

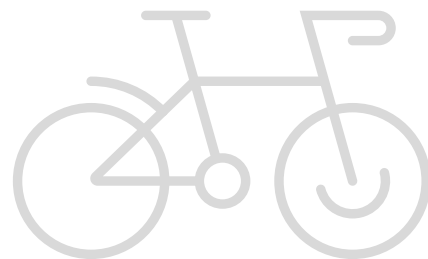


FICHE D'UTILISATION

VÉLO À BRAS XLT



DESCRIPTION DU MATÉRIEL



Le vélo à bras comprend :

- Assise (16 pouces);
- Deux roues arrières facilement détachables (axe quick release);
- Une roue avant avec dérailleur;
- Des repose-pieds ajustables;
- 7 vitesses directement dans le moyeu de la roue avant.

CAPACITÉS PHYSIQUES REQUISES

L'utilisation du vélo à main nécessite une bonne mobilité des membres supérieurs.

MEMBRES INFÉRIEURS

- Mobilité complète
- Mobilité partielle
- Absence de mobilité

TRONC

- Mobilité complète
- Mobilité partielle
- Absence de mobilité

MEMBRES SUPÉRIEURS

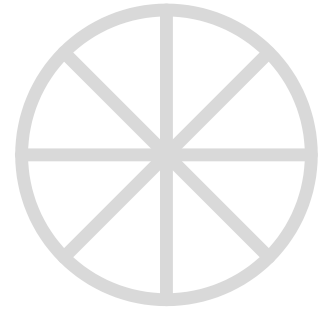
- Mobilité complète
- Mobilité partielle
- Absence de mobilité

LÉGENDE

- Praticable ● Plus difficilement praticable ● Non praticable

AJUSTEMENTS POSSIBLES

- L'inclinaison du dossier est légèrement ajustable;
- Les repose-pieds sont ajustables.



INCONVÉNIENTS

- Le système de direction du vélo ne permet pas une grande maniabilité. Il est nécessaire de bien anticiper les virages et changements de direction;
- La marche arrière n'est pas possible;
- Le vélo ne possède pas de repose-tête;
- Les transferts ne sont pas évidents.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'UTILISATION DU MATÉRIEL

- Le vélo à bras est adapté pour du terrain plat uniquement;
- Il est possible d'utiliser le vélo à main 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.

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.

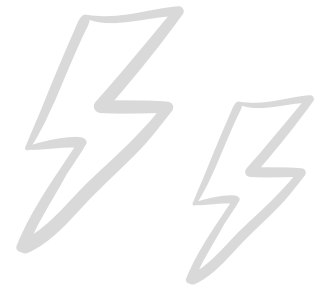
EN CAS DE TEMPÉRATURE EXTREME

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.