



Sicher mobil mit dem Rollator

Tipps für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



UK|BG

Unfallkassen und
Berufsgenossenschaften



Mobil bleiben mit dem Rollator

Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen und neue Erfahrungen sammeln – kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen.

Mobilität im Alter

Doch mit zunehmendem Alter kann es zu Mobilitätseinschränkungen kommen. Je nach Schweregrad der Einschränkung können Rollatoren eine sinnvolle Möglichkeit sein, die individuelle Mobilität zu erhalten.

Auswahl des Rollators

Um mit dem Rollator im Straßenverkehr sicher unterwegs sein zu können und Unfälle möglichst zu vermeiden, sollten Sie einige grundlegende Hinweise berücksichtigen. Angefangen mit der richtigen Auswahl des Rollators, den individuellen Einstellungen, dem passenden Zubehör bis hin zum sicheren Umgang mit dem

Rollator und der Teilnahme an entsprechenden Trainings lassen sich Stürze und Unfälle vermeiden.

Übung macht den Meister

Mit dem für Sie passenden Modell und ein wenig Übung fällt es Ihnen womöglich leichter, im Straßenverkehr auftretende Herausforderungen wie hohe Bordsteine, den Einstieg in Bus und Bahn oder das Manövrieren zwischen parkenden Autos zu meistern.



Auswahl des Rollators

Rollator ist nicht gleich Rollator

Es gibt zahlreiche Hersteller und verschiedene Modelle. Im Wesentlichen unterscheiden sich diese in Größe, Stabilität, Gewicht, Faltbarkeit, Ausstattung und Aussehen. Es ist daher ratsam, sich vor dem Kauf genau zu überlegen, wo und wann man den Rollator nutzen möchte.

Benötigen Sie einen Rollator vorrangig innerhalb der Wohnung oder eher für Wege im Außenbereich? Ein Alltags- oder Standardrollator, der von den Krankenkassen auf Rezept zur Verfügung gestellt wird, kann drinnen und draußen genutzt werden, verfügt allerdings über wenig Zubehör.



Probieren Sie verschiedene Modelle aus und lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten, bevor Sie sich entscheiden.



Rollator individuell ausstatten und einstellen

Richtige Einstellungen

Um Unfälle zu vermeiden, muss ein Rollator individuell für seine Nutzerin oder seinen Nutzer angepasst werden. Insbesondere ist auf die richtige Einstellung der Griffhöhe zu achten. Stellen Sie sich dafür aufrecht und mit locker hängenden Armen zwischen die Hinterräder Ihres Rollators. Die Griffe sollten etwa auf der Höhe der Handgelenke eingestellt werden, so dass Sie diese mit leicht angewinkelten Armen umfassen können.



Bremsen und Zubehör

Testen Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit der Bremsen. Sie sollten so eingestellt sein, dass Sie jederzeit leicht oder stark bremsen können.

Für bestimmte krankheitsbedingte Einschränkungen gibt es hilfreiche Sonderausstattungen. Lassen Sie mögliches Zubehör fest anbringen. Insbesondere gilt dies für das Sitzbrett und den Rückengurt.



Richtige Körperhaltung beim Gehen

Im Rollator gehen

Beim Gehen ist die richtige Körperhaltung wichtig. Gehen Sie möglichst aufrecht und achten Sie darauf, dass sich Ihre Füße auf gleicher Höhe mit den hinteren Rädern befinden. Versuchen Sie eine gebeugte Körperhaltung zu vermeiden, denn der Rollator steht am sichersten, wenn sich Ihre Füße direkt zwischen den Hinterrädern befinden. Je näher Sie den Rollator am Körper führen, desto besser können Sie ihn steuern. Gehen Sie im Rollator und nicht dahinter.



Sitzen auf dem Rollator

Wenn Sie den Rollator für längere Strecken nutzen möchten, kann ein Sitzbrett nützlich sein. So haben Sie die Möglichkeit, auf Ihrem Weg eine Pause einzulegen. Beachten Sie, dass hierfür zwischen den Griffen ein Gurt angebracht sein muss. Dieser verhindert, dass Sie nach hinten kippen können. Wichtig ist, dass Sie sich nur bei eingerasteter Feststellbremse auf Ihren Rollator setzen.

Hindernisse überwinden

Alltägliche Herausforderungen meistern

Hervorstehende Gehwegplatten, Erhebungen durch Baumwurzeln und Bordsteinkanten können den Gang mit dem Rollator erschweren und somit ein Hindernis darstellen.

Einen Bordstein überwinden Sie am einfachsten, indem Sie dicht an ihn heranfahren, die Bremsen betätigen und ein Hinterrad mit dem Fuß blockieren. Alternativ dazu verfügen einige Modelle über eine sogenannte Ankipphilfe.

Drücken Sie die Griffe herunter, sodass sich die Vorderräder anheben. Schieben Sie die Hinterräder bis an den Bordstein heran und stellen Sie die Vorderräder auf den Bordstein. Danach heben Sie den Rollator an, und schieben ihn nach vorn auf den Bordstein.

Wollen Sie vom Bordstein hinunter steigen, fahren Sie zunächst den Rollator vom Bordstein herunter. Steigen Sie erst zum Rollator hinunter, wenn dieser sicher steht.



Sichere Teilnahme am Straßenverkehr

Mit dem Rollator unterwegs

Der innerstädtische Straßenverkehr ist oft hektisch und unübersichtlich. Menschen sind zu Fuß, auf dem Rad oder Pedelec, mit dem E-Scooter, dem Pkw oder anderen Fahrzeugen unterwegs. Hinzu kommen parkende Autos am Straßenrand, Mülltonnen auf schmalen Gehwegen und Ein- und

Ausfahrten, die den vermeintlich sicheren Gehsteig kreuzen. Für Menschen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr ganz so schnell zu Fuß unterwegs oder auf einen Rollator angewiesen sind, können diese Bedingungen ganz besondere Herausforderungen darstellen.



Wege planen

Planen Sie daher Ihre Wege soweit es Ihnen möglich ist. Meiden Sie schmale Gehwege und Baustellen auf Ihrer Route. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, sich auf komplizierten Strecken durch eine Person begleiten zu lassen. Nehmen Sie ggf. einen Fahrdienst in Anspruch!

Überqueren der Fahrbahn

Suchen Sie sich sichere Stellen zum Überqueren der Fahrbahn. Das Queren zwischen parkenden Fahrzeugen ist besonders gefährlich. Denn diese stellen Sichthindernisse für Sie und alle anderen am Straßenverkehr Teilnehmenden dar. Da der Rollator vor dem Körper geführt wird, müssen Sie ihn zwangsläufig fast in den fließenden Verkehr schieben, um die Fahrbahn einsehen zu können. Dies sollten Sie unbedingt vermeiden!



Beobachten Sie vor dem Überqueren der Fahrbahn den fließenden Verkehr, denn die Überwindung eines Bordsteins mit dem Rollator benötigt Zeit! Gerade der Schritt vom Bordstein auf die Fahrbahn kann sehr gefährlich werden. Insbesondere dann, wenn der Rollator nach vorn auf die Straße rollt und Sie nicht schnell genug mit den Füßen nachkommen. Daher sollten solche Situationen mit Nutzung der Bremse intensiv geübt werden.

Überqueren Sie die Fahrbahn möglichst an abgesenkten Bordsteinen und nutzen Sie Querungshilfen wie Fußgängerampeln, Fußgängerüberwege oder Stellen mit Verkehrsinseln zur sicheren Überquerung. Vergewissern Sie sich auf der Verkehrsinsel erneut, dass ein sicheres Queren der zweiten Richtungsfahrbahn möglich ist. Bewegen Sie sich vorausschauend und verhalten Sie sich eindeutig, um kritische Situationen zu vermeiden.

Sichere Teilnahme am Straßenverkehr

Sicher über die Ampel

Sofern vorhanden, queren Sie die Fahrbahn am besten an einer Fußgängerampel. Betreten Sie die Fahrbahn erst, wenn das Fußgängersignal Grün zeigt. Überqueren Sie die Fahrbahn zügig und achten Sie auf abbiegende Fahrzeuge. Stellen Sie wenn möglich Blickkontakt zum Fahrzeugführenden her. Schaltet die Ampel auf Rot, gehen Sie zügig weiter oder warten Sie auf der Mittelinsel auf die nächste Grünphase.



Sicher über den Zebrastreifen

Fußgängerüberwege sind sichere und komfortable Überquerungshilfen. Hier sind zu Fuß Gehende gegenüber dem Fahrzeugverkehr und dem Radverkehr bevorrechtigt. Für die eigene Sicherheit gilt es jedoch, bestimmte Verhaltensregeln zu beachten. Zunächst sollten Sie nicht zu dicht am Fahrbahnrand stehen, wenn Sie den Verkehr beobachten. Nehmen Sie Blickkontakt auf und machen Sie deutlich, dass Sie die Fahrbahn queren möchten. Überqueren Sie den Fußgängerüberweg zügig und achten Sie ggf. auf Rad Fahrende.



Stolperstellen im Blick

Mit einem Rollator werden hohe Bordsteinkanten oder Treppen schnell zu schwer überwindbaren Hindernissen. Ungünstige Bodenbeläge, Schlaglöcher und schmale Gehwege können zu Stolper- und Sturzunfällen führen. Für ältere Menschen sind diese oft mit schwerwiegenden und langwierigen gesundheitlichen Folgen verbunden. Reflektieren Sie daher Ihre Gehfähigkeit und Gehsicherheit. Achten Sie bewusst auf Bodenbeschaffenheit, Stolperstellen und Gefahrenquellen. Ein bewusstes Gehen kann Stolper- und Sturzunfällen vorbeugen.

Vor der eigenen Haustür

Viele Unfälle mit zu Fuß Gehenden ereignen sich in der unmittelbaren Umgebung der eigenen Wohnung. In vertrauter Umgebung fühlen wir uns in der Regel sicher und die Aufmerksamkeit sinkt. Eingeschliffene Gewohnheiten tragen dazu bei, mögliche Gefahren und Risiken im Straßenverkehr zu übersehen.

Seien Sie daher in Ihrem vertrauten Umfeld besonders achtsam und reflektieren Sie die Verkehrsumgebung unmittelbar vor der eigenen Haustür, um sich mögliche Gefahren bewusster zu machen und sich im Alltag sicher zu verhalten.



Mit Bus und Bahn unterwegs

Sicher unterwegs mit dem ÖPNV

Halten Sie zunächst einen Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter vom Bordstein oder der Bahnsteigkante. Beim Ein- und Aussteigen, als auch während der Fahrt, ist dann Ihre besondere Aufmerksamkeit gefragt.

Sicherer Einstieg

Nutzen Sie für den Einstieg immer den mittleren Teil des Busses. Dort gibt es in der Regel einen Platz für Ihren Rollator und einen markierten Sitzplatz für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Sichern Sie Ihren Rollator mit Hilfe der Feststellbremse.

Während der Fahrt

Setzen Sie sich während der Fahrt keinesfalls auf Ihren Rollator! Gerade beim Anfahren und Bremsen wirken besondere Kräfte auf die Fahrgäste, die Sie leicht aus dem Gleichgewicht bringen können. Die Gefahr zu stürzen ist daher besonders groß. Bei Gelenkbussen empfehlen wir, nicht den hinteren Teil des Busses zu nutzen, da es in Kurven hier besonders schwankt.

Haben Sie Ihr Ziel erreicht, zeigen Sie Ihren Haltewunsch rechtzeitig an. Viele Fahrzeuge verfügen mittlerweile über Haltewunschknöpfe mit einem Rollstuhl-Symbol. Dieses fordert den Fahrzeugführenden zu längeren Haltezeiten und besonderer Aufmerksamkeit auf.

Sicherer Ausstieg

Bleiben Sie sitzen, bis das Fahrzeug angehalten hat. Fahren Sie mit dem Rollator bis zur Tür und steigen zunächst ohne ihn aus. Rückwärts geht dies oft leichter. Erst wenn Sie sicher ausgestiegen sind, holen Sie den Rollator aus dem Fahrzeug. Benötigen Sie Unterstützung, so scheuen Sie sich nicht, andere Fahrgäste um Hilfe zu bitten.



Sichtbarkeit schafft Sicherheit

Sind Sie mit dem Rollator auch bei Dämmerung und Dunkelheit unterwegs, sollten Sie Ihren Rollator möglichst mit einer Beleuchtung

ausstatten. Auch das Anbringen von Reflektoren, die Sie von Fahrrädern kennen, ist empfehlenswert.



Reflektierende Klebefolie lässt sich universell anbringen. Helle und kontrastreiche Kleidung mit retroreflektierenden Elementen trägt dazu bei, dass Sie für andere Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer schon aus größerer Entfernung gut sichtbar sind.



Rollator-Training

Der Umgang mit einem Rollator ist gerade am Anfang nicht so leicht, wie es auf den ersten Blick auszu-
sehen scheint. Die richtige und sichere Handhabung will gelernt und geübt sein. Ein Rollator-Training ist deshalb gerade für Anfänger empfehlenswert.

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) bietet im Rahmen seines „sicher mobil“-Programms Rollatoren-Trainings an.

Die für die Teilnehmenden kostenlosen Veranstaltungen werden bundesweit über die Partner des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (ACE, ADAC, ARCD, DVW und VCD) angeboten. Das Programm wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) finanziert. Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie bei den beteiligten Verbänden oder beim DVR.

Tel: 030-22 66 771 0

Mail: info@dvr.de

Web: www.dvr.de



Sicherheitstipps

- » Nutzen Sie die Möglichkeit eines Rollator-Trainings. Der richtige und sichere Umgang mit dem neuen Begleiter muss gelernt und geübt werden!
- » Planen Sie Ihre Wege. Meiden Sie schmale Gehwege und Baustellen auf Ihrer Route!
- » Achten Sie bewusst auf Bodenbeschaffenheit, Stolperstellen und Gefahrenquellen! Ein bewusstes Gehen kann Stolper- und Sturzunfällen vorbeugen.
- » Überqueren Sie die Fahrbahn nur an gut zu überschaubaren Stellen und nutzen Sie Fußgängerampeln, Fußgängerüberwege oder Stellen mit Verkehrsinseln zur sicheren Überquerung!
- » Achten Sie an Einmündungen und Kreuzungen auf abbiegende Fahrzeuge!
- » Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, den Verkehr zu beobachten, bevor Sie die Fahrbahn überqueren! Machen Sie ggf. durch Handzeichen auf sich aufmerksam und stellen Sie möglichst Blickkontakt zu den Autofahrenden her!
- » Lassen Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit der Bremsen überprüfen und den Rollator regelmäßig warten!
- » Tragen Sie helle, kontrastreiche Kleidung mit retroreflektierenden Elementen für eine bessere Sichtbarkeit!



Herausgegeben von:

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Jägerstraße 67-69 · 10117 Berlin

T +49(0)30 22 66 771 0

F +49(0)30 22 66 771 29

E info@dvr.de

Fachliche Beratung:

Torsten Buchmann

Konzept, Layout, Illustrationen:

[cyanopolis](http://cyanopolis.com).Partner für Design

2020

Bildnachweis:

www.freepik.com