

*sestrice*<sup>®</sup>  
CARRIER  
**ONE**

---

Návod na používanie

## Milí rodičia,

ďakujeme, že ste si vybrali **ergonomický nosič Sestrice Carrier ONE**. S týmto nosičom máte istotu, že svoje dieťaťo budete nosiť zdravo, bezpečne a pohodlne. Nosič je vyrobený z tých najkvalitnejších materiálov európskeho pôvodu s certifikátom **OEKO-TEX® STANDARD 100** pre deti do troch rokov a jeho bezpečnosť potvrdila aj certifikácia v akreditovanom laboratóriu. Pri vývoji nosiča sme si dali záležať na každom detaile. Preštudujte si pozorne tento návod na použitie, aby ste svoj nosič využili naplno aj so všetkými výhodami, ktoré ponúka. Ak by ste mali akékoľvek otázky, neváhajte sa na nás obrátiť na [hello@sestrice.com](mailto:hello@sestrice.com) alebo správu na našej Facebook stránke, kde vám radi poradíme a pomôžeme.

## V tomto návode nájdete:

<b>Ako vám nosenie môže pomôcť</b>	<b>4</b>
<b>O nosiči</b>	<b>6</b>
<b>Starostlivosť</b>	<b>8</b>
<b>Nosič a jeho súčasti</b>	<b>10</b>
<b>Ako nosiť v nosiči vpredu</b>	<b>12</b>
<b>Ako vybrať dieťaťo von z nosiča</b>	<b>21</b>
<b>Ako nosiť na chrbte</b>	<b>24</b>
<b>Ako vybrať dieťaťo von z nosiča</b>	<b>34</b>
<b>Pravidlá pre bezpečné nosenie</b>	<b>38</b>
<b>Ako dojčiť v nosiči</b>	<b>40</b>
<b>Náš príbeh</b>	<b>41</b>

## Ako vám nosenie môže pomôcť

- ✿ Nosenie pomáha rodičom lepšie reagovať na potreby svojho dieťaťa.
- ✿ Bábätká si v tesnom fyzickom kontakte dokážu lepšie regulovať telesnú teplotu, dýchanie a tep srdca. Sú spokojnejšie a menej plačú.
- ✿ Nosenie vo vertikálnej polohe pomáha zmiernovať reflux a prirodzenou masážou bruška aj koliky.
- ✿ Abdukčno-flekčná poloha (kolenka vyššie ako zadoček, nožičky vytvárajú písmeno M, chrbátik je zagulatený a pripomína písmeno C) zabezpečuje správny vývin bedrových kĺbov a chrbtice. Mnohí svetoví ortopédi nosenie v šatke odporúčajú ako prevenciu problémov s bedrovými kĺbmi.

- ✿ Zlepšuje a uľahčuje dojčenie. Dojčenie v šatke alebo nosiči dáva mamičke možnosť vykonávať počas neho iné aktivity, prípadne sa venovať staršiemu dieťaťu.
- ✿ V čase choroby fyzická blízkosť rodiča zmierňuje nespokojnosť bábätká a kontakt koža na kožu dokáže prirodzene znižovať horúčku.
- ✿ Nosením si dieťaťo dokáže uspokojovať väčšinu svojich potrieb a rodič má dve voľné ruky.
- ✿ S dieťaťom v šatke či nosiči sa dostanete aj tam, kde je terén pre kočík neschodný.

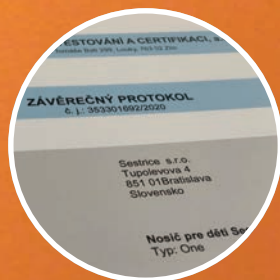
## O nosiči

Výrobca: Sestrice s.r.o.

Nosič pre deti Sestrice Carrier ONE je vyrobený podľa modelu z roku 2020 certifikovaného podľa normy EN 13209-2: 2015.

## Sestrice Carrier ONE

Nosič Sestrice Carrier ONE je určený pre deti od narodenia alebo od hmotnosti cca 3,5 kg. Nosič je certifikovaný pre maximálnu váhu dieťaťa 15 kg. Najmenšia šírka chrbtovej opierky medzi nožičkami je 12 cm, maximálna šírka je 40 cm. Výška chrbtovej opierky je variabilná od 31 do 49 cm.



## Starostlivosť

Nosič pred prvým použitím operte v práčke pri 40 stupňoch s jemným a šetrným pracím gélom bez optických zosvetľovačov pri čo najnižších otáčkach (ideálne 400). Nepoužívajte aviváž. Nosič sušte voľne rozprestretý alebo zavesený, nie na priamom slnku, ani v blízkosti zdrojov tepelného žiarenia. Pred práním zapnite všetky spony na nosiči. Nosič perte samostatne. Pri používaní nosiča perte podľa potreby. Pre šetrnejšie pranie ho môžete vložiť do samostatného vrečka na jemnú bielizeň. V prípade žehlenia sa vyhnite miestam s výplňou, popruhom, patentom a sponám. Žehlite na stupni pre bavlnu. Nosič však nie je potrebné žehliť.

### DÔLEŽITÉ!

**STAROSTLIVO SI PREČÍTAJTE  
A USCHOVAJTE NA POUŽITIE  
V BUDÚCNOSTI.**

## Upozornenie

- ✿ Vašu rovnováhu môžu nepriaznivo ovplyvňovať vaše pohyby a pohyby vášho dieťaťa.
- ✿ Dávajte pozor pri ohýbaní a skláňaní sa dopredu.
- ✿ Tento nosič nie je vhodný na používanie pri športových činnostiach.

Počas nosenia svojho dieťaťa buďte obzvlášť opatrní a priebežne kontrolujte svoje dieťaťko. Tiež buďte opatrní pri všetkých činnostiach, ktoré robíte vonku alebo vnútri. Vyhnite sa manipulovaniu s chemikáliami, ostrými predmetmi, horúcimi predmetmi a tekutinami alebo inak nebezpečným situáciám. Pred každým použitím skontrolujte vizuálne a hmatom všetky časti nosiča. Ak niektorá z nich vykazuje známky opotrebenia alebo poškodenia, nosič nepoužívajte.

**NIKDY NEROZOPÍNAJTE BEDROVÚ  
SPONU, KÝM JE DIEŤATKO V NOSIČI!**

# Nosič a jeho súčasti

- A: bedrový pás
- B: spona bedrového pásu
- C: chrbtová opierka
- D: zužovanie šírky chrbtovej opierky
- E: skracovanie výšky chrbtovej opierky
- F: zužovanie šírky záhlavia
- G: ramenný popruh
- H: skracovanie ramenného popruhu pri chrbtovej opierke
- I: skracovanie ramenného popruhu pod ramenom
- J: kapucňa
- K: háčik na upevnenie kapucne
- L: hrudná spona
- M: kolajničky na posúvanie hrudnej spony
- N: ochranný obal na ramenný popruh - slintáčik

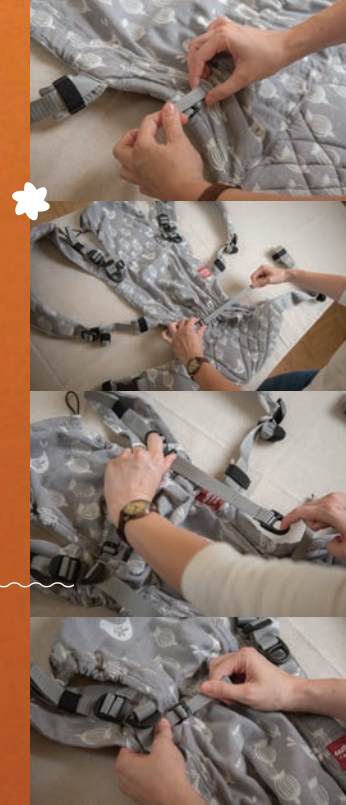


Všetky návody na používanie sú spracované  
aj vo forme videa na našej stránke  
[www.sestrice.com](http://www.sestrice.com).

## AKO NOSIŤ V NOSIČI VPREDU

1. Pomocou horizontálneho popruhu na chrbtovej opierke nosiča nastavte jeho šírku tak, aby po vložení dieťaťa bola šírka nosiča od jednej kolennej jamky po druhú (dieťaťko je schopné voľne hýbať nožičkami). Ak začínate s nosením novorodenca, stiahnite výšku chrbtovej opierky na oboch stranách a šírku záhlavia pre lepšie istenie hlavičky.

2. Skontrolujte šírku stiahnutia nosiča tak, že naň položíte bábätko. Nosič bude siahať od jednej kolennej jamky po druhú.





3. Zapnite si bedrový pás okolo svojho pásu. Sponu a voľnú časť popruhu prevlečte vždy z poistnej gumičky von. Pri správnom zapnutí počujete cvaknutie spony. Bedrový pás patrí aj napriek svojmu názvu skutočne na váš pás, aby dieťa bolo dostatočne vysoko, mohli ste ho kontrolovať a nosenie bolo pohodlné.



4. Otočte nosič okolo pásu tak, aby chrbtová opierka visela vpredu a utiahnite bedrový pás pomocou popruhu, aby vás príjemne obopínal.



5. Dieťaťko uložte na svoj hrudník tvárou k vám. Ak ešte nedrží bezpečne hlavičku, istite ju svojou rukou. Pri nosení rešpektujeme prirodzenú polohu bábätka a tú fixujeme pomocou nosiča. Nikdy svojmu dieťaťku nerozfahujte nožičky silou.



6. Jednou rukou stále istite dieťaťko, zatiaľ čo druhou rukou priložíte chrbtovú opierku na chrbátik dieťaťa až do výšky jeho hlavičky.







7. Postupne si nasadíte ramenné popruhy, pričom jednou rukou stále istíte dieťaťko.

8. Zapnite si hrudnú sponu na svojom chrbte. Spona je magnetická, stačí obe časti priložiť k sebe a spona sa zapne sama. Pri zapínaní počujete cvaknutie spony. Ak si na sponu nedočiahnete, uvoľnite popruhy pod ramenom, čím sa spona dostane bližšie ku krku a bude ľahko dostupná.

9. Pomocou popruhu, ktorý je na hrudnej spone, si stiahnite ramenné popruhy bližšie k sebe. Spojovník ramenných popruhov môžete posúvať po koľajničkách hore a dolu tak, aby hrudná spona bola v úrovni spodnej časti vašich lopatiek.



10. Nadľahčíte dieťaťko a utiahnite popruhy pod ramenami tak, aby bolo nosenie pohodlné. Popruh ťahajte smerom dopredu.





11. Ak je to potrebné, utiahnite ramenné popruhy pri chrbtovej opierke. Výplň ramennej časti by mala začínať hore na vašom ramene.



13. V prípade, že dieťa ešte nedrží hlavičku bezpečne, odporúčame ju zaistiť pomocou kapucne. Môžete ju zrolovať a zaistiť o spony, alebo nechať rozťahnutú a zaistiť o háčiky na ramenných popruhoch.



12. Vertikálnymi popruhmi na chrbtovej opierke môžete doladiť jej výšku primerane k veľkosti dieťaťa.

14. Visiace popruhy zrolujte a zaistíte pomocou gumičiek na ich koncoch.



15. Želáme vám príjemné  
a pohodlné nosenie!

## AKO VYBRAŤ DIEŤATKO VON Z NOSIČA



1. Rozopnite hrudnú sponu na chrbte. Ak na ňu nedočiahnete rukou zhora, ani zdola, uvoľnite popruhy pod ramenom, čím sa spona dostane vyššie a môžete ju ľahko rozopnúť.



2. Jednou rukou istite dieťaťko, druhú si vyvlečte z ramenného popruhu. Vystriedajte ruky, pričom stále istite dieťaťko.

3. Položte dieťaťko na bezpečné miesto.



4. Bedrovú sponu rozopnite súčasným stlačením poistného bodu a bokov spony. Vytiahnite časť spony z poistnej gumičky.

## AKO NOSIŤ NA CHRBTĚ

Návod je určený rodičom, ktorých deti sa už samostatne posadia. Ak s nosením na chrbte začínate, požiadajte ďalšiu dospelú osobu o asistenciu alebo dieťaťko skúšajte dávať do nosiča nad mäkkou podložkou, napríklad posteľou.



1. Pomocou horizontálneho popruhu na chrbtovej opierke nosiča nastavte jeho šírku tak, aby po vložení dieťaťka bola šírka nosiča od jednej kolennej jamky po druhú (dieťaťko je schopné voľne hýbať nožičkami).

2. Stiahnutím popruhov nad chrbtovou opierkou zabezpečíte, že dieťaťko bude vyššie a bude mať dobrý výhľad spoza vášho chrbta.



3. Zapnite si bedrový pás okolo svojho pásu. Sponu a voľnú časť popruhu prevlečte vždy z poistnej gumičky von. Pri správnom zapnutí počujete cvaknutie spony.



26

4. Otočte nosič okolo pásu tak, aby chrbtová opierka visela vpredu a utiahnite bedrový pás pomocou popruhu tak, aby ste si ho dokázali otáčať okolo trupu, nie úplne pevne. Pri nosení na chrbte odporúčame dať bedrový pás čo najvyššie (pokojne až pod prsia), aby dieťaťko malo dobrý výhľad.



5. Zoberte dieťa a uložte si ho na svoj hrudník tvárou k vám tak, aby vás nohami obopínalo. Jeho zadoček je v úrovni bedrového pásu – pred bedrovým pásom (nesedí priamo nad ním).



27



6. Jednou rukou stále istíte dieťaťko, zatiaľ čo druhou rukou priložíte chrbtovú opierku na chrbátik.

7. Začnite si dieťaťko spolu s nosičom obtáčať okolo seba popod rameno smerom dozadu. Pritom neustále istíte dieťaťko jednou rukou. Pri tomto manévri sa postupne predkloníte a zostaňte v predklone.



28

8. Keď je dieťaťko na chrbte stále ste v predklone a istíte ho jednou rukou. Postupne si navlečte obe ruky do ramenných popruhov.



9. Zapnite si magnetickú hrudnú sponu. Stačí priložiť obe časti k sebe a spona sa zapne sama. Pri zapnutí počujete cvaknutie spony.



29



10. Pomocou popruhu, ktorý je na hrudnej sponě, si stiahnite ramenné popruhy tak, aby nosenie bolo pohodlné. Spojovník ramenných popruhov môžete posúvať po kolajničkách hore a dolu.



11. Nadľahčíte dieťaťko a popruhmi pod ramenami si stiahnite nosič tak, aby bolo nosenie príjemné.



12. Posuňte si bedrový pás ešte vyššie pod prsia a utiahnite. Týmto zabezpečíte, že je dieťaťko dostatočne vysoko. V prípade, že dieťaťko zaspí, zaistíte mu hlavičku pomocou kapucne. Visiace popruhy zrolujte a zaistíte pomocou gumičiek na ich koncoch.



13. Ubezpečte sa pomocou zrkadla, že je dieťaťko správne a dobre usadené v nosiči, má voľnú tváričku a prístup vzduchu.

Želáme vám príjemné a pohodlné nosenie!



# AKO VYBRAŤ DIEŤATKO VON Z NOSIČA



1. Rozopnite hrudnú sponu.

2. Jemne povoľte ramenné popruhy a bedrový pás, aby ste nosič vedeli obtáčať okolo seba (nerozopínajte ho).





3. Predkloňte sa, vyvlečte jednu ruku z ramenného popruhu, pričom stále istite dieťaťko druhou rukou.



4. Stále istiac svoje dieťaťko ho pomaly obtáčajte popod svoje rameno dopredu a súčasne sa narovnávaťe.

5. Teraz môžete vyvliecť aj druhú ruku z ramenného popruhu.



6. Položte dieťaťko na bezpečné miesto.

7. Bedrovú sponu rozopnite súčasným stlačením poistného bodu a bokov spony. Vytiahnite časť spony z poistnej gumičky.



## Pravidlá pre bezpečné nosenie

1. Dieťaťko má hlavičku uloženú nabok, nemá zaborený noštek do vášho tela. Pri malých deťoch odporúčame striedať tieto strany.
2. Ak dieťaťko ešte nadrží hlavičku, vždy ju zaistíte kapučňou.
3. Dieťaťko má voľný prísun čerstvého vzduchu a voľné dýchacie cesty.
4. Pri dýchaní nepočujete chrapanie.
5. Jeho chrbátik je mierne zagulatený.
6. Nožičky sú v pozícii M (kolenka vyššie ako zadoček).
7. Dieťaťko je dostatočne vysoko tak, aby ste mu mohli dať pusu na hlavičku.



Nosenie by malo byť pohodlné nielen pre dieťaťko, ale aj pre rodiča. Pri našich nosičoch sme si dali záležať na každom detaile. Ak pocítujete počas nosenia nepohodlie, pozrite si naše video o najčastejších chybách pri nosení v nosiči a spôsobov, ako ich odstrániť. Video nájdete v sekcii Všetko o nosení na stránke [www.sestrice.com](http://www.sestrice.com).

## Ako dojčiť v nosiči

1. Uvoľnite bedrový pás, sťahovanie ramenných popruhov pri chrbtovej opierke a pod ramenami tak, aby sa hlavička dieťaťa dostala do úrovne prs.
2. Posuňte dieťaťko mierne na stranu aj s celým nosičom, aby bolo v jednej línii s prsníkom.
3. Jednou rukou podopierajte hlavičku dieťaťka, najmä ak si ju ešte nedrží samo. Druhou rukou si môžete podoprieť prsník a umožniť dieťaťku prisatie. Vždy dbajte na správne asymetrické prisatie (brada dieťaťka je zaborená v prsníku a noštek je voľný, hlavička mierne zaklonená).
4. Pre viac informácií o dojení navštívte [www.mamila.sk](http://www.mamila.sk), kde nájdete aj zoznam laktičných poradkýň.



## Náš príbeh

Sme dve sestry, Barbora a Slávka, a náš príbeh Sestríc sa začal v roku 2013, keď sme sa obe stali po prvýkrát mamami. Čoskoro sme objavili čaro nosenia a vzájomného kontaktu s našimi deťmi. V roku 2015 sme začali ponúkať naše šatky ako prvá slovenská značka tkaných šatiek na nosenie detí.

Základom našej tvorby sú originálne dizajny a prvotriedne materiály. V našom portfóliu nájdete šatku pre každého. Základné univerzálne bavlnené kúsky, mäkučkú merino vlnu, luxusný hodváb, chladivý lan, bambus, konope a iné. Všetky priadze pochádzajú z európskych pradiární s dlhoročnými skúsenosťami a sú certifikované pre deti do troch rokov. Spokojné bábätká a ich rodičia sú to, čo nás motivuje do ďalšej práce.

V roku 2018 pribudli do rodiny Sestrice aj ergonomické nosiče, na ktorých vývoji sme dlho pracovali. Hneď po uvedení na trh sa stali medzi rodičmi veľmi obľúbenými. Jednoducho sa používajú, sú mimoriadne pohodlné a majú veľa prepracovaných detailov. Výroba nosiča, v ktorom by ste mohli nosiť svoje bábätko od úplného začiatku, bola preto len otázkou času. Opäť sme doňho vložili veľa úsilia a skúseností, testovali sme strihy, materiály a výplne, aby sme vám priniesli nosič, v ktorom sme skĺbili pohodlnosť a prispôsobivosť šatky s praktickosťou nosiča. Naše nosiče pre vás šijeme z vlastných látok s použitím tých najkvalitnejších európskych komponentov.

Šijeme ich lokálne v profesionálnej dielni, ktorá zvláda aj tie najnáročnejšie úkony, vďaka čomu vám môžeme ponúknuť výrobok tej najvyššej kvality.

Ďakujeme, že podporujete slovenských výrobcov. Želáme vám krásne a pohodlné nosenie! Ak by ste mali akékoľvek otázky, neváhajte sa na nás obrátiť na [hello@sestrice.com](mailto:hello@sestrice.com) alebo správou na našej Facebook stránke, kde vám rady poradíme a pomôžeme.

*Slávka a Barbora*

[www.sestrice.com](http://www.sestrice.com)  
[www.facebook.com/sestricewraps](https://www.facebook.com/sestricewraps)  
[www.instagram.com/sestrice\\_wraps](https://www.instagram.com/sestrice_wraps)

