

# Mit dem Rollator sicher unterwegs

---

## Fahrschule für Rollatorfahrer

sicher | einfach | nachhaltig

Teil 1

***Bus fahren***



***Begriffe / Einstellungen***



Teil 2

***Spazieren und Pause machen***

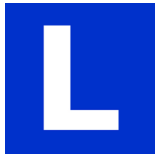


***Rollator fahren – Sicherheit***  
***Rollator-Song***



# Mit dem Rollator sicher unterwegs

## Fahrschule für Rollatorfahrer



### Teil 1: Bus fahren



### Sicherheitshinweise

- Gerade vor die Bustüre fahren nicht schräg
- Beide Hände halten die Griffe
- Beide Füße am Boden
- Der Chauffeur hat Verständnis für Sie
- Sagen Sie ihm Ihre Ziel-Station!
- Andere Fahrgäste helfen gerne

Diese Anleitung für das Rollator-Training steht zur freien Verfügung, nicht aber für kommerzielle Verwendung. Alle Bilder dürfen weder kopiert noch über soziale Medien veröffentlicht werden.

Download Broschüre Rollator-Training:

<https://www.hausholzenstein.ch/aktuell/service/>

© Copyright by Helmut Schöll, rollator(at)schoell.ch

### In den Bus einsteigen

#### 1. Bremsen

- Gerade vor die Tür fahren
- Beidseits bremsen **Fahr-Bremse** nach oben ziehen



#### 2. Rückwärts ziehen

- Gebremsten Rollator **rückwärts ziehen**, so dass die Vorder-Räder angehoben werden
- Beide Griffe nach unten drücken



#### 3. Bremsen lösen

- Bremsen lösen und ...



#### 4. Vorwärts

- Mit Rollator in den Bus



# Bus fahren + aussteigen

## 5. Rollator im Bus parkieren

- Park-Bremse betätigen

Beide Bremshebel nach unten drücken



## 6. Sitzen

- Sitzen auf dem Fahrgast-Sitz

**NICHT** auf den Rollator sitzen

**Sturzgefahr** bei unerwartetem Bremsen!



## 7. Bus STOP

- Sitzen bleiben, bis der Bus still steht



## 8. Bremsen lösen

- Beide Bremshebel nach oben



## 9. Rückwärts zur Bus-Türe

- Mit dem Rollator rückwärts zur Bustür fahren



## 10. Rollator Park-Bremse

- Park-Bremse betätigen
- Rollator bleibt im Bus stehen



## 11. Rückwärts aussteigen ohne Rollator

- Festhalten an der Haltestange

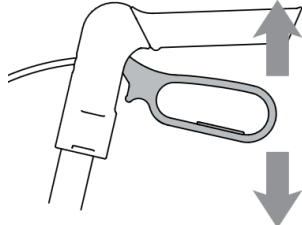
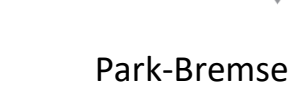
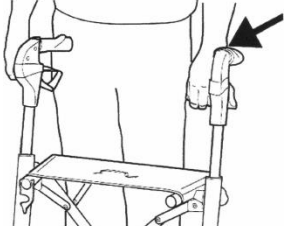
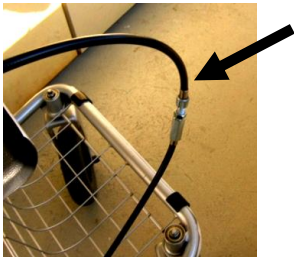
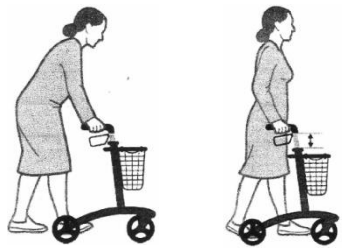


## 12. Rollator holen

- Park-Bremse lösen
- Rollator holen



# Begriffe | Einstellungen | Haltung

Begriffe		
<p><b>Fahr-Bremse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahr-Bremse: wie beim Velo halten die Hände die Griffe</li> <li>• Die Finger ziehen die Bremshebel nach oben</li> </ul>	<p>Fahr-Bremse</p> 
<p><b>Park-Bremse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Bremshebel nach unten drücken bis sie spürbar einrasten</li> <li>• Die Hinterräder sind jetzt blockiert</li> </ul>	 <p>Park-Bremse</p>
Einstellungen		
<p><b>Rollator-Höhe</b></p> <p><i>Körperhaltung</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzer steht zwischen den Rollator-Holmen, aufrecht mit locker hängenden Armen</li> <li>• Die Griffe werden auf Handgelenk-Höhe eingestellt</li> </ul>	
<p><b>Bremsen</b></p> <p><i>Bremse ist Sicherheit!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bremszüge haben Verschraubungen wie beim Velo – je nach Modell verschieden</li> <li>• Drehen nach links erhöht den Bremsdruck auf das Rad</li> </ul>	
Haltung		
<p><b>Aufrechter Gang</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollator nicht vor sich her schieben</li> <li>• Im Rollator gehen: Füße auf gleicher Höhe wie die Hinterräder</li> <li>• Arme stützen sich auf den Rollator</li> </ul>	<p>Falsch                      Richtig</p> 

## Mit dem Rollator unterwegs: sicher | einfach | nachhaltig

Sie benützen den Rollator mit Gewinn als Gehhilfe.

### ***Drei Faktoren sind wichtig:***

#### **1. Sicher:**

**a)** Beide Füße am Boden und beide Hände an den Griffen. So hat der Nutzer den Rollator im Griff.

**b)** Voraussetzung dafür sind richtig eingestellte Bremsen und Räder, sodass die Bremsen exakt ansprechen.

**c)** Richtig eingestellte Griff-Höhe, die stützendes Gehen ermöglicht.

#### **2. Einfach:**

- Keine zusätzlichen Manipulationen mit den Händen und den Füßen.

- Keine Benützung der Ankipphilfe mit den Füßen bei Hindernissen.

- Keine zusätzlichen Handhebel ausser den Bremsen.

#### **3. Nachhaltig:**

Einüben von Verhaltensmustern, die auch bei abnehmender Körperkraft und zunehmender Unsicherheit (Gleichgewicht, Schwindel) die sichere Benützung des Rollators noch möglichst lange ermöglichen.

### **Empfehlung für Ihre Sicherheit:**

- Parkieren Sie den Rollator immer mit festgestellter Bremse / Parkbremse!
- So gibt er Ihnen Halt, wenn Sie nach ihm greifen.

## Besondere Schwierigkeiten

### Rollator als Last-Esel

#### **Einkaufs-Korb auf dem Rollator:**

- Bei Schritt **2 Rückwärts** muss der Rollator gebremst so weit rückwärts gekippt werden, dass das Lastgewicht hinter den Kippunkt der Hinterräder kommt.
- In dieser Stellung Schritt **3 Lösen**, zugleich Griffe nach unten drücken und Schritt **4 Vorwärts** ausführen.

#### **Einkaufstasche auf der Sitzbank**

- Tasche fixieren mit Gepäckträger-Gummiseil waagrecht zwischen den Holmen

### Rutschige Strasse

#### **Schneematsch / Eis**

- Beim Manövrieren bleiben beide Füße auf dem Boden.
- Benützen Sie nicht die Ankipphilfe
- **Verfahren Sie wie vorne nach Schritt 1 bis 4 zu Ihrer Sicherheit.**

### Zu wenig Kraft in den Händen

#### **Keine Regel ohne Ausnahme!**

Entwickeln Sie Ihre eigene Methode z.B.:

- Schuh hinter das Rad / Rad stoppen zum Kippen

**Rollator mit Bremshebeln, die bei geringer Anstrengung eine hohe Bremswirkung erreichen.**

(Fachberatung)

© Copyright by Helmut Schöll [rollator\(at\)schoell.ch](mailto:rollator(at)schoell.ch)

Diese Anleitung für das Rollator-Training steht zur freien Verfügung, nicht aber für kommerzielle Verwendung.

Alle Bilder dürfen weder kopiert noch über soziale Medien veröffentlicht werden.

Download Broschüre Rollator-Training: <https://www.hausholzstein.ch/aktuell/service/>

Ausdruck wo möglich mit Farbdrucker A3 im Modus Broschüre

# Mit dem Rollator sicher unterwegs

## Fahrschule für Rollatorfahrer



### Teil 2: Spazieren/Pause machen



### Sicherheitshinweise:

- Gerade vor die Trottoirkante fahren nicht schräg
- Beide Hände halten die Griffe
- Beide Füße am Boden

Diese Anleitung für das Rollator Training steht zur freien Verfügung, nicht aber für kommerzielle Verwendung. Alle Bilder dürfen weder kopiert noch über soziale Medien veröffentlicht werden.

Download Broschüre Rollator-Training:  
<https://www.hausholzenstein.ch/aktuell/service/>

© Copy Right by Helmut Schöll - rollator@schoell.ch

## Randstein - Hindernisse

### 1. Bremsen

- Gerade vor das Hindernis fahren
- Beidseits bremsen  
„**Fahr-Bremse**“  
nach oben ziehen



### 3. Bremsen lösen

- In dieser Position die **Bremsen lösen**



### 2. Rollator rückwärts

- Gebremsten **Rollator rückwärts ziehen**, so dass die Vorder-Räder angehoben werden
- Beide Griffe nach unten drücken



### 4. Vorwärts

- Rollator vorwärts stossen



# Absitzen auf dem Rollator

## 1. Parkbremse betätigen

- Park-Bremse betätigen

Beide Bremshebel nach unten drücken



## 2. Sich umdrehen

- Einen Handgriff festhalten
- Sich mit kleinen Schritten umdrehen



## 3. Einen Schritt rückwärts

- Kniekehle muss die Sitzbank spüren



## 4. Sich setzen

- Beide Hände fassen die Griffe
- Absitzen auf der Rollator-Sitzbank



# Tipps und Tricks bei kleineren Hindernissen

## 1. Nicht so!

- Den Rollator nicht über das Hindernis heben



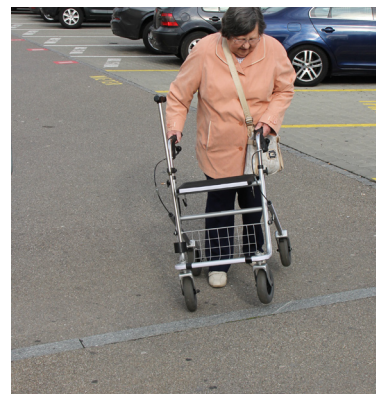
## 2. Absatz schräg anfahren

- Hindernis schräg anfahren



## 3. Rollator abkippen

- Rollator zur Seite neigen, damit ein Vorderrad über das Hindernis kommt.
- Diese Seite dann wieder nach unten drücken



## 4. Schritt über Hindernis



# Rollator fahre – Sicherheit

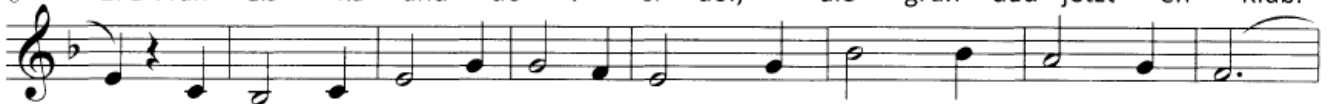
Text: Helmut Schöll

Rollator-Song

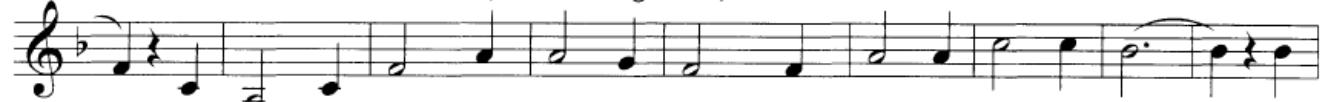
Melodie: Walter Wild



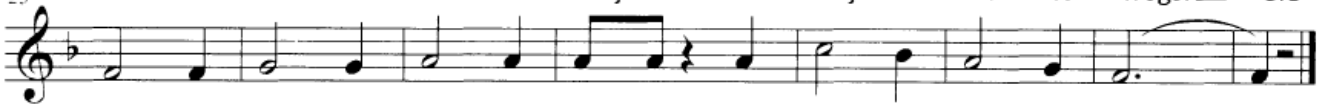
1. Du bisch zwor nüm so si - cher z'Fuess wie'd früeh - ner mol bisch gsii,  
 8 2. D'Fran - zis - ka und de I - si - dor, die grün - ded jetzt en Klub.



— mit Rol - li, Bus und S - B - B bliibsch trotz - dem ganz de - bii. —  
 16 — Me lauft vill sich - rer, händ sie gmerkt, mit Rol - li statt mit Stock.



— Rol - la - tor fah - re - Sich - cher - heit - als Sen - ior no mo - bil. — Mit  
 25 — Au d'Su - si und de Hans - ja - kob sind\* jetzt so un - ter - wegs. — Sie



Brem - se, Rück - wärts, Löö - se, Vorwärts! Trotz Hin - der - nis as Ziel. —  
 händ die Sach scho guet im Griff - und händ drum Freud, me gseht's. —

3. Go poschte gönd sie mit em Bus,  
 das isch hüt kei Problem.  
 De Bus, de haltet grad bim COOP,  
 de ÖV hät System.  
 Bim Bus hät's wie bim Trottoir,  
 – pass uuf! – en Stägetritt.  
 Mit Bremse,  
 Rückwärts,  
 Lööse,  
 Vorwärts,  
 bisch drin, er nimmt dii mit.
4. De Schofför vo de AOT  
 isch ganz en flotte Maa.  
 Er haltet, wil er dii het gseh,  
 ganz nöch am Trottoir aa.  
 Mit beide Händ hebsch d' Rolli-Griff,  
 und beidi Füss müend stoh.  
 Häsch optimali Sicherheit,  
 druf chasch dii ganz verloh.
5. Fahrsch grad vor d' Tür, jetz goht sie uuf.  
 Du weisch es, du chunnsch drus:  
 Mit Bremse,  
 Rückwärts,  
 Lööse,  
 Vorwärts –  
 bisch du scho drin im Bus.  
 Muesch sichre mit de Parkbrems, dänn  
 fahrt er dir nöd devoo,  
 und sitze uf en Fahrgaschtsitz,  
 nöd uf din Rollator.
6. De Nochber – wenn't en früntli frogsch, -  
 dä stemplet dir s'Billett.  
 De Schofför planget schliesslich druuf,  
 will er en Fahrplan hät.  
 Bliib sitze bis de Bus still stoht,  
 susch chönnts no öppis gä,  
 und dene, wo's pressiere tuet,  
 muesch nöd de Vortritt näh.
7. Im Retourgang em Uusgang zue,  
 de Rugge gege d' Tür.  
 Und dänn chunnt Parkbrems wieder dra,  
 de Rolli, de bliibt stoh.  
 Nimm d' Haltestange fescht i d' Hand,  
 scthiig rückwärts us em Bus,  
 scthand sicher uf de Trottoirrand.  
 Potztuusig, du chunnsch druus.
8. Lööse d' Bremse jetzt und züch dis G'fäht  
 so nööch wie's goht, zu dir.  
 S'isch glunge, du bisch gottefroh.  
 Em Schofför Dank defür!  
 Rollator fahre – Sicherheit –  
 als Senior no mobil.  
 Mit Bremse,  
 Rückwärts,  
 Lööse,  
 Vorwärts!  
 Trotz Hindernis as Ziel.