

Дарси 1: Муқаддима

- Барои эҳтиёҷоти гуногун воситаҳои гуногуни ёрирасон барои роҳгардӣ вучуд доранд, аз ҷумла асоҳои роҳгардӣ, асоҳои сепоя ва чорпоя, асоҳои то оринҷ ва асобағалҳо, роҳравакҳо ва роҳравакҳои чархдор.
- Шахсон метавонанд ба кумаки воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ эҳтиёҷ дошта бошанд, агар онҳо:
 - Мушқаҳои пояшон суст бошанд
 - Мувозинати заиф дошта бошанд
 - Ҳамаи вазнашонро ба рӯи як по андохта натавонанд
 - Ҳангоми рост истодан ё роҳ гаштан дардро ҳис кунанд.
- Ҳолатҳои маъмулие, ки метавонанд боиси он гарданд, ки шахс ба воситаҳои ёрирасон барои роҳгардӣ эҳтиёҷ пайдо кунад, инҳоро дар бар мегиранд: диабет қанд, шикастани по, сакиаи мағзи сар, сустӣ, қатъ шудани по ё панҷаи по, артрит ва фалаҷи кӯдакона.
- Огоҳӣ! Агар вазни шахс аз сарбории ҳисобшудаи воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ бештар бошад, воситаи мазкурро ба ӯ пешниҳод накунад.

Дарси 2: Интиҳоб

- Арзёбӣ ба шумо дар фаҳмидани он, ки оё шахс ба бозравонӣ шудан ба ҳадамоти дигар эҳтиёҷ дорад ё не, ёрӣ мерасонад. Агар шахсон дар чунин ҳолатҳо қарор дошта бошанд, шумо ҳамеша бояд онҳоро ба ҳадамоти дахлдор бозравонӣ кунед: тарси афтодан ё зуд-зуд афтодан, захми қорӣ ё сихатшудаи панҷаи по, мушкilotи ҳис (эҳсос), диабет берун аз тахти назорат, душвории биной ё шунавой.
- Интиҳоби воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ба мушкilotи саломатии шахсон, қобилияти онҳо ва муҳити зисте, ки дар он зиндагӣ мекунанд ва ба он, ки онҳо бо ин воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ чӣ қор мекунанд, асос меёбад. **Ҷадвали интиҳоб** метавонад ҳамчун роҳнамо барои интиҳоб намудани муносибтарин воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ, дар асоси ёфтаҳои арзёбӣ истифода шавад.
- Агар шахс аллакай воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ дошта бошад, санҷед, ки оё он ҳанӯз эҳтиёҷоти ўро қаноатманд мекунад ва оё он ба танзим ва таъмир эҳтиёҷ дорад ё не.
- Муҳим аст, ки шахс ва оилаи ӯ ба ҷараёни арзёбӣ ва интиҳоб ҷалб карда шавад. Тасмим бояд ҳамроҳ бо шахс (ва оилаи ӯ дар ҳолати зарурат) гирифта шавад.

Дарси 3: Мувофиқсозӣ

- Пеш аз мувофиқ сохтани воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ, шахс бояд дар назди панҷараи зинапоя, миз ё як курсии собит барои таҷриба кардан рост истад. Ў бояд:
 - ✓ Шонаҳои худро ором нигоҳ дорад
 - ✓ Дастҳои худро дар паҳлу қарор дода, оринҷҳоро каме қат кунад
 - ✓ Кафшҳояш пӯшида бошанд.
- Барои ҳама навъҳои воситаҳои ёрирасон барои роҳгардӣ, баландии дастқапак бояд бо банди дасти шахс баробар бошад.
- Дар тарафи қавитари шахс асои роҳгардӣ бояд истифода шавад.
- Асоҳои то оринҷ барои бозӯ бояд тавре мувофиқ сохта шаванд, ки ҳалқаи бозӯ ба андозаи ду ангушт дар зери оринҷ қарор гирад.

- Асобағалҳо бояд тавре мувофиқ сохта шаванд, ки қисмати болоии болиштаки зерӣ бағал бояд ба андозаи се ангушт дар зерӣ бағали шахс васеъ бошад.
- Роҳравакҳо ва роҳравакҳои чархдор бояд тавре мувофиқ сохта шаванд, ки дастони шахс бояд дар масофаи бароҳат аз ҳамдигар қарор гиранд.

Дарси 4: Истифода

- Шахсро ташвиқ кунед, ки кафшҳои муносиб пӯшад, то панҷаи поҳои ӯро аз пайдо шудани ҷароҳат ва захм муҳофизат кунанд ва хавфи афтоданро коҳиш диҳанд.
- Ҳар шахсе, ки мушкилоти ҳис (эҳсос) кардани панҷаи поҳои худро дорад, бояд аз ҷаҳидан худдорӣ кунад, кафшҳои муносиб пӯшад ва ҳар рӯз панҷаи поҳои худро аз назар гузаронад.
- Рост истодан бо воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ:
 - Панҷаи поҳои худро дар зерӣ зону гузоред
 - Ба лаби курсӣ/кати хоб ҳаракат кунед ва бадани худро ба пеш ҳам кунед
 - Агар ду асои то оринҷ/асо истифода кунед, онҳоро дар қисмати заифтари баданатон дошта истед
 - Бо дастони озодаи худ ба курсӣ/тахти хоб таъя карда хезед.
- Нишастан бо воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ:
 - Дар назди курсӣ/кати хоб тавре рост истед, ки пушти пойҳоятон ба он расад
 - Агар аз роҳраваки чархдор истифода кунед, онро дар ҳолати тормоз гузоред
 - Агар аз ду асои то оринҷ/асо истифода кунед, онҳоро дар қисмати заифтари баданатон дошта истед
 - Бо дасти озодаи худ ба курсӣ/кати хоб расида гиред ва оҳиста шинед.
- Роҳгардӣ бо истифода аз воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ:
 - Воситаи ёрирасон барои роҳгардиро дар пеши бадани худ қарор диҳед
 - Бо пой заиф (ягона) ба пеш қадам занед
 - Бо пой қавӣ ба пеш қадам занед
 - Агар аз асои роҳгардӣ истифода кунед, онро дар тарафи қавитари бадани худ қарор диҳед
 - Агар аз роҳраваки чархдор истифода кунед, пеш аз роҳ гаштан боварӣ ҳосил кунед, ки он аз тормоз раҳо карда шудааст.
- Бо асобағал, асоҳои то оринҷ ва асоҳои роҳгардӣ аз зинапоҳҳо ба боло баромадан:
 - Қадами аввалро аз пой қавӣ (ягона) оғоз кунед
 - Баъдан, бо воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ҳамроҳ бо пой заифтари худ ба пеш қадам занед.
- Бо асобағал, асоҳои то оринҷ ва асоҳои роҳгардӣ аз зинапоҳҳо ба поён фаромадан:
 - Воситаи ёрирасон барои роҳгардиро ба рӯи зинапоҳ гузоред ва бо пой заиф (ягона) ба поён қадам занед
 - Баъд аз он, бо пой қавӣ ба поён қадам занед.
- Роҳравакҳо ва роҳравакҳои чархдор набояд дар рӯи зинапоҳҳо, балки танҳо барои як зина ба боло ва ба поён рафтан истифода шаванд.
- Нӯғҳои резинӣ бояд мунтазам санҷида шаванд ва баъд аз хӯрда шуданашон бояд иваз карда шаванд.

Дарси 5: Пайгирӣ

- Мақсади пайгирӣ ин муайян кардани:
 - Он аст, ки оё воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ҳанӯз эҳтиёҷоти шахсро қаноатманд мекунад ё не
 - Оё воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ба таъмир ва иваз кардан эҳтиёҷ дорад

- Оё воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ҳанӯз ҳам мувофиқ аст ё ба ягон навъи танзимсозӣ эҳтиёҷ дорад
- Оё барои истифодаи бехатар ва дурусти воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ шахс ба омӯзиши бештар эҳтиёҷ дорад
- Оё шахс ба бозравонӣ шудан ба дигар ҳадамот эҳтиёҷ дорад
- Пайгирии минбаъда кай сурат мегирад.
- Ҳолати воситаи ёрирасон барои роҳгардиро санҷед, аз ҷумла:
 - Нӯғҳои резинӣ
 - Дастқапақҳо
 - Болиштакҳои зерӣ бағал
 - Тормозҳо дар роҳравакҳои чархдор (на он қадар саҳт ё суғт)
 - Танаи (стержен) фулӯзӣ ё чӯбӣ
 - Печҳо (шуруп) ва болтҳо.
- Воситаи ёрирасон барои роҳгардиро иғаз кунед, агар:
 - Тана (стержен) кағида ё шикаста бошад
 - Ҳама ё бештари қисмҳои ҷудошавандаи воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ба иғаз кардан эҳтиёҷ дошта бошанд.
- Ҳангоми пайдо шудани осебҳои хурд, ба монанди инҳо, воситаи ёрирасони роҳгардиро таъмир кунед:
 - Саҳт кардани тормозҳо ва печҳо
 - Иғаз кардани болиштакҳои хӯрдашуда ва нӯғҳои резинӣ.
- Чораҳои пайгирӣ метавонанд инҳоро дар бар гиранд:
 - Таъмин кадани воситаи нави ёрирасон барои роҳгардӣ ба шахс баъд аз арзёбӣ (варақаи арзёбӣ метавонад ба шумо ва он шахс дар интиҳоб намудани беҳтарин воситаи ёрирасон барои роҳгардӣ ёрӣ расонад)
 - Гузаронидани омӯзиши бештар бо шахс ё парастор
 - Таъйин кардани вохӯрии нағбатӣ барои пайгирӣ
 - Бозравонӣ ба ҳадамоти дигар, агар шахс мушкилоти нави саломатӣ дошта бошад.