

NÁVOD K POUŽITÍ A ÚDRŽBĚ

Silikonové senzorické podložky ORTOPEDEK



Použití podle věku

Věk 1-2 roky (batolata)

Taktilní stimulace (různé struktury, měkkost a teplota).

Nácvik rovnováhy, stabilizace trupu, koordinace oka a ruky a prvních kroků.

Doporučené aktivity:

- Opatrná chůze nebo lezení po podložce.
- Dotýkání se různých struktur rukou nebo chodidlem.
- Pokládání kostek či hraček na podložku - hra zaměřená na rovnováhu.

Věk 3-5 let (předškolní děti)

Procvičování rovnováhy, plánování pohybu a prostorové orientace.

Posilování svalů chodidel a nohou; rozpoznávání struktur, barev a tvarů.

Doporučené aktivity:

- Chůze po podložkách uspořádaných do různých tras (např. „oblázková stezka“ nebo „most přes řeku“).
- Skákání panáka, skoky a chůze se zavřenýma očima.
- Hra „Hádej, co cítíš“ - rozpoznávání struktury hmatem.

Věk 6-9 let (mladší školní věk)

Zlepšování rovnováhy a přesnosti pohybů, stimulace propriocepce.

Uvolnění po dlouhém sezení, například ve škole.

Doporučené aktivity:

- Překážková dráha s různými strukturami a výškami.
- Stoj a pohyb na jedné noze, skoky a balanční cvičení.
- Týmové hry, například závod v dokončení dráhy nebo „závod struktur“.

Věk 10-12 let (starší děti)

Zlepšování motorické kontroly a posturální stability.

Relaxace a uvolnění chodidel po pohybové aktivitě; rozvoj soustředění a všímatosti.

Doporučené aktivity:

- Cvičení odpovídající prvkům jógy nebo strečinku.
- Chůze po podložce spojená s dechovými cvičeními.
- Pohyb do rytmu hudby, například tanec přes různé struktury.

ČIŠTĚNÍ, BEZPEČNOST A SKLADOVÁNÍ

Aby silikonové senzorické podložky ORTOPEDEK zůstaly čisté a hygienické, neztrácely své senzorické vlastnosti a zachovaly si strukturu, pružnost a bezpečnost při používání dětmi, dodržujte následující pokyny.

Běžné čištění po použití

- Odstraňte z povrchu nečistoty, například prach, písek nebo drobký.
- Podložku omyjte ručně teplou vodou a šetrným čisticím prostředkem, například prostředkem na nádobí.
- Použijte měkkou houbičku nebo hadřík. Nepoužívejte hrubé kartáče ani abrazivní prostředky.
- Důkladně opláchněte čistou vodou, aby na podložce nezůstaly zbytky čisticího prostředku.
- Nechte uschnout ve vodorovné poloze nebo zavěste tak, aby mohla voda volně odtékat.

Mytí v myčce nádobí

Silikonovou podložku lze mýt v myčce nádobí.

- Umístěte ji do horního koše myčky, pokud možno naplocho nebo mírně srolovanou.
- Použijte program s teplotou nejvýše 70 °C.
- Nepoužívejte silná oplachovadla ani tablety s obsahem chloru.
- Po skončení programu nechte dvířka myčky otevřená, aby podložka důkladně vyschla.

Spaření (tepelná dezinfekce)

Pro důkladnou dezinfekci, například ve školských zařízeních nebo jeslích:

- Ponořte podložku na 2-3 minuty do horké vody o teplotě přibližně 90-95 °C; nebo
- použijte parní čistič a působte párou přibližně 1 minutu na každou stranu.
- Po spaření položte podložku na čistý povrch a nechte ji zcela vyschnout.

Silikon použitý k výrobě podložek ORTOPEDEK je odolný vůči vysokým teplotám; uvedený postup podle výrobce neovlivňuje jeho vlastnosti ani barvu.

Upozornění

- Nepoužívejte rozpouštědla, alkohol, bělidla ani průmyslové čisticí prostředky.
- Nevystavujte podložku přímému ohni ani dlouhodobému působení UV záření.
- Horkou podložku nadměrně neohýbejte; mohla by se deformovat.

Skladování

- Skladujte na suchém a čistém místě mimo zdroje tepla.
- Před skládáním podložek na sebe se ujistěte, že jsou zcela suché.
- Podložky lze skladovat srolované nebo naplocho; silikon si zachovává svůj tvar.

Doporučená četnost čištění

Situace	Způsob čištění	Četnost
Použití v domácnosti	Ruční mytí nebo myčka	Po každém použití nebo každé 2-3 dny
Jesle / mateřské školy	Mytí a následné spaření	Denně nebo po každé skupině dětí
Silné znečištění	Myčka a následná dezinfekce	Ihned

Terapeutické využití

Podložky lze používat při terapii senzorické integrace (SI). Pravidelné používání podporuje rozvoj hrubé a jemné motoriky, správného svalového napětí, soustředění a seberegulace. Obtížnost úkolů vždy přizpůsobte aktuálním schopnostem dítěte.

Bezpečnost

- U nejmladších věkových skupin používejte pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Na kluzkém povrchu používejte pouze s vhodným zajištěním proti posunutí.
- Nepoužívejte v blízkosti zdrojů tepla nebo ostrých předmětů.
- Pokud je podložka poškozená, natržená nebo prasklá, přestaňte ji používat, dokud nebude poškozený díl vyměněn.

Materiálové složení a obal

Podložky ORTOPEDEK jsou podle výrobce vyrobeny ze 100% bezpečného, biokompatibilního a netoxického silikonu bez škodlivých látek, jako jsou ftaláty nebo BPA. Dodávají se v kartonovém obalu z balicího papíru.