

1. Lassen Sie sich in die richtige Nutzung eines Rollators einweisen und üben Sie!
2. Bei Unsicherheit: Bitten Sie jemanden um Hilfe.
3. Seien Sie vorsichtig unterwegs.
4. Beladen Sie den Rollator nur leicht, damit er gut steuerbar ist.
5. Halten Sie sich nie am Rollator fest, um sich hochzuziehen – Sie können dabei stürzen.
6. Achten Sie an Kreuzungen und Einmündungen auf abbiegende Fahrzeuge.
7. Überqueren Sie die Fahrbahn an gut zu überschaubaren Stellen und nutzen Sie Ampeln, Zebrastreifen und Querungshilfen.
8. Machen Sie sich sichtbar!
9. Lassen Sie Ihren Rollator regelmäßig vom Fachhandel warten.
10. Achten Sie auf einwandfrei funktionierende Bremsen am Rollator.

10 TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT

MIT SICHERHEIT MOBIL: MOBIL BLEIBEN, ABER SICHER!

Oberstes Ziel des Projektes „Mobil bleiben, aber sicher!“ ist der Erhalt einer eigenständigen Mobilität im Alter. Mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) veranstaltet die Deutsche Verkehrswacht vielerorts Aktionstage. Hier können Sie sich über Fragen zur sicheren Mobilität kompetent beraten lassen. Viele Verkehrswachten geben ihren Besucherinnen und Besuchern praktische Tipps und Anleitungen für ihre Sicherheit als zu Fuß Gehende – mit und ohne Rollator.

Deutsche Verkehrswacht e.V.
Budapester Str. 31
10787 Berlin

- ▶ www.deutsche-verkehrswacht.de oder
- ▶ www.facebook.com/DeutscheVerkehrswacht

FRAGEN?
Hier bekommen Sie
Antworten:
senioren@dvw-ev.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bilder: www.stock.adobe.com, Deutsche Verkehrswacht e.V.



SICHER UNTERWEGS MIT DEM ROLLATOR

SELBSTSTÄNDIG MOBIL BLEIBEN

Selbstständig mobil zu sein bedeutet ein Stück Lebensqualität: Soziale Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen oder Ausflüge unternehmen – solange wir fit sind, ist das alles kein Problem. Und wenn die körperlichen Kräfte nachlassen, das sichere Gehen schwerfällt oder sich Gleichgewichtsprobleme bemerkbar machen, muss man darauf nicht zwangsläufig verzichten. Ein Rollator kann helfen. Er bietet beim Stehen und Gehen Halt und hilft, selbstständig mobil zu bleiben.

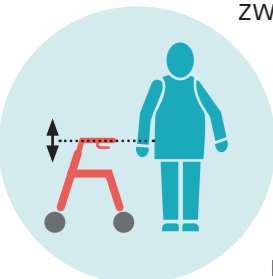
Damit der Rollator eine Hilfe im Straßenverkehr ist, sollten einige Dinge beachtet werden. Wer den richtigen Umgang beherrscht, kann Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vorbeugen und Stürze vermeiden. Auch das sichere Manövrieren zwischen parkenden Autos oder ein hoher Bordstein sind keine unüberwindbaren Hindernisse mehr.

Lesen Sie die Hinweise und Tipps dieser Broschüre aufmerksam – wir wollen, dass Sie sicher ankommen – auch mit einem Rollator!



GRIFFHÖHE EINSTELLEN

- ▶ Stellen Sie sich aufrecht und mit locker hängenden Armen zwischen die hinteren Räder Ihres Rollators. Wenn sich Ihre Handgelenke auf gleicher Höhe mit den Griffen des Rollators befinden und Sie diese mit leicht angewinkelten Armen umfassen können, ist der Rollator richtig eingestellt. Er ist jetzt eine sichere Gehhilfe auf allen Wegen. Wenn aus therapeutischen Gründen eine andere Einstellung nötig ist, hilft der Fachhandel.



RICHTIG GEHEN

- ▶ Sie bewegen sich richtig, wenn Ihre Füße auf gleicher Höhe wie die hinteren Räder sind und Sie „mit dem Rollator“ und nicht hinter ihm gehen. Gehen Sie aufrecht und führen Sie den Rollator nah am Körper. So können Sie ihn besser steuern – und Ihr Rücken wird geschont.



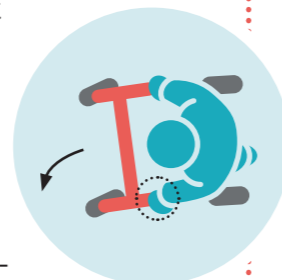
BREMSEN BETÄTIGEN

- ▶ Zum Bremsen während des Gehens ziehen Sie beide Bremshebel wohldosiert nach oben. Möchten Sie sich hinsetzen oder den Rollator abstellen, betätigen Sie die Feststellbremse: Drücken Sie die Bremshebel so weit nach unten, bis sie einrasten.

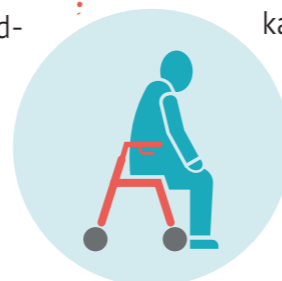


MANÖVRIEREN, BORDSTEINE ÜBERWINDEN

- ▶ Die Bremsen können Sie auch zum Lenken einsetzen: Wenn Sie beispielsweise nach links gehen möchten, ziehen Sie beim Gehen die linke Bremse richtig dosiert nach oben. Der Rollator steuert nach links. Bremse lösen, und Sie gehen wieder geradeaus.



- ▶ Einen Bordstein überwinden Sie, indem Sie mit dem Rollator ganz nah an ihn heranrollen. Ziehen Sie beide Bremsen, treten Sie mit dem Fuß auf die Ankipphilfe und kippen Sie den Rollator so, dass sich die Vorderräder heben. Dann lösen Sie die Bremsen und rollen die Hinterräder bis an den Bordstein. Jetzt können Sie die Vorderräder auf den Gehweg absetzen.



Mit angehobenen Hinterrädern rollen Sie den Rollator weiter, bis auch die Hinterräder oben sind. Betätigen Sie die Feststellbremse und steigen selbst auf den Gehweg.

- ▶ Wenn Ihr Rollator keine Ankipphilfe hat, stellen Sie einen Fuß quer hinter das Hinterrad. Treten Sie mit dem anderen einen Schritt zurück und kippen dann mit gezogener Bremse den Rollator.

SITZEN AUF DEM ROLLATOR

- ▶ Setzen Sie sich nur bei eingerasteter Feststellbremse auf Ihren Rollator. Sicher und bequem sitzen Sie, wenn die Sitzfläche ausreichend hoch ist und Ihre Füße auf dem Boden stehen. Ein Rückengurt kann verhindern, dass Sie nach hinten kippen. Auch der Gurt muss auf Ihre Körpergröße eingestellt sein.

BUS UND BAHN

- ▶ Halten Sie mindestens einen Meter Sicherheitsabstand vom Bordstein oder der Bahnsteigkante, wenn Bus oder Bahn einfahren. Nutzen Sie beim Bus die mittlere Tür. Drinnen stellen Sie den Rollator in den dafür vorgesehenen Bereich, sichern ihn mit der Feststellbremse und suchen sich dann einen Sitzplatz. Setzen Sie sich nicht auf Ihren Rollator, denn er kann in Kurven oder beim Bremsen umkippen.



- ▶ Zeigen Sie rechtzeitig Ihren Haltewunsch an und bleiben Sie sitzen, bis das Fahrzeug hält. Steigen Sie umsichtig aus und bitten Sie bei Bedarf andere Fahrgäste um Unterstützung. Überqueren Sie Straßen und Straßenbahngleise an sicheren Übergängen und stets mit Vorsicht.

SICHERHEIT DURCH SICHTBARKEIT!

Helle Kleidung oder reflektierende Streifen an der Kleidung machen Sie für andere gut sichtbar. Besorgen Sie sich eine Beleuchtung für Ihren Rollator und bringen Sie auch an ihm Reflexmaterial an. Optimal werden Sie wahrgenommen, wenn Sie dieses vorn und hinten und auch an den Seiten festmachen.



DEN RICHTIGEN ROLLATOR FINDEN

- ▶ Auf Rezept übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für einen Standard-Rollator, der samt Einweisung und Service für drei bis fünf Jahre vom Sanitätsfachhandel zur Verfügung gestellt wird.
- ▶ Haben Sie besondere Wünsche, steht Ihnen gegen Zahlung ein breites Angebot an Modellen und Ausstattung zur Verfügung. Wählen Sie danach aus, wo Sie den Rollator hauptsächlich nutzen möchten. Sind Sie vor allem auf Gehwegen unterwegs, gehen Sie viel spazieren, auch auf Feld- und Waldwegen? Möchten Sie ihn im Auto transportieren?

- ▶ Probieren Sie verschiedene Modelle aus, bevor Sie sich entscheiden. Prüfen Sie Stabilität, Gewicht, richtige Bereifung, leichte Bedienbarkeit und eine einfache Handhabung beim Zusammenfallen und Verstauen und achten Sie unbedingt auf die richtige Größe. Auch sollten die Bremsgriffe nah genug an den Handgriffen sein, um ein effektives Bremsen zu ermöglichen. Lassen Sie sich zu Zubehör beraten. Oft ist ein Schloss sinnvoll, um Dieben das Handwerk zu legen.

