

# **Mobilitätstraining zu Hause vor der Haustür:**

## **Rollstuhlfahrschule: Einen Rollstuhl sicher schieben / Rollstuhl sicher selbst fahren**

Dein Rollstuhl ist da und du willst an die frische Luft, du willst ausprobieren, loslegen, sicher im Umgang mit deinem neuen Begleiter werden?

Und das nicht erst in 3 Wochen und mit einer Fahrstrecke von 178km? Was spricht dagegen morgen vor der eigenen Haustür, nächsten Sonntag auf dem leeren Supermarktparkplatz oder heute Mittag auf dem nächsten Schulhof loszulegen? Naaaa...? Siehste!

***Rollstuhlkurs 1/3: Für Begleitpersonen: Das sichere Schieben eines Rollstuhls:  
Seite 2 – 6***

**Du benötigst:**

- Einen Rollstuhl ? (ach nee...),
  - Einen Rollstuhlnutzer (auch hinzubekommen!),
  - Eine Person, die schiebt (Alter: Relativ egal!),
  - Kreide (Schreibwarenladen oder Online),
  - Paar Steine, Ästchen (Aus der Natur. Oder Pylonen aus dem Spielzeugladen)
- Trockenes Wetter (Glückssache)  
Spaß (liegt an euch).

***Rollstuhlkurs 2/3: Für Selbstfahrer: Das sicherer Beherrschen deines Gefährts:  
Seite 7 – 10***

**Du benötigst:**

- Einen Rollstuhl samt Fahrer (...),
- Eine Person, die einen Kurs aufmalt (Ab Grundschulalter aufwärts),
- Kreide (Schreibwarenladen oder Online),
- Paar Steine, Ästchen (Aus der Natur. Oder Pylonen aus dem Spielzeugladen)
- Trockenes Wetter (Glückssache)
- Spaß (liegt an euch!)

***Rollstuhlkurs 3/3: Theorie  
Seite 10- 13***

# Rollstuhlkurs 1/3: Für Begleitpersonen: Das sichere Schieben eines Rollstuhls

## Ganz wichtig vorneweg:

Das Folgende sind alle Ideen, wie du dir und deine dich begleitenden Lieben den Einstieg in die Rolliwelt erleichtern kannst.

Macht **NUR**, was ihr euch zutraut und womit ihr euch sicher fühlt. Geht kein Risiko ein und passt auf euch auf! Redet vor den Übungen miteinander und bitte lieber einmal zu viel als einmal zu wenig jemanden, hinter dir zu stehen, der im Notfall eingreifen kann. Sicherheit geht vor, wenn ihr die hier beschriebenen Übungen nachmachen wollt, geschieht dies in Eigenverantwortung und auf eigenes Risiko.

Du möchtest den Kurs mit deiner Tochter oder Sohn machen?

Sicher freut sich der Nachwuchs über eine Urkunde ? am Ende des Trainings!? Ich hab da was vorbereitet auf meiner Internetseite!

## Einen Rollstuhl zu schieben birgt, genau wie das Selbstfahren, einige Risiken und viele Dinge wollen beachtet werden:

- Welche Steigung komme ich rauf, ohne dass mir die Puste ausgeht?
- Wie steil darf es bergab gehen damit ich noch sicher bremsen kann?
- Wie kippe ich den Rolli an, damit ich kleine Hindernisse überqueren kann?
- Wie schnell darf ich in die Kurve gehen?
- Wie viel Bremsweg benötige ich?
- Was muss ich allgemein beachten beim Schieben?
- Sicherheitsabstand zum Vordermann einhalten... etc...

All dies sind nur einige der Dinge, über die sich die schiebende Person bewusst sein muss ? und die trainiert werden wollen.

Prinzipiell spielt das Alter der schiebenden Person keine große Rolle. Mich zum Beispiel hat schon eine 8 Jährige ein Stück auf geradem Weg geschoben und einen großen Spaß dabei gehabt: "Schaut mal, was ich kann!" Kinder helfen gerne; übernehmen auch Verantwortung. Natürlich muss das Gelände der schiebenden Person angemessen sein.

## Vorbereitung:

Sucht euch einen leeren Schulhof am Nachmittag, einen Hinterhof, einen Parkplatz sonntags am Supermarkt. Irgendwo, wo ihr Ruhe habt. Zeichnet euch mit Kreide einen Parcours auf den Boden auf:

- Zwei Linien, die langsam spitz zulaufen
- Einen Slalom Parcours
- Eine Linie zum Anhalten



*So kann der Parcours aussehen.*

## 1 Der Einstieg (kann so aussehen):

Als Erstes sollte sich die schiebende Person mit dem Rollstuhl *ohne* Rollnutzer vertraut machen:

Prüfung der vorhandenen Bremsen auf Handhabung und Bremsverhalten.

Herausfinden, wie wendig der Rollstuhl ist.

Kippverhalten ausprobieren: Gibt es einen Kippschutz?

Probiert alle vorgeschlagenen Übungen erst einmal mit einem leeren Rollstuhl aus. Damit bekommt die begleitende Person ein erstes Gefühl für das zu bewegende Volumen und das Verhalten des Rollis. Ist sie sicher bei einer Übung, kann der Rolli besetzt werden.

Vielleicht mag die schiebende Person im Laufe der Übungen einmal ein paar Runden selbst fahren und ausprobieren, "wie das denn so ist". Hindere sie, nach Möglichkeit, bitte nicht daran. Das stärkt das Bewußtsein und Verständnis für die andere Fortbewegung.

## 2 Kommunikation:

Je nachdem wie fit die sitzende Person mit der Wahrnehmung ihrer Umgebung ist, müssen zum Beispiel Richtungs- oder Geländeänderungen angesagt werden:

*"Da vorne biegen wir um die Ecke. Achtung."*

*Gleich holpert es ein bisschen, nicht erschrecken!"*

Ebenfalls ist es ein Muss bei Hindernissen auf das Ankippen des Rollis hinzuweisen und ihn nicht einfach nach hinten zu kippen.

Sag an, wenn die Ampel grün geworden ist und es weiter geht.

Die Augen der Begleitperson sind bitte immer auf den Weg vor euch gerichtet. *Die schiebende Person muss Hindernisse sehen* und erkennen, ob die kleinen Vorderräder drüberkommen oder ob herumgefahren werden muss. Achtung bei extrem unebenen Wegen (Kopfsteinpflaster ist der Horror). Da wollt und könnt ihr keinen Geschwindigkeitsrekord aufstellen. Dosiert das Tempo so, dass ihr nicht stehen bleibt, es aber auch keine Katastrophe gibt, wenn das Vorderrad hängen bleibt. Seit ihr zu schnell und der Rolli bleibt von Jetzt auf Gleich stehen, ist die schiebende Person noch in der Vorwärtsbewegung und kollidiert eventuell mit der Rückenlehne.

## 3 Praktische Übungen:

Schiebt den Rolli geradeaus und haltet erst einmal "einfach nur" die Spur. Malt euch mit Kreide zwei parallele Striche auf den Boden und bleibt die komplette Distanz mit den Rädern zwischen den Linien. Für das erste Mal ist ein ebener Platz toll dazu geeignet.

Ihr habt in der Nähe ein paar Steinchen und Äste rumliegen? Prima! Streut euch bewußt kleine



*Immer schön zwischen den enger werdenden Linien bleiben.*

**Unebenheiten zwischen eure Linien und probiert das neue Rollverhalten aus. Wie eben auch: NICHT die Linien überfahren! Ja, schon schwerer, gell!?**

**Laufe in deinem normalen Tempo und halte punktgenau an einer Linie an. Wie viel Bremsweg benötigst du? Hast du die Länge des Rollstuhls gut bedacht beim Bremsen oder stehen die Fußstützen über der Linie? Das gibt nämlich Punktabzug: Keine Zehen wollen über den Bordstein auf die Straße ragen!**



*Sehr gut vor der Linie gestoppt!*



*Hui, Linie über-fahren. Bitte noch einmal*

**Immer nur geradeaus ist unrealistisch und auf Dauer langweilig! Malt euch eine geschlängelte Straße mit Kreide auf. Nicht zu schmal und nicht zu breit. Der Rolli soll gut zwischen die Linien passen. Fahrt die neu gemalte Straße ab. Bleiben alle Räder stets zwischen den Linien? Zur besseren Kontrolle garniert die Linien mit kleinen (!) Steinchen. Holpert es, wisst ihr Bescheid und geht zurück zum Start.**

#### **4 Bordstein oder eine (!) Treppenstufe hinunter:**

**Sucht euch einen ruhigen Bordstein oder eine Stufe ohne Straßenverkehr!**

**Drehe den Rollstuhl um 180 Grad und steige die Stufe hinunter. Sage, was gleich passieren wird, dass du den Rolli die Kante hinunter ziehen wirst. Rolle nun die Hinterräder langsam und vorsichtig die Stufe herunter und ziehe den Rolli soweit zurück, dass die kleinen Vorderräder ebenfalls die Kante nehmen und sicher wieder auf gleicher Ebene stehen wie du. Dreht euch wieder in Fahrtrichtung und weiter geht es!**

**Vermutlich wollt ihr nicht nur runter, sondern auch irgendwann mal eine Stufe oder einen Bordstein hinauf. Also los geht's:**

**Sage wieder, was du vor hast! Du wirst den Rolli soweit nach hinten kippen, bis die Vorderräder die neue Ebene erreichen können ohne hängen zu bleiben. Als Hilfe kannst du entweder den Kippholm (das ist das Ding, wenn es da ist, an dem du dir bestimmt schon mal das Schienbein an gehauen hast...!) zur Hilfe nehmen oder du drückst dosiert so auf die Schiebegriffe, bis der Rolli nach hinten kippt. Schiebe den Stuhl dann soweit nach vorne, bis die Vorderräder oben sind, setze langsam ab, schiebe weiter und hebe die Hinterräder ebenfalls nach oben.**



*Erst einmal ohne Insasse probieren: Rollstuhl ankippen und den Bürgersteig erklimmen.*



Wollt oder müsst ihr mehrere Stufen ? überwinden, egal ob raus oder runter, benötigt ihr eine zweite, kräftige Person zur Unterstützung.

**Treppauf:** Einer von euch kippt den Rollstuhl an und zieht nach oben, der Andere stabilisiert an den Vorderrohren (Das sind die Rohre unterhalb des Sitzes zu den Vorderrädern hin) Niemals an den Fußstützen festhalten. Die sind dafür nicht stabil genug!

**Treppab:** Vorwärts geht es runter. Einer kippt an und rollt soweit nach vorne, dass die Hinterräder an der obersten Kante stehen. Die zweite Person stabilisiert an den Vorderrohren. Dann lasst ihr Stufe für Stufe den Rolli langsam hinab. Setzt, nachdem die Hinterräder auf ebenem Boden sind, die Vorderräder wieder ab, wischt euch den Schweiß von der Stirn und weiter geht es.



*Vorwärts an den Bordstein anfahren*



*Rückwärts den Bordstein hinab*



*Umdrehen und vorwärts weiter*

**Profitipp:** Übe das Herablassen eines Rollstuhls über mehrere Stufen einmal **OHNE** Rollinutzer. Mache auf halber Treppe kurz Halt und überlege dir was passiert, wenn du an dieser Stelle den Rolli **MIT** Person loslassen würdest weil die Kraft ausgeht oder die Schiebegriffe wegrutschen ? ...

**Will sagen: Mehr als eine Stufe BITTE NUR IM NOTFALL! UND NIE ALLEINE!**

## 5 Fortgeschrittene praktische Übungen:

Das Geradeausfahren war locker auf dem ebenen Platz? Geht auf einen Bürgersteig: Ganz andere Liga. Die meisten Bürgersteige fallen zur Straßenseite hin ab damit das Regenwasser ablaufen kann. Das verzieht gerne mal die Spur. Richte dich als Begleitperson darauf ein, gegensteuern zu müssen.

Es geht bergauf mit euch!

Sucht euch eine Stelle, die (erst einmal) leicht bergauf geht. Damit bekommt die schiebende Person ein Gefühl für Gewichtsverlagerung und den größeren benötigten Kraftaufwand. Übernehmt euch nicht für den Anfang und bekommt erst einmal ein Gefühl für das Schieben auf einem Anstieg, auf dem ihr euch sicher fühlt. *Die Bergetappe der Tour de France könnt ihr später angehen!*



*Bergauf: Gewicht nach vorne und vorher bisschen Schwung nehmen.*

**Für den Notfall:** Du hast keine Bremse an den Schiebegriffen und brauchst dringend eine Pause? Fuß hinter und unter das Hinterrad. Tut bisschen weh, erfüllt aber seinen Zweck. Rolli im 90 Grad Winkel zur Steigung stellen, ggf an eine Wand andocken. **Egal wie: Der Rollstuhl darf nicht wegrollen!**



*Gewicht nach hinten und fester Griff an den Schiebegriffen*

Wer hoch kam, muss auch wieder runter!  
Gleicher Weg, nur in die andere Richtung! Es geht bergab mit euch. Auch hier: Übernehmt euch nicht!  
Es warten mehr herausfordernde Dinge auf euch, als vielleicht erst bedacht sind:

Lässt du los wird der Rollstuhl schnell schnell. Sehr schnell. OK, das wäre geklärt.

Ist der Weg zu steil, rutscht der Rollnutzer unter Umständen nach vorne weg von der Sitzfläche (Je nach körperlicher Verfassung).

Scharfes Bremsen erhöht den Vorwärtsdrang des sitzenden Menschen nach vorne, runter von der Sitzfläche. Achtung: Sturzgefahr ?.

**Ist der Weg zu steil hilft nur eins: Nehmt einen Umweg in Kauf!**

Traut ihr euch den Abstieg zu, kontrolliert noch einmal die ggf an den Schiebegriffen sitzenden Bremsen.

Habt ihr keine Bremsen, heißt es langsam gehen, *nicht ruckartig bremsen*. Der Rollstuhl hat einen großen Vorwärtsdrang der gebremst werden will / muss. Trage feste Schuhe mit Profilsohle.

**Bekommt ihr Probleme: Stell den Rolli quer. Dock an einer Wand an. Benutze als Bremse was dir in den Weg kommt. Denk nicht an Kratzer im Lack. Denke an die Person vor dir!**

Die Königsdisziplin: Die Fußgängerzone:

Hier könnt ihr alles Geübte direkt in die Praxis umsetzen. Passanten, Kurven, Unebenheiten, Bremsen, Ausschau halten. Alles dabei !!

Vieles klingt in der Theorie sehr beängstigend. ***Du brauchst aber keine Angst vor dem Rollstuhlschieben zu haben!*** Geh die Sache langsam an und taste dich Schritt für Schritt vorwärts. Dann wirst du sicherer im Umgang mit den Herausforderungen auf der Straße.

Du und der Rollnutzer, ihr seid ein Team. Für jeden von euch ist es neu und ungewohnt. Redet miteinander, verlasst euch aufeinander, vertraut euch und... wenn der Rolli mal irgendwo hängen bleibt weil die Begleitperson nicht 100% aufgepasst hat, dann ist es so ? Kein Weltuntergang!



## Rollstuhlkurs 2/3: Für Selbstfahrer: Das sichere Beherrschen deines Gefährts

Etwas **ganz wichtiges** vorneweg:

Elektrisch betriebene Rollstühle werden als Kraftfahrzeuge eingestuft im Straßenverkehr. Heißt: Es gelten die gleichen Regeln wie für Autofahrer. Bei mehr als 0,5 Promille im Blut zählt das Fahren eines Elektrorollis als Ordnungswidrigkeit.

Bei 1,1 Promille startet die Fahruntüchtigkeit.

Einfacher sieht es bei manuellen Rollstühlen aus:

Dies ist ein "besonderes Fortbewegungsmittel" laut StVO und werden mit Inlinern oder Skateboards gleichgesetzt.

Hier gelten die gleichen Vorschriften, wie für Fußgänger.

Der Selbstfahrerteil sieht im Endeffekt ähnlich aus wie der erste Teil „Rollstuhl schieben“.

Nur, dass eben niemand schiebt.

**1** Zu Beginn sollte sich der Nutzer, sofern nicht schon geschehen, mit der **Steuerung und der Bremsfunktion des Rollis vertraut machen:**

**Beim manuellen Rollstuhl:**

Sicheres Greifen an die Greifreifen. Und zwar so, dass die Finger nicht in die Speichen kommen.

Betätigen und lösen der Feststellbremse.

Lockerer, selbstständiges Anschieben mit Hilfe der Greifreifen.

Bremsen mittels Greifreifen.

Stärkeres Anfahren, ein Stück rollen und dabei die Spur halten, dann bremsen und stoppen.

Finde heraus, wie stark du die Räder mit den Greifreifen antreiben kannst, bevor die Vorderräder vom Boden abheben.

**ACHTUNG:** Dafür muss unbedingt eine starke Sicherungsperson hinter die stehen,

die im Notfall schnell zugreifen kann. Insbesondere dann, wenn du keinen Kippschutz montiert hast. Das Abheben der Vorderräder ist anfänglich ein sehr ungewohntes Gefühl. Fang ganz vorsichtig und sachte mit dem Ausprobieren an und gehe bitte kein Risiko ein!

**Beim Elektrorollstuhl:**

Mach dich mit der Steuerung (welche Knöpfe und Tasten gibt es, wofür sind sie da? Wie funktioniert das Beschleunigen und Abbremsen, wie lenke ich?) vertraut und beginne in einem langsam Geschwindigkeitsmodus mit dem Fahren.

Präge dir besonders gut ein, wie du den Notaus aktivierst wenn irgendwas aus dem Ruder läuft und du dich unsicher fühlst.

**Wie schnell ist so ein E-Rolli eigentlich...?:**

Die meisten elektrischen Rollstühle fahren eine Höchstgeschwindigkeit von 6 km/h. Das reicht auch in der Regel aus. Das entspricht nämlich der Geschwindigkeit eines flotten Spazierganges. Somit kannst du problemlos bei einer sportlichen Wanderung mithalten. Keine Sorge!

Hat er eine Maximalgeschwindigkeit von 6 km/h (was die meisten E-Rollis haben), reicht übrigens eine normale Haftpflichtversicherung aus. Ist er schneller, die mögliche Maximalgeschwindigkeit liegt bei rasanten 15 km/h, benötigt das Geschoss eine eigene Haftpflichtversicherung.

## **Kurvenfahrten:**

**Beim manuellen Rollstuhl:**

Durch stärkeres Anschieben des rechten Greifreifens bewegt sich der Rollstuhl nach links.

Durch vermehrte Betätigung des linken Rades geht die Fahrt nach rechts .

Rollst du von alleine, bewirkt ein bremsen des linken Rades, dass es nach links geht. Bremst du das rechte Rad ab, biegst du rechts ab.

Finde heraus, wie stark du die Räder mit den Greifreifen antreiben kannst, bevor die Vorderräder vom Boden abheben.



*Nur mit der linken Hand antreiben ergibt eine Kurve nach rechts.*



*Beispiel eines Joysticks am Elektrorollstuhl*

**Beim Elektrorollstuhl:**

Mit deinem Steuerelement (Joystick) bewegst du dich in alle Richtungen. Bewege den Steuerhebel langsam in eine Richtung, und schau, was passiert. Hast du einzelne Bewegungen raus, kombiniere langsam zwei Richtungen: Vorwärts und links, rückwärts und rechts... Achte beim Rückwärtsfahren darauf, dass keine Hindernisse im Weg sind!



*Unebener Untergrund: Neues Fahrverhalten.*



## 2 Auf geht es zur **Fahrpraxis: (Manuell & Elektro)**

Sofern die Linie vom Fahrkurs Teil 1 (Rolli schieben) nicht mehr vorhanden sein sollte, malt eine neue Kreidelinie auf den Boden. Fahre daran entlang. Mittig darüber. Nicht wackeln, nicht über die Linie fahren. Halte die Richtung gerade. Schau dabei auf den Boden ein Stück vor dir. So siehst du eventuell dort liegende Hindernisse und kannst darauf reagieren.

Erschwere dir im Anschluss etwas das Geradeausfahren: Steinchen und kleine Äste dienen als bewusst ausgelegte Hindernisse. Finde heraus wie die Vorderräder reagieren, wie die Hinterräder über die Hindernisse rollen, wie es sich anfühlt über Unebenheiten zu fahren.

3 Mit auf den Boden gemalten Kreidekreisen in verschiedenen Radien kannst du die Wendigkeit ausprobieren: Von auf der Stelle drehen bis zur entspannten Kreisfahrt ist alles drin. Je nach Radius des Kreises. Nimm den Kreidekreis mittig unter dich und fahre, mal rechts, mal links herum, eine Umdrehung. Zurück auf Start muss, wer den Kreisstrich mit den Rädern berührt.

4 Du kannst die gemalte Linie auch als Bremsübung nutzen:

**Beim manuellen Rollstuhl:** Fahre im 90 Grad Winkel darauf zu und stoppe an der Linie. Wie lange ist dein Bremsweg? Probiere verschiedene Geschwindigkeiten aus. Taste dich langsam an höhere Geschwindigkeiten heran und beobachte, wie sich der Bremsweg verlängert.

**Beim manuellen Rollstuhl:** Wie viel Kraft musst du an den Greifreifen aufwenden, um zum Stillstand zu kommen?

**Beim Elektrorollstuhl:** Dosiere langsam die Geschwindigkeit runter bis du stehen bleibst. Achte darauf, keine Vollbremsung zu machen! Lass dir bei Allem Zeit. Ist doch egal ob es beim ersten, dritten oder achten Mal klappt.

Schaffst du es auf Anhieb genau vor der Linie zum Stehen zu kommen?

5 Suche dir einen niedrigen Bordstein an einer sicheren Stelle ohne Straßenverkehr. Probiere, den Bordstein alleine hoch und runter zu fahren. Beginne mit einer ganz kleinen Stufe!

### **Bordstein runter:**

**Beim manuellen Rollstuhl:** Ganz (!) niedrige Bordsteine kannst du langsam (!) vorwärts hinabfahren. Bei höheren Kanten geht es rückwärts besser. **ACHTUNG KIPPGEFAHR!** Stelle unbedingt eine starke Sicherungsperson hinter dich, die im Notfall schnell zugreifen kann. Insbesondere dann, wenn du keinen Kippschutz montiert hast. Sicherer ist es, wenn du dich beim Herablassen vom Bordstein an einer Laterne, Parkuhr oder Ähnlichem festhalten kannst.

**Beim Elektrorollstuhl:** Ganz (!) niedrige Bordsteine kannst du langsam (!) vorwärts hinabfahren. Bei höheren Kanten geht es nur über einen Umweg zur nächsten abgesenkten Bordsteinkante.

## Bordstein rauf:

**Beim manuellen Rollstuhl:** Ganz (!) niedrige Bordsteine kannst du langsam an- und hochfahren. Wichtig: Der Bordstein muss deutlich niedriger sein, wie ein Viertel der Höhe des Vorderrades. Sonst bleibst du mit Garantie hängen. (Vorderrad 10cm hoch Bordstein max. 2,5cm hoch) Ist der Bordstein höher, musst du die Vorderräder anheben können, ansonsten musst du einen Umweg in Kauf nehmen.



*Kam zu sehen und schon zu hoch. Ohne Ankippen wird das nix.*

**Beim Elektrorollstuhl:** Ganz (!) niedrige Bordsteine kannst du langsam an- und hochfahren. Bei höheren Kanten geht es nur über einen Umweg zur nächsten abgesenkten Bordsteinkante.

### 6 Profitipp:

Bist du geübt im Bordstein hinabfahren kannst du auch mit mehr Schwung daran gehen. Hebe vor dem Bordstein die Vorderräder während der Fahrt vom Boden ab und sause mit den Hinterrädern die Kante hinab. Lande mit allen 4 Rädern gleichzeitig. Sieht cool aus, ist aber nicht einfach und Bedarf einiger Übung. Im Videobereich Auf [www.rollstuhlfahrenfueranfänger.de](http://www.rollstuhlfahrenfueranfänger.de) gibt es ein Video dazu!



*Mit Schwung geht es an den Bordstein ran, kurz davor Vorderräder anheben, auf den Hinterrädern weiterfahren und runterflitzen*

## Rollstuhlkurs 3/3: Noch kurz ein bisschen Theorie

Nicht alle Wege sind mit einem Rollstuhl zu meistern. Akzeptiert einfach, dass es irgendwo mal nicht weiter geht und ihr einen Umweg nehmen müsst. Aufregen ist zwar menschlich, bringt aber nix.

Rasen, Sand, Kies, Kopfsteinpflaster, Schlaglöcher: Alles Dinge, die ihr großzügig umfahren solltet. Ihr seid nicht die Einzigen, die da Probleme haben. Auch Fußgänger und andere Fahrzeuge tun sich damit auch schwer.

Ihr fühlt euch sicher im Umgang mit dem Rollstuhl!? Super, gratuliere! Gut gemacht. Werdet trotzdem bitte nicht leichtsinnig.

Der Transfer in oder aus dem Rollstuhl heraus bitte stets nur mit aktivierter Feststellbremse durchführen.

**Die Fußrasten halten die Füße sicher gestützt. Lass sie immer auf den Rasten. Das verhindert Verletzungen und ungewolltes Bremsen durch auf dem Boden schleifende Füße.**

**Der Rollstuhlfahrer hat eine andere Sicht auf die Umgebung. Achte darauf, wenn ihr euch gemeinsam etwas anschaut, dass man das Objekt auch aus einer niedrigeren Perspektive gut sehen kann!**



*Was der stehende Mensch locker überblickt ist für den sitzenden Mensch ein Hindernis*

**Du als Begleitperson sprichst mit einer dritten Person? Dann stelle den Rolli bitte so, dass auch die sitzende Person am Gespräch teilhaben kann.**

**Ihr fahrt Aufzug: Drehe den Rolli zur Tür hin. So kann der sitzende Mensch sehen, wer mit einsteigt. Achte darauf, dass der Fahrstuhlboden mit der Bodenkante der Etage gleichmäßig abschließt und es keine Kante gibt.**

## **Das Verladen des Rollstuhls in ein Auto:**



*Rad mit Steckachse abnehmen: In der Mitte der Nabe eindrücken und abziehen.*



*Rad mit Steckachse anstecken: Knopf wieder eindrücken, Rad aufstecken, Knopf loslassen. Dann auf festen Sitz kontrollieren!*

**Es gibt zwei Arten von manuellen Rollstühlen: Den sogenannten Starrrahmen (ich hasse es, 3 R... aahrg...!), bei dem sich nur die Rückenlehne herunter klappen lässt und den Faltrollstuhl. Den kannst du in der Mitte zusammenfalten, so dass es sehr schmal wird.**

### **Hinterräder abnehmen:**

**Sportliche Rollimodelle haben in der Regel Steckachsen an den Hinterrädern. Die bekommst du ganz einfach ab indem du auf den Knopf mittig der Radnabe drückst und die Räder von der Achse ziehst. Steckst du die Räder später wieder an, versichere dich bitte 2x, dass die Arretierung die Räder wieder fest auf der Achse hält. Ziehe dafür kurz an dem Rad, als ob du es abziehen willst. Bleibt es auf der Achse, passt es.**



Leichtgewichtsrollstühle und klassische Schieberrollstühle haben manchmal fest angeschraubte Räder. Da würde nur Werkzeug helfen beim Abmachen. Erkennst du, wenn du in der Mitte der Radnabe eine Schraube bzw Schraubenmutter siehst.

## Zusammenfalten des Rollis:

### Starrer Rahmen:

**Zusammenklappen:** Ziehe an dem kleinen Seil ganz unten hinter der Rückenlehne damit sich die Arretierung löst. Dann kannst du die Rückenlehne nach vorne klappen. Sitzkissen vorher wegnehmen. Kleiner wird es nicht.

**Auseinanderklappen:** Klappe die Rückenlehne hoch, bis die Arretierung einrastet. Das war es.



*Rollstuhl mit starrem Rahmen:  
Kleiner wird es nicht.*



*Verbindungsseil leicht ziehen damit sich die Arretierungen der Rückenlehne aushaken.*

## Zusammenfalten des Rollis:

### Faltrahmen:

**Zusammenklappen:** Lege das Sitzkissen zur Seite. Klappen die 2 Fußstützen nach oben hoch oder, bei einer durchgängigen Fußstütze, klappe sie an einer Seite nach oben. Musst du schauen, wie es funktioniert, es gibt verschiedene Systeme. Ziehe die Sitzfläche zu dir hoch. Der Rolli faltet sich mit dieser Bewegung zusammen, ebenso die Rückenlehne. So kannst du den Stuhl liegend im Kofferraum transportieren. Vielleicht kannst du auch die Beinstützen abnehmen. Dann wird er noch kleiner.

**Auseinanderklappen:** Drücke auf die beiden Holme, die rechts und links mit der Sitzfläche nach oben kamen. Achtung: Passe auf deine Finger auf! Nur mit der flachen Hand darauf drücken, NICHT den Holm umgreifen. Machst du das, ist die Lernkurve zwar sehr schnell aber auch genauso schmerzhaft. Keiner will sich die Finger im sich zusammenfaltenden Rahmen eines Rollstuhls klemmen. Vertrau mir, ähem...! Ist alles eingerastet, Sitzkissen auflegen und los geht es.

**Sitzkissen:** Es gibt Sitzkissen, die sind anatomisch geformt. Achte beim Auflegen auf die richtige Lage des Kissens, sonst wird es schnell komisch unter dem Hintern.



*Sitzkissen mit anatomischer Form: Hier die vordere Seite für die Oberschenkel.*



**Fertig, das war´s.**

**Gratuliere, ihr habt es geschafft. Ihr habt ganz viele Basisübungen und essentielle Manöver geübt und nun heißt es, das neu Gelernte in die tägliche Praxis umzusetzen, zu verfeinern und zu verinnerlichen.**

**Ich wünsche dir bzw. euch dabei ganz viel Erfolg und eine gute Zeit! Haut rein!**



*Vielen Dank für den Besuch meiner Internetseite, dem Laden der App und dem Download der Rollifahrerschule. Ich hoffe, ihr hattet Spaß und die Übungen bringen euch etwas. Jetzt geht es daran, Routine zu bekommen. Alles Gute dafür und passt auf euch auf, euer Christian*