10 Tipps für Ihre Sicherheit

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 Stellen, die Sie gut überschauen können. Nutzen Sie Ampeln, Zebrastreifen und Querungshilfen.
8. Machen Sie sich sichtbar!
9. Achten Sie darauf, dass die Bremsen am Rollator einwandfrei funktionieren.
10. Lassen Sie Ihren Rollator regelmäßig vom Fachhandel warten.

Gemeinsam für mehr Sicherheit.

Ob Aktionstage, Pedelec-Kurse oder Sicherheitstrainings – bundesweit setzen sich rund 600 Verkehrswachten für die Verkehrssicherheit der Menschen vor Ort ein.

Bei Aktionstagen wie „Mobil bleiben, aber sicher!" und Trainings wie „Mobil bleiben Rollatortraining" oder „Fit mit dem Fahrrad" und dem Pedelec können sich Seniorinnen und Senioren unverbindlich zur sicheren Mobilität im Alter informieren, mitmachen und üben. Gefördert werden die Programme vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV).

Fragen Sie Ihre Verkehrswacht, welche Angebote es gibt.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Digitales und Verkehr
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Aktiv Mobil bleiben, aber sicher!

DEUTSCHE VERKEHRSWACHT

Noch Fragen? Hier bekommen Sie Antworten:

senioren@verkehrswacht.de
www.verkehrswacht.de

Hier geht's zum Verkehrswacht Campus mit vielen praktischen Tipps und Infos.

DEUTSCHE VERKEHRSWACHT

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Bremsen, drehen, manövrieren leicht gemacht

Mit dem Rollator bremsen, drehen und sicher manövrieren – was sich einfach anhört, ist im Straßenverkehr oft schwierig. Hohe Bordsteine, zugeparkte Gehwege oder Straßenbahnschienen sind Hindernisse, die mit dem Rollator schwer zu bewältigen sind; zumindest, wenn man den Rollator falsch benutzt.

Damit der Rollator eine Hilfe im Straßenverkehr ist, sollten einige Dinge beachtet werden. Wer den richtigen Umgang mit dem Rollator beherrscht, kann Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vorbeugen und Stürze vermeiden. Auch ein hoher Bordstein oder das sichere Manövrieren zwischen parkenden Autos sind dann viel leichter zu meistern.

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 befinden und Sie diese mit leicht angewinkelten Armen umfassen können, ist der Rollator richtig eingestellt. Wenn aus therapeutischen Gründen eine andere Einstellung nötig ist, hilft der Fachhandel.

→ Sie gehen richtig...

... wenn Ihre Füße auf gleicher Höhe wie die hinteren Räder sind und Sie „mit dem Rollator" gehen, nicht hinter ihm. Gehen Sie aufrecht und führen Sie den Rollator nah am Körper. So unterstützt er Sie sicher beim Gehen, ohne Ihren Rücken zu belasten.

→ Bremsen richtig nutzen

Beim Gehen bremsen Sie, indem Sie die Bremshebel nach oben ziehen. Möchten Sie sich hinsetzen oder den Rollator abstellen, betätigen Sie die Feststellbremse. Dazu drücken Sie die Bremshebel so weit nach unten, bis sie einrasten. Prüfen Sie regelmäßig, ob die Bremsen einwandfrei funktionieren.

→ So lenken Sie Ihren Rollator

Zum Lenken können Sie die Bremsen einsetzen. Wenn Sie beispielsweise nach links gehen möchten, ziehen Sie beim Gehen den linken Bremshebel 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 Bremshebel, 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 dem Gehweg absetzen.

Mit angehobenen Hinterrädern rollen Sie den Rollator weiter, bis auch die Hinterräder oben sind. Betätigen Sie die Bemse und steigen selbst auf den Gehweg.
Wenn Ihr Rollator keine Ankipphilfe hat, können Sie einen Fuß quer hinter das Hinterrad stellen und den Rollator mit gezogenen Bremshebeln kippen.

→ So sind Sie im Dunkeln gut zu sehen

Machen Sie sich mit reflektierenden Materialien an Ihrer Kleidung und dem Rollator sichtbar. Optimal werden Sie wahrgenommen, wenn Sie dieses vorn, hinten und an den Seiten festmachen. Ein Licht sorgt für noch mehr Sichtbarkeit.

→ Sicher und bequem auf dem Rollator sitzen

Setzen Sie sich nur bei eingerasteter Feststellbremse auf Ihren Rollator. Sicher und bequem sitzen Sie, wenn die Sitzfläche ausreichend hoch ist und Ihre Füße gut auf dem Boden stehen. Ein Rückengurt kann verhindern, dass Sie nach hinten kippen. Lassen Sie den Gurt auf Ihre Körpergröße einstellen.

→ Bus und Bahn

Halten Sie mindestens einen Meter Abstand von Bordstein oder Bahnsteigkante. In Bus und Bahn stellen Sie den Rollator in den markierten Bereich, sichern ihn mit der Feststellbremse und suchen sich einen Sitzplatz. Setzen Sie sich nicht auf Ihren Rollator, denn er kann in Kurven oder beim Bremsen umkippen. Bleiben Sie sitzen, bis das Fahrzeug hält. Wenn Sie sich beim Aussteigen unsicher fühlen, bitten Sie andere Fahrgäste um Unterstützung. Überqueren Sie Straßen und Straßenbahngleise an sicheren Übergängen.

Den richtigen Rollator finden

Auf Rezept übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für einen Standard-Rollator. Er wird mit Einweisung und Service für drei bis fünf Jahre vom Sanitätsfachhandel zur Verfügung gestellt.

Haben Sie besondere Wünsche, steht Ihnen gegen Zuzahlung 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 Zusammenfalten und Verstauen. Achten Sie unbedingt auf die richtige Größe. Auch sollten die Bremshebel nah genug an den Handgriffen sein, damit Sie sie gut fassen und effektiv bremsen können. Lassen Sie sich zu Zubehör beraten. Oft ist ein Schloss sinnvoll, um Dieben das Handwerk zu legen.