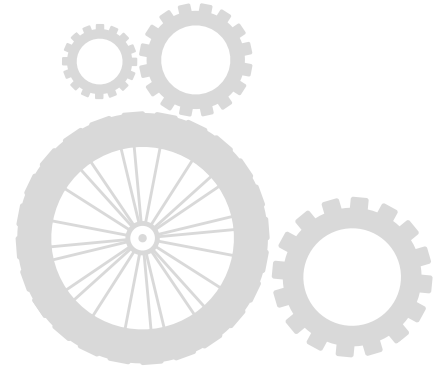
- Mobilité complète
- Mobilité partielle
- Absence de mobilité

LÉGENDE

- Praticable ● Plus difficilement praticable ● Non praticable

AJUSTEMENTS POSSIBLES

- L'inclinaison du dossier est ajustable;
- La distance guidon – assise est ajustable;
- La largeur des pédales est ajustable.



INCONVÉNIENTS

- La marche arrière n'est pas possible;
- Le frein est uniquement sur la poignée droite.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'UTILISATION DU MATÉRIEL

- Le tricycle est idéal pour de la pratique sur terrain plat;
- Il est possible d'utiliser le tricycle sur la glace (demander l'installation des chaînes);
- Pour l'utilisation sur route, il est obligatoire d'être visible pour les voitures et d'utiliser un drapeau réfléchissant;
- Il est recommandé de porter un casque lors de toute utilisation, le risque de chute est faible mais existant;
- Il est fortement conseillé d'utiliser la ceinture du tricycle (des sangles et ceintures supplémentaires peuvent être mises à disposition au besoin).

CONSIGNES DE SÉCURITÉ PRATIQUE EN PLEIN AIR

La pratique en plein air peut comporter des risques :

- Il est fortement recommandé d'être accompagné en tout temps;
- Avant votre activité, consultez les prévisions météorologiques et les conditions locales (état des sentiers, niveau d'eau des cours d'eau et des dangers de feux de forêt);
- Apportez de l'eau et de la nourriture même s'il s'agit d'une activité de quelques heures;
- Portez des vêtements appropriés;
- Assurez-vous du bon fonctionnement de l'équipement avant le départ;
- Assurez-vous d'être en forme avant de débuter votre activité;
- Vérifiez le temps requis pour compléter votre activité;
- Assurez-vous de posséder un moyen de communiquer avec les secours en cas de besoin (téléphone, sifflet, lampe de poche) – Secours (911);
- Ne surestimez pas vos forces : choisissez vos itinéraires en fonction de votre condition physique.



EN CAS DE TEMPÉRATURE EXTRÊME

Certaines formes de handicap et notamment l'immobilisation d'un ou de plusieurs membres induisent des problématiques de thermorégulation :
(Ex : sudation, circulation sanguine, etc.)

Ces problématiques peuvent accentuer les risques liés à la santé et impliquent des précautions spécifiques :

Chaleur extrême

- Risques accrus :
 - Malaise (induit par une difficulté de sudation/ évacuation de la chaleur);
 - Signes : maux de tête, fatigue, vertiges;
 - Épuisement physique.
- Précautions :
 - Hydratation accrue;
 - Diminution du temps d'activité;
 - Effort progressif.



Froid extrême

- Risques accrus :
 - Hypothermie;
 - Lésions cutanées et gelures (risques importants pour les membres immobilisés);
 - Diminution de la force et épuisement physique.
- Précautions :
 - Diminution du temps d'activité;
 - Prévoir des vêtements permettant une bonne isolation thermique;
 - Vérifier régulièrement la température des membres immobilisés;
 - Prévoir des vêtements chauds pour le retour de l'activité.