

**DÔLEŽITÉ!**  
**ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE**



**Ergonomický nosič**  
**Návod na používanie**

# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE

### Údržba:

Zloženie: 100% bavlna

Pred prvým použitím nie je potrebné nosič prať, nakoľko je od výrobcu expedovaný vypraný a vyžehlený. Pri znečistení odporúčame nosič prať ručne alebo v práčke na 30 °C. Používajte program na jemnú bielizeň alebo program na ručné pranie. Pracky majú byť pri praní zapnuté. Pri praní v práčke odporúčame vložiť nosič do vrečka na jemnú bielizeň.

Odstreďovanie na najnižších otáčkach. Nesušiť v sušičke. Nebieliť, nečistiť chemicky, nepoužívať aviváž. Žehlenie v prípade potreby na najnižšej teplote.

Tip: Žehlenie je jednoduchšie, ak nosič nie je po praní ešte úplne vysušený.

Tip: Používajte chrániče na popruhy, predídete tak zbytočnému znečisteniu.

Tip: Používajte jemné pracie prostriedky vhodné pre detskú bielizeň.

### Príprava nosiča na prvé použitie:



Na prípravu nosiča pred prvým použitím budete potrebovať pár minút. Prvotné nastavenie je potrebné vykonať bez dieťaťa.

1. Pred prvým použitím povoľte všetky pracky a gumičky a rozprestrite si nosič. Zoznámte sa so všetkými prvkami, vyskúšajte si manipuláciu so všetkými sponami, gumičkami a šnúrkami.

#### Súčasti ergonomického nosiča:

A) CHRBTOVÁ OPIERKA

B) BEDROVÝ PÁS

C) RAMENNÉ POPRUHY

D) OPIERKA HLAVIČKY

E) NASTAVENIE ŠÍRKY CHRBTOVEJ OPIERKY

F) NASTAVENIE VÝŠKY CHRBTOVEJ OPIERKY



2. Nastavte si dĺžku bedrového pásu tak, aby vám nosič sedel presne na vašom páse. Dĺžku bedrového pásu je možné nastavovať z oboch strán. Prebytočné popruhy zaistite do gumičky, aby vám neskôr pri nosení neprekážali. Skontrolujte funkčnosť bezpečnostnej spony.

# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE



3. Nastavte šírku chrbtovej opierky podľa veľkosti dieťaťa.

Šírka chrbtovej opierky by mala zodpovedať potrebám bábätká. Chrbtová opierka by mala končiť v kolenných jamkách dieťaťa. Nastavenie šírky je možné regulovať pomocou šnúrky v dolnej časti chrbtovej opierky. Minimálna šírka opierky je 20 cm v najužšom mieste. Toto nastavenie stačí upraviť raz za 2-6 mesiacov. Maximálna šírka opierky je 44 cm v najširšom mieste. Pri sťahovaní šnúrky na najmenšiu veľkosť dbajte na to, aby ste nedeformovali bedrový pás.



4. Nastavte výšku chrbtovej opierky.

Výška chrbtovej opierky sa nastavuje plynule postrannými pásmi. Výšku chrbtovej opierky je možné upravovať aj v priebehu nosenia podľa aktuálnych potrieb bábätká. Rozprestretá chrbtová opierka slúži pri najmenších deťoch zároveň ako opora hlavičky. Deti, ktoré si ešte neudržia hlavičku, by mali mať vždy fixovanú šiju vrchným okrajom chrbtovej opierky.



5. Nastavte si dĺžku ramenných popruhov tak, aby ste mali polstrovanú (vyplnenú) časť na vašich pleciah. Ramenný popruh je možné doťahovať na troch miestach. Spony na dolnej časti popruhu slúžia na prvotné nastavenie dĺžky popruhu. Sponami v hornej časti popruhu je možné regulovať pritiahnutie dieťaťa k telu rodiča. Ramenné popruhy nemajú byť príliš voľné, ale nesmú vás ani rezať či sťahovať.



## **DÔLEŽITÉ!**

### **ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE**



6. Nastavte si umiestnenie pomocného popruhu na chrbte, podľa vašich preferencií v hornej alebo strednej časti chrbta, tak aby ste ho dokázali pohodlne zapnúť.



7. Pripravte si opierku hlavičky, nastavte si veľkosť pomocou gumičiek. Vyskúšajte si upínanie opierky hlavičky o plastový háčik na ramennom popruhu.

# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE

### Nosenie vpredu:



1. Nasadíte si bedrový pás na váš pás.

Tip: Skúšajte rôzne umiestnenia bedrového pásu. Priemerným a vyšším postavám skôr vyhovuje vyššie umiestnenie nosiča – na páse, tesne pod rebrami. Ak máte nižšiu alebo veľmi štíhlu postavu, možno vám bude pohodlnejšie umiestniť nosič trochu nižšie. Z dôvodu nerovnomerného rozloženia váhy dieťaťa neodporúčame nosiť bedrový pás priveľmi nízko na bedrách.

2. Zaistíte sponu do polohy "LOCK" a pevne dotiahnete.



3. Usadíte dieťa na seba v takej výške, aby zadoček prekryval najvrchnejšiu časť bedrového pásu. Chrbtovú opierku nechajte voľne spustenú. Dieťa musí byť správne napolohované (v ergonomickej polohe) ešte predtým, ako upevníte nosič.

4. Jednou rukou pridržiavajte dieťa, druhou rukou položte na dieťa chrbtovú opierku. Dieťa má byť usadené v strede nosiča tak, aby nožičky boli symetricky a os chrbtice vertikálne. Nechajte dieťaťko nech si ručičky napolohuje samé, podľa svojich potrieb.

Tip: Dieťa by vždy malo byť usadené v látke chrbtovej opierky. Zadoček bábätko nesmie byť zapadnutý v medzere medzi vami a bedrovým pásom. Ochránite tak bedrový pás pred deformáciou.



### **Ergonomická poloha:**

*Dieťa sa nosí v tzv. ergonomickej polohe s nôžkami naširoko. Kolenka dieťaťa by mali byť vždy vyššie ako zadoček. Nožičky dieťaťa tvoria pri pohľade spredu písmeno M. Nožičky dieťaťka neroztahujeme nasilu, len mu ich jemne zatlačíme nahor v smere prirodzeného pohybu. Chrbátik je mierne zaguľatený. Dieťa nie je pritlačené hrudníkom o nosiacu osobu, ale zaguľatením chrbátika vzniká priestor medzi bábätkom a rodičom. Dieťa by nemalo mať hlavičku pritlačenú nosom o váš hrudník ale len voľne položenú.*

# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE



5. Nasadíte si postupne ramenné popruhy a dotiahnite ich na potrebnú dĺžku.



Tip: Ramenný popruh je vtedy správne dotiahnutý, keď dieťa na sebe cítite pevne, ale zároveň máte obaja dostatok miesta na dýchanie a pohyb.



Tip: Sponou v hornej časti popruhu sa nastavuje vzdialenosť (odklon) dieťaťa od rodiča. Čím je dieťa tesnejšie pripútané, tým je nosenie pohodlnejšie pre rodiča. Sediace a chodiace deti však preferujú viac miesta na pohyb, vtedy je dobré popruh v hornej časti povoliť. V prípade najmenších detí a počas spánku odporúčame mať popruh stiahnutý v hornej časti na minimum.



# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE



7. Zaistite pomocný popruh na chrbte a dotiahnite na potrebnú dĺžku.



Tip: Umiestnenie pomocného popruhu si nastavte ešte predtým ako budete nosiť dieťaťko. Ak máte úzke plecia odporúčame vám nastaviť pomocný popruh do hornej časti chrbta. Ak pri nosení cítite bolesti šije, možno vám pomôže presunúť pomocný popruh nižšie, do stredu chrbta.



Podľa potreby upravte polohu dieťaťa tak, aby sedelo v látke chrbtovej opierky presne v strede nosiča. Ak je to potrebné upravte výšku chrbtovej opierky dotiahnutím popruhu po stranách chrbtovej opierky.

Hotovo. ☺

# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE

### Použitie opierky hlavičky:



Opierka hlavičky sa nachádza zrolovaná vo vnútri chrbtovej opierky. Opierku zaistíte pomocou gumičiek o plastové háčiky na ramenných popruhoch.

### Nosenie na chrbte:



Nasad'te si bedrový pás, zaistite sponu do polohy "LOCK" a pevne dotiahnite.

Dieťa umiestnite na chrbát a zaistite chrbtovou opierkou.

Nasad'te postupne ramenné popruhy a dotiahnite.

Zaistite pomocný popruh na hrudi.

Tip: Dieťa môžete vyložiť buď priamo na chrbát alebo ho presunúť z polohy na boku.

Tip: Pri prvých pokusoch nosenia na chrbte možno oceníte pomoc ďalšej osoby.



# DÔLEŽITÉ!

## ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE

### Použitie nosiča pri minimálnych nastaveniach (od 4-6 týždňov veku dieťaťa):



Pred prvým použitím nastavte výšku aj šírku chrbtovej opierky na minimum.

Postupujte ďalej podľa návodu popísaného vyššie (pre nosenie dieťaťa vpredu). Najprv napolohujte bábätko a potom ho prekryte chrbtovou opierkou a zafixujte.



Tip: Pri usadzovaní najmenších detí, ktoré ešte nedržia hlavičku, sa mierne zakloňte. Dieťaťo tak budete vedieť bezpečnejšie napolohovať do nosiča. Po upevnení ramenných popruhov opäť zaujmite vzpriamenú polohu.

Tip: Nožičky dieťaťa neroztahujte nasilu. Ak máte pocit, že bábätko ešte nedokáže rozťahnúť nôžky na minimálnu veľkosť nosiča, počkajte s nosením 1-2 týždne a potom skúste znova.

# **DÔLEŽITÉ!**

## **ZACHOVAJTE NA BUDÚCE POUŽITIE**

### **Bezpečnostné upozornenia:**

#### **UPOZORNENIE:**

- A) UPOZORNENIE: Vašu rovnováhu môžu nepriaznivo ovplyvňovať vaše pohyby a pohyby vášho dieťaťa.
- B) UPOZORNENIE: Dávajte pozor pri ohýbaní a skláňaní sa dopredu.
- C) UPOZORNENIE: Toto nosidlo nie je vhodné na používanie pri športových činnostiach.

Nosič používajte vždy v súlade s návodom.

Nikdy nerozopínajte bedrový pás, kým je dieťa v nosiči. Pri skladaní dieťaťa, najprv vyložte dieťa a až potom rozopnite sponu bedrového pásu. Dbajte na to, aby spona bedrového pásu bola pri nosení vždy v polohe "LOCK". Pri doťahovaní ramenných popruhov sa uistite, že dieťa nemá ručičky v blízkosti spony.

Nepoužívajte nosič pri športe, korčuľovaní, bicyklovaní a vedení motorového vozidla.

Buďte opatrní pri práci s horúcimi, ostrými alebo inak nebezpečnými predmetmi. Pri varení alebo žehlení odporúčame dieťa nosiť na chrbte.

Buďte opatrní pri prechádzaní cez dvere a úzke priestory.

Buďte opatrní pri prechádzaní po nerovných terénoch a klzkých povrchoch. Minimalizujte riziko pádu.

Pri nosení musí mať bábätko vždy voľné dýchacie cesty. Dbajte na to, aby dieťa nemalo hlavičku pritlačenú o váš hrudník.

**Ergonomický nosič Zumbucca spĺňa požiadavky európskej normy EN 13209-2/2015**

**Vhodné pre deti od 3,5 do 20kg.**

**Výrobca: Mgr. Zuzana BAKIČOVÁ**

**IČO: 48318787**

**Vyrobené na Slovensku**