

### Věková kategorie: 1-2 roky (batolata)

Hmatová stimulace (různé textury, měkkost, teplota).  
Nácvik rovnováhy a stabilizace trupu.  
Rozvoj koordinace oko-ruka a prvních krůčků.

#### Doporučené aktivity:

Jemná chůze nebo ležení po podložce.  
Dotýkání se různých struktur rukou nebo nohou.  
Pokládání kostek či hraček na podložku - hra na rovnováhu.



### Věková kategorie: 3-5 let (předškoláci)

Procvičování rovnováhy, plánování pohybu a prostorové orientace.  
Posilování svalů chodidel a nohou.  
Učení rozpoznávat textury, barvy a tvary.

#### Doporučené aktivity:

Chůze po podložkách v různých trasách ("oblázková cestička", "most přes řeku").  
Skákací panák, skákání, chůze se zavřenými očima.  
„Hádej, co cítíš“ - poznávání textur hmatem.



### Věková kategorie: 6-9 let (mladší školáci)

Zlepšení rovnováhy a přesnosti pohybů.  
Stimulace proprioceptivních receptorů.  
Úleva po dlouhém sezení (např. ve škole).

#### Doporučené aktivity:

Překážková dráha s různými texturami a výškami.  
Chůze po jedné noze, skákání, balancování.  
Týmové hry: „kdo projde dráhu rychleji“ nebo „závod textur“.



### Věková kategorie: 10-12 let (starší děti)

Zlepšení motorické kontroly a posturální stabilizace.  
Relaxace a úleva chodidel po pohybové aktivitě.  
Rozvoj koncentrace a všímavosti.

#### Doporučené aktivity:

Cvičení podobné prvkům jógy nebo strečinku.  
Chůze po podložce spojená s dechovým cvičením.  
Hra do rytmu hudby - například tanec přes různé textury.

### Terapeutické tipy

**Podložky lze využít při terapii senzorycké integrace (SI).**

Pravidelné používání podporuje:  
rozvoj hrubé a jemné motoriky,  
správný svalový tonus,  
zlepšení koncentrace a seberegulace.  
Obtížnost úkolů vždy přizpůsobte aktuálním schopnostem dítěte.



### Bezpečnost

Používejte pouze pod dohledem dospělé osoby (u nejmladších dětí).  
Nepoužívejte na kluzkém povrchu bez zajištění.  
Nepoužívejte v blízkosti zdrojů tepla ani ostrých předmětů.  
Při poškození (natržení, prasknutí) nepoužívejte, dokud není poškozený díl vyměněn.

### Složení materiálu

Podložky Ortopedek jsou vyrobeny ze 100% bezpečného, biokompatibilního, netoxického silikonu, který neobsahuje škodlivé látky, jako jsou ftaláty nebo BPA.  
Podložky Ortopedek jsou dodávány v kartonovém obalu z balicího papíru.

### Návod na čištění silikonových senzoryckých podložek ORTOPEDEK

Aby byly silikonové senzorycké podložky ORTOPEDEK čisté a hygienické a neztrácely své senzorycké vlastnosti, strukturu, pružnost ani bezpečnost při používání dětmi, doporučujeme:

#### Denní čištění po použití

- Odstraňte z povrchu podložky nečistoty (např. prach, písek nebo drobky jídla).
- Podložku čistěte ručně teplou vodou a jemným mycím prostředkem (např. saponátem).
- Používejte měkkou houbičku nebo hadřík - nepoužívejte tvrdé kartáče ani abraziva.
- Důkladně opláchněte čistou vodou, aby nezůstaly zbytky mycího prostředku.
- Nechte schnout vodorovně nebo zavěste tak, aby voda mohla volně odtékat.

#### Čištění v myčce

Silikonovou podložku lze mýt v myčce.

- Umístěte podložku do horního koše myčky (naplocho nebo mírně srolovanou, pokud je to možné).
- Použijte program s teplotou do 70 °C.
- Nepřidávejte silná leštidla ani chlorové tablety.
- Po skončení cyklu nechte dveře myčky otevřené, aby podložka důkladně vyschla.

#### Spaření (tepelná dezinfekce)

Pro důkladnou dezinfekci (např. ve školkách, školách nebo dětských skupinách):

- Ponořte podložku na 2-3 minuty do horké vody (cca 90-95 °C) nebo
- použijte parní čistič a páru vedte přibližně 1 minutu z každé strany.
- Po napaření položte podložku na čistý povrch a nechte zcela uschnout.

Silikon, z něhož jsou podložky Ortopedek vyrobeny, je odolný vůči vysokým teplotám, takže napařování neovlivňuje jeho vlastnosti ani barvu.

#### Upozornění:

- Nepoužívejte rozpouštědla, alkohol, bělidla ani průmyslové čisticí prostředky.
- Nevystavujte podložku přímému ohni ani dlouhodobému UV záření.
- Nepřehýbejte podložku nadměrně, když je horká - mohla by se zdeformovat.

#### Skladování

- Skladujte na suchém, čistém místě mimo zdroje tepla.
- Při skládání na sebe musí být podložky zcela suché.
- Lze je rolovat nebo ukládat naplocho - silikon neztrácí tvar.

#### Doporučená četnost čištění

Situace	Způsob čištění	Četnost
Domácí použití Jesle / školky Silné znečištění	Ruční mytí nebo myčka Mytí + spaření Myčka + dezinfekce	Po každém použití nebo každé 2-3 dny Každý den nebo po každé skupině dětí Ihned

