

01 ANPASSUNGEN

Individuelle Einstellungen zur Vermeidung von Unfällen und Haltungsschäden

GRIFFHÖHE EINSTELLEN

Stellen Sie sich aufrecht an den Rollator. Arme locker nach unten hängen. Die Griffe sollten sich auf der Höhe Ihrer Handgelenke befinden.



BREMSEN PRÜFEN

Testen Sie die Bremsen vor **jeder Fahrt**. Diese lassen sich an kleinen Schrauben an den Griffen justieren.

KÖRPERHALTUNG

Gehen Sie aufrecht, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Nicht nach vorne lehnen.

03 SITZEN

Korrektes Hinsetzen und Aufstehen

Bremsen **IMMER** feststellen, um ungewolltes Wegrollen zu vermeiden.



05 TÜREN

Einfaches Öffnen von Türen mit Rollator



Wichtig: Behalten Sie **IMMER** eine Hand am Rollator. Gehen Sie langsam zur Tür, öffnen Sie diese vorsichtig mit einer Hand und treten Sie dann einen Schritt zurück. Wenn die Tür vollständig geöffnet ist, gehen Sie hindurch – mit beiden Händen wieder sicher am Rollator.



WICHTIGE INFOS

Kostenlose Beratungs- und Bestellhotline

☎ 0800 888 90 80

Unser Onlineshop

🛒 www.rehashop.de

02 GEHEN

Richtig mit dem Rollator gehen

Zwischen dem Rollator gehen, nicht dahinter: Ihre Füße sollten sich immer zwischen den Hinterrädern befinden. Gehen Sie aufrecht, ohne die Schultern hochzuziehen – so entlasten Sie Rücken und Nacken.



04 HINDERNISSE

Bordsteinkanten und Türschwellen überwinden

1. Fahren Sie gerade an das Hindernis heran, bis die Vorderräder direkt davor stehen.
2. Ziehen Sie die Bremshebel nach oben, treten Sie auf die Ankipphilfe und ziehen Sie die Griffe leicht zu sich.
3. Balancieren Sie den Rollator auf den Hinterrädern und bewegen Sie ihn schrittweise vor.
4. Wenn die Hinterräder am Bordstein stehen, senken Sie die Vorderräder auf dem Bordstein ab.
5. Bremsen lösen und den Rollator vorsichtig über das Hindernis schieben.

