

Mit dem Rollator in Bus und Bahn

Viele Senioren nutzen häufig Busse und Bahnen. Damit der Rollator dabei nicht zum Hindernis wird, sollte man sich bei der Übernahme des Rollators im Sanitätshaus oder durch einen Physio- oder Ergotherapeuten auch dazu beraten lassen, wie man mit ihm auch in Bus und Bahn gut klarkommt.

Viele Verkehrsunternehmen bieten auch kostenlose Rollatoren-Trainings an.

Praktische Tipps für den Verkehrs-Alltag

- Bereiten Sie die Fahrt gut vor, etwa indem Sie rechtzeitig von zu Hause losgehen.
- Schieben Sie beim Einsteigen erst die Vorderräder des Rollators, dann die Hinterräder ins Fahrzeug. Dann steigen Sie selbst hinterher. Beim Aussteigen ist es genau andersherum.
- Liegt der Bus oder die Bahn höher als die Haltestellenkante: Gehen Sie rückwärts aus dem Fahrzeug und holen den Rollator nach.
- Suchen Sie sich einen Platz in Fahrtrichtung in der Nähe der Türen.
- Benutzen Sie Ihren Rollator während der Fahrt nie als Sitz: Wird abrupt gebremst, kann es gefährlich werden.
- Die Feststellbremsen müssen während der Fahrt angezogen sein und dürfen erst wieder gelöst werden, wenn das Fahrzeug steht.
- Achten Sie auf die Haltestellen, damit Sie sich rechtzeitig auf den Ausstieg vorbereiten können. Drücken Sie die Haltewunschtaaste – am besten die mit dem Rollstuhl-Symbol – und geben Sie anderen Fahrgästen Bescheid, dass Sie aussteigen wollen. Aber: Stehen Sie erst auf, wenn das Fahrzeug an der Haltestelle zum Stillstand gekommen ist.
- Lassen Sie sich helfen oder fragen Sie andere Fahrgäste nach Unterstützung, wenn Sie merken, dass eine Situation gefährlich werden könnte. Denn Sicherheit geht vor.

Den ausführlichen Artikel können Sie im DSH-Magazin 4/2016 lesen unter:
<https://das-sichere-haus.de/dsh-magazin/dsh-magazin-archiv/ausgabe-42016/>.

Ausführliche Informationen zur Sturzprävention bietet ein Broschürenpaket der DSH unter:
<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

