

S A H B

Sicherheit im Rollstuhl

Wichtige Tipps zur Unfallverhütung im Umgang mit mechanischen Rollstühlen



Allgemeine Sicherheitshinweise	4
Fahrtraining	4
Bremsen	5
Antriebsräder mit Steckachse	7
Fussplatten	8
Hochschwenkbare Beinstützen	9
Verstellbare Rückenlehne	10
Einstellung der Sitzneigung	11
Greifen nach Gegenständen	11
Kopfstützen	12
Greifreifen	12
Antreiben des Rollstuhls mit den Händen	13
Bergauffahrt	14
Talfahrt	15
Fahrt quer zur Steigung	16
Überwinden von Hindernissen	17
Tipps zur Reinigung und Kontrolle	22
Adressen der IV-Depots und Beratungsstellen	23

Herausgeberin:

SAHB

Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen

T 062 388 20 20, F 062 388 20 40

geschaeftsstelle@sahb.ch, www.sahb.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Ausführung Ihres Rollstuhls gewährleistet ein hohes Mass an Betriebssicherheit. Dennoch lohnt es sich, mögliche Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden.

Machen Sie sich mit Ihrem Rollstuhl vor der ersten Fahrt vertraut und lesen Sie die Sicherheitshinweise aufmerksam durch. Zögern Sie nicht, sich bei Fragen an Ihre SAHB-Beratungsstelle (Adressen Seite 19) zu wenden – unsere Fachleute beraten Sie gerne!

Wir wünschen Ihnen eine sichere Fahrt.

Ihre SAHB

Die Hinweise gelten für mechanische Rollstühle, das heisst für Rollstühle, die mit Muskelkraft bewegt werden.

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Nutzen Sie Ihren Rollstuhl je nach Ausführung und Ausstattung nur so, wie er für den jeweiligen Zweck vorgesehen ist.
- Je nach Grad der Behinderung können Sie, trotz Anpassung des Rollstuhls an die Behinderung, aus Sicherheitsgründen gewisse Fahrmanöver nicht oder nur eingeschränkt durchführen. In solchen Fällen ist es wichtig, besonders vorsichtig zu fahren oder die Hilfe einer Begleitperson in Anspruch zu nehmen.
- Informieren Sie sich bei Ihrer Hilfsmittel-Abgabestelle genau über die Fahreigenschaften Ihres Rollstuhls, über Varianten, Einstellmöglichkeiten und deren Folgen auf den Fahrbetrieb und die Fahrsicherheit.
- Die SAHB empfiehlt grundsätzlich Antikippstützen, um ein Überschlagen nach hinten zu vermeiden.

Fahrtraining

Ein intensives Fahrtraining sowohl im Wohnbereich als auch außerhalb der Wohnung bildet die beste Voraussetzung für unfallfreies Fahren.

Wir empfehlen Ihnen, zuerst grundlegende Fahrsituationen wie das Antreiben, Lenken und Bremsen des Rollstuhls beim Geradeaus-, Kurven- und Rückwärtsfahren auf ebener Strecke zu üben. Meiden Sie vorerst bergiges, schwieriges Gelände, schlechte Wegstrecken und verkehrsreiche Gebiete. Lassen Sie sich von einer Hilfsperson begleiten. Besonders beim Überwinden von Steigungen und Gefällen, Hindernissen und schlechten Strassenverhältnissen ist die unterstützende Hilfe einer Begleitperson besonders wichtig.

Bremsen

Zur Gewährleistung der Betriebssicherheit Ihres Rollstuhls sollte die Bremsanlage nur durch Fachpersonal eingestellt, gewartet oder nachträglich montiert werden.

Wir empfehlen, die Funktionen der Bremsanlage und den Luftdruck der Reifen vor jeder Fahrt zu überprüfen. Abgenutzte Bremsen, abgefahrene Reifenprofile, nasse Reifen, zu geringer Luftdruck oder eine veränderte Achsposition der Antriebsräder können die Bremswirkung bei Druckbremsen, die direkt auf die Reifen wirken, einschränken.

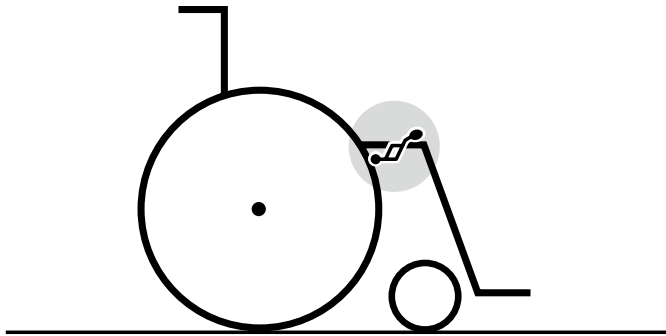
Bremsen mit Greifreifen

Vermeiden Sie besonders starkes Abbremsen des Rollstuhls über die Greifreifen. Die zwischen Greifreifen und Hand entstehende Reibungswärme kann zu Handverletzungen und Verbrennungen führen. Benutzen Sie deshalb Handschuhe.

Achtung: Es ist gefährlich, bei abgeschwenkten Beinstützen oder hochgeklappten Fussplatten mit den Füßen zu bremsen. Unfallgefahr durch Umknicken der Füße!

Feststellbremse

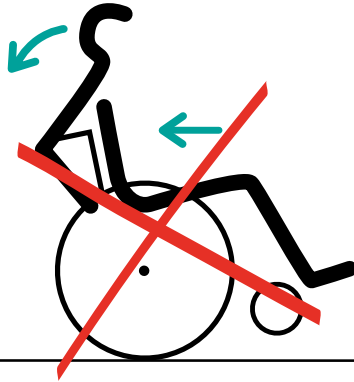
Wenn Sie den Bremshebel der Feststellbremse bis zum Anschlag betätigen, ist die Bremse angezogen. Bei korrekter Einstellung der Bremsanlage darf sich das gebremste Rad unter Betriebsbedingungen nicht mehr drehen. Ziehen Sie die Feststellbremse bei jeder Fahrtunterbrechung an, beim Ein- und Aussteigen sowie während des Abstellens des Rollstuhls. Sie vermeiden damit ein ungewolltes Wegrollen des Gerätes. Die Feststellbremse darf nur bei stehendem Rollstuhl betätigt werden!



So wird die Feststellbremse betätigt.

Bremsen beim Rückwärtsfahren

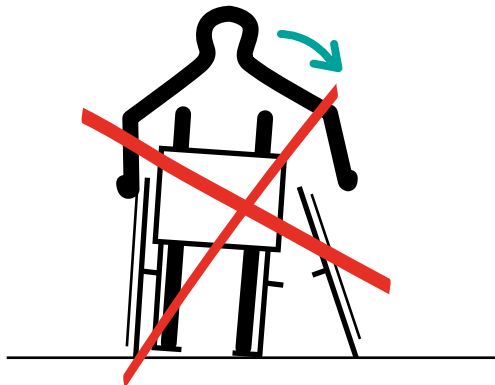
Bremsen Sie Ihren Rollstuhl aus der Rückwärtsfahrt sehr vorsichtig ab, besonders beim Rückwärtsfahren auf Strecken mit starkem Gefälle. Abruptes Abbremsen kann einen Überschlag des Rollstuhls verursachen.



*Überschlag wegen abruptem Bremsen beim Rückwärtsfahren.
Empfehlung: Antikippstützen.*

Antriebsräder mit Steckachse

Überprüfen Sie den festen Sitz der Antriebsräder nach jeder Montage.

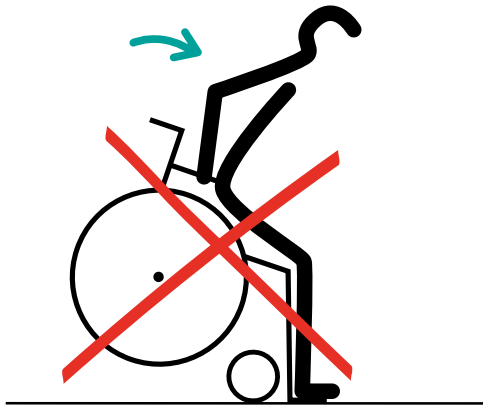


Eine unsachgemäße Montage der Steckachse kann zu Unfällen führen.

Fussplatten

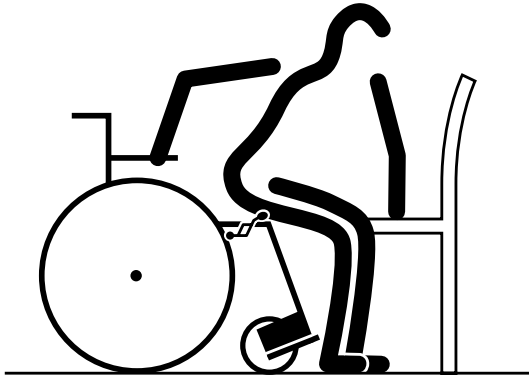
Sie sitzen sicherer und bequemer, wenn Sie Ihre Füße auf den individuell richtig eingestellten Fussplatten abstützen.

Beim entlasteten Rollstuhl – zum Beispiel wenn Sie aus dem Rollstuhl ins Bett wechseln, zur Toilette, ins Auto oder umgekehrt – dürfen die Fussplatten auf keinen Fall belastet werden, weil der Rollstuhl leicht kippen kann.



Unfallgefahr durch falsche Belastung der Fussplatten.

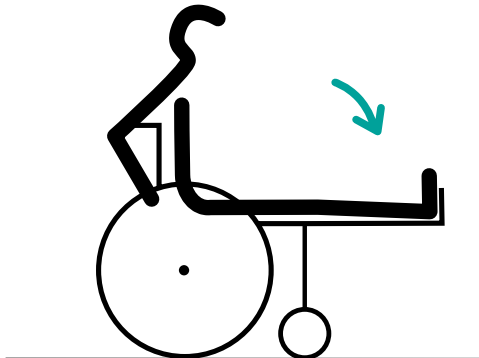
Achtung: Über Fussplatten kann man leicht stolpern. Klappen Sie deshalb vor dem Verlassen des Rollstuhls die Fussplatten auf und schwenken Sie die Beinstützen zur Seite, um den Fussraum frei zu halten.



*Hochgeklappte Fussplatten und abgeschwenkte Beinstützen.
Die Stolpergefahr ist beseitigt.*

Hochschwenkbare Beinstützen

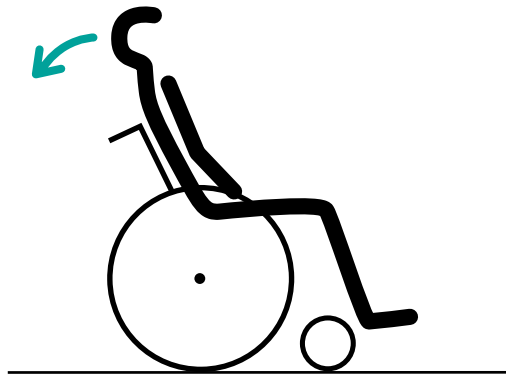
Die in waagrechte Position gestellten Beinstützen können – durch die Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne – die Brems- und Lenkfähigkeit vermindern. Zudem erhöhen sie die Kippgefahr und das Abdriften des Rollstuhls bei Fahrten quer zur Steigung. Denken Sie daran, die Beinstützen beim Fahren immer herunterzuklappen oder das Fahrverhalten entsprechend anzupassen.



Hochgestellte Beinstützen beeinträchtigen das Fahrverhalten.

Verstellbare Rückenlehne

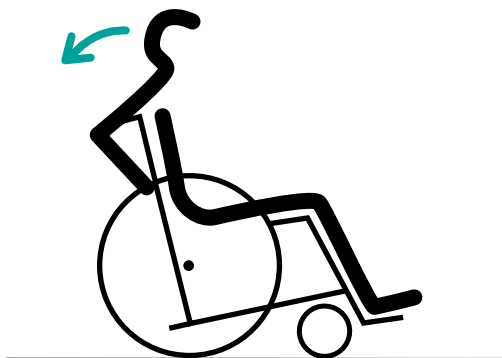
Die winkelverstellbare Rückenlehne sollten Sie bei jeder Fahrt, besonders bei Bergauffahrten und beim Überwinden von Hindernissen, in die senkrechte Position stellen. Es besteht Überschlagsgefahr!



*Bei verstellter Rückenlehne besteht besondere Überschlagsgefahr.
Empfehlung: Antikippstützen.*

Einstellung der Sitzneigung

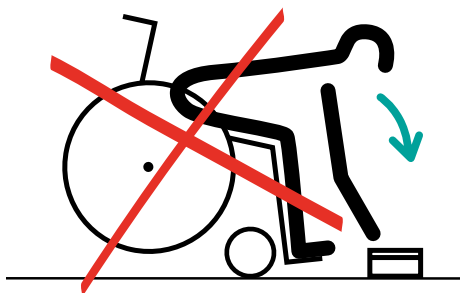
Extreme Einstellungen der Sitzneigung (Radachse steckt im oberen Bereich des Lagerblocks) erhöhen bei jeder Fahrt – besonders während der Bergauffahrt sowie beim Überwinden von Hindernissen – die Überschlagsgefahr und verringern die Bodenfreiheit.



Extreme Sitzneigung erhöht die Überschlagsgefahr und verringert die Bodenfreiheit. Empfehlung: Antikippstützen.

Greifen nach Gegenständen

Vermeiden Sie ein zu starkes Neigen des Oberkörpers vor-, seit- oder rückwärts, besonders beim Aufnehmen oder Ablegen schwerer Gegenstände. Vor allem bei schmalen Sitzbreiten und hohen Sitzhöhen (Sitzkissen) besteht Überschlags- oder Kippgefahr des Rollstuhls.



Überschlag beim Greifen nach einem Gegenstand.

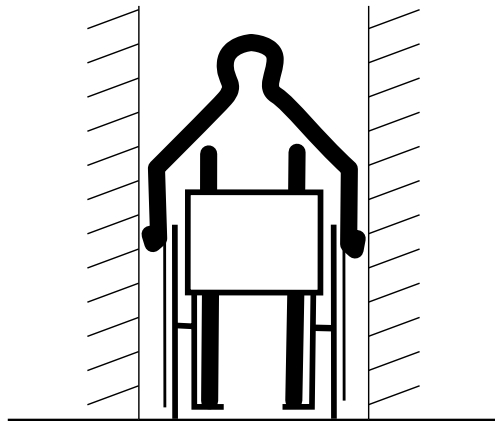
Kopfstützen

Einstellbare Kopfstützen sollten in Kopfhöhe eingestellt sein. Werden sie in Nackenhöhe eingestellt, kann es – ähnlich wie bei falsch eingestellten Autokopfstützen – zu Verletzungen der Halswirbelsäule kommen.

Achtung: Kopfstützen am Rollstuhl sind kein Ersatz für Autokopfstützen!

Greifreifen

Bitte achten Sie beim Durchfahren von eng begrenzten Fahrbahnen, wie zum Beispiel Türen oder anderen Durchgängen, auf Ihre Hände. Es besteht Verletzungsgefahr!



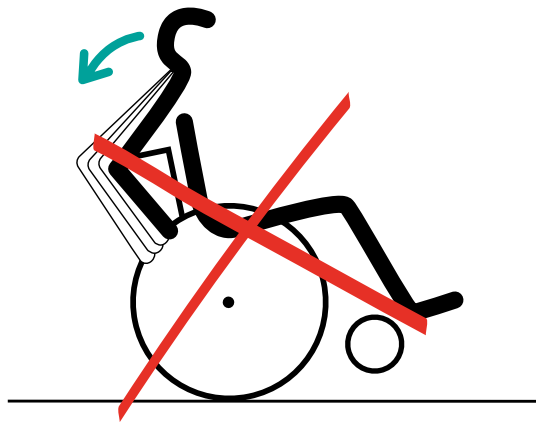
Eng begrenzte Fahrbahnen sind eine Gefahr für die Hände.

Antreiben des Rollstuhls mit den Händen

Treiben Sie Ihren Rollstuhl nur über die Greifreifen der Antriebsräder an. Sie riskieren Verletzungen, wenn Sie in die Speichen, auf die Laufflächen der rotierenden Räder oder zwischen Druckbremse und Reifen greifen.

Vermeiden Sie auch ein ruckartiges Antreiben Ihres Rollstuhls, damit er sich nicht überschlägt, vor allem beim Anfahren an der Steigung.

Vermeiden Sie eine abrupte Richtungsänderung, zum Beispiel nach einer Rückwärts- in eine Vorwärtsfahrt. Die Lenkräder können sich querstellen und eine abrupte Vollbremsung verursachen – Unfallgefahr!



Überschlag bei ruckartigem Antreiben. Empfehlung: Antikippstützen.

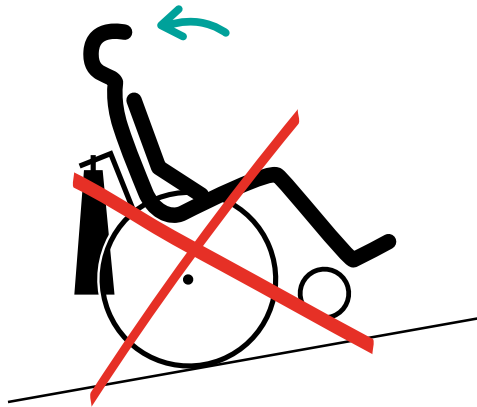
Bergauffahrt

Die Standsicherheit Ihres Rollstuhls ist beim Befahren einer Steigung erheblich gemindert: Er kann leicht kippen. Fahren Sie deshalb mit nach vorne geneigtem Oberkörper und nehmen Sie wenn möglich die Unterstützung einer Begleitperson in Anspruch. Als nützlich erweisen sich auch Antikippstützen.

Radstandverlängerungen erhöhen die Stabilität bei Rollstühlen mit winkelverstellbarer Rückenlehne oder für beinamputierte Rollstuhlfahrende.

Vermeiden Sie bei der Bergauffahrt ruckartiges Anfahren, den Transport von Gütern in Behältnissen hinter der Rückenlehne und extremes Neigen des Oberkörpers nach hinten.

Beachten Sie, dass eine erhöhte Sitzposition – zum Beispiel durch ein Sitzkissen – und eine grosse Sitzneigung (bei Aktiv-Rollstühlen) die Schwerpunktage beeinflussen. Die Kipp- beziehungsweise Überschlagsgefahr nimmt zu.

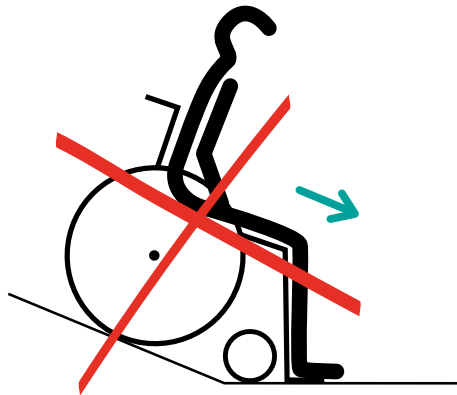


Überschlag bei Bergauffahrt. Empfehlung: Antikippstützen.

Talfahrt

Zu Ihrer eigenen Sicherheit lohnt es sich, bei Talfahrten die unterstützende Hilfe einer Begleitperson in Anspruch zu nehmen. Die Begleitperson soll beachten, dass das Führen des Rollstuhls auf Strecken mit Gefälle mehr Kraft erfordert als auf der Ebene und dass die Gefahr auszurutschen grösser ist. Begleitbremsen sind dann sinnvoll, wenn die im Rollstuhl sitzende Person nicht beim Bremsen helfen kann.

Bei Talfahrten ohne Begleitperson ist äusserste Vorsicht geboten. Fahren Sie niemals schneller als Schrittempo und halten Sie Ihren Rollstuhl zu jedem Zeitpunkt der Talfahrt unter Kontrolle. Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht zurück, um Fahrstabilität zu erhalten. Damit Sie während der Fahrt nicht nach vorne rutschen, können Sie sich mit einem zusätzlichen Beckengurt sichern.



Gefährliche Situation durch Bodenkontakt der Fussplatten.

Achtung: Bremsen Sie niemals mittels Feststellbremsen. Auf Strecken mit Gefälle wirken Begleitbremsen wesentlich weniger als auf ebenem Gelände. Die Bremskraft wird durch schlechte Strassenverhältnisse weiter verringert.

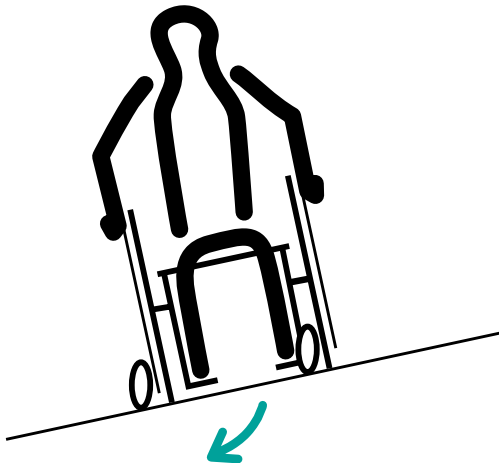
Durch vorsichtiges, angepasstes Bremsen können Sie das gefährliche Rutschen der gebremsten Räder und eine damit verbundene ungewollte Kursabweichung verhindern.

Am Ende des Gefälles sollten Sie darauf achten, dass die Fussplatten nicht den Boden berühren und Sie durch plötzliches, ungewolltes Bremsen gefährden.

Fahrt quer zur Steigung

Bei Fahrten quer zur Steigung ist äusserste Vorsicht geboten. Besonders wenn Sie ohne Begleitperson fahren.

Steigungen quer zur Fahrbahn – zum Beispiel auf einem seitlich geneigten Trottoir – bewirken ein Drehen Ihres Rollstuhls in Talrichtung. Dieses Abdriften können Sie oder Ihre Begleitperson durch Gegenlenken ausgleichen.



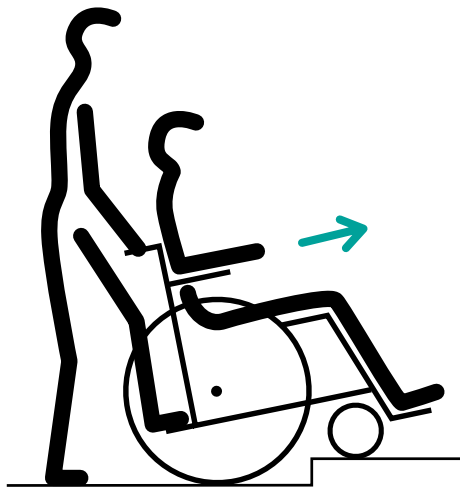
Abdriften bei Fahrten quer zur Steigung.

Überwinden von Hindernissen

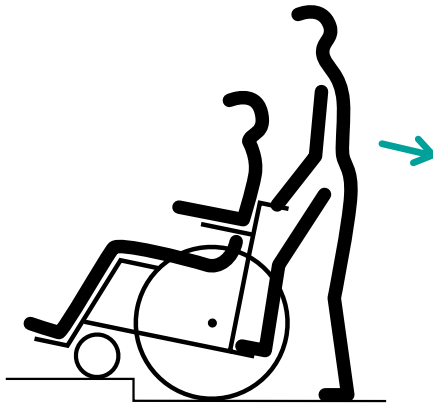
Jedes Hindernis stellt ein Risiko dar. Die Hindernisüberwindung hängt unter anderem von der Fahrbahneigenschaft, der Einstellung der Beinstützen, der Körperhaltung und dem sicheren Beherrschen des Fahrzeugs ab.

Erst bei ausreichend sicherer Beherrschung des Rollstuhls ist das selbstständige, gefahrlose Überfahren von kleinen Hindernissen möglich. Hindernisse wie Rasenkanten, Strassenbahnschienen, Kanaldeckel sollten Sie wenn möglich nur mit einer Begleitperson überfahren.

Das Überqueren von Gleisen und Spurrillen erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Es besteht die Gefahr, ungewollt vom Kurs abzuweichen. Geleise sollten immer in einem 90°-Winkel überfahren werden.



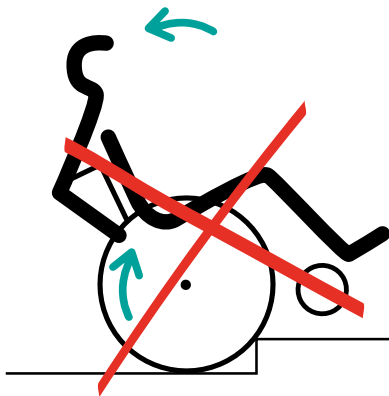
Fahren mit Begleitperson. Der Tritt auf eines der Auftrittsrohre erleichtert die Hindernisüberwindung.



Fahren mit Begleitperson. Rückwärts die Stufe verlassen.

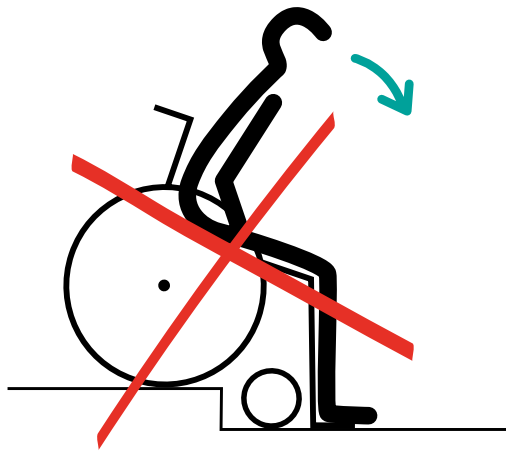
Hindernisse müssen mit beiden Vorder- beziehungsweise Hinterrädern gleichzeitig überfahren werden, um ein seitliches Kippen des Rollstuhls zu vermeiden.

Achtung: Besonders grosse Überschlagsgefahr besteht bei der Berührung der Hinderniskante durch die Antriebsräder. Es ist sicherer, das Hindernis rückwärts zu überfahren oder die Hilfe einer Begleitperson zu beanspruchen.



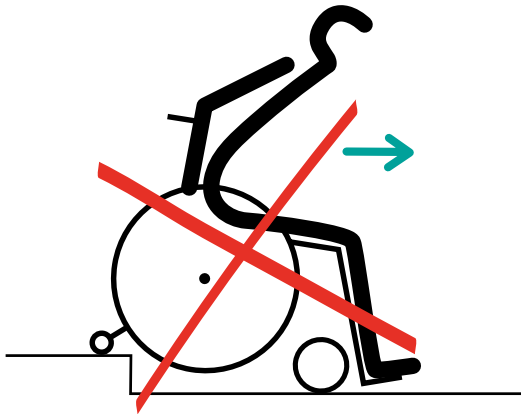
Überschlagsgefahr, wenn die Antriebsräder die Hinderniskante berühren.

Achtung: Beim Herunterfahren von einer Stufe – zum Beispiel einer Bordsteinkante – können Sie leicht aus dem Rollstuhl fallen, wenn die Fussplatten beziehungsweise Fusstützen die Fahrbahn berühren. Auch hier gilt: Hindernis rückwärts überfahren oder die Hilfe einer Begleitperson beanspruchen. Nutzen Sie wenn immer möglich die Niveauengleichung der Bordsteine.



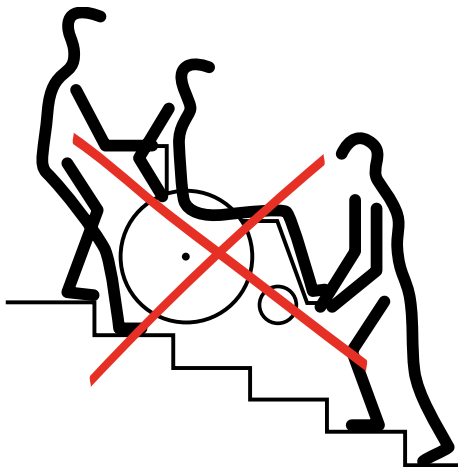
Fussplatten berühren den Boden.

Antikippstützen können die Hindernisüberwindung beeinträchtigen. Gefährlich ist, wenn diese auf dem Hindernis aufliegen und die Antriebsräder dadurch den Bodenkontakt verlieren. Je nach Modell sollten die Antikippstützen abgeschwenkt oder entfernt werden.



Antriebsräder ohne Bodenkontakt: Bremsen, Lenken und Antreiben sind nicht mehr möglich.

Vermeiden Sie, mit dem Rollstuhl hochgehoben und getragen zu werden. Nicht fest montierte Bauteile, zum Beispiel Seitenteile oder Fusstützen, könnten sich lösen und einen Unfall verursachen.

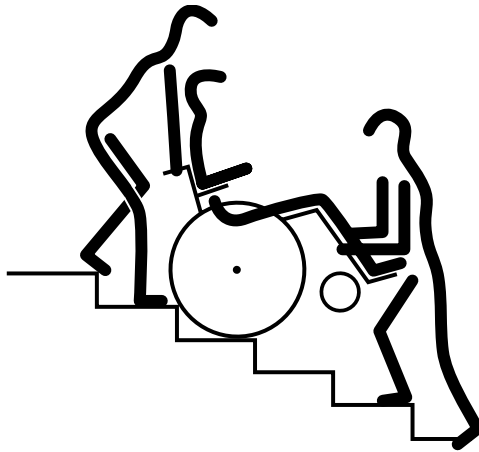


*Der Rollstuhl darf nicht getragen werden.
Hier greift die unten stehende Begleitperson
an nicht fest montierte Bauteile – Unfallgefahr!*

Treppen

Treppen sind wenn möglich nur in Begleitung zweier Hilfspersonen zu überwinden, die sich mit der Gefahrensituation auskennen und den Rollstuhl fest führen. Dabei dürfen die Begleitpersonen nur an fest montierte Rahmenteile greifen, ohne den Rollstuhl anzuheben.

Eventuell vorhandene Antikippstützen könnten die Beförderung behindern. Sie sollten – je nach Modell – abgeschwenkt oder entfernt werden.



So wird der Rollstuhl sicher über die Treppe geführt.

Tipps zur Reinigung und Kontrolle

Reinigen Sie den Rollstuhl regelmässig mit einem feuchten Tuch. Keine Lösungsmittel verwenden. Kunststoffteile und der Lack könnten beschädigt werden. Auch keinen Hochdruckreiniger einsetzen, denn dies kann die Kugellager beschädigen.

Lassen Sie den Rollstuhl regelmässig – in der Regel einmal jährlich – in einer SAHB-Werkstatt warten. Schäden, die Ihre Sicherheit gefährden, sollen so schnell wie möglich durch autorisiertes Fachpersonal behoben werden.

Verwenden Sie zur eigenen Sicherheit nur Teile und Zubehörprodukte, die für Ihr Rollstuhlmodell durch unsere Werkstatt freigegeben sind.

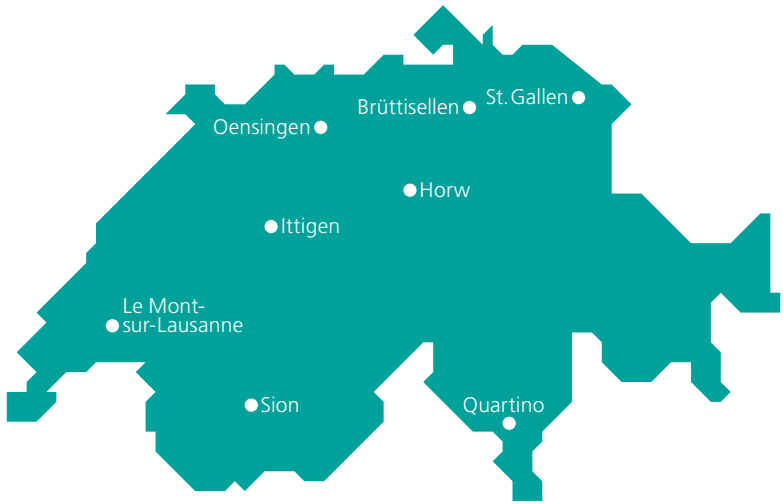
Nehmen Sie Anpassungen nicht selber vor.

Kombinationen mit Fremdprodukten können unter Umständen erhebliche Gefahren mit sich bringen. Für Schäden aufgrund von Kombinationen von Rollstühlen mit Fremdprodukten aller Art übernimmt die SAHB keine Haftung. Es sei denn, dass eine ausdrückliche Freigabe eines solchen Produktes durch unsere Werkstatt vorliegt.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.



Das etwas andere Rollstuhlfahrer-Logo von Rolland Bregy.
www.rolliwelt.ch



SAHB Geschäftsstelle

Industrie Süd
Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen

T 062 388 20 20
F 062 388 20 40
geschaeftsstelle@sahb.ch
www.sahb.ch



Projektleitung: Susanne Büchler, SAHB
Text: SAHB
Fotos: Titelseite: Marlène Loges

Regionale Hilfsmittelzentren

SAHB Hilfsmittelzentrum (für SH, ZH)

Zürichstrasse 44
8306 Brüttisellen

T 044 805 52 70
F 044 805 52 77
hmz.bruettisellen@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (für GL, LU, NW, OW, SZ, UR, ZG)

Ebenastrasse 20
6048 Horw

T 041 318 56 20
F 041 318 56 21
hmz.horw@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (für BE, FR, JU)

Worbentalstrasse 32 West
3063 Ittigen

T 031 996 91 80
F 031 996 91 81
hmz.ittigen@sahb.ch

FSCMA Centre de moyens auxiliaires (für FR, GE, NE, VD)

Chemin de Maillefer 43
1052 Le Mont-sur-Lausanne

T 021 641 60 20
F 021 641 60 29
fscma.le.mont@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (für AG, BL, BS, SO)

Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen

T 062 388 20 20
F 062 388 20 40
hmz.oensingen@sahb.ch

FSCMA Centro mezzi ausiliari (für TI, Mesolcina)

Via Luserte Sud 6
6572 Quartino

T 091 858 31 01
F 091 858 33 46
fscma.quartino@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (für VS)

Chemin St-Hubert 5
1950 Sion

T 027 451 25 50
F 027 451 25 59
fscma.sion@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (für AI, AR, GR, SG, TG, FL)

Ilgenhof, Bogenstrasse 14
9000 St. Gallen

T 071 272 13 80
F 071 272 13 81
hmz.st.gallen@sahb.ch