Kompetent mobil

Handbuch zur Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung



Herausgeber:

DRS Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.

BGW Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

JG Gruppe Berufsförderungswerk Bad Wildbad

JG Gruppe Josefsheim Bigge

Wissenschaftlihe Begleitung:

FIBS Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport

Gefördert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Impressum

Curriculum Kompetent mobil – Handbuch zur Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung

Version: März 2014, Überarbeitung: Juni 2020
Alle Rechte vorbehalten
© 2014 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege – BGW Hamburg

Herausgeber
Berufsförderungswerk Bad Wildbad gGmbH
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege
Deutscher Rollstuhl – Sportverband e. V.
Josefsheim Bigge gGmbH

Ansprechpartnerin: Martina Magdalinski, BGW Hamburg
Tel.: 040 20207-3193
E-Mail: Martina.Magdalinski@bgw-online.de

Das vorliegende Handbuch wurde von den Herausgebern im Rahmen des Projektes „Kompetent mobil“ erarbeitet.

Projektleitung
Wolfgang Dings, BFW Bad Wildbad

Wissenschaftliche Begleitung
Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH)

Redaktion
Nico Hohendorf, Martina Magdalinski BGW Hamburg

Die AutorInnen sowie die an der Curriculumgestaltung beteiligten ProjektmitarbeiterInnen:
Anneken, Dr. Volker, Geschäftsführer des FIBS
Bauer, Oliver, Abteilungskoordinator Physiotherapie im BFW Bad Wildbad
Becker, Nadine, Physiotherapeutin im BFW Bad Wildbad
Bungter, Tanja, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im FIBS
Dings, Wolfgang, Geschäftsführer im BFW Bad Wildbad
Hohendorf, Nico, Referent Kampagnen und Veranstaltungen in der BGW Hamburg
Künemund, **Martin**, Projektkoordinator im Josefsheim Bigge
Magdalinski, Martina, Fachkoordinatorin für Beratung und Inklusion in der BGW Hamburg
Mies, Jürgen, Bildungsbegleiter in der WfbM des Josefsheims Bigge
Nagel, Lena, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im FIBS
Richarz, Peter, DRS Referat Klinik, Lehre und Breitensport
Sauerland, Katharina, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im FIBS
Will, Leonie, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im FIBS

Fotos Titelseite
Pedro Citoler, Mario Polzer

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Einführung
3. Übergeordnete Kenntnisse
4. Assessment
5. Lernstufe A: Sicher zu Fuß unterwegs
6. Lernstufe B: Zu Fuß mit Hilfsmittel
7. Lernstufe C: Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
8. Lernstufe D: Sicher mit dem Fahrrad
9. Lernstufe E: Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike
10. Lernstufe F: Sicher mit Bus und Bahn
11. Lernstufe G: Sicher mit dem Auto

Vorwort zur 2. Auflage

Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft. Die BGW widmet sich seit vielen Jahren gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern der sicheren Mobilität von Menschen mit Behinderungen. Als ausgesprochen wichtiger Themenbereich hat sich dabei die Förderung von Mobilitätskompetenz herauskristallisiert.

Bereits 2014 erschien dazu die erste Ausgabe des vorliegenden Handbuchs „Kompetent mobil“. Es entstand im Rahmen des gleichnamigen, vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Kooperationsprojekts zur Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen. Das Handbuch richtet sich an alle Fach- und Führungskräfte, die mit Menschen mit Handicap arbeiten und deren Mobilitätskompetenz steigern möchten. Es verfolgt das Ziel, Menschen mit körperlichen, kognitiven, sensorischen oder psychischem Behinderungen möglichst umfassend in ihrer Mobilität zu fördern. Enthalten sind Module für das Unterwegssein zu Fuß, mit dem Rollstuhl, dem Fahrrad, mit dem Adaptiv- und Handbike sowie mit Bus und Bahn.

Auch nach Ende des Projekts „Kompetent mobil“ und der Herausgabe des Handbuchs haben wir unsere Aktivitäten zur Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen fortgesetzt. In verschiedenen Transferveranstaltungen und auf regionalen Fachtagungen konnten Unternehmen und Einrichtungen für die Mobilitätsförderung gewonnen werden. Mittlerweile gibt es zwei Seminarangebote der BGW zum Thema: Das Einführungsseminar „Kompetent mobil – so gelingt Teilhabe“ für Fach- und Führungskräfte zum Kennenlernen des Förderkonzepts und das innerbetriebliche Angebot „Kompetent mobil – Teilhabe im Unternehmen gezielt fördern“ für Einrichtungen, die“ Kompetent mobil“ bereits kennen und das Förderkonzept in ihren Unternehmen umsetzen möchten.

Zwischenzeitlich wurde das „Kompetent mobil“-Handbuch überarbeitet. Die vorliegende zweite Auflage ist noch übersichtlicher strukturiert und durch aktuelle Inhalte ergänzt. Beispielsweise wurden Erfahrungen aus der Praxis für ein möglichst effizientes Vorgehen berücksichtigt. Ebenso sind die aktuellen gesetzlichen Entwicklungen z. B. durch das Bundesteilhabegesetz (BTHG) in die Überarbeitung eingeflossen. Das BTHG zielt insbesondere auf die Förderung einer personenzentrierten individuellen Teilhabe und auf eine Verbesserung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen. So sind Assistenzleistungen und Leistungen zur Mobilität nun ausdrücklich im Bereich der sozialen Teilhabe des BTHG erwähnt. Die Förderung der Mobilität von Menschen mit Behinderungen erhält dadurch eine hervorgehobene Bedeutung.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen bei der Arbeit mit dem aktualisierten Handbuch!

Prof. Dr. Stephan Brandenburg

Hauptgeschäftsführer der BGW

Projektpartnerschaft „Kompetent mobil“

Berufsförderungswerk (BFW) Bad Wildbad gGmbH
Paulinenstraße 132
75323 Bad Wildbad

Tel.: 07081 175-501
Fax: 07081 175-115

E-Mail: n.becker@bfw-badwildbad.de
Internet: www.bfw-badwildbad.de

Das BFW Bad Wildbad ist seit über 40 Jahren Anbieter von beruflichen Rehabilitationsleistungen für Menschen, die behinderungsbedingt ihre Berufstätigkeit bzw. Arbeitstätigkeit nicht mehr oder nur sehr stark eingeschränkt ausüben können. Von der beruflichen Neuorientierung in Form einer Umschulung in einem breiten Feld an Berufen über Qualifizierungen bis zu 12 Monaten Dauer, die in der Regel auf die beruflichen Vorerfahrungen aufbauen, bis hin zur Unterstützung von Unternehmen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement decken wir ein umfassendes Spektrum ab. Ziel aller Maßnahmen ist die dauerhafte berufliche Integration aller unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Basis einer erfolgreichen Integration ist häufig ein individuell zugeschnittenes Assessment. Wir bieten unsere beruflichen Rehabilitationsleistungen sowohl in Bad Wildbad als auch teilweise in Karlsruhe an.

Bundesweit einmalig ist die Kombination von beruflicher und medizinischer Rehabilitation unter dem Dach des BFW Bad Wildbad. In unserer Heinrich-Sommer-Klinik sind wir auf die medizinische Rehabilitation querschnittgelähmter Patienten und Patientinnen spezialisiert. Insbesondere für Menschen mit einer gerade erworbenen Querschnittlähmung ist die Mobilitätsförderung ein wichtiges Element zur Rückkehr in ihr privates und berufliches Leben. Mobilität ist ein zentrales Element unserer ärztlichen, pflegerischen und therapeutischen Expertise.

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)
Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37
22089 Hamburg

Tel.: 040 202 07-3193
Fax: 040 202 07-3199

E-Mail: Martina.Magdalinski@bgw-online.de
Internet: www.bgw-online.de

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege, kurz BGW, ist die gesetzliche Unfallversicherung für nicht staatliche Einrichtungen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege. Vorrangige Aufgabe der BGW ist die Prävention von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Im Schadensfall gewährleistet die BGW optimale medizinische Behandlung sowie angemessene Entschädigung und sorgt dafür, dass ihre Versicherten wieder am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Die BGW ist für über acht Millionen Versicherte in mehr als 600.000 Unternehmen zuständig. Sie ist bundesweit mit jeweils elf Bezirksverwaltungen und zwölf Bezirksstellen vertreten. Die Hauptverwaltung hat ihren Sitz in Hamburg.

Deutscher Rollstuhl – Sportverband e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg

Tel.: 0203 71 74-182
Fax: 0203 71 74-181

E-Mail: p.richarz@buk-hamburg.de
Internet: www.rollstuhlsport.de

Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e. V. (DRS) hat es sich als Fachverband des Deutschen Behinderten-Sportverbandes zur Aufgabe gemacht, den Rollstuhlsport zu fördern und weiter zu entwickeln. Auf breiter Basis werden unterschiedliche Angebote gemacht:

- Sport in der Rehabilitation
- Breiten- bzw. Freizeitsport
- Wettkampfsport
- Leistungssport auf nationalem und internationalem Niveau.

Dabei werden die unterschiedlichen Zielsetzungen der Aktiven berücksichtigt. Historisch begründet fördern wir im Rahmen unserer zahlreichen Angebote den Inklusionsgedanken: Beim Rollstuhlsport sind „auch“ Menschen ohne Behinderung willkommen.

Zurzeit nutzen mehr als 9.000 Rollstuhlfahrer die Angebote zur Mobilitätsförderung und Sport der 330 Vereine des DRS. Aktuell sind 28 Sportarten bundesweit in Fachbereichen und Arbeitsgemeinschaften organisiert.

Josefsheim Bigge gGmbH
Heinrich-Sommer-Straße 13
59939 Olsberg

Tel.: 02962 800-469
Fax: 02962 800-444

E-Mail: M.Kuenemund@Josefsheim-Bigge.de
Internet: www.Josefsheim-Bigge.de

Das Josefsheim Bigge ist ein Dienstleister für derzeit rund 750 Menschen mit Körper-, Lern- und Sinnesbehinderungen sowie komplexen Behinderungen. Das Angebot umfasst Wohnangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, einen heilpädagogischen Kindergarten, das Berufsbildungswerk für die Berufsausbildung junger Menschen mit Behinderung, die Werkstatt für behinderte Menschen und den ambulanten Dienst JOVITA. Als erstes Sozialunternehmen in Deutschland ist das Josefsheim seit 2006 mit dem europäischen Qualitätssiegel EQUASS Excellence ausgezeichnet.

Wissenschaftliche Begleitung

Forschungsinstitut für Inklusion
durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH)
an der Deutschen Sporthochschule Köln
Paul-R.-Kraemer-Allee 100
50226 Frechen

Tel.: 02234 20 52-307
Fax: 02234 20 52-390

E-Mail: bungter@fi-bs.de
Internet: www.fi-bs.de

FIBS gGmbH ist eine Gesellschaft der Gold-Kraemer-Stiftung, der Deutschen Sporthochschule Köln und der Lebenshilfe NRW. Die anwendungsorientierten Forschungsarbeiten widmen sich den Bereichen zur Teilhabeförderung und Inklusion, zum Sport von Menschen mit Behinderungen sowie den Auswirkungen von Mobilität, Bewegung und Sport auf die soziale und berufliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen.

Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Anwenderinnen und Anwender dieser Lernmaterialien,

mobil zu sein gilt heute als Selbstverständlichkeit. Von A nach B zu kommen ist für viele Menschen relativ einfach. Anders jedoch für Menschen mit Behinderungen. Für sie ist Fortbewegung, gerade im öffentlichen Raum, oft mit Herausforderungen, Barrieren und auch mit Ängsten verbunden. Sie „kompetent mobil“ zu machen heißt, ihnen zu mehr Sicherheit, zu mehr Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben und somit zu einem großen Stück mehr Lebensqualität zu verhelfen. Denn Mobilität setzt entsprechende Kompetenz voraus – also zu wissen, wie man Verkehrsmittel benutzt, wie man sich in bestimmten Situationen am besten verhält –, und dieses Wissen im Alltag auch anwenden zu können.

Bei der Mobilität von Menschen mit Behinderungen steht die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) in einer besonderen Verantwortung. Zum einen, weil die Beschäftigten in vielen Werkstätten und anderen Einrichtungen der Behindertenhilfe zu unseren Versicherten zählen. Hier sorgen wir für Prävention – zum Beispiel von Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen, aber auch von Wegeunfällen. Wir wollen Unfälle von Menschen mit und ohne Behinderung auf ihrem Arbeitsweg, so gut es geht, verhindern.

Doch auch wenn sich ein Arbeits- oder Wegeunfall ereignet hat oder ein Versicherter aufgrund seines Berufs erkrankt ist, sehen wir uns in der Verantwortung für eine umfassende Rehabilitation. Wir steuern und koordinieren die medizinische Behandlung sowie die Wiedereingliederung in den Beruf und in das soziale Umfeld. Gerade dabei spielt die Mobilität der Betroffenen oft eine wichtige Rolle.

Deshalb beteiligen wir uns nach der Präventionskampagne „sicher mobil“, die 2012 nach fünf Jahren auslief, auch am Projekt „Kompetent mobil“ – wieder in bewährter Kooperation mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband e. V. (DRS) und weiteren Partnern sowie erneut unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Während „sicher mobil“ Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer in ihrer Mobilität unterstützt hat, bezieht „Kompetent mobil“ ausdrücklich auch Menschen mit geistigen, kognitiven und seelischen Einschränkungen ein.

Die hier vorliegenden Materialien, deren Entwicklung die BGW maßgeblich gefördert hat, helfen Ihnen, Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter „kompetent mobil“ zu machen. Zum einen können Sie damit erkennen, wo Sie ansetzen können, also bei welchen Beschäftigten die Mobilität mit welchen Methoden unterstützt werden kann. Zum anderen helfen Ihnen die verschiedenen Lerneinheiten, Mobilitätskompetenz ganz praxisorientiert zu vermitteln. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Weg zur Arbeit und zurück, zum Beispiel mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem Fahrrad, sowie auf der sicheren Fortbewegung am Arbeitsplatz. Sie verhelfen damit Ihren Beschäftigten zu mehr Sicherheit und Unabhängigkeit und damit zu mehr Selbstbestimmtheit.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!

Prof. Dr. Stephan Brandenburg
Hauptgeschäftsführer der BGW

Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

Menschen mit Behinderung sind in unserem Alltag überall präsent. Das Projekt „Kompetent mobil“ verbessert das Miteinander durch eine Form einer speziellen Mobilitäts-Einzelförderung, die für mobilitätseingeschränkte Menschen aller Altersstufen eingesetzt werden kann.

Mobil zu sein ist in unserer Gesellschaft wichtig, damit Menschen möglichst selbstbestimmt ihr Leben gestalten und so weitgehend das unternehmen können, was ihren individuellen Vorstellungen entspricht.

Für Menschen, die in Bezug auf Mobilität beeinträchtigt sind, gilt es daher Unterstützung und Trainingsmaßnahmen zu schaffen, damit sie kompetent mobil werden und bleiben können. Durch kompetente Mobilität werden auch Chancen geschaffen, besser am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Mithilfe des Projektes „Kompetent mobil“ wurden hilfreiche, weil anschauliche Schulungsunterlagen zur Mobilitätsförderung entwickelt, die im beruflichen und privaten Kontext mehr Mobilität ermöglichen.

Allen Nutzerinnen und Nutzern der in diesem Handbuch dargestellten Lernmaterialien wünsche ich viel Erfolg für eine gute und erfolgreiche Mobilitätsschulung. Und viel Freude an Ihrer Mobilität!

Transfer zur Weiterbildung ermöglicht es, möglichst viele Menschen zu erreichen – und für diese die höchstmögliche Mobilitätskompetenz. Dazu soll dieses Handbuch einen Beitrag leisten.

Bei allen, die am Projekt „Kompetent mobil“ als haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeiter beteiligt waren, möchte ich mich im Namen des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales sehr herzlich bedanken. Ich bin sicher, viele Menschen werden von ihren Anregungen und Ideen ganz praktischen Nutzen haben.

Dr. Rolf Schmachtenberg
Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)
Leiter der Abteilung V
„Teilhabe, Belange behinderter Menschen, Soziale Entschädigung, Sozialhilfe“

Grußwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

Mir kommt die besondere Ehre zu, dieses Vorwort zu einem Handbuch schreiben zu dürfen, das zugleich die beeindruckende Arbeit des Projekts „Kompetent mobil“ ganz praxisnah zusammenfasst und den Weg in eine „mobile“ Zukunft für hoffentlich viele Menschen mit eingeschränkter Mobilität ebnet.

Ob beruflich oder privat, Mobilität ist für unser Leben unerlässlich. Und doch nur für einen – wenn auch großen – Teil der Gesellschaft selbstverständlich. Das Projekt „Kompetent mobil“ nimmt die Menschen in den Blick, die es alles andere als selbstverständlich finden, dahin zu gehen, wohin sie wollen. Aber was fehlt zur Umsetzung ihres Vorhabens?

Das Angebot an technischen Hilfen ist beeindruckend. Barrierefreiheit ist bei allen noch ausstehenden Fortschritten zweifellos ein zentrales Thema, und die ärztliche und therapeutische Kunst trägt in vielen Rehabilitationseinrichtungen Sorge für die bestmögliche funktionale Mobilität.

Doch lohnt es sich, die Frage nach der Mobilitätskompetenz einmal genauer zu stellen. Dazu braucht es, wie so oft im Leben, keines komplizierten Ansatzes. Wie viele ältere Menschen verweigern den Gebrauch eines Rollators aus Stolz? Vielleicht haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bereits ähnliche Erfahrungen gemacht.

Technische Hilfsmittel und das Wissen, wie man sie rein technisch benutzt, reichen scheinbar nicht aus. Ebenso wenig helfen Muskelberge, wenn ich nicht das Bewusstsein für meine Möglichkeiten, mobil zu sein, habe. Damit befinden wir uns nicht mehr allein auf der funktionalen Trainingsebene, sondern in einer pädagogischen Kategorie.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Projekts „Kompetent mobil“ haben diese grundlegend im Modellversuchsantrag beschriebene Idee wirklich beeindruckend in die Praxis übersetzt. Das Handbuch weist Sie ein in die theoretischen Grundlagen der International Classification of Functioning, Disability and Health – kurz ICF – und gewährt Ihnen einen Einblick in die inhaltliche Vielfalt und Tiefe der Ausarbeitung. Damit stehen – um es modern auszudrücken – die Projektergebnisse nachhaltig der Öffentlichkeit zur Verfügung.

Allzu oft enden sehr gute Ideen mit dem Abschlussbericht eines Modellversuchs. Hierfür gibt es vielfältige nachvollziehbare Gründe: Projektfinanzierte Stellen fallen weg, vielleicht hat auch nur eine kleine Gruppe mitgewirkt. Deren Arbeit finden die Kollegen zwar großartig, aber mit dem Ende des Projektes wird die Akte geschlossen …

Das vorliegende Handbuch gibt allen Anlass zum Optimismus.
Denn der didaktisch-methodische Aufbau der einzelnen Schritte zur Förderung der Mobilitätskompetenz greift die Ergebnisse eines Modellversuchs aus dem Bereich der Berufsausbildung behinderter junger Menschen auf, der Anfang 2000 abgeschlossen wurde. Es gibt also bereits einen inhaltlichen Transfer.

Für die am Projekt beteiligten Einrichtungen BFW Bad Wildbad und Josefsheim Bigge kann ich sagen, dass die Anwendung der Modellversuchsergebnisse nicht nur erwünscht ist, sondern als besondere Chance der Weiterentwicklung gesehen und bei der täglichen Arbeit genutzt wird. Im BFW Bad Wildbad gilt dies besonders mit Blick auf unsere querschnittgelähmten Patientinnen und Patienten in der Heinrich-Sommer-Klinik und Teilnehmende in der beruflichen Rehabilitation.

Wer Inklusion fordert, muss es mit der Mobilität
als Grundvoraussetzung für soziale Teilhabe ernst meinen.
Dank der großzügigen Unterstützung durch die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege kommt eine zweite große Gruppe von Menschen mit Behinderung in den Blick: die Beschäftigten in den WfbM. Im Projekt stand die Werkstatt für behinderte Menschen des Josefsheim Bigge als Entwicklungszentrum Pate. Wer fit für den allgemeinen Arbeitsmarkt sein will – wie von Gesellschaft und Politik gewünscht – benötigt schließlich besondere Mobilitätskompetenz.

Genau hier kommen wir an einen wichtigen Punkt. Jede Konzentration auf bestimmte Zielgruppen bedeutet im Umkehrschluss, dass andere genauso wichtige Fragestellungen, etwa die Förderung von Menschen mit anderen komplexen Behinderungsformen, nicht oder nur rudimentär in den Blick genommen werden können.

Ich persönlich wünsche mir sehr, dass gerade Menschen mit einer schwerwiegenden geistigen Behinderung, Menschen mit nonverbalen Kommunikationsformen und andere, die dringend der Förderung ihrer Mobilitätskompetenz bedürfen, von den Projektergebnissen profitieren werden, um sich ein weiteres Stück persönliche Freiheit zu erschließen.

Die Basis hierfür haben viele engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gelegt.
Zu allererst danke ich dem Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung für die großzügige finanzielle Förderung und inhaltliche Begleitung. Hier gilt der besondere Dank Abteilungsleiter Dr. Rolf Schmachtenberg und seiner Vorgängerin Frau Lampersbach, Herrn Nagel und Frau Delhaes.

Ebenso herzlich gilt mein Dank Prof. Stephan Brandenburg als Hauptgeschäftsführer der BGW und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, namentlich Martina Magdalinski, Nico Hohendorf und Dr. Michael Woltjen.

Wenn es Orden für Engagement und Akribie im besten Sinne des Wortes zu verleihen gäbe, dann gehen diese an Oliver Bauer und Nadine Becker als Projektmitarbeiter des BFW Bad Wildbad – ihres Zeichens Leiter und Mitarbeiterin der Physiotherapie in unserer Klinik.

Das gleiche Lob geht an Jürgen Mies als Projektmitarbeiter der WfbM des Josefsheim in Bigge sowie an Martin Künemund als Projektkoordinator. Ebenso sei Petra Brandenburg als kompetente Sachbearbeiterin benannt.

Nicht ungenannt bleiben darf Peter Richarz vom DRS als drittem Projektpartner neben dem BFW Bad Wildbad und dem Josefsheim in Bigge. Hier konnten wir von einem reichen Erfahrungsschatz aus vorherigen Projekten des DRS profitieren. Wenn Fachleute von Fachleuten lernen, ist die Formel vom lebenslangen Lernen ganz praktisch mit Inhalt gefüllt.

Die wissenschaftliche Begleitung wurde durch Dr. Volker Anneken vom Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS) in Frechen mit seinen Mitarbeiterinnen Tanja Bungter und Katharina Sauerland geleistet. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des FIBS gilt ebenso wie für alle anderen Genannten: Das Projekt war und ist nicht nur Arbeit, es war auch ein Stück Erfüllung ihres beruflichen Lebens.

Mein Dank gilt auch dem Projektbeirat, der mit Frau Prof. Stöppler von der Uni Gießen und Herrn Prof. Froboese von der Sporthochschule Köln wissenschaftlich hochrangig besetzt ist. Uns freut besonders, dass die Mitwirkung von Frau Engel-Kuhn als zuständige Ansprechpartnerin das Engagement der Deutschen Bahn für ihre mobilitätsbeeinträchtigten Kunden dokumentiert. Mit Gilda Bause von der Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus ist die Seite der Betroffenen repräsentiert.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern dieses Handbuches, dass der Funke der Begeisterung für Mobilität überspringt. Zu Ihnen und vor allem zu den Menschen, die in ihrem ganz persönlichen Lebensbereich die Erfahrung einer erweiterten Mobilität machen können.

Ihr

Wolfgang Dings
Geschäftsführer des BFW Bad Wildbad

Einführung

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Worum geht es bei „Kompetent mobil“?

Das Projekt „Kompetent mobil“ startete 2011 mit dem Ziel, einen praxisorientierten Handlungsleitfaden zum Thema „mehr Mobilität für Menschen mit Behinderung“ zu entwickeln. Als Gründungspartner kooperierten das Berufsförderungswerk Bad Wildbad, die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), das Josefsheim Bigge und der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS). Die wissenschaftliche Begleitung übernahm das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH). Das Projekt „Kompetent mobil“ wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert.

„Kompetent mobil“ will die Kompetenzen von Menschen mit Behinderung fördern, sodass sie im Rahmen der gegebenen und gestaltbaren Umweltbedingungen ihre höchstmögliche Mobilität verwirklichen können (Mobilitätskompetenz). Im Projektverlauf wurden pädagogische Instrumentarien (Didaktik und Methodik) entwickelt, um die beruflichen und sozialen Teilhabechancen von Menschen mit Behinderungen im Setting von den Werkstätten für Menschen mit Behinderung (WfbM) und Berufsförderungswerken (BFW) zu verbessern. Die Entwicklung der pädagogischen Lerneinheiten und eines mobilitätsbezogenen Assessments erfolgte handlungsorientiert an den Situationen „Weg zur Arbeit“ und „Bewegung am Arbeitsplatz“.

Hintergrund

Die 2009 ratifizierte **UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)** stellt klar, dass Menschen mit Behinderung ein uneingeschränktes und selbstverständliches Recht auf Teilhabe besitzen. Damit erhält das Thema „Mobilität“ ein besonderes Gewicht. Denn für eine „volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe“ an der Gesellschaft ist die individuelle Mobilität von Menschen mit Behinderungen grundlegende Voraussetzung (siehe auch §1 SGB IX und Artikel 20 UN-BRK).

Im Einklang mit der UN-BRK tritt in Deutschland seit Januar 2017 stufenweise das **Bundesteilhabegesetz (BTHG)** in Kraft. Es hat zum Ziel, die „Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen im Sinne von mehr Teilhabe und mehr Selbstbestimmung zu verbessern“. Dafür werden Teile aus dem **Sozialgesetzbuch (SGB)** neu gefasst, gestärkt und verbindlicher gestaltet. Forderungen der UN-BRK werden so in Leistungen umgesetzt und das Leistungsangebot für Menschen mit Behinderung verändert sich: Aus „Leistungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft“ werden „Leistungen zur sozialen Teilhabe“. Assistenzleistungen und Leistungen zur Mobilität sind nun wörtlich im Leistungskatalog zu finden. Wesentlich ist: Die Unterstützung der Menschen mit Behinderung orientiert sich künftig nicht mehr an einer bestimmten Wohnform, sondern ausschließlich am notwendigen individuellen Bedarf. Das bedeutet, dass der Bereich der Mobilität neu behandelt wird (§ 83 SGB IX). Gleiches gilt für „Leistungen zur Mobilität bzgl. Fahrdienst“ (§ 78 SGB IX).

Das BTHG fordert einen ganzheitlichen Blick auf den aktuellen Funktionszustand eines Menschen. Es orientiert sich damit an der **International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)** der Weltgesundheitsorganisation (WHO). In diesem Klassifikationsmodell werden Umweltfaktoren, personenbezogene Faktoren und Gesundheitsprobleme der Person berücksichtigt. Erst der komplexe Blick auf mögliche Wechselwirkungen (Abbildung 1) zeigt, dass Behinderung im Sinne einer Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit kein feststehendes Merkmal, sondern ein wandelbares System ist (Modell der Funktionsfähigkeit und Behinderung).

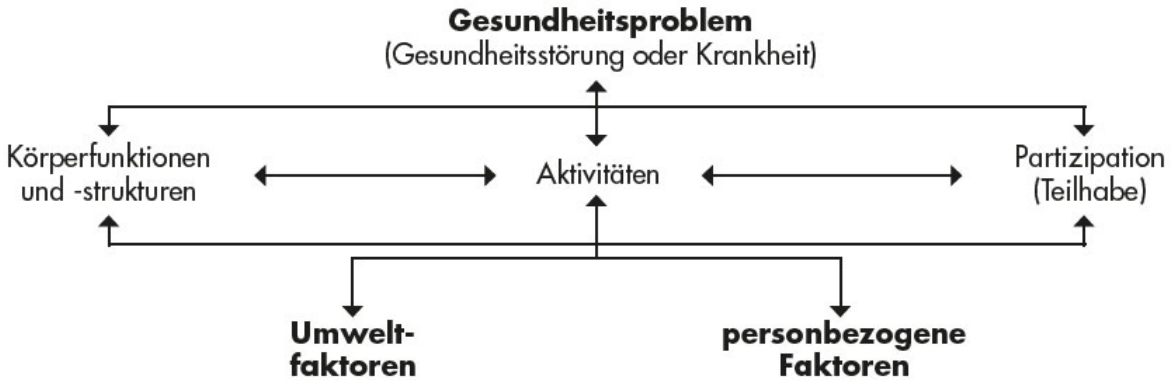


Abbildung 1 Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF (WHO 2001)

Aus dem ganzheitlichen Blick auf die Bedarfslage ergibt sich der individuelle Leistungsanspruch für Menschen mit Behinderungen. Hier wird sichtbar, dass Mobilität eine der zentralen Kernkompetenzen in allen Lebensbereichen darstellt (Abbildung 2).



[1]

Abbildung 2 Mögliche Partizipationsfelder durch Mobilität

[1] Stöppler, R. (2015). Menschen mit (Mobilitäts-) Behinderung. (Hrsg.): Deutscher Verkehrssicherheitsrat. Bonn: GWM (www.dvr.de/download2/p4226/4226_0.pdf
(Zugriff am 4.10.2017)

Das Konzept „Kompetent mobil“

Ziel des vorliegenden Handbuchs ist es, die Mobilität von Menschen mit Behinderung zu fördern. Das bedeutet nicht nur, funktionelle Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination zu verbessern. Ebenso wichtig ist es, Wissen über die eigenen Möglichkeiten der Mobilität in Alltag und Berufsleben zu gewinnen. Daher ist dieses Handbuch als Leitfaden für Fachkräfte konzipiert, die mit behinderten Menschen arbeiten und ihnen die Kompetenz und Motivation vermitteln möchten, aktiv an ihrer Mobilität zu arbeiten.

Inhalte des Handbuchs sind pädagogische Instrumente, die die **Mobilitätskompetenz** von Menschen mit einer Behinderung schulen. Der Begriff der Mobilitätskompetenz wird im Projekt folgendermaßen definiert:

> *„Fachlich, methodisch und sozial in der Lage zu sein, sich vor dem Hintergrund der individuellen, sensomotorischen und kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten in Alltag und Beruf selbstbestimmt (fort)bewegen zu können.“*

Das Projekt und sein Handbuch zielen damit auf die in der UN-BRK geforderte **persönliche Mobilität** ab, die als zentrale Voraussetzung einer selbstbestimmten und gleichberechtigten Teilhabe gesehen werden kann. Besonders für Menschen mit Behinderung, die zum Beispiel in Werkstätten für den Wechsel in den allgemeinen Arbeitsmarkt vorbereitet werden, ist ein geeignetes Mobilitätstraining unerlässlich. Das Förderkonzept kann deshalb auch als wichtiger Eckpfeiler der **beruflichen Rehabilitation** gesehen werden und verbessert die **Inklusionsperspektiven** für Menschen mit Behinderung. Ebenso vergrößern sich durch das Projekt die Angebote zur Gesundheitsförderung schwerbehinderter Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Zielgruppen

Das Handbuch zum Projekt „Kompetent mobil“ richtet sich an alle Fachkräfte, die mit Menschen mit körperlichen, sensorischen, kognitiven und/oder psychischen Behinderungen arbeiten. Es soll dazu dienen, Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Behinderung (z. B. Leistungsberechtigte oder Patientinnen und Patienten) für das Thema „Mobilität“ zu sensibilisieren und ihre Kompetenzen in diesem Bereich zu verbessern.

Zugleich eröffnet „Kompetent mobil“ Einrichtungen die Möglichkeit, das Thema „Mobilität“ als Baustein in ihr Leistungsportfolio aufzunehmen. Beispielsweise kann das Assessment zur mobilitätsbezogenen Bedarfsermittlung verwendet werden und so einen Beitrag zur strukturellen Weiterentwicklung leisten.

Modulstruktur

Grundlage für den Aufbau des Handbuchs in Modulen bildet der Mobilitätsbegriff der ICF. Zur Klassifizierung dienen dort Beschreibungen wie „eigene Bewegung durch Änderung der Körperposition oder -lage“, „Bewegung von Gegenständen durch Tragen, Bewegen oder Handhaben“. Im Zentrum stehen die Bereiche „gehen und sich fortbewegen“ und „sich mit Transportmitteln fortbewegen“. Wie in Abbildung 3 gezeigt, lassen sich aus den Unterscheidungen der ICF (grau) fünf wesentliche **Bausteine** (gelb) ableiten, die für das sichere Erreichen des Arbeitsplatzes und die Fortbewegung am Arbeitsplatz von Bedeutung sind. Da sich die pädagogischen Inhalte des Handbuchs an Fußgänger und -gängerinnen und an Personen im Rollstuhl richten, erfolgt eine weitere Unterteilung in insgesamt sieben Lernstufen (blau) mit ihren jeweiligen Lerneinheiten (grün).

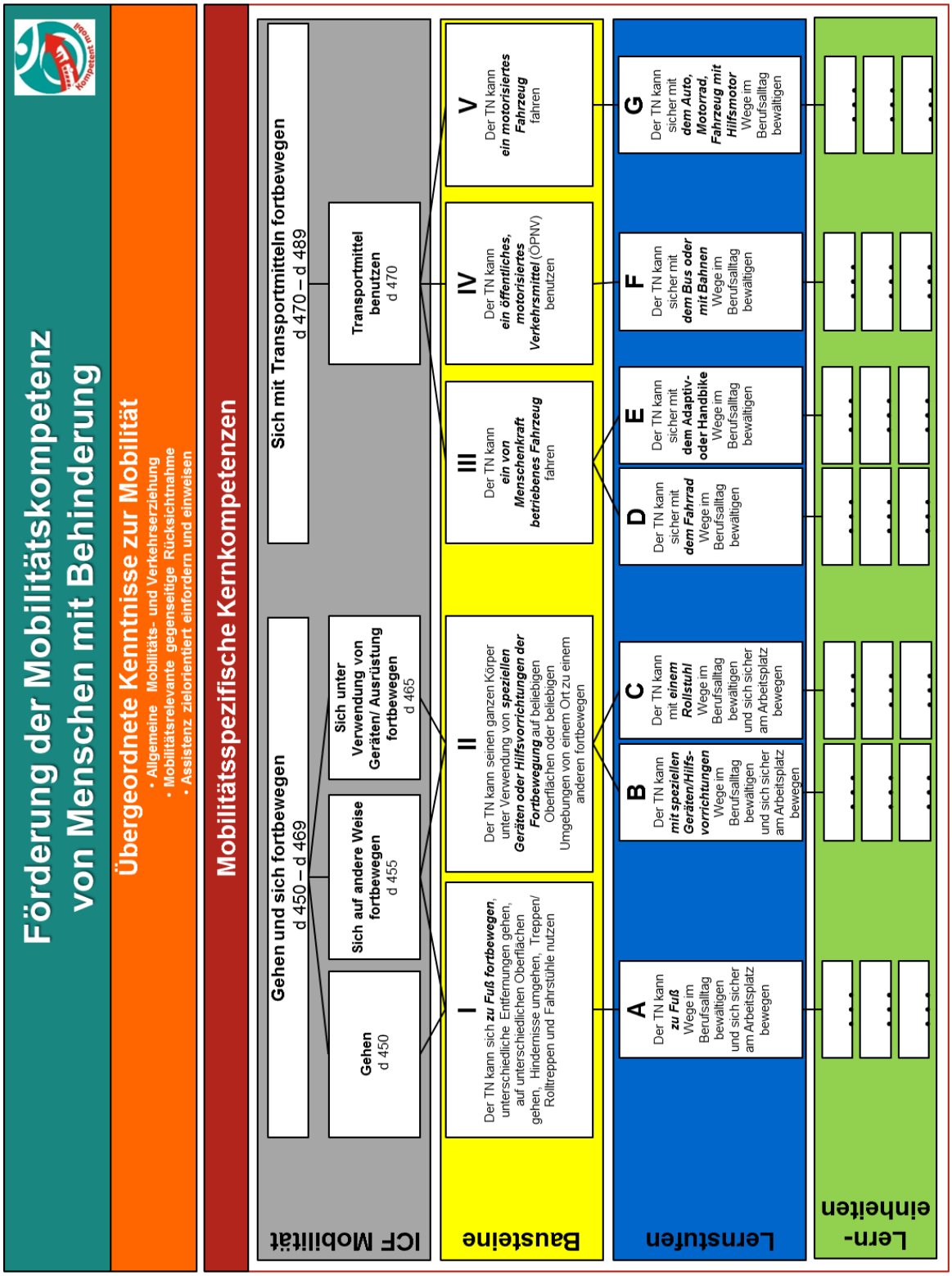


Abbildung 3 Darstellung der Modulstruktur als Grundlage für das Handbuch

Es gibt auch Themengebiete, die das sichere Verhalten auf dem Weg zum Arbeitsplatz betreffen und unabhängig von der Fortbewegungsart sind. Diese Inhalte sind in der gesonderten Lernstufe „Übergeordnete Kenntnisse zur Mobilität“ zusammengestellt (orange in Abbildung 3).

Alle Lernstufen des Handbuchs sind in der folgenden Tabelle noch einmal im Überblick dargestellt:

Lernstufe		Bezeichnung
Übergeordnet		**Allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung**
Übergeordnet		**Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme**
Übergeordnet		**Assistenz zielorientiert einfordern und einweisen**
A		**Zu Fuß**
B		**Zu Fuß mit Hilfsmittel**
C		**Rollstuhl**
D		**Fahrrad**
E		**Adaptivbike & Handbike**
F		**Bus & Bahn**
G		**Auto, Motorrad, Fahrzeug mit Hilfsmotor**

Jede **Lernstufe** (blau in Abbildung 4) umfasst folgende Bestandteile:

- Titelblatt
- Inhaltsverzeichnis
- Informationen für die Fachkraft zur Lernstufe (Einführung, allgemeine didaktische Hinweise)
- Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen
- Anforderungen an die teilnehmenden Personen für die jeweilige Lernstufe (Hinweise auf ergänzende Bausteine und Voraussetzungen für die Lernstufe)
- Durchnummerierte Lerneinheiten (z. B. für Lernstufe D (Fahrrad) heißen die zugehörigen Lerneinheiten D1, D2, D3, D4, D5, D6 und D7)

Jede **Lerneinheit** (grün in Abbildung 3) enthält Informations- und Arbeitsblätter sowie Praxisanleitungen zu unterschiedlichen Förderbereichen der Lernstufe. Die Gliederung ist wie folgt:

- Deckblatt mit einem Organisationsraster für die Fachkraft (zur eigenen Dokumentation können zeitliche Umfänge, Teilnehmerzahlen, methodisch-didaktische Hinweise und Informationen zur Lernumgebung festgehalten werden)
- Einleitung für die Fachkraft (Wissenswertes zur Durchführung der jeweiligen Inhalte, Auflistung aller Informations- und Arbeitsblätter und Praxisanleitungen)
    - **Informationsblatt** = Inhalte, die mit den teilnehmenden Personen theoretisch durchgearbeitet werden
    - **Arbeitsblatt** = Inhalte, die schriftliche oder praktische Mitarbeit verlangen
    - **Praxis** = Praktische Inhalte und Übungen
- Unterweisungsplan (zur Dokumentation der durchgeführten Fördermaßnahme)
- Befragung der teilnehmenden Personen (bietet die Möglichkeit, Rückmeldungen aufzunehmen)

Durch die Anlehnung an die Systematisierung der ICF wurden neben den aufgezeigten Lernstufen auch **Basis- und Zusatzkompetenzen** festgehalten (siehe Abbildung 2 und 3). Hierbei handelt es sich um Kompetenzen, die inhaltlich nicht im Handbuch behandelt werden. Dennoch tauchen sie in den Lernstufen unter „Anforderungen an die teilnehmenden Personen auf“, da sie als Voraussetzung für die Durchführung einer Lernstufe entscheidend sein können. Sofern Förderpotenziale in diesen Basis- und Zusatzkompetenzen bestehen, sollte entsprechendes Fachpersonal beispielsweise aus den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie, Psychologie, Logopädie oder der Pflege hinzugezogen werden.

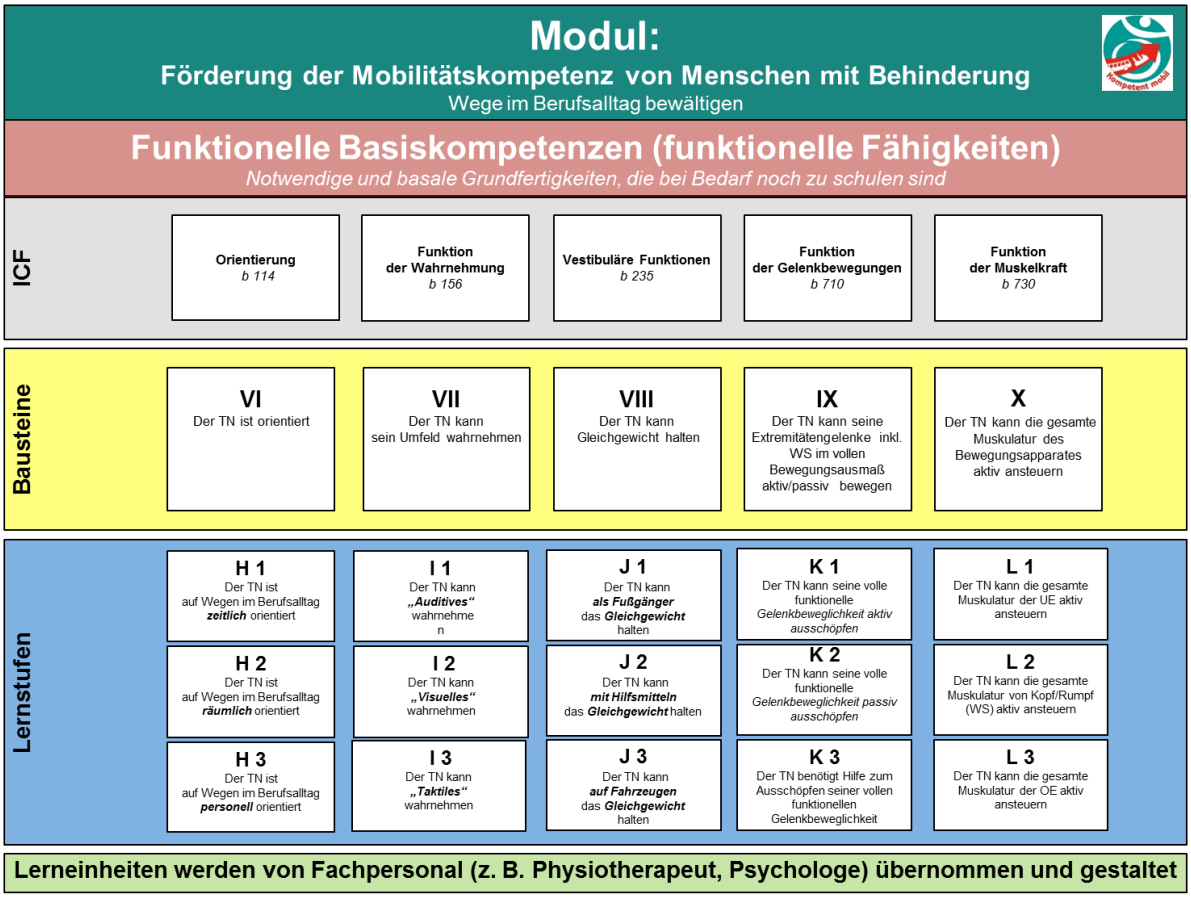


Abbildung 4 Basiskompetenzen ein Mobilitätstraining

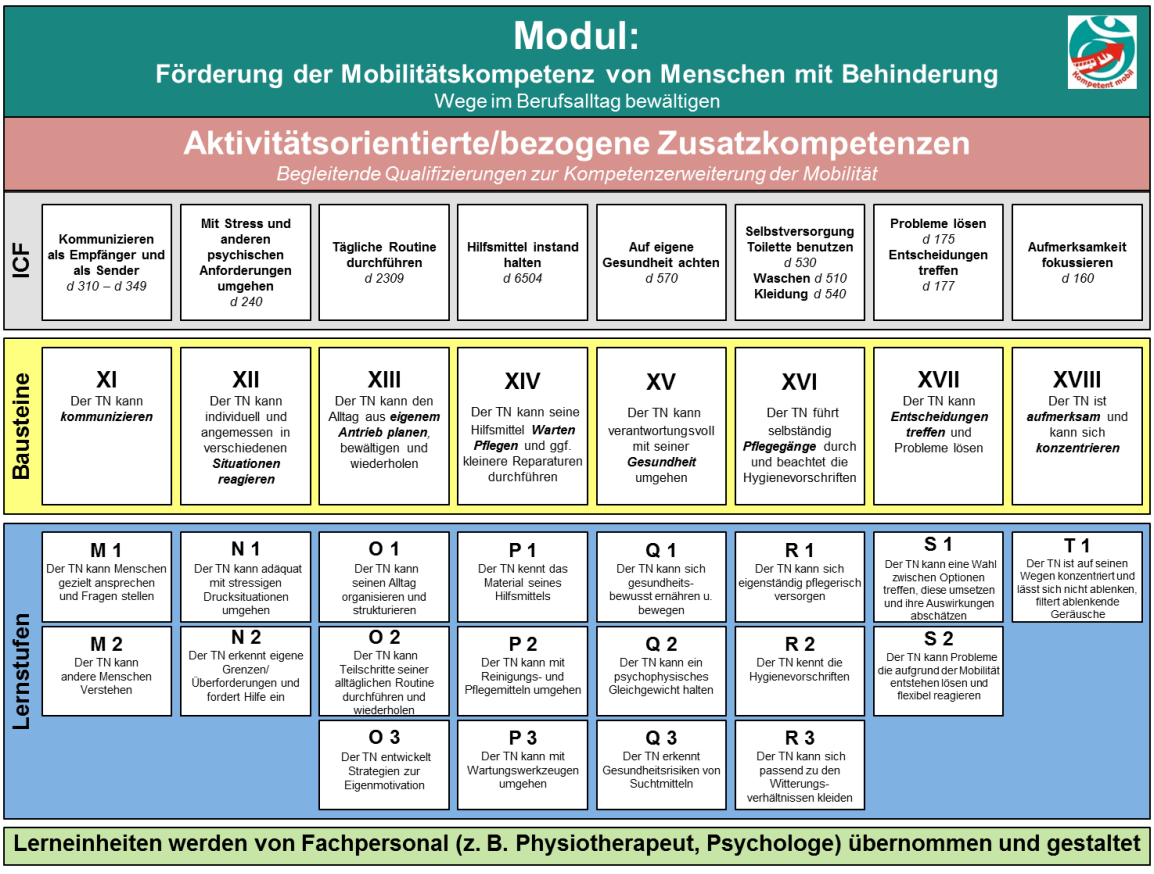


Abbildung 5 Zusatzkompetenzen für ein Mobilitätstraining (Teil 1)

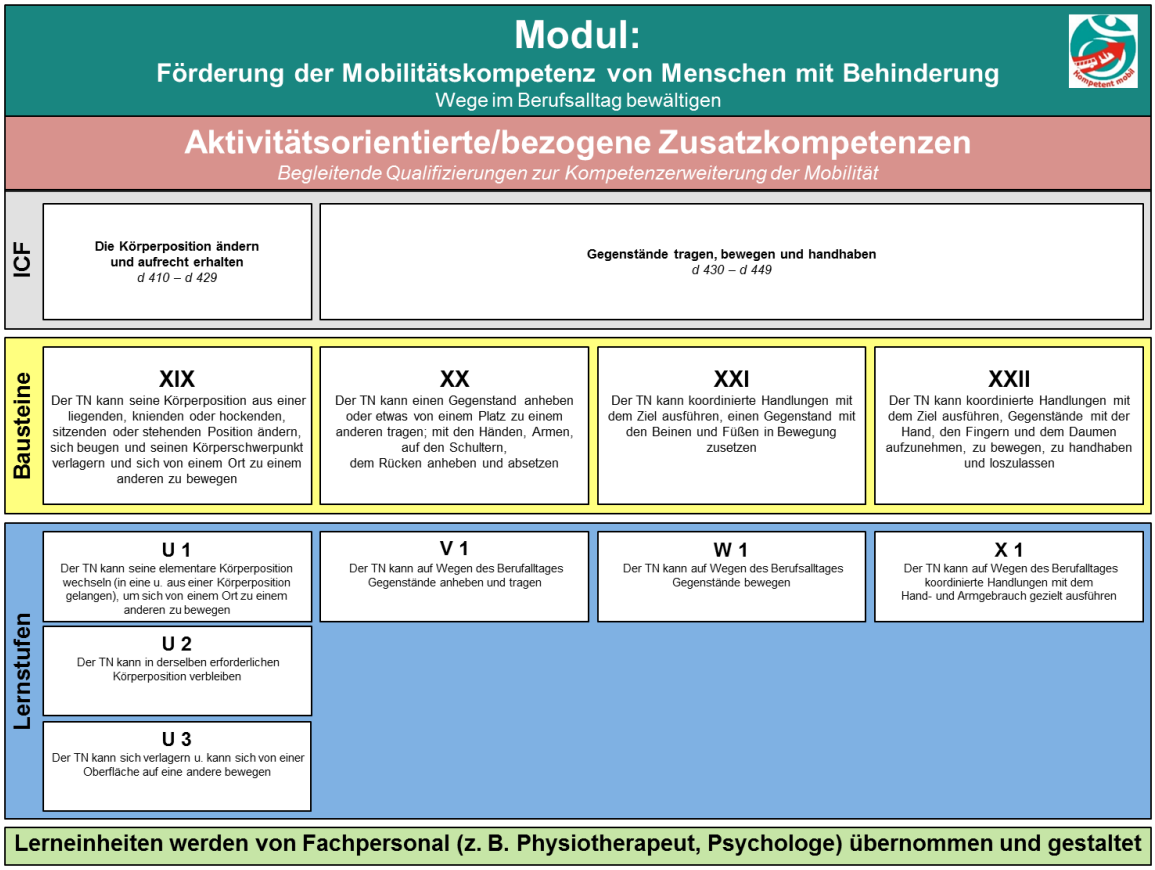


Abbildung 6 Zusatzkompetenzen für ein Mobilitätstraining (Teil 2)

Praktische Anwendung

Mit dem Handbuch „Kompetent mobil“ halten Sie ein differenziert ausgearbeitetes Förderprogramm in den Händen. Das Handbuch möchte eine Anleitung und Hilfestellung zu praktischen Umsetzungsmöglichkeiten sein, um Mobilität individuell fördern zu können. Das Handbuch ist deshalb sehr umfangreich. Der individuelle Förderbedarf einzelner Teilnehmerinnen und Teilnehmer betrifft naturgemäß nur Teilbereiche des Gesamtkonzeptes. Zur Auswahl der wichtigsten Aspekte in der Mobilität für eine Person wird deshalb ein Bewertungsverfahren vorgeschaltet. Dieses Assessment ist unter www.kompetent-mobil.de aufrufbar. Hier können sich Einrichtungen für das Projekt anmelden. Sie erhalten dann die Nutzerdaten, mit denen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Assessment einzeln durchgeführt und abschließend der individuelle Förderplan heruntergeladen werden kann.

Assessment

Das Assessmentverfahren gliedert sich in eine Selbst- und eine Fremdeinschätzung der eigenen Mobilitätskompetenz. Die Selbsteinschätzung wird von den teilnehmenden Personen selbst gegeben und durch die Fachkraft in einem Interview erfragt. Die Fremdeinschätzung führt die Fachkraft mit Unterstützung eines Fragebogens unabhängig von den Aussagen der Teilnehmenden durch. In einem gemeinsamen Assessment-Abschlussgespräch erörtern Teilnehmerin oder Teilnehmer und Fachkraft das Ergebnis und einigen sich auf ein gemeinsames Förderziel.

Durch dieses Vorgehen werden die Fortbewegungsformen erfasst, die sich für eine Person eignen, um Wege möglichst selbstständig zu bewältigen. Im Anschluss wird auf Basis der Inhalte der Lerneinheiten der Förderbedarf (leicht, mäßig, erheblich) festgehalten.

Sofern gewisse Situationen nicht eingeschätzt werden können (z. B. Stufen mit dem Rollstuhl überwinden), werden über das Assessmentsystem sogenannte „Minitests“ vorgeschlagen, mit denen die Fachkraft in kurzer Zeit testen kann, ob ein Förderbedarf vorliegt oder nicht. Sobald alle möglichen Fortbewegungsformen und Lerneinheiten im Assessmentverfahren abgefragt und im Abschlussgespräch ein gemeinsames Förderziel festgelegt wurden, können die durchzuführenden Lerneinheiten im PDF-Format heruntergeladen werden.

Abschlussbemerkung

Falls sich die Einrichtungen und ihre Fachkräfte auch für andere Lerneinheiten interessieren und diese einsehen möchten, können alle Handbuchbestandteile unter www.kompetent-mobil.de unabhängig von einem durchgeführten Assessmentverfahren herunterladen werden.

Alle Inhalte des Handbuchs sollten vor ihrem Einsatz auf die individuelle Eignung für eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer geprüft werden. Vieles lässt sich schon durch kleine methodische Veränderungen an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen.

Das Projektteam erhebt angesichts der Größe des Themenfelds der Mobilitätsförderung und Verkehrserziehung keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Allgemeine didaktische Hinweise für die Assistenz

Bei der Gestaltung von Lernprozessen geht es immer darum, die motorischen und kognitiven Voraussetzungen jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers zu berücksichtigen. Analysieren Sie die organisatorischen Rahmenbedingungen vorab und versuchen Sie, diese den Bedürfnissen aller teilnehmenden Personen bestmöglich anzupassen. Zum Beispiel:

- Raum – drinnen oder draußen? (Reservierung, Beleuchtung, Störungen, Stühle, Wetter)
- Tageszeit (Leistungskurve, Motivation, Dunkelheit, Witterungsverhältnisse)
- Dauer des Lernprozesses (Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, kurze/lange Lerneinheiten)
- individuelles Lerntempo (langsam/schnell, Wiederholungen, Informationsmenge)
- verschiedenen Lernformen (einzeln/in der Gruppe, Partnerarbeit, Hausaufgaben)
- Lernhilfen (Kontrolle/Lösungen, Strukturierung, gleiche Muster, Rituale)
- Ebenen des Lernens (praktisch, visuell, auditiv; Beispiele, Demonstrationen)
- Beziehungen in der Lerngruppe (Gruppendynamik, Peergroup, Vorbilder, Experten, Expertinnen)
- Lernmaterialien (Medien, Arbeitsblätter, Hilfsmittel, Lernniveau)
- emotionale Aspekte (Gefühle, Einstellungen, Hoffnungen, Niederlagen/Erfolgserlebnisse)
- Einstellung der Fachkraft (Vorbild, Hilfe, Anleitung – nicht jemand, der alles besser weiß)

Drei grundsätzliche Aspekte

1. Die vorliegenden Lernstufen zur Mobilitätsförderung erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie können inhaltlich und methodisch-didaktisch individuell ergänzt werden.
2. Die Inhalte sind leicht verständlich aufbereitet und müssen auf jeden Fall an die Zielgruppe angepasst werden. Da einige Aspekte regional unterschiedlich sind (z. B. die Gestaltung von Haltestellenschildern), muss auch dies bei der Anwendung der Lerneinheiten bedacht werden. Zudem kann es in vielen Bereichen zu inhaltlichen Änderungen kommen (z. B. Straßenverkehrsordnung), sodass sich die Fachkraft über die Aktualität der Materialien informieren sollte.
3. Die vorliegenden Lerneinheiten gliedern sich je nach theoretischem oder praktischem Schwerpunkt in die Bereiche: Einleitung für die Fachkraft, Informationsblatt, Arbeitsblatt und Praxis.

Checkliste für die Fachkraft zur Durchführung einer Lerneinheit

Empfehlungen, Vorschläge, Hinweise und Tipps

- ◯ Mit dem Inhalt der einzelnen Lernschritte vertraut machen
- ◯ Räumlichkeiten sichten und ggf. buchen, wie Mobilitätsraum, Turnhalle, Gelände draußen … (für Lerneinheiten im Schonraum)
- ◯ Kopien von Arbeits- und Informationsblättern erstellen, Beamer und PC buchen
- ◯ Benötigte Materialien für das Transfertraining organisieren (Zweitrollstuhl, Rutschbrett, Drehscheibe, Beingurte, evtl. Liege …)
- ◯ Materialien für einen Parcours der praktischen Lerneinheiten organisieren (Matten, Hütchen, Seile …)
- ◯ Ggf. Hilfspersonen für Trainingseinheiten im Außenbereich einplanen
- ◯ Rollstühle der teilnehmenden Person (TP) überprüfen (Reifendruck, Akku-Leistung …) und entsprechende Rollstühle, Zuggeräte, Zubehörteile zur Demonstration und Ansicht bereitstellen
- ◯ Personal informieren über die Termine, z. B. die Therapieabteilung und Betreuer und Betreuerinnen
- ◯ Gruppenvertretung organisieren
- ◯ Weitere Personen mit einbeziehen, etwa die Eltern, die zu Hause mit den TP Arbeitsblätter oder bekannte praktische Übungen wiederholen
- ◯ Für die Planung der praktischen Lerneinheiten im Freien Wetter- und Witterungsverhältnisse beachten (wetterfeste Kleidung, Wechselwäsche, Handschuhe mit Gripp für den Aktivrollstuhl)
- ◯ Pflege der TP organisieren
- ◯ Ggf. Fahrzeuge organisieren (Bullis eintragen und überprüfen, Parkausweis …)
- ◯ Ggf. Benutzung der Rolltreppen mit dem Betreiber abklären (Benutzung für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer nicht überall erlaubt)
- ◯ Kostenabdeckung für die Unterweisungen
- ◯ Versicherungsschutz und Aufsichtspflichten abklären (Anträge schreiben und unterschreiben lassen, bei dem Vorgesetzten oder der Vorgesetzten abmelden)
- ◯ Auf Notfälle vorbereiten (Erste-Hilfe-Set, an Medikamente denken, Handy mit Notrufnummern mitnehmen)
- ◯ Zeitpuffer einbauen
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Vorschläge und Tipps zur Lerneinheit

Füllen Sie das Arbeitsblatt für jede Lerngruppe individuell aus.
Für die Planung der Lerneinheit legen Sie die organisatorischen und inhaltlichen Rahmenbedingungen zugrunde sowie Ihre Einschätzung der motorischen und kognitiven Voraussetzungen der teilnehmenden Personen.

Zeitumfang der Lerneinheit:	**_____Einheiten**	**_____Minuten pro Einheit**
Teilnehmende Personen (TP) der Lerneinheit:	**_____ Personen**	

Didaktisch-methodische Hinweise
Hier können Sie verschiedene Materialien, Medien, Verlaufsplanungen/-entwürfe, besondere Interessen der TP oder Literaturempfehlungen eintragen. Allgemeine Hinweise finden Sie ebenfalls auf dem Informationsblatt für die FK.

	Vorhanden:	Bestellen:	Erstellen:
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			

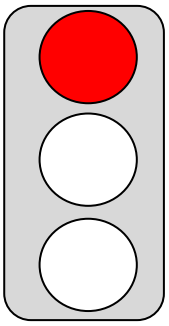
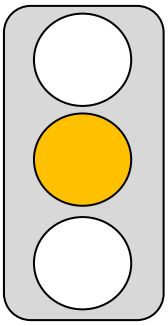
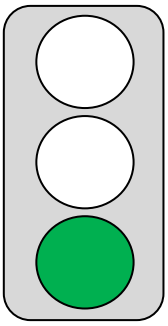
Vorbereitung der Lernumgebung
Dieses Raster soll Ihnen helfen, die passenden Lernorte auszuwählen und die Umgebung entsprechend vorzubereiten (Ausstattung der Räume, Reservierung von Räumen, Gruppengröße). Bitte beachten Sie dabei stets die Unfallverhütungsvorschriften!

Innerhalb der Einrichtung:	Außerhalb der Einrichtung:
•	•
•	•
•	•

Vielen Dank!

Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Sie haben gerade eine Lernstufe bzw. eine Lerneinheit durchlaufen. Damit wir Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen in die Lerneinheiten aufnehmen können, geben Sie bitte durch ein Kreuz an, ob die folgenden Aussagen zutreffen. Bitte füllen Sie den Fragebogen allein aus oder mit Unterstützung von Personen, denen Sie vertrauen.

Name, Vorname:		 Trifft nicht zu	 Trifft teils zu	 Trifft zu
1	**Die Vorbereitung auf die Lerneinheit war gut.**			
2	**Ich konnte meine Ideen und Wünsche mit in die Lerneinheit einbringen.**			
3	**Die Lerneinheit war leicht zu verstehen.**			
4	**Ich habe meine Ziele mit der Lerneinheit erreicht.**			
5	**Ich meine, die Lerneinheit sollte geändert oder verbessert werden (unten ist Platz für Anmerkungen).**			

Vielen Dank!

Übergeordnete Kenntnisse zur Mobilität

Allgemeine Mobilitäts-und Verkehrserziehung

Inhalt

1. Einführung

   1.1. Verkehrs- und Mobilitätserziehung bedeutet lebenslanges Lernen

   1.2. Allgemeine didaktische Hinweise

2. Kernkompetenzen im Straßenverkehr

3. Allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung für Menschen mit Behinderungen

   3.1. Menschen mit geistiger Behinderung

   3.2. Menschen mit körperlicher Behinderung

   3.3. Menschen mit einer Sehbehinderung

   3.4. Menschen mit einer Hörschädigung

4. Methoden zur Kompetenzschulung

5. Quellen

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

1. Einführung

Welche Kompetenzen sind notwendig, um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen? Dieser Frage wollen wir im Kapitel „Allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung“ nachgehen. Dabei berücksichtigen wir verschiedene Arten der Behinderung.

Übungsbeispiele und methodische Hinweise sollen aufzeigen, wie die nötigen Kompetenzen und Fähigkeiten für ein sicheres Bewegen im Straßenverkehr geschult werden können. Die Übungen können Sie nach Bedarf anpassen, erweitern oder umstrukturieren. Außerdem finden Sie am Ende des Kapitels Verweise auf weitergehende Informationen zu Sicherheitstrainings und -programmen, Workshops und Seminaren.

Konkrete Verkehrsregeln und spezielle Situationen im Straßenverkehr werden in den Lernstufen A bis G behandelt.

1.1. Verkehrs- und Mobilitätserziehung bedeutet lebenslanges Lernen

Im Kindergarten, in der Grundschule, auf weiterführenden Schulen und im Erwachsenenalter – Verkehrsaufklärung sollte das ganze Leben lang ein Thema sein. Denn, sowohl die Umwelt als auch die persönliche Situation ändern sich permanent. So entstehen einerseits immer wieder Neuerungen im Straßenverkehr und bei den technischen Gegebenheiten, andererseits wandeln sich im Laufe eines Lebens die individuellen Möglichkeiten eines Menschen.

Mobilitätskompetenz zu besitzen, bedeutet eigenständig mobil zu sein und verantwortungsbewusst Mobilitätsentscheidungen zu treffen. Grundlage der Mobilitäts- und Verkehrserziehung ist deshalb eine umfassende psychomotorische Erziehung, die das Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Anpassungs- und Reaktionsvermögen fördert.

Diese Fähigkeiten sollten idealerweise bereits im Kindergartenalter, aber spätestens in der Grundschule erlernt werden. Tatsächlich gehört es zu den Aufgaben der Schule, verkehrsspezifische Kenntnisse zu vermitteln und die benötigten Fähigkeiten für eine sichere und rücksichtsvolle Teilhabe am Straßenverkehr zu fördern: Die Kultusministerkonferenz (Beschluss der KMK vom 07.07.1972 i. d. F. vom 10.05.2012) hat der Schule die „allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung“ als einen Teil ihres Bildungs- und Erziehungsauftrags zugeschrieben.

Hierbei erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Fertigkeiten wie auch ihr Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen. Sie bauen ein flexibles, situationsbezogenes Verhalten und die Fähigkeit zur Antizipation von Risiken im Straßenverkehr und zur Vermeidung von Gefahren aus.

Mobilitätserziehung für ein besseres Miteinander

Die Verkehrswacht[1] geht einen Schritt weiter und stellt fest: „Zeitgemäße Verkehrs- und Mobilitätserziehung leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherheits-, Sozial-, Umwelt- und Gesundheitserziehung. Sie setzt auf verantwortungsvolle und kompetente Verkehrsteilnahme, bezieht Fragen der Verkehrsentwicklung ebenso ein wie die Förderung des allgemeinen Sozialverhaltens."

Es geht also nicht allein um die Vermittlung von Verkehrsregeln und ihre Befolgung. Vielmehr ist das Miteinander von Menschen gemeint: „Egoistisches Denken und Handeln von Individuen und Gruppen, die diese Regeln nicht akzeptieren oder ignorieren, bilden die Ursache für das Gegeneinander. Sie führen zu Konflikten, die sich in Frustrationen und Aggressionen ausleben können. Es muss das Ziel sein, Einstellungen und Verhaltensweisen zu entwickeln, die es ermöglichen, solche Konflikte auszuhalten und sie konstruktiv zu lösen. In diesem Erziehungsprozess geht es auch um Elemente der Schlüsselqualifikationen ‚Kommunikationskompetenz' bzw. ‚Sozialkompetenz'."[2]

Lernangebote nach Maß

Eine besondere Herausforderung für die Fachkraft besteht darin, bei der Mobilitäts- und Verkehrserziehung an die jeweilige Lebenssituation und die bereits im Straßenverkehr gemachten Erfahrungen der Teilnehmenden anzuknüpfen. Hier spielen das Alter, der aktuelle Aktionsradius und die Lebensumstände eine Rolle. Auch ist relevant, wie eine Person am Straßenverkehr teilnimmt. Zwar sind die Verkehrsregeln für alle Beteiligten gleich, jedoch kann sich die Perspektive eines Menschen, der zu Fuß unterwegs ist, sehr stark von der unterscheiden, die ein Mensch mit Aktiv-Rollstuhl einnimmt, obwohl beide den Gehweg benutzen.

In den Lernstufen A bis G finden Sie – nach Verkehrsmittel sortiert und an konkreten Beispielen erörtert – die relevanten Verkehrsregeln und Aspekte, die Beachtung finden sollten. „Die Einhaltung von Verkehrsregeln ist eine elementare Grundvoraussetzung für einen sicheren Straßenverkehr. Durch allgemeine Regeln wird das Verhalten Einzelner kalkulierbar. […] Es gilt die Grundregel aus der Straßenverkehrsordnung, wonach jeder Verkehrsteilnehmer sich so zu verhalten hat, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar behindert oder belästigt wird."[3]

---

[1] Quelle: Verkehrswacht, www.verkehrswacht-medien-service.de/fileadmin/vms/images/content/pdf/Sekundarstufe/Verkehrserzeihung_und_Mobilitaetsbildung_in_der_Schule.pdf, Zugriff 16.07.2013

[2] Quelle: Curriculum Mobilität, www.curriculummobilitaet.de/miteinander-gegeneinander/didaktische-intention.html, Zugriff 20.06.2013

[3] Quelle: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVBS), www.bmvbs.de/cae/servlet/contentblob/74626/publicationFile/47708/verkehrssicherheitsprogramm-2011.pdf, Zugriff 16.07.2013

Vom Kleinen zum Großen

Grundsätzlich ist auch bei der allgemeinen Mobilitäts- und Verkehrserziehung das Prinzip „vom Kleinen zum Großen" ratsam: Der erste Schritt sollte sein, grundlegende verkehrsspezifische Fähigkeiten zu fördern. Darauf folgend rücken das Verständnis der Verkehrsregeln und das sichere Verhalten im Straßenverkehr in den Mittelpunkt.

Im weiteren Verlauf wird der Aktionsradius schrittweise vergrößert. So sollte zuerst das nahe Lebensumfeld erkundet und erarbeitet werden, damit beispielsweise der Weg von der Wohnung zum Arbeitsplatz möglichst selbstständig bewältigt werden kann.

Nach dem Grundsatz „Vom Gewohnten zum Neuen" können als Nächstes unbekannte Wegstrecken oder auch ein bekannter Weg unter veränderten Bedingungen (variierende Licht- oder Witterungsverhältnisse) erschlossen werden. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden verschiedene, auch ungewohnte Situationen im Straßenverkehr möglichst autark meistern können.

1.2. Allgemeine didaktische Hinweise

Bei der Gestaltung von Lernprozessen geht es immer darum, die motorischen und kognitiven Voraussetzungen jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers zu berücksichtigen. Analysieren Sie die organisatorischen Rahmenbedingungen vorab und versuchen Sie, diese den Bedürfnissen der teilnehmenden Personen bestmöglich anzupassen, zum Beispiel:

- Raum – drinnen oder draußen (Reservierung, Beleuchtung, Störungen, Anzahl der Stühle, Wetter)
- Tageszeit (Leistungskurve, Motivation, Dunkelheit, Witterungsverhältnisse)
- Dauer des Lernprozesses (Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, kurze/lange Lerneinheiten)
- Individuelles Lerntempo (langsam/schnell, Wiederholungen, Informationsmenge)
- Verschiedenen Lernformen (einzeln/in der Gruppe, Teamarbeit, „Hausaufgaben")
- Lernhilfen (Kontrolle/Lösungen, Strukturierung, gleiche Muster, Rituale)
- Ebenen des Lernens (praktisch, visuell, auditiv; Beispiele, Demonstrationen)
- Beziehungen in der Lerngruppe (Gruppendynamik, Peergroup, Lernen am Vorbild, Personen mit besonderer Expertise)
- Lernmaterialien (Medien, Arbeitsblätter, Hilfsmittel, Lernniveau)
- Emotionale Aspekte (Gefühle, Einstellungen, Hoffnungen, Niederlagen/Erfolgserlebnisse)
- Einstellung der Fachkraft (Vorbild, helfende oder anleitende Person, kein „Besserwisser")

Drei grundsätzliche Aspekte

1. Die vorliegende Lernstufe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um erarbeitete Inhalte zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können.
2. Die vorliegende Lernstufe ist leicht verständlich formuliert. Der Schwierigkeitsgrad der Inhalte und ihre Darbietung sollten zielgruppenspezifisch angepasst werden. Da einige Themen von regionalen Gegebenheiten abhängig sind (z. B. die Gestaltung von Haltestellenschildern), müssen auch diese Unterschiede bei der Anwendung der Lerneinheiten bedacht werden. Zudem kann es in vielen Bereichen zu inhaltlichen Änderungen kommen (z. B. Straßenverkehrsordnung), sodass sich die Fachkraft über die Aktualität der Materialien informieren sollte.
3. Die vorliegenden Lerneinheiten haben einen theoretischem oder praktischem Schwerpunkt und gliedern sich in die Abschnitte: Einleitung für die Fachkraft, Informationsblatt, Arbeitsblatt und Praxis.

2. Kernkompetenzen im Straßenverkehr

Um sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können, sind grundlegende und verkehrsspezifische Kompetenzen gefragt. Auf der Basis einer allgemeinen Mobilitäts- und Verkehrserziehung werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten in einem ersten Schritt überprüft und getestet. Lücken sollten zuerst geschlossen oder zumindest reduziert werden, bevor das eigentliche Verkehrstraining für die einzelnen Verkehrsmittel durchgeführt wird.

Grundlegende Voraussetzungen

Für die sichere Fortbewegung im Straßenverkehr benötigen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer idealerweise (nach Geistigbehindertenpädagogik[4] und Stöppler, 2002):

- Ein intaktes Sensorium
  - Visuelle Wahrnehmungskompetenz: Farbwahrnehmung, Form- und Objektwahrnehmung, räumliche Orientierung, Gesichtsfeld und Blickmotorik
  - Auditive Wahrnehmungskompetenz: auditives Differenzieren, Lokalisieren, Entfernungshören, Figur-Grund-Diskriminierung

[4] Quelle: Geistigbehindertenpädagogik, www.geistigbehindertenpaedagogik.de/skripte/sport/sport.html, Zugriff 20.06.2013

- Eine intakte kognitive Verarbeitungsmöglichkeit der sensorischen Reize
    - Aufmerksamkeit: Aufmerksamkeitsfokussierung und -wechsel
    - Reaktionsfähigkeit: Entscheidungszeit, Bewegungszeit
    - Eine intakte zentralmotorische Steuerung
    - Motorik: Gleichgewicht, Haltung, Bewegungs- und Handlungsunterbrechungen
- Eine intakte emotionale Verarbeitungsmöglichkeit der sensorischen Reize
    - Kommunikation: dem Kontext angemessenes Verständnis von verbalen und insbesondere nonverbalen Mitteilungen, Aufnahme und Aufrechterhalten des Blickkontaktes
    - Soziale Kompetenzen: Verständnis sozialer Kommunikation, Handlungsabsichten und -motivationen, Vorhersehen der Folgen, emotionale Perspektivenübernahme
- Umweltstimuli müssen in ausreichendem Maße vorhanden sein.

Erst wenn die angeführten Kompetenzen wenigstens teilweise vorhanden sind, sollten verkehrsspezifische Voraussetzungen trainiert werden. Fehlen eine oder mehrere Bedingungen, setzen Sie genau an dieser Stelle an – beispielsweise mit Übungen, die die Wahrnehmung schulen (siehe Punkt 4 in diesem Kapitel). Wenn Teilnehmende größere Schwierigkeiten haben, können die Übungen beliebig oft wiederholt werden.

Verkehrsspezifische Voraussetzungen

Die Verkehrswacht[5] unterscheidet drei wichtige Kernkompetenzen für die Teilnahme am allgemeinen Straßenverkehr (die es bei Bedarf zu fördern gilt) und definiert sie wie folgt:

1. Bewegung
2. Wahrnehmung
3. Verständigung

„Bewegungsförderung bedeutet:

- mehr Bewegungssicherheit durch neue Bewegungserfahrungen zu erwerben
- Geschwindigkeit erfahren (Beschleunigung/Stoppen/Abbremsen)
- den Einfluss von Bewegung auf Entscheidungsspielräume zu erkennen
- das Reaktionsvermögen zu trainieren
- die eigene Körperkoordination zu verbessern
- besser das eigene Gleichgewicht halten und ausbalancieren zu können

[5] Quelle: Verkehrswacht, www.verkehrswacht-medien-service.de/fileadmin/vms/images/content/pdf/Sekundarstufe/Verkehrserzeihung_und_Monilitaetsbildung_in_der_Schule.pdf, Zugriff 16.07.2013

Wahrnehmungsförderung bedeutet:

- das Hör- und Seh-Vermögen zu trainieren
- zu lernen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt
- zwischen wichtigen und weniger wichtigen Signalen und Geräuschen unterscheiden zu können
- verschiedene optische Eindrücke aufzunehmen und zuzuordnen, zwischen Formen, Farben und Größen zu unterscheiden
- Gefahren zu erkennen und realistisch einzuschätzen
- komplexe Situationen im Straßenverkehr zu überblicken und die weitere Entwicklung zu antizipieren
- die TP in die Lage zu versetzen, die Absichten anderer am Verkehr teilnehmenden Personen zu erkennen

Verständigungsförderung bedeutet:

- die eigenen Absichten anderen eindeutig mitteilen zu können,
- Verständigungszeichen und -regeln zu erkennen (Gestik, Mimik, Handzeichen, Verkehrsregeln und -zeichen),
- mit Verständigungsproblemen flexibel umgehen zu können,
- sich in mehrdeutigen Situationen geschickt verständigen zu können.“[6]

[6] Quelle: ebenda

3. Allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung für Menschen mit Behinderungen

Die individuelle Mobilität eines Menschen hängt stark mit der Fähigkeit zusammen, sich im Straßenverkehr sicher und eigenständig zu bewegen. Damit ist sowohl die „körperliche" als auch die „räumliche" Mobilität gemeint. Mobilität kann eine Erweiterung des eigenen Aktionsradius mit sich bringen; sie trägt dazu bei, soziale Barrieren abzubauen und die Integration in allen gesellschaftlichen Bereichen zu erleichtern (Stöppler, 2002, S. 31).

Mobilitäts- und Verkehrserziehung bedeutet also ein Stück Teilhabe. Sie bietet die Möglichkeit, den Aktionsradius zu erweitern. Der individuelle Aktionsradius setzt sich aus den Teilfähigkeiten: Mobilität, Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit, Raumkompetenz und Selbstständigkeit zusammen. Je größer ein Aktionsradius ist, desto größer sind die Möglichkeiten zu einem realitätsnahen Handeln. Mobilitäts- und Verkehrserziehung ermöglichen Menschen mit Behinderung ihre Selbstständigkeit und Raumkompetenz (Fähigkeit, sich in Raum zu positionieren und diesen wahrzunehmen) allmählich zu erweitern und damit eine Teilnahme am Straßenverkehr.

Die unterschiedlichen Arten der Verkehrsteilnahme, die in den Lernstufen A bis G betrachtet werden:

- Fortbewegung als Fußgängerin oder Fußgänger (mit Hilfsmittel)
- mit dem Fahrrad unterwegs
- mit dem (Elektro-)Rollstuhl unterwegs
- mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
- mit dem Auto unterwegs
- mit Bus und Bahn unterwegs

Stöppler (2002, S. 31) weist darauf hin, dass Abhängigkeit und Fremdbestimmung in der Mobilität – etwa in Form von Fahrdiensten – die Integration von Menschen mit Behinderung erheblich beeinträchtigen. In der Praxis, so stellt sie fest, scheitern integrative Maßnahmen häufig an mangelnder Mobilität.

Bezogen auf das Erreichen eines Arbeitsplatzes hat die allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung einen herausragenden Stellenwert: Eine hohe Mobilität ermöglicht die berufliche Integration automatisch. Wer (möglichst) selbstständig zur Arbeit gelangt, hat bessere Chancen auf einen Arbeitsplatz beziehungsweise diesen zu behalten – insbesondere, wenn der Übergang auf den ersten Arbeitsmarkt geplant ist.

Wer selbst mobil und nicht auf Fahrdienste angewiesen ist, kann auch seinen Alltag individueller gestalten. „Bestimmte Kriterien, z. B. schnellere Autos, bessere ÖPNV-Verbindungen, bessere Straßen, führen zur Erweiterung des Aktionsradius, jedoch nicht zum häufigeren Verlassen der Wohnung", hält Stöppler (2002, S. 17) fest. „Eine Person wird umso mobiler, je mehr sie Wege, Ziele, Verkehrsmittel, Zeiten, Dauer selbst bestimmen beziehungsweise auswählen kann und je mehr Alternativen sie zur Auswahl hat. Diese Wahlfreiheit setzt zunächst Mobilitätswissen, Infor-

miertheit etc. voraus, ist jedoch auch abhängig von den Umweltbedingungen und der vorliegenden Infrastruktur“ (ebenda).

Individuelle Mobilitätseinschränkungen erfordern individuelles Training

Die große Bandbreite verschiedener Ausprägungen und Erscheinungsformen von Mobilitätseinschränkungen erfordert jeweils eine flexible und individuelle Variante der Mobilitäts- und Verkehrserziehung. Im Folgenden wollen wir einige dieser Ausprägungen betrachten.

3.1. Menschen mit geistiger Behinderung

Form und Ausprägung einer sogenannten „geistigen Behinderung“ können sehr unterschiedlich sein. Es bedarf einer speziellen Herangehensweise, wenn das Thema „Straßenverkehr“ vermittelt und geübt werden soll.

Meist gehen mit einer geistigen Behinderung psychische Störungen beziehungsweise psychische Krankheitsbilder einher. Dadurch sind Menschen mit einer geistigen Behinderung in ihrem persönlichen Aktionsradius besonders eingeschränkt und lernen den Straßenverkehr oft nur vom Fahrdienstfahrzeug aus kennen. Nicht selten grenzen besorgte Eltern und Betreuer die zugestandenen Aktionsräume zusätzlich ein (Stöppler 2002, S. 11).

Insofern müssen sowohl Tempo als auch die Informationsgröße der Lerneinheiten konkret angepasst werden. Ebenso sind die kognitiven Fähigkeiten zu berücksichtigen, beginnend beim verständlichen Formulieren. Auch kann es sich anbieten, die Übungen häufiger zu wiederholen. Nur so können die teilnehmenden Personen an eine möglichst autarke Verkehrsteilnahme herangeführt werden.

3.2 Menschen mit körperlicher Behinderung

So verschieden Körperbehinderungen sein können – stets sind sie längerfristig oder lebenslang gegeben. Übergänge zu chronischen Erkrankungen sind oft fließend. Eine körperliche Behinderung trifft den Menschen nicht allein physisch, sondern auch immer in seiner Gesamtpersönlichkeit: Von der Motorik über Wahrnehmung, Intelligenz, Lernen, Handlungsfähigkeit und emotionalem Verhalten bis zur Kommunikation und der Identitätsentwicklung in der sozialen Interaktion.[7]

Wer eine Körperbehinderung „erwirbt“ – also nicht von Geburt an besitzt – muss sich aus einer neuen Perspektive mit der Teilnahme am Straßenverkehr auseinandersetzen. Wer früher zu Fuß unterwegs war und heute im Rollstuhl sitzt, kann eine Straßenkreuzung nicht „mal eben“ in überqueren. Der Bordstein muss exakt angefahren werden, die gesamte Querung dauert länger. Somit ist nicht nur der Umgang mit dem Rollstuhl bedeutend, sondern auch die Wahrnehmung der Gesamtsituation.

[7] Quelle: Bechstein, www.mbechstein.de/reader_pm/theorie_themen/08_koerperbehinderung.pdf, Zugriff 16.07.2013

Unter Umständen liegt zusätzlich eine Beeinträchtigung in Wahrnehmung, Kommunikation oder Emotionalität vor. Und leider ist die öffentliche Verkehrssituation noch immer nicht frei von Barrieren, so dass die neue Lebenssituation – auf einen Rollstuhl oder ein anderes Hilfsmittel angewiesen zu sein – nicht nur ungewohnt, sondern eine besondere Herausforderung sein kann. Die vertrauten Regeln im Straßenverkehr haben einen anderen Stellenwert bekommen.

Ein Trainingsweg könnte sein, vorab Übungen zu den verkehrsspezifischen Kompetenzen durchzuführen, um anschließend die eigentlich relevanten Situationen im Straßenverkehr zu behandeln. Die Übungen sollten, wenn immer möglich, einen Bezug zum Alltag haben.

Sturzgefahr und kognitive Probleme beispielsweise können mit folgenden Tests frühzeitig erkannt werden:[8]

1. Multitasking-Test: Stop Walking when Talking
2. Timed Up-and-Go
3. Handkraftmessung

3.3. Menschen mit einer Sehbehinderung

In diese Gruppe fallen Menschen, deren Sehvermögen teilweise oder ganz beeinträchtigt ist. Das betrifft nicht nur Sehschärfe und Gesichtsfeld. Zusätzlich können auch Probleme wie erhöhte Blendempfindlichkeit oder veränderte Farbwahrnehmung auftreten.[9]

Gerade wenn eine Sehschädigung schon sehr lange oder seit der Geburt besteht, ist der Erfahrungs- und Erlebnisspielraum häufig stark eingegrenzt. Wichtige situative Aspekte wie nonverbales Kommunikationsverhalten (Gestik und Mimik) werden oft nicht erkannt oder können nicht rechtzeitig gedeutet werden. Ausschnittsweise wahrgenommene Handlungen anderer Personen, gerade im Straßenverkehr, sind für diese Menschen oftmals nicht nachvollziehbar und können missverstandene Reaktionen hervorrufen. Wenn Informationen jedoch falsch oder gar nicht aufgenommen werden, können aus einem Missverständnis leicht Gefahrensituationen entstehen. Die Unfallgefahr steigt.

Auch wenn sehbehinderte Menschen Mühe haben, Gesichter, Ampeln, Straßenschilder oder Fahrpläne zu erkennen, und blinde Menschen diese Orientierungshilfen überhaupt nicht wahrnehmen – auch sie können sich im Straßenverkehr relativ sicher und selbstständig bewegen. Dazu braucht es allerdings immer auch die Aufmerksamkeit und Hinweise Sehender. Sogenannte Orientierungs- und Mobilitätslehrer vermitteln hierfür beispielsweise Grundfertigkeiten, Umweltwissen und Stra-

[8] Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV), www.udv.de/de/publikationen/brosch%C3%BCren?tx_udvpublications_pi1[catId]=1&tx_udvpublications_pi1[abc]=S&cHash=b46e4d27ba21192aa624a9690d39bc0c, Zugriff 20.06.2013

[9] Quelle: Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz, www.foerderung.bildung-rp.de/behinderung/sehschaedigung.html, Zugriff 16.07.2013

tegien. Dieser Unterricht ist auf das individuelle Sehvermögen der Teilnehmenden zugeschnitten und berücksichtigt ihre Bedürfnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten. Auch der Einsatz von Orientierungs- und Mobilitätshilfen, einschließlich des „Weißen Langstocks", wird geschult. Meist beginnt das Training in einem ruhigen Wohngebiet, später wird das Einkaufen, die Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln oder die Orientierung in komplexen Gebäuden trainiert. So lernen die betroffenen Menschen, sich mithilfe ihrer „anderen" Sinne zu orientieren und möglichst viele Informationen über ihre Umgebung zu sammeln.[10]

3.4. Menschen mit einer Hörschädigung

Unter dem Begriff „Hörschädigung" werden recht unterschiedliche – dauerhafte oder zeitweilige – Beeinträchtigungen der Hörfähigkeit zusammengefasst. Als Folge einer Hörschädigung sind häufig Sprachkompetenz und Kommunikationsfähigkeit beeinträchtigt. Etwa ein Kind von Tausend wird mit einer Hörstörung geboren, die sich auf die Sprachenerlernung auswirkt. Neben der Schwierigkeit, Umgebungsgeräusche und Sprache wahrzunehmen, können auch Gleichgewichtsstörungen auftreten. Entsprechend empfinden Hörgeschädigte besonders schwierig:[11]

- Gespräche mit Hörenden
- Kommunikation in alltäglichen Situationen
- Situationen der Freizeitgestaltung
- Zurechtfinden im Straßenverkehr

Das bedeutet: Autos, Straßenbahnen oder Fahrradfahrende werden vielleicht spät oder gar nicht wahrgenommen. Auch Entfernungen und Geschwindigkeiten können nicht optimal erkannt werden. Das im Straßenverkehr wichtige „Richtungshören" kann ebenfalls beeinträchtigt sein. Darunter leidet das Orientierungsvermögen und Verkehrssituationen werden bisweilen falsch interpretiert.

Kein Wunder, dass sich Menschen mit einer Hörschädigung auf der Straße oft unsicher fühlen und Schwierigkeiten haben, sich insbesondere in ungewohnter Umgebung zurechtzufinden. Dennoch muss im Training häufig erst dafür geworben werden, die persönliche Ausgangslage und die möglichen Gefahren im Straßenverkehr anzuerkennen. Im nächsten Schritt ist dann eine lösungsorientierte Auseinandersetzung mit den besonderen Herausforderungen möglich.

[10] Quelle: Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen, www.szb.ch/wissen/das-wichtigste-zu-blindheit-und-sehbehinderung-im-ueberblick/sichere-und-gefahrlose-fortbewegung-ist-nicht-selbstverstaendlich.html, Zugriff 20.06.2013

[11] Quelle: Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz www.foerderung.bildung-rp.de/behinderung/hoerschaedigung.html, Zugriff 16.07.2013

4. Methoden zur Kompetenzschulung

An dieser Stelle möchten wir Ihnen Methoden für eine umfassende Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung vorschlagen und Anregungen für die Praxis geben. Die Teilnehmenden sollen grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten trainieren und so verinnerlichen, dass sie im Alltag ganz automatisch abgerufen werden können.

Regelwissen allein reicht nicht aus, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Wichtig ist, dass die Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer Schritt für Schritt und im Rahmen ihrer Möglichkeiten an die unterschiedlichen Situationen herangeführt werden. Der beste Weg dafür ist „learning by doing" (John DEWEY). Dabei heißt das Prinzip: von klein nach groß, von leicht nach schwer, von bekannt zu unbekannt.

Der Trainingsablauf kann von „Trockenübungen" (Grundkompetenzen) über „gestellte" Verkehrssituationen (ohne Passanten, zum Beispiel auf einem Verkehrsübungsplatz) zu realen Verkehrssituationen erfolgen – sowohl mit als auch ohne Begleitung. Es kann hilfreich sein, sich zunächst auf *eine* zu bewältigende Strecke zu konzentrieren, beispielsweise auf den Weg von der Wohnung zum Arbeitsplatz.

Zunächst werden grundsätzliche Kernkompetenzen trainiert, dann das Anwenden von Regeln. Anschließend werden die Erfahrungen in einem Schonraum geübt und schließlich im realen Verkehr angewendet. So erlangen die Teilnehmenden Routine und lernen, sich besser zu orientieren und sich auf bekannter Strecke auf neue Situationen einstellen (unterschiedliche Wetterbedingungen oder Lichtverhältnisse).

Grundlagen trainieren

Mit Farbreaktionsspielen (rot und grün) kann die Reaktion auf verschiedene optische und akustische Reize geübt werden. Grundbewegungsformen lassen sich durch freies Laufen oder Fahren in einer Gruppe trainieren, oder durch Laufspiele mit einfachen Anforderungen an das Regelverständnis und Sozialverhalten. Sinnesübende Spiele schulen beispielsweise genaues Beobachten, schnelles Reagieren, Orientieren im Raum und die Aufmerksamkeit.

Übungsbeispiele:[12]

- Sinneswahrnehmungen, Reizverarbeitung und Reizreaktion
- Sinneseindrücke im Straßenverkehr
- Geschwindigkeit: schätzen und messen
- Befähigung zum verantwortungsvollen, sicheren und partnerschaftlichen Bewegen im Verkehr mit verschiedenen Mobilitätsmitteln (z. B. Fahrrad, ÖPNV, Auto)
- Fähigkeit zur Aneignung, Bewertung und Mitgestaltung öffentlicher Räume unter Berücksichtigung verschiedener Mobilitätsbedürfnisse
- Befähigung zur individuellen und gesellschaftlichen Mobilitätsgestaltung unter nachhaltigen Gesichtspunkten
- Einstellungen wie z. B. Vorsicht und Rücksichtnahme erzeugen
- Handlungsmöglichkeiten aufzeigen (Verkehrssituationen in Theorie und Praxis)
- Grundsätzliches Regelwissen und das richtige Verhalten im Straßenverkehr üben
- Bewegungsgeschicklichkeit durch spielerische Übungen (z. B. einem Roller- oder Fahrradparcours) trainieren
- Die Verkehrsmittelwahl (wann gehe ich zu Fuß, wann nehme ich Bus, Fahrrad, Bahn?) besprechen

[12] Quellen: Curriculum Mobilität, www.curriculummobilitaet.de/unterrichtsbeispiele/beispiel-iii.html, www.curriculummobilitaet.de/fuehrerschein-im-kopf/didaktische-intention.html, Zugriff 20.06.2013
Dagmar Wilde, www.dagmarwilde.de/sachunterricht/ergverkehr.pdf, Zugriff 20.06.2013

5. Quellen

Bechstein, Manfred, www.mbechstein.de

Brumberg, Meike, www.sonderpaed-online.de

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVBS), www.bmvbs.de

Curriculum Mobilität, www.curriculummobilitaet.de

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV), www.udv.de

Kultusministerkonferenz, www.kmk.org

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz, www.foerderung.bildung-rp.de

Netzwerk Verkehrssicheres NRW, www.verkehrssicherheit.nrw.de

Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen, www.szb.ch

Stöppler, Reinhilde, Mobilitäts- und Verkehrserziehung bei Menschen mit geistiger Behinderung, Rieden 2002

Verkehrswacht, www.verkehrswacht-medien-service.de

Wilde, Dagmar, www.dagmarwilde.de

Weitergehende Informationen zu Thema „Allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung“ können zum Beispiel nachgelesen werden unter:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V., www.adfc.de

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur, www.bmvbs.de

Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände e. V., www.fahrlehrerverbaende.de

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V., www.dguv.de

Deutsche Verkehrswacht e. V., www.deutsche-verkehrswacht.de

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. u. Deutsche Verkehrswacht e. V., www.verkehrssicherheitsprogramme.de

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., www.dvr.de

Goodyear Dunlop Tires Germany GmbH, www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/verkehrszeichen/

Verkehrsclub Deutschland e.V., www.vcd.org

Allgemeine Rücksichtnahme

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Inhalt

1. Einführung
2. Übungen und Arbeitsblätter
   2.1. Wichtige Verhaltensregeln, Schilder und Sicherheitshinweise
   2.2. Praktische Übungen zur mobilitätsrelevanten Rücksichtnahme
3. Befragung der teilnehmenden Personen
4. Quellen

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

1. Einführung

Mit Rücksicht kommt man besser an: Im Straßenverkehr gelten nicht nur Vorschriften wie die Straßenverkehrsordnung, sondern auch Regeln der Höflichkeit. Was gegenseitige Rücksichtnahme bedeutet, erproben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Übungen dieses Moduls ganz praktisch.

Daneben finden sich generelle Hinweise für das Verhalten auf der Straße und im öffentlichen Nahverkehr. Die Inhalte sind grundsätzlich für alle teilnehmenden Personen geeignet und können mit unterschiedlichen Methoden umgesetzt werden, zum Beispiel mit Arbeitsblättern oder als Memory-Spiel. Vielleicht möchten Sie als Fachkraft die Verkehrsschilder auch groß ausdrucken, an einer Wand aufhängen und erläutern.

Wählen Sie das Trainingsmaterial nach Bedarf aus den Kategorien öffentlicher Nahverkehr, Fuß-, Auto- oder Fahrradverkehr, Adaptivbike- und Rollstuhlfahren aus. Die jeweils relevanten Verkehrsschilder und Verhaltensregeln werden vorgestellt.

Grundwissen auffrischen und spielerisch üben

Weil gegenseitige Rücksichtnahme leichter fällt, wenn die Situation der anderen Verkehrsteilnehmenden eingeschätzt werden kann, empfehlen wir, alle Mobilitätsformen in die Übungen mit einzubeziehen. Dies gilt ebenfalls für die Autofahrerinnen und Autofahrer: Zwar lernen sie die Grundregeln und Verhaltensweisen in der Fahrschule, aber eine Auffrischung „von der anderen Seite“ – also aus Sicht der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Straßenverkehr – bringt oft nützliche Erkenntnisse.

Im Rollenspiel lassen sich unterschiedliche Kommunikationssituationen in Bus und Bahn darstellen, um den Teilenehmenden mehr Sicherheit zu geben und das Gelernte zu festigen. Für die Rollenspiele sind mindestens vier Personen vorgesehen.

Außerdem stellen wir Ihnen einen Parcours vor, auf dem Vorfahrtregeln und der „gute Ton“ mit Fahrrad, Adaptiv- und Handbike oder Rollstuhl praktisch geübt werden können. Die Kenntnis der grundlegenden Schilder und Verhaltensregeln wird dabei vorausgesetzt.

Zu allen Themenbereichen bieten wir Ihnen spielerische Lernerfolgskontrollen in Frageform an, die Sie für die jeweilige Zielgruppe anpassen können.

Wir haben die Inhalte nach bestem Wissen zusammengestellt. Bitte beachten Sie, dass jederzeit Änderungen in der Straßenverkehrsordnung (StVO) möglich sind.

Rücksicht für ein sicheres Miteinander

Mit den Gedanken schon im Wochenende oder bei einer anstehenden Arbeit – da ist schnell ein Unfall passiert. Anhaltende Aufmerksamkeit und Konzentration sind für alle Verkehrsteilnehmenden wichtig. Hier sollte jeder auf sich selbst achten und auch aufmerksam für andere sein.

Für ein sicheres Miteinander im öffentlichen Raum gibt es verschiedene allgemein anerkannte und akzeptierte Grundprinzipien. Der erste und wichtigste Paragraf der Straßenverkehrsordnung spiegelt dies wider: „Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Wer am Verkehr teilnimmt, hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird“ (§ 1 StVO).

Wohlwollen – eine großzügige Geste

Rücksicht bedeutet, dass einem die Bedürfnisse anderer Menschen bewusst sind. Dieses Wohlwollen zeigt sich zum Beispiel im freiwilligen Verzicht auf die Umsetzung eigener Rechte und Wünsche. Rücksicht kann auf Kinder, alte oder behinderte Menschen, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen, Mitspielerinnen und Mitspieler, Partnerinnen und Partner, aber auch auf die Natur genommen werden.

Rücksichtsloses Handeln ist dagegen so definiert, dass nur die Durchsetzung eigner Interessen, Rechte und Wünsche zählt. Es hat selten strafrechtliche Konsequenzen – etwa wenn andere Menschen gefährdet oder verletzt werden oder ein Schaden für die Umwelt entsteht –, führt jedoch häufig zu einer gereizten oder aggressiven Reaktionen auf der anderen Seite.

Rücksichtnahme erlernen wir bereits in unserer Kindheit durch die elterliche Erziehung. Viele Alltagssituationen erfordern eine Form von Rücksichtnahme wie zum Beispiel den anderen nicht in seiner Rede zu unterbrechen oder am Tisch sitzen zu bleiben, solange alle essen.

Geben, nehmen, einfordern

Rücksichtnahme unterliegt keinen definierten Regeln. Generell sollten jedoch Stärkere Rücksicht auf Schwächere nehmen. Um Rücksicht nehmen zu können, ist es notwendig, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und ihre Situation zu verstehen. Manchmal muss Rücksicht aber auch für sich selbst von anderen Verkehrsteilnehmenden eingefordert werden. [1]

[1] Quellen: Straßenverkehrsordnung in der Fassung vom 6.3.2013 (BGBl. I. 367); Wolf, Doris: Lebenshilfe ABC, www.lebenshilfe-abc.de, Zugriff 14.01.2014

2. Übungen und Arbeitsblätter

2.1. Wichtige Verhaltensregeln, Schilder und Sicherheitshinweise

- Informationsblatt „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV“
- Arbeitsblatt „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV (Teil 1–2)“
- Arbeitsblatt „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“ (Teil 1–4)
- Arbeitsblatt „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“ (Teil 1–2)

Information „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV“

	• Auf dem Bahnsteig ist die weiße Sicherheitslinie zu beachten. Sie dient zur Ein- haltung eines sicheren Abstands zu den fahrenden Zügen, sodass der entstehende gefährliche Sog eine Person nicht erfassen kann.
	• Niemals auf die Bahnsteigkante setzen, da die Geschwindigkeit von herannahenden Zügen oft unterschätzt wird und die betreffende Person dann nicht schnell genug aufstehen kann.
	• Die vorhandenen Abfalleimer benutzen und den Müll nicht auf Gleise, den Bahnsteig, den Bürgersteig oder in die Grünanlagen werfen.
	• Beim Überqueren von Bahnübergängen ist immer darauf zu achten, dass sich gerade kein Zug nähert. Bei abgesenkten Schranken oder eingeschaltetem Rot- oder Blinklicht den Bahnübergang niemals überqueren.

Arbeitsblatt „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV“

	• In öffentlichen Verkehrsmitteln sind das Essen und Trinken verboten.
	• Rauchen ist im Bahnhof nur in ausgewiesenen Raucherzonen gestattet.
	• In Zügen und Bussen gilt ein grundsätzliches Rauchverbot!
	• Die Füße dürfen nicht auf die gegenüberliegenden Sitze gelegt werden.

Arbeitsblatt „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV“

	• Es gilt ein Alkoholverbot im Bahnhof und auf öffentlichen Plätzen sowie in Zügen der privaten Bahnen und Stadtbahnen vieler Städte, z. B. in Dortmund, Hamburg, München und Köln.
	• In einigen Zügen gibt es ausgewiesene Zonen, in denen ein absolutes Handy-Verbot gilt. Ansonsten ist darauf zu achten, dass beim Telefonieren nicht zu laut ins Handy gesprochen wird. Übrigens ist es für die Mitfahrerinnen und Mitfahrer auch angenehmer, wenn beim SMS-Schreiben die Tastentöne ausgeschaltet sind.
	• Musik (MP3-Player) sollte so leise sein, dass Mitreisende nichts zu hören bekommen.
	• Ganz allgemeine Regeln der Höflichkeit: Beim Niesen vorzugsweise den Ellbogen vorhalten. Nicht vor anderen Mitreisenden in der Nase bohren. Und Kaugummi bitte mit geschlossenem Mund kauen ...

Arbeitsblatt „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“

	• **Straßenseite:** Radfahrerinnen und Radfahrer müssen den rechten Radweg benutzen, es sei denn, die Benutzung der linken Seite wird durch entsprechende Schilder erlaubt.
	• **Straßenüberquerung:** Auch für Radfahrerinnen und Radfahrer gilt die besondere Vorsicht vor abbiegenden und kreuzenden Autos. An Straßenquerungen mit Ampeln und an Zebrastreifen muss die Straße zu Fuß überquert werden.
	• **Gleisüberquerung:** Gleisanlagen müssen zu Fuß (Fahrrad bitte schieben) und an den vorgesehenen Stellen überquert werden. Gelbe Doppelblinker warnen vor einer herannahenden Straßenbahn.
	• **Richtungswechsel:** Jeder Richtungswechsel ist mit dem Handzeichen rechtzeitig und deutlich sichtbar anzuzeigen. Abbiegen ohne „Hand raus“ gilt als grober Verkehrsverstoß.

Arbeitsblatt „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“



(Quelle: Wismann)

- **Fahren auf der Fahrbahn:** Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen mit Fahrrädern Gehwege benutzen, ältere Kinder bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr dürfen es.



(Quelle: ASC 09 Dortmund e. V.)

- **Gruppenfahrten:** Grundsätzlich müssen Radfahrerinnen und Radfahrer einzeln hintereinanderfahren. Gruppen von mehr als 15 Fahrerinnen und Fahrern können auch in Zweierreihe fahren, dürfen aber keine Lücken entstehen lassen.



- **Handynutzung:** Auch für Radfahrerinnen und Radfahrer gilt: Während der Fahrt nicht mit dem Handy telefonieren!



(Quelle: DVR)

- **Licht:** Bei Dunkelheit oder schlechten Sichtverhältnissen muss das Licht eingeschaltet werden. Zusätzliche Sicherheit bieten helle Kleidungsstücke oder Reflektoren an der Bekleidung.

Arbeitsblatt „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“



- **Klingel**: Die Klingel dient dazu, unachtsame Verkehrsteilnehmende aufmerksam zu machen.



- **Fahrradhelm:** Fahrradhelme schützen. Es wird empfohlen, bei jeder Fahrt mit dem Fahrrad einen Helm zu tragen.



- **Adaptivbike:** Die Straßenverkehrsordnung (StVO) sagt:
  *„Wenn Rollstuhlfahrende mit einem adaptierten Bike den **Gehweg** nutzen, müssen sie sich den Fußgängern in der Geschwindigkeit anpassen, also maximal 6 km/h und rücksichtsvoll fahren.*
  *Nehmen Rollstuhlfahrende mit einem adaptierten Bike auf der **Straße** am Verkehr teil, müssen die Rollstuhl-Bike-Gespanne entsprechend der StVO ausgestattet sein, beispielsweise mit einem Licht.“*

Arbeitsblatt „Verhaltensregeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“



(Quelle: ADAC)



- **Straßenüberquerung:** Es gibt hervorgehobene Stellen, an denen das Überqueren der Fahrbahn für Personen, die zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs sind, erleichtert wird. Dazu zählen Straßenquerungen mit Zebrastreifen, Fahrbahnverengungen, Ampelanlagen, getrennte Querungen mit Straßeninseln und abgesenkte Bordsteine.





- **Kleidung/Licht/Reflektoren:** In der Dämmerung und im Dunklen sind Personen, die zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs sind, für Autofahrerinnen und Autofahrer nicht gut zu sehen. Zur besseren Sichtbarkeit können Reflektoren an Kleidung und Rollstuhl angebracht werden.

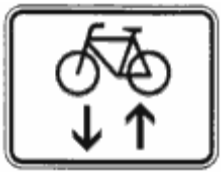
Arbeitsblatt „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“



- Eine Benutzungspflicht für Radwege ist die Ausnahme, nicht die Regel. Radwege müssen nur dort benutzt werden, wo eines der genannten Verkehrszeichen dies anordnet.
- Paragraf 2, Absatz 4 der Straßenverkehrsordnung:
  „[...] Eine Benutzungspflicht der Radwege in der jeweiligen Fahrtrichtung besteht nur, wenn Zeichen 237, 240 oder 241 angeordnet ist. Rechte Radwege ohne die Zeichen 237, 240 oder 241 dürfen benutzt werden.“

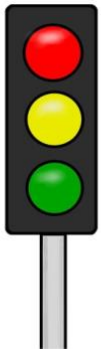


- Diese Fußgängerzone ist für den Radverkehr freigegeben. Das wird durch das Zusatzschild „Radfahrende frei“ angezeigt. Für den Radverkehr ist dies eine wichtige und praktische Regelung. In jedem Fall haben Fußgänger und Fußgängerinnen hier jedoch Vorrang! Radfahrende haben sich anzupassen und müssen das Fahrrad gegebenenfalls auch mal schieben.



- Fahrradverkehr ist in beide Richtungen zugelassen.

Arbeitsblatt „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im Straßenverkehr“

	• Fußgängerinnen und Fußgänger müssen grundsätzlich Gehwege benutzen. Ist kein Gehweg vorhanden und sind sie deshalb gezwungen, die Straße zu benutzen, gehen sie innerorts am Fahrbahnrand. Außerhalb geschlossener Ortschaften müssen sie, wenn möglich, am linken Fahrbahnrand (gegen die Fahrtrichtung) gehen. Nur so können herannahende Fahrzeuge und mögliche Gefahren rechtzeitig erkannt werden.
	• Fußgängerinnen und Fußgänger müssen Straßen unter Beachtung des Straßenverkehrs zügig und auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung überschreiten – am besten an Ampeln oder ausgewiesenen Straßenpassierstreifen oder, wenn nicht anders möglich, an Kreuzungen oder Einmündungen.
	• Am Zebrastreifen haben Fußgängerinnen und Fußgänger „Vorfahrt“. Der Auto- oder Motorradverkehr muss anhalten, wenn eine Person den Zebrastreifen erkennbar überqueren möchte. Aber Vorsicht: Auch an Zebrastreifen immer erst nach links und rechts schauen und erst dann losgehen, wenn alle Fahrzeuge stehen geblieben sind!

2.2. Praktische Übungen zur mobilitätsrelevanten Rücksichtnahme

Vielen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern sind die vorangestellten Verhaltensregeln zwar bekannt, in der Praxis geraten sie jedoch schnell in Vergessenheit. In den praktischen Übungen geht es deshalb darum, die gängigsten Umgangsformen und Regeln in Form von Rollenspielen und Trainingssituationen bewusst zu machen und zu wiederholen, sodass sie „in Fleisch und Blut übergehen".

Die praktischen Übungen erfordern eine der Situation angemessene, soziale und vor allem kommunikative Kompetenz der teilnehmenden Personen. Gelernt werden verschiedene Aspekte der Straßenverkehrsordnung (z. B. Vorfahrtregelungen, Signale) und Absprachen unter den beteiligten Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern. Für die Ausführung der Rollenspiele sind grobmotorische Bewegungsabläufe und die Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Verhaltens notwendig.

Aus diesen Praxistrainings können Sie wählen:

Praktische Übungen:

- Einsteigen in Bus oder Zug (Rollenspiel 1)
- Zum Busfahrer/zur Busfahrerin Kontakt aufnehmen/Ticket vorzeigen (Rollenspiel 2)
- „Angerempelt" (Rollenspiel 3)
- Einen Sitzplatz suchen (Rollenspiel 4)
- Eigene Bedürfnisse mitteilen und durchsetzen (Rollenspiel 5)

Praxisparcours:

- Wie mache ich im Straßenverkehr auf mich aufmerksam? (ÜE 1)
- Absprachen treffen (ÜE 2)
- Kontakt zu anderen Verkehrsteilnehmenden aufnehmen (ÜE 3)

Vertiefende Fragen/Arbeitsblätter

- „Mit Fahrrad oder Adaptiv-/Handbike unterwegs"
- „Zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs"
- „Mit dem Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV) unterwegs"
- „Zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs"

Praktische Übung von Höflichkeitsregeln (Rollenspiele)

Das benötigen Sie: Stühle, Innenraumtür

Mögliche Übungsorte: Besprechungs-/Seminarraum, öffentliches Gebäude, Bahnhof, Straße, Bus/Bahn (ggf. in Depots)

Alltagsorientiert vermitteln die Rollenspiele allgemeine Höflichkeits- und Freundlichkeitsregeln. Zu Beginn können Sie kurz auf die Grundprinzipien der Höflichkeit eingehen:

- Die gleiche Freundlichkeit, die wir selbst erwarten, sollten wir auch anderen entgegenbringen. Dabei schließt Freundlichkeit selbstverständlich auch Höflichkeit ein.
- Bitte ich fremde Personen um Hilfe (z. B. um einen Sitzplatz) oder eine Auskunft (z. B. die Uhrzeit), werden diese mit „Sie“ angesprochen.
- Jeder Verkehrsteilnehmende soll sich so verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als notwendig behindert oder belästigt wird.
- Das heißt für die Nutzung des Handys: Bitte nicht schreien und Musik nur so laut hören, dass die Mitreisenden nicht gestört werden.

Die Rollenspiele 1–5 bauen thematisch aufeinander auf. Sie können nacheinander oder einzeln durchgeführt werden. Dabei sollte die Gruppe mindestens aus vier Personen bestehen. Die Inhalte können selbstverständlich variiert und angepasst werden. Die vorgeschlagenen Situationen beziehen sich auf das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da hier besonders viele Konfliktsituationen denkbar sind.

Als Ausklang der Rollenspiele bietet sich eine Reflexionsrunde an. Mögliche Fragestellungen zur Reflexion könnten dabei sein:

- Welches Rollenspiel fiel besonders leicht? Warum?
- Welches Rollenspiel fiel besonders schwer? Warum? Gibt es Ideen, wie die Situation leichter zu bewältigen wäre?
- Wie erging es den Teilnehmenden in der Rolle, Bedürfnisse durchzusetzen, beispielsweise nach einem Sitzplatz zu fragen?
- Wie wurde mit einer unerwarteten Situation umgegangen?
- Was wurde durch die Rollenspiele gelernt?

Nachdem die teilnehmenden Personen Sicherheit in den Rollenspielen gewonnen haben, können die entsprechenden Situationen auch an Bus- und Bahnhöfen trainiert werden (z. B. Bus- und Bahndepots).

Rollenspiel 1		**Ergänzende Lernstufe: F**

Einsteigen in Bus oder Zug

Lerneinheit: Drängeln beim Einsteigen ist unhöflich. Zuerst lasse ich die Fahrgäste aussteigen, bevor ich selbst einsteige.

Ausgangssituation: Die teilnehmende Person (TP) will in einen Bus einsteigen. Die Zimmertür stellt die Bustür dar, alternativ zwei Stühle, deren Lehnen zueinander gedreht sind. Die TP steht auf der einen Seite, einige andere TP auf der anderen Seite.

Durchführung: Bevor die TP einsteigt, lässt diese die anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer aussteigen.

Rollenspiel 2		**Ergänzende Lernstufe: F**

Zum Fahrer oder zur Fahrerin Kontakt aufnehmen/Ticket vorzeigen

Lerneinheit: Im Bus sage ich beim Einsteigen der Fahrerin oder dem Fahrer „Guten Tag“ und zeige die Fahrkarte. Habe ich noch keine, muss eine Fahrt gelöst werden.

Ausgangssituation: Ein Bus mit mehreren Sitzen (Stühlen) ist im Raum aufgebaut. Eine teilnehmende Person (TP) steuert den Bus. Eine weitere TP steigt in den Bus ein.

Durchführung: Die TP grüßt beim Einsteigen vorne in den Bus die Fahrerin oder den Fahrer kurz und zeigt die Fahrkarte.

Rollenspiel 3		**Ergänzende Lernstufe: F**

„Angerempelt“

Lerneinheit: Wenn ich jemanden versehentlich anremple, entschuldige ich mich. Werde ich von jemandem angerempelt, der sich darauf entschuldigt, reagiere ich freundlich.

Ausgangssituation: Eine teilnehmende Person (TP) ist in den Bus eingestiegen und ist nun auf dem Weg zu einem Sitzplatz.

Durchführung: Die TP geht durch die Sitzreihen.

Variante A) Dabei wird eine stehende Person angestoßen. Daraufhin entschuldigt die TP sich bei dieser: „Verzeihen Sie!“ oder „Entschuldigung!“

Variante B) Dabei wird die TP von einer anderen Person angerempelt, die sich gleich entschuldigt. Der TN reagiert verständnisvoll: „Kein Problem“, „Nichts passiert“ oder „Alles okay“.

Rollenspiel 4		**Ergänzende Lernstufe: F**

Einen Sitzplatz suchen

Lerneinheit: Auch wenn ich einen leeren Platz neben einer schon sitzenden Person ansteuere, frage ich kurz, ob der Platz frei ist.

Benötigt die teilnehmende Person (TP) aufgrund der Behinderung einen Sitzplatz und ist kein freier Sitz mehr zur Verfügung, fragt sie freundlich denjenigen, der auf dem für Menschen mit Behinderungen vorgesehenen Platz sitzt, oder einen anderen Fahrgast nach dessen Sitzplatz.

Setze ich mich dann zu einem anderen Fahrgast dazu, grüße ich kurz. Ein Kopfnicken kann schon reichen.

Ausgangssituation: Die TP geht durch den Gang und sieht einen freien Sitz/sucht einen Sitz.

Durchführung: Die TP fragt die Person neben dem freien Sitzplatz: „Hallo. Entschuldigen Sie, ist der Sitzplatz neben Ihnen noch frei?“

Diskussionsmöglichkeit: Wie gehe ich mit einem negativen Ausgang, einer unerwarteten Reaktion um? Die TP soll sich nicht entmutigen lassen und den nächsten Mitfahrenden fragen. Wichtig ist, dass die TP in dieser Situation nicht wütend wird, sondern Frustrationstoleranz übt.

Rollenspiel 5		**Ergänzende Lernstufe: F**

Eigene Bedürfnisse mitteilen und durchsetzen

Lerneinheit: Wenn ich ein Fenster im Bus kippen möchte, ist es höflich, die Mitfahrenden vorher zu fragen.

Ausgangssituation: Die teilnehmende Person (TP) hat einen Sitzplatz. Im Bus ist es sehr warm und die Luft stickig. Die TP möchte gerne ein Fenster kippen.

Durchführung: Die TP fragt die Personen in direkter Nachbarschaft: „Stört es Sie, wenn ich ein bisschen frische Luft hereinlasse?“ Antwortet die Mitfahrerin oder der Mitfahrer mit „Ja“, kann die TP das Bedürfnis erklären. Vielleicht lässt sich die Mitfahrerin oder der Mitfahrer überzeugen und ein Kompromiss finden.

Praxisparcours zur Übung von Rücksichtnahme für alle Verkehrsteilnehmenden

Das benötigen Sie: Hütchen, Absperrband, Beförderungsmittel (Fahrrad, Adaptiv- oder Handbike etc.), Hindernisse für Fahrräder und Passanten, z. B. Mülltonnen, Kinderwägen, Bollerwagen …

Mögliche Übungsorte: Übungsparcours draußen, Bahnhof, Straße, Bus- oder Bahnareal (ggf. in Depots)

Folgende Bausteine können als Ergänzung von Bedeutung sein: A, B, C, D, E

Rücksichtnahme ist ein Grundprinzip im Straßenverkehr. Dazu gehören ein vorausschauendes Handeln und adäquates Regelwissen, zum Beispiel die Vorfahrtsregeln. Beispielhaft sollen solche Situationen im Übungsparcours aufgegriffen werden. Die teilnehmenden Personen (TP) nehmen zu Fuß, zu Fuß mit Hilfsmitteln, mit dem Fahrrad oder mit dem Adaptiv-/Handbike teil. Je nach TP und verwendeten Fortbewegungsmitteln können unterschiedliche Parcours aufgebaut und angepasst werden. Wenn genug Platz vorhanden ist, bietet sich der Aufbau eines großen Parcours für alle TP an.

Wer ansonsten Auto fährt, bewegt sich zu Fuß oder im Rollstuhl durch den gemeinsamen Parcours. Hier wird nur der Transfer auf die Situation im Auto erwähnt, da ähnliche Situationen ebenfalls in der Fahrschule besprochen und erprobt werden. Ein Hinweis auf mögliche Verkehrsübungsplätze für Autofahrer und Autofahrerinnen im Umkreis kann hilfreich sein. Jedoch sind dort meistens keine Personen zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs, sodass das Rücksichtnehmen dort weniger geübt wird.

Fußgängerinnen und Fußgänger lassen sich in den Parcours-Aufbau einbeziehen, wenn Übergänge wie Zebrastreifen, Ampelanlagen, gemeinsame Fuß- und Fahrradwege vorhanden sind oder simuliert werden.

Überholvorgänge können im Parcours mit dem Fahrrad, Adaptiv-/Handbike, Rollstuhl oder auch zu Fuß (mit Hilfsmittel) geübt werden. Dabei ist wichtig, dass die TP beim Überholvorgang auf sich aufmerksam machen (Klingel, Handzeichen, sonstige Kontaktaufnahme). Ebenso gehört das Anzeigen des Vorgangs mit zur Übung (Blinker setzen, Armzeichen).

Eine Aufgabe für alle auf dem Parcours ist, auf weniger große und sichtbare TP zu achten. Diese könnten zum Beispiel hinter einem Hindernis (Auto) schwerer zu erkennen sein.

Wichtig ist auch, dass die TP den „guten Ton“ in der Kommunikation untereinander üben.

PRAXISTRAINING

Übungseinheit 1: Wie mache ich im Straßenverkehr auf mich aufmerksam?

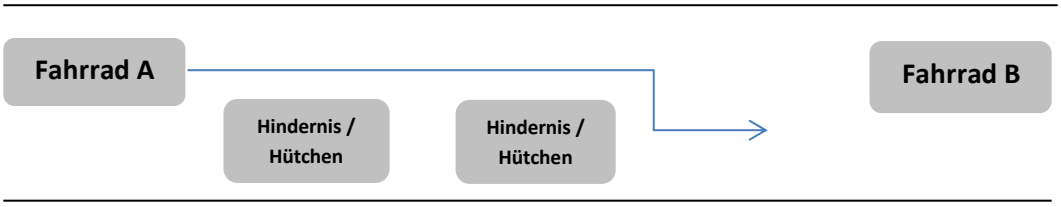
Unterwegs mit dem Fahrrad oder Adaptiv-/Handbike:

- Die TP benutzen ihre Klingel und üben Überholvorgänge.

Unterwegs mit dem Rollstuhl oder zu Fuß (Hilfsmittel):

- Durch freundliches Ansprechen auf kurze Distanz oder durch adäquates Zurufen kann die TP auf sich aufmerksam machen.

Übungseinheit 2: Absprachen treffen



Zwei parkende Autos stehen auf einer engen Straße (im Parcours durch Hütchen oder andere Hindernisse symbolisiert). Wer fährt zuerst an dem Hindernis vorbei? Wie wird dieses signalisiert? Fahrrad B wartet, obwohl die TP eigentlich Vorrang hätte, gewährt Fahrrad A die Vorfahrt und gibt ein Handzeichen, dass dieses fahren kann.

Dies lässt sich ebenso mit Personen im Rollstuhl und Passanten und Passantinnen (mit Hilfsmitteln) auf dem Gehweg inszenieren, wenn dort zum Beispiel Mülltonnen oder ein Kinderwagen im Weg stehen. Ziel ist es, das beide Verkehrsteilnehmenden sich einigen, wer zuerst an dem Hindernis vorbeifahren darf.

Übungseinheit 3: Kontakt zu anderen Verkehrsteilnehmenden aufnehmen

Die TP üben im Parcours Blickkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmenden aufzubauen. So können sie besser einschätzen, wie sich die anderen verhalten, oder sie können den anderen mitteilen, was sie als Nächstes machen wollen.

Exemplarische Fragen an die teilnehmenden Personen:

Arbeitsblatt „Mit dem Fahrrad oder Adaptiv-/Handbike unterwegs“ (Seite 1)

(In Klammern die Anzahl richtiger Antworten.)

1. Wann darf ich eine Klingel oder Hupe einsetzen? (1)

a. Zur Warnung unachtsamer Personen im Straßenverkehr.
b. Zur Begrüßung oder zum Erschrecken anderer Personen im Straßenverkehr.
c. Nie.

2. Worauf muss ich achten, wenn ich in der Dunkelheit im Straßenverkehr unterwegs bin? (1)

a. Auf helle Kleidung und reflektierende Streifen. Am Fahrrad dürfen Dynamo, Lampen und Reflektoren vorne, hinten und in den Speichen nicht fehlen.
b. Auf die Geschwindigkeit beim Fahren, damit ich gesehen werde.
c. Dass ich am besten vor dem Einsetzen der Dämmerung wieder zu Hause bin.

3. Was sollte ich zur eigenen Sicherheit im Straßenverkehr tun? (3)

a. Mit der Klingel durchgängig klingeln, sodass ich von allen gehört werde.
b. Einen Helm bei jeder Fahrt tragen.
c. In der Dämmerung und Dunkelheit das Licht am Rad einschalten.
d. Nichts, denn der Autoverkehr muss Fahrrädern und Adaptiv-/Handbikes immer Vorfahrt gewähren und darauf achten, dass ihnen nichts passiert.
e. Beim Wechsel der Fahrtrichtung oder beim Abbiegen rechtzeitig mit Handzeichen sichtbar machen.

Arbeitsblatt „Mit dem Fahrrad oder Adaptiv-/Handbike unterwegs“ (Seite 2)

4. Was bedeuten diese Schilder? (2)



a. Diese Zone für den Fußverkehr ist für den Radverkehr freigegeben.

b. Als Radfahrerin oder Radfahrer darf ich hier so schnell fahren, wie ich kann, ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen.

c. Gegebenenfalls muss ich auch mal schieben, denn Personen, die zu Fuß unterwegs sind, haben hier Vorrang.

5. Wann und wie muss ein Radweg benutzt werden? (2)

a. Radwege müssen nie benutzt werden. Ist genug Platz auf der Straße, fahre ich dort, ansonsten auf dem Bürgersteig.
b. Radwege müssen dort befahren werden, wo dies mit einem Schild kenntlich gemacht ist.
c. Radwege müssen in Fahrtrichtung rechts genutzt werden, es sei denn, durch ein Schild ist die Benutzung in beide Fahrtrichtungen erlaubt.

6. Was muss ich beim Fahren mit dem Adaptiv-/Handbike beachten? (1)

a. Ich kann mit dem Adaptiv-/Handbike einfach so auf der Straße, dem Radweg oder dem Bürgersteig unterwegs sein.
b. Wenn ich mit dem Adaptiv-/Handbike schneller unterwegs bin als die Fußgängerinnen und Fußgänger auf dem Gehweg, fahre ich im Slalom um sie herum und gebe Gas.
c. Wenn ich mit dem Adaptiv-/Handbike schneller als 6 km/h bin, fahre ich auf der Straße. Dabei ist das Bike verkehrstauglich auszurüsten (gemäß StVO).

Arbeitsblatt „Zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs“

(In Klammern die Anzahl richtiger Antworten.)

1. Wie verhalte ich mich beim Überqueren der Fahrbahn? (2)

a. Als Fußgängerin oder Fußgänger kann ich mir ganz viel Zeit lassen, die Straße zu überqueren, die Autos müssen Rücksicht nehmen.
b. Geeignete Stellen zum Überqueren der Fahrbahn sind an Ampelanlagen, Straßenpassierstreifen oder auch Straßeninseln und Einengungen der Straße.
c. Mit dem Rollstuhl überquere ich die Straße bevorzugt an Stellen mit abgesenkten Bordsteinkanten.

2. Wie verhalte ich mich bei diesem Schild? (2)



a. Als Fußgängerin oder Fußgänger muss ich dem Autoverkehr erkennbar zeigen, dass ich die Straße überqueren will.
b. Zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs habe ich hier „Vorfahrt“, also gehe ich einfach über die Straße!
c. Auch an Zebrastreifen ist Vorsicht geboten: Ich schaue immer erst nach links und rechts und warte bis die Fahrzeuge stehen, bevor ich losgehe.

3. Wozu dienen Reflektoren an der Kleidung? (1)

a. Reflektoren an der Kleidung sind ein modisches Zubehör, die ich je nach Anlass der eigenen Kleidung hinzufügen kann.
b. Reflektoren an der Kleidung dienen der eigenen Sicherheit in der Dämmerung und im Dunkeln.
c. Reflektoren brauche ich nicht, ich werde auch so immer gesehen.

4. Was bedeutet dieses Schild für Personen, die zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs sind? (1)



a. Wenn ich zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs bin, kann ich mir aussuchen, wo ich gehen will.
b. Wenn ich zu Fuß oder mit dem Rollstuhl unterwegs bin, muss ich hier den Gehweg benutzen, der mit diesem Schild gekennzeichnet ist.
c. Nur Mütter mit Kind müssen diesen Gehweg benutzen.
d. Hier muss ich auf Mütter mit Kindern besonders achtgeben.

Arbeitsblatt „Mit dem Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) unterwegs“ (Seite 1)

(In Klammern die Anzahl richtiger Antworten.)

1. Wie verhalte ich mich in öffentlichen Verkehrsmitteln? (1)

a. Ich belege schnell den ersten freien Platz und bleibe bis zum Aussteigen sitzen.
b. Ich lasse auch Mitfahrende meine Musik hören und stelle sie laut genug.
c. Ich biete älteren Menschen oder Personen, die Schwierigkeiten beim Stehen haben, höflich meinen Sitzplatz an.

2. Worauf achte ich beim Begrüßen? (2)

a. Ich blicke auf den Boden, habe die Hände in der Hosentasche und setze mich einfach hin.
b. Ich blicke mein Gegenüber freundlich an.
c. Ich begrüße die unbekannten Personen auf dem Sitz neben mir im Zug oder im Bus. Beim Aussteigen verabschiede ich mich auch wieder.

3. Wie bereite ich mich auf eine Fahrt im Zug/Bus vor? (1)

a. Ich steige einfach in den Zug/Bus.
b. Ich kaufe mir einen gültigen Fahrschein am Fahrkartenautomaten/ Schalter/im Reisebüro, erst dann trete ich die Fahrt an.
c. Ich stecke einfach das Ticket von gestern ein, wenn ich nicht kontrolliert wurde.

Arbeitsblatt „Mit dem Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) unterwegs“ (Seite 2)

4. Worauf achte ich beim Ein- und Aussteigen? (3)

a. Beim Einsteigen in den Zug/Bus lasse ich erst alle Reisenden aussteigen, die an dieser Haltestelle aussteigen wollen. Dafür mache ich ein wenig Platz und trete auch einen Schritt zur Seite.
b. Ich trete sofort beim Öffnen der Tür in den Innenraum des Verkehrsmittels, ich will ja schließlich mitfahren.
c. Beim Aussteigen verhalte ich mich ruhig, stelle mich in die Schlange der Personen, die aussteigen wollen, und drängele mich nicht bis zur Tür vor.
d. Beim Aussteigen setze ich meinen gesamten Körper, z. B. die Ellenbogen ein, um bis zur Tür vorzudringen.
e. Ich bitte höflich im Gang stehende Personen, Platz zu machen, damit ich den Aus- und Einsteigebereich erreichen kann.

5. Quiz: Was bedeuten diese Schilder? (2)



a. Ich darf auf Bahnhöfen, im Zug und Bus rauchen.
b. Das Rauchen ist grundsätzlich im Zug und Bus verboten. In Bahnhöfen darf ich nur in ausgewiesenen Raucherzonen rauchen.
c. Beim Zugfahren mache ich es mir richtig gemütlich, strecke und breite mich aus und lege auch gern auch mal die Füße auf die Sitzreihe gegenüber.
d. Im Sommer darf ich mein Eis mit in den Zug oder Bus nehmen und dort genüsslich essen.
e. Ich trinke keine alkoholischen Getränke in öffentlichen Verkehrsmitteln, denn das ist nicht gestattet.

Arbeitsblatt „Zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs“

(Seite 1)

(In Klammern die Anzahl richtiger Antworten.)

„Ich weiß, wie es geht!“

1. **Ich gebe auf dem Fahrrad ein Handzeichen** … (2)
   a. … wenn ich an einem Hindernis vorbeifahren möchte.
   b. … wenn ich die Fahrspur wechseln muss, z. B. um abzubiegen.
   c. … wenn ich meine, ich sei im Recht und die anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer haben sich falsch verhalten.
   d. … wenn ich vor der Ampel halten will.

2. **Wenn ich mit dem Fahrrad eine Person im Rollstuhl überholen will** … (1)
   a. … brülle ich laut: „Bahn frei!“
   b. … benutze ich meine Klingel rechtzeitig, damit die Person im Rollstuhl genug Zeit hat, zu einer Seite der Fahrbahn auszuweichen und mir somit etwas Platz zu machen.
   c. … rase ich so schnell ich kann vorbei.

3. **Wann benutze ich die Klingel?** (1)
   a. Wenn mir langweilig ist und ich etwas Musik damit machen möchte.
   b. In Situationen, in denen ich auf mich aufmerksam machen möchte, z. B. wenn Personen auf dem Radweg stehen.
   c. Wenn ich abbiegen will, äußere ich meinen Richtungswunsch damit (1x klingeln = links, 2x klingeln = rechts).

4. **Sie sind mit dem Fahrrad unterwegs. Ihr Handy klingelt. Wie verhalten Sie sich?** (2)
   a. Ich fahre weiter und telefoniere dabei.
   b. Ich halte zum Telefonieren an.
   c. Ich beachte das Klingeln nicht und fahre weiter.

Arbeitsblatt „Zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs“

(Seite 2)

5. **Wie verhalte ich mich, wenn ich mit meinem Fahrrad oder Adaptiv-/Handbike an einen Zebrastreifen komme?** (1)
    a. Ich fahre weiter, denn nur Autoverkehr muss den Zebrastreifen beachten.
    b. Ich halte an und lasse die Person die Straße überqueren.
    c. Ich fahre weiter, weil ich sowieso langsamer als die Autos bin, sonst verliere ich zu viel Zeit.

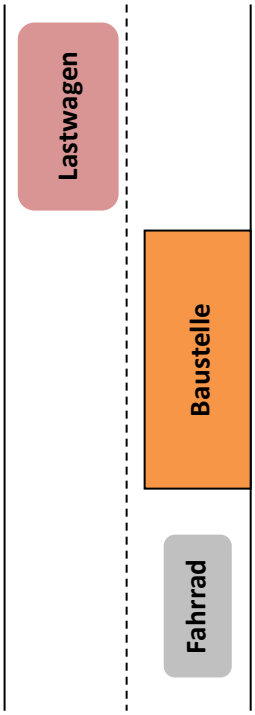
6. **Ich gehe an einer Ampel vorbei. Etwas weiter entdecke ich auf der anderen Straßenseite eine Bekannte, die ich schnell begrüßen möchte. Wie verhalte ich mich?** (1)
    a. Ich gehe direkt über die Straße.
    b. Ich gehe zur Ampel zurück, warte dort auf das grüne Lichtzeichen und passiere die Straße, wenn alle Autos stehen.
    c. Meine Bekannte und ich gehen beide zur Ampel und treffen uns auf der Mitte der Straße.

7. **Worauf achte ich, wenn ich mit dem Rollstuhl im Straßenverkehr unterwegs bin?** (2)
    a. Mein E-Rollstuhl muss gemäß der StVO mit einer Beleuchtungsanlage (hinten und vorne) sowie Reflektoren ausgestattet sein, sobald ich mich damit auf öffentlichen Wegen bewege.
    b. Es ist egal, wie mein Rollstuhl ausgestattet ist, ich bin eh nur tagsüber draußen unterwegs und auch nur für kurze Strecken.
    c. Ich flitze mit meinem Rollstuhl auf den Fußwegen und schaue, dass ich immer schnell an Hindernissen vorbeikomme.
    d. Ich fahre mit meinem Rollstuhl auf Fußwegen und nehme Rücksicht auf andere.

Arbeitsblatt „Zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs“

(Seite 3)

8. Wie verhalte ich mich als Radfahrerin oder Radfahrer hier richtig? (1)



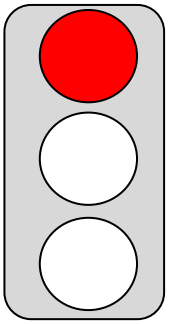
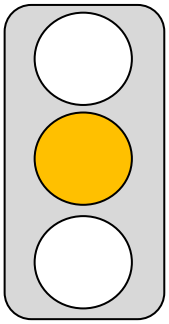
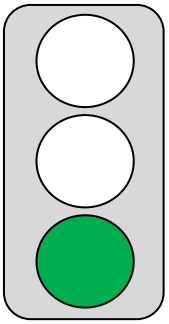
a. Ich fahre einfach auf die Gefahrenstelle drauf zu und an ihr vorbei, da passe ich mit meinem Rad sicher noch vorbei.

b. Ich sehe mich erst um, gebe links ein Handzeichen, lasse den Gegenverkehr durchfahren, sehe mich noch einmal um, fahre mit einem Sicherheitsabstand an der Baustelle vorbei, gebe rechts ein Handzeichen und ordne mich dann wieder rechts ein.

c. Der Lastwagen muss warten.

3 Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Sie haben gerade eine Lernstufe bzw. eine Lerneinheit durchlaufen. Damit wir Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen in die Lerneinheiten aufnehmen können, geben Sie bitte durch ein Kreuz an, ob die folgenden Aussagen zutreffen.
Bitte füllen Sie den Fragebogen allein aus oder mit Unterstützung von Personen, denen Sie vertrauen.

Name, Vorname:		 Trifft nicht zu	 Trifft teils zu	 Trifft zu
1	**Die Vorbereitung auf die Lerneinheit war gut.**			
2	**Ich konnte meine Ideen und Wünsche mit in die Lerneinheit einbringen.**			
3	**Die Lerneinheit war leicht zu verstehen.**			
4	**Ich habe meine Ziele mit der Lerneinheit erreicht.**			
5	**Ich meine, die Lerneinheit sollte geändert oder verbessert werden (unten ist Platz für Anmerkungen).**			

Vielen Dank!

4. Quellen

Text

Straßenverkehrsordnung in der Fassung vom 06.03.2013 (BGBl. I. 367)

Wolf, Doris: Lebenshilfe ABC, www.lebenshilfe-abc.de

Fotos

ASC 09 Dortmund e.V., www.asc09dortmund.de, Zugriff 03.04.2014

DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR) (2008), Das sichere Fahrrad, 3. Auflage.

Wismann, Andreas, www.fahrtipps.de, Zugriff 01.02.2014

ADAC, www.adac.de, Zugriff 03.04.2014

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Assistenz

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Inhalt

1. Einführung 1
2. Assistenzleistungen für ein selbstbestimmtes Leben 1
3. Rechtliche Grundlagen 2
   3.1. Assistenzleistung im Bundesteilhabegesetz (BTHG) 2
   3.2. Wie ist eine Assistenz begründet? 4
   3.3. Wer hat Anspruch auf eine Assistenz? 4
4. Leistungsträgerschaft von Assistenzleistungen nach dem BTHG 5
5. Organisationsformen 6
6. Handlungsbeispiele – „Ich brauche eine Assistenz, um mobil zu sein!“ 7
   6.1. Wie sage ich es meiner Assistenz? 7
   6.2. Ich benötige nur „situativ“ eine Assistenz 9
7. Mögliche Abschlussfragen 12
8. Quellen 13

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

1. Einführung

In diesem Kapitel möchten wir Fachkräfte über „Assistenz“ informieren und erläutern, wer Anspruch auf eine Assistenz hat. Im Rahmen des schrittweise in Kraft tretenden Bundesteilhabegesetz (Gesetz zur Stärkung der Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen – BTHG) spielt der Begriff „Assistenzleistung“ seit dem 1. Januar 2020 eine neue Rolle.

Situationsbezogene Handlungsbeispiele sollen Ihnen helfen, den Dialog mit den teilnehmenden Personen (TP) im Rollenspiel nachzustellen. Alternativ können die Situationen den TP vorgelesen werden.

Alle vorgestellten Inhalte können Sie nach Bedarf anpassen, erweitern oder umstrukturieren. Vielleicht möchten Sie auch das Quellenverzeichnis für weiterführende Informationen nutzen.

2. Assistenzleistungen für ein selbstbestimmtes Leben

In erster Linie ist Assistenz als ein Unterstützungsmodell für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung zu verstehen. Das betrifft alle Bereiche – vom eigenständigen Wohnen bis zur sozialen Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Dabei kooperieren Assistenzkraft und die leistungsberechtigten Personen.

Grundlage dafür ist das Bundesteilhabegesetz. Seit seiner Erlassung im Jahr 2016 wird das übergeordnete Ziel verfolgt, Menschen mit Behinderungen ein selbstbestimmteres Leben zu ermöglichen. Eine ebenso wichtige wie umfangreiche Systemänderung, die in vier Reformstufen nach und nach umgesetzt wird.

Näheres z.B. unter: https://umsetzungsbegleitung-bthg.de/ oder https://www.gemeinsam-einfach-machen.de/GEM/DE/AS/Umsetzung_BTHG/Bundesteilhabegesetz_node.html

„Wir wollen Menschen, die aufgrund einer wesentlichen Behinderung nur eingeschränkte Möglichkeiten der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft haben, aus dem bisherigen, Fürsorgesystem‘ herausführen und die Eingliederungshilfe zu einem modernen Teilhaberecht weiterentwickeln.“ – Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS).

Am 1. Januar 2020 ist das Bundesteilhabegesetz in die dritte Reformstufe übergegangen. Zu diesem Zeitpunkt gelten nun auch die Assistenzleistungen, die in den Leistungskatalog des Gesetzes mitaufgenommen wurden. Auf dieser Grundlage entsteht zum ersten Mal ein Rechtsanspruch auf eine Assistenz. Neu ist, dass der Begriff der Assistenzleistungen, wie er bisher oftmals genutzt wurde, jetzt mit konkreten Inhalten verbunden wird.

Das BMAS stellt klar: „In dem neuen Leistungskatalog zur ‚Sozialen Teilhabe‘ wird der bisherige offene Leistungskatalog inhaltsgleich aufgegriffen und konkretisiert. Mit der

personenzentrierten Ausrichtung der Eingliederungshilfe wächst die Bedeutung der sozialen Teilhabe. Damit ist sichergestellt, dass den verschiedenen individuellen Bedürfnissen Rechnung getragen werden kann. Der offene Leistungskatalog bleibt erhalten. [...] Der neue Leistungskatalog der ‚Sozialen Teilhabe' beinhaltet auch bisher unbenannte Leistungen wie Assistenzleistungen [...]. Leistungsausweitungen sind damit aber grundsätzlich nicht verbunden. [...] Die Assistenzleistungen können eine große Spannbreite mit unterschiedlicher Intensität aufweisen."

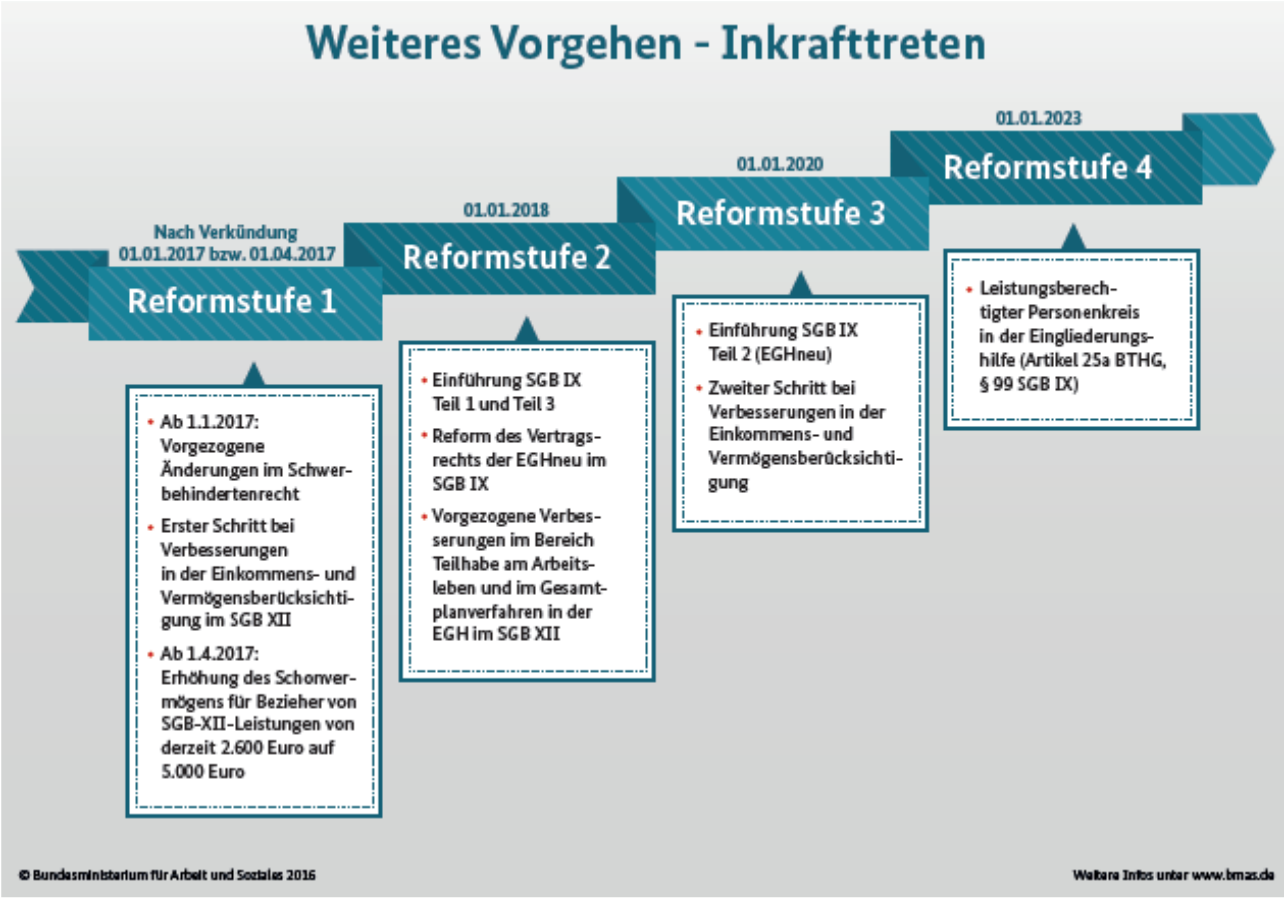
Außerdem gibt es unterschiedliche Formen der Assistenzleistungen. Neben der „unterstützenden oder kompensatorischen" Assistenz gibt es die „qualifizierte" Assistenz. Je nach individuellem Bedarf entscheidet sich, wie die inhaltliche Ausgestaltung der Leistung aussieht.

So stellt §78 Abs. 2 Satz 1 i. V. m. §104 Abs. 2 Satz 1 SGB IX neu klar, dass „Leistungsberechtigte auf der Grundlage des Teilhabeplans über die konkrete Gestaltung der Leistungen hinsichtlich Ablauf, Ort und Zeitpunkt der Inanspruchnahme" entscheiden. Im Anschluss an die Feststellung des individuellen Bedarfs bestimmen die Leistungsberechtigten und nicht die, die Leistung erbringen, die Ausführung der Leistung.

3. Rechtliche Grundlagen

3.1. Assistenzleistung im Bundesteilhabegesetz (BTHG)

Die Eingliederungshilfeleistung „Assistenzleistungen" ist im Bundesteilhabegesetz als Hauptbestandteil der sozialen Teilhabe (§76 Abs. 2 Satz 2 SGB IX) neu zu verstehen. Sie tritt wie in der folgenden Abbildung dargestellt in Kraft.



§ 78 Assistenzleistungen SGB IX neu sind wie folgt festgeschrieben:

(1) 1 Zur selbstbestimmten und eigenständigen Bewältigung des Alltages einschließlich der Tagesstrukturierung werden Leistungen für Assistenz erbracht.

2 Sie umfassen insbesondere Leistungen für die allgemeinen Erledigungen des Alltags wie die Haushaltsführung, die Gestaltung sozialer Beziehungen, die persönliche Lebensplanung, die Teilhabe am gemeinschaftlichen und kulturellen Leben, die Freizeitgestaltung einschließlich sportlicher Aktivitäten sowie die Sicherstellung der Wirksamkeit der ärztlichen und ärztlich verordneten Leistungen.

3 Sie beinhalten die Verständigung mit der Umwelt in diesen Bereichen.

(2) 1 Die Leistungsberechtigten entscheiden auf der Grundlage des Teilhabeplans nach § 19 über die konkrete Gestaltung der Leistungen hinsichtlich Ablauf, Ort und Zeitpunkt der Inanspruchnahme.

2 Die Leistungen umfassen:

a. die vollständige und teilweise Übernahme von Handlungen zur Alltagsbewältigung sowie die Begleitung der Leistungsberechtigten und

b. die Befähigung der Leistungsberechtigten zu einer eigenständigen Alltagsbewältigung.
c. Die Leistungen nach Nummer 2 werden von Fachkräften als qualifizierte Assistenz erbracht.
d. Sie umfassen insbesondere die Anleitungen und Übungen in den Bereichen nach Absatz 1 Satz 2.

(3) Die Leistungen für Assistenz nach Absatz 1 umfassen auch Leistungen an Mütter und Väter mit Behinderungen bei der Versorgung und Betreuung ihrer Kinder.

(4) Sind mit der Assistenz nach Absatz 1 notwendige Fahrkosten oder weitere Aufwendungen des Assistenzgebers, die nach den Besonderheiten des Einzelfalles notwendig sind, verbunden, werden diese als ergänzende Leistungen erbracht.

(5) 1 Leistungsberechtigten Personen, die ein Ehrenamt ausüben, sind angemessene Aufwendungen für eine notwendige Unterstützung zu erstatten, soweit die Unterstützung nicht zumutbar unentgeltlich erbracht werden kann.

2 Die notwendige Unterstützung soll hierbei vorrangig im Rahmen familiärer, freundschaftlicher, nachbarschaftlicher oder ähnlich persönlicher Beziehungen erbracht werden.

(6) Leistungen zur Erreichbarkeit einer Ansprechperson unabhängig von einer konkreten Inanspruchnahme werden erbracht, soweit dies nach den Besonderheiten des Einzelfalles erforderlich ist.

3.2. Wie ist eine Assistenz begründet?

Da alle Menschen mit und ohne Behinderung gleichberechtigt sind, muss ein Hilfssystem greifen, wenn eine Person aufgrund ihrer Behinderung nicht in der Lage ist, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Gesetzgebung sieht deshalb vor, dass individuelle lebensbegleitende Förderung, Assistenz und Zuwendung zu sichern sind, wenn diese für ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben notwendig sind.

3.3. Wer hat Anspruch auf eine Assistenz?

Menschen mit Behinderung haben grundsätzlich Anspruch auf Assistenz, wenn sie nachweisen können, dass sie nur durch eine sie unterstützende Person eine gleichberechtigte Teilhabe an Gesellschaft, Beruf und Familie erreichen können.[1]

Das BTHG beinhaltet eine Neuregelung der Frage, wer Eingliederungshilfe erhalten soll. Dies ist aufgrund der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) mit einem neuen Behindertenbegriff

[1] Quelle: Rohse, Bärbel (verantw.) u. Rohse, Frank, www.assistenzantrag.de/assistenz.html, Zugriff 30.04.2013

nötig geworden. Der Zugang wird an die Lebensbereiche der „Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit“ der Weltgesundheitsorganisation (WHO) angelehnt (International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF). Diese Lebensbereiche sind:

- Lernen und Wissensanwendung
- allgemeine Aufgaben und Anforderungen
- Kommunikation
- Mobilität
- Selbstversorgung
- häusliches Leben
- interpersonelle Interaktionen und Beziehungen
- bedeutende Lebensbereiche
- Gemeinschaftsleben, Soziales und staatsbürgerliches Leben

Mithilfe der ICF kann die aktuelle Funktionsfähigkeit jedes Menschen – oder ihre Beeinträchtigung – beschrieben und klassifiziert werden.

Leistungsberechtigter Personenkreis

Das BTHG zielt darauf ab, das neue Behinderungsverständnis in die Regelung des leistungsberechtigten Personenkreises der Eingliederungshilfe einfließen zu lassen. Das Nähere soll durch ein weiteres Bundesgesetz bestimmt werden und zum 1. Januar 2023 in Kraft treten. Als Grundlage für dieses Bundesgesetz wurde in den Jahren 2017 und 2018 ein Forschungsvorhaben durchgeführt.

4. Leistungsträgerschaft von Assistenzleistungen nach dem BTHG

Je nach Art der benötigten Assistenz sind unterschiedliche kostentragende Institutionen zuständig. Handelt es sich um eine konkrete Unterstützung bei der Arbeit selbst, übernimmt die Kosten in der Regel das Integrationsamt. Eine Wegeassistenz hingegen wird durch eine rehabilitationstragende Institution geregelt. Pflegerische Assistenz am Arbeitsplatz, zum Beispiel Unterstützung beim Toilettengang, ist üblicherweise durch die Pflegeversicherung abgedeckt.

Wer örtlich oder überörtlich für die Kostenübernahme zuständig ist, lässt sich nicht pauschal definieren, denn die einzelnen Bundesländer haben jeweils den Auftrag ein sogenanntes Ausführungsgesetz zum BTHG zu verabschieden. Darin werden die Grundsteine gelegt, wer welche Kosten der Eingliederungshilfe zu tragen hat. Zu den jeweiligen Landesgesetzen haben dann im Anschluss die Leistungsträgerschaft und die Vertreter oder Vertreterinnen der Leistungserbringenden einen Landesrahmenvertrag nach § 131 SGB IX zu vereinbaren. Der

jeweilige Umsetzungsstand kann hier verfolgt werden: https://umsetzungsbegleitung-bthg.de/gesetz/umsetzung-laender/ (Zugriff 23.12.19)

5. Organisationsformen

Es gibt zwei Modelle, wie Assistenz organisiert werden kann.

In der ersten Variante beauftragt die Assistenznehmerin oder der Assistenznehmer einen Assistenzdienst, einen oder mehrere Assistenten oder Assistentinnen zur Verfügung zu stellen. Die den Auftrag ausführende Institution organisiert die Assistenz und sorgt beispielsweise im Krankheitsfall für Vertretung. Die Sachleistung wird direkt mit der kostentragenden Institution abgerechnet.

Das Persönliche Budget

In der zweiten Variante, dem sogenannten Arbeitgebermodell, stellen die Leistungsberechtige oder der Leistungsberechtigte ihre Assistenz selbst ein, sorgen für die nötige Einarbeitung und leisten auch den größten Teil der Verwaltungsarbeiten. Die Finanzierung erfolgt aus dem sogenannten Persönlichen Budget.

Seit dem 1. Januar 2008 besteht ein Rechtsanspruch auf das Persönliche Budget (siehe auch § 17 SGB IX und Budgetverordnung (BudgetV)). Budgetfähig sind grundsätzlich alle von der Sozialhilfeträgerschaft zu gewährenden Leistungen der Eingliederungshilfe – also Leistungen zur medizinischen Rehabilitation, zur Teilhabe im Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft. Das Geld wird direkt denen erstattet, die die Leistung empfangen, und nicht wie bisher dem ambulanten Unterstützungsdienst, Wohnheim oder der WfbM.

Die Leistungsberechtigten entscheiden selbst, ob ein Fachdienst, Verwandte, Freunde, Freundinnen oder Bekannte mit der jeweiligen Hilfe beauftragt werden sollen. Unterschieden wird zwischen dem einfachen Persönlichen Budget, bei dem nur ein Leistungsträger oder eine Leistungsträgerin zuständig ist, und der trägerübergreifenden Variante. Auch Einmalzahlungen sind möglich. Die Beauftragung erfolgt auf Grundlage einer Leistungsvereinbarung. Darin werden Kriterien und Auflagen festgeschrieben, die vorher in einem Bedarfsfeststellungsverfahren zusammengestellt werden.

Wer Hilfe bei der Einteilung des Geldes wünscht, kann eine sogenannte Budgetassistenz damit beauftragen. Diese Leistung bezahlt die Budgetnehmerin oder der Budgetnehmer selbst.

Das Persönliche Budget soll das Wunsch- und Wahlrecht des behinderten Menschen stärken. Es bringt aber auch Pflichten mit sich: Der oder die Budgetverantwortliche muss dafür Sorge tragen, dass die beauftragten Personen sich bei der Krankenkasse und beim Finanzamt anmelden, da sie steuer- und versicherungspflichtig sind. Eine Beschäftigung auf 450-Euro-Basis muss in der Mini-Job-Zentrale der Knappschaft angemeldet werden. [2]

[2] Quellen: Landschaftsverband Rheinland, www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/menschenmitbehinderung/wohnen/leistungenzumwohnen/persoenlichesbudget/persoenlichesbudget_1.jsp, Zugriff: 30.04.2013, Bundesministerium für

Dieses Modell trägt der Forderung nach Selbstbestimmung in besonderem Maße Rechnung. Schließlich wurde der Gedanke der Assistenz entwickelt, um von der fremdbestimmten, entmündigenden Hilfe wegzukommen, die in der traditionellen Behindertenhilfe lange praktiziert wurde – und teilweise noch wird (vgl. Steiner 2001, 18). Weitere Informationen zum Arbeitgebermodell finden Sie auch beim Bundesverband Forum selbstbestimmter Assistenz behinderter Menschen e. V. unter www.forsea.de

6. Handlungsbeispiele – „Ich brauche eine Assistenz, um mobil zu sein!“

Soweit die Theorie. Kommen wir nun zum praktischen Teil, nämlich wie Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Assistenzkräften und Mitmenschen konfliktfrei und entspannt kommunizieren. Dazu finden Sie in diesem Abschnitt beispielhaft einige Situationen, die Sie gemeinsam im Rollenspiel erarbeiten oder vorlesen und anschließend mit den teilnehmenden Personen besprechen können.

Die beschriebenen Situationen sollen als Impuls verstanden werden, den Dialog im Hinblick auf Einarbeitung und Einweisung von Assistenzkräften zu üben, aber auch in den vielen alltäglichen Situationen, in denen die Teilnehmerin oder der Teilnehmer die Hilfe Fremder in Anspruch nehmen möchte. Die Übungen trainieren Fähigkeiten wie den freundlichen Umgang, stärken das Selbstbewusstsein und verringern eine mögliche Scheu, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.[3]

6.1. Wie sage ich es meiner Assistenz?

Beispielsituation 1: Die Assistenz einweisen

Die leistungstragende Institution hat eine Assistenzkraft bewilligt und diese stellt sich Ihnen vor. Sie möchten einander kennenlernen und feststellen, ob die „Chemie stimmt“, ob eine Zusammenarbeit denkbar ist.

Beim ersten Treffen geht es darum, dass Sie Ihre Situation deutlich machen und erklären, welche Hilfe Sie von der Assistenzkraft benötigen: Welche Einschränkungen liegen vor, „was geht“ und „was geht nicht“? Wie viel Zeit ist für die Hilfestellung eingeplant? Der zeitliche Umfang ist durch die Bewilligung vorgegeben. Sollen bereits feste Termine verabredet werden?

Damit es von Anfang an gut klappt, sollten Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen – im Rahmen des beantragten Assistenzumfangs – möglichst genau erklären. Vielleicht anhand von Beispielen aus

Arbeit und Soziales (Hrsg.), www.einfachteilhaben.de/DE/StdS/Finanz_Leistungen/Pers_Budget/pers_budget_node.html#doc276668bodyText3, Zugriff: 23.04.2013

[3] Mehr zum Thema Kommunikationsmuster finden Sie zum Beispiel bei Friedemann Schulz von Thun, www.schulz-von-thun.de und www.vier-ohren-modell.de.

dem Alltag, damit die Assistenzkraft sich in Ihre Lage versetzen kann. So können Sie gemeinsam einzelne Situationen durchgehen und sich auf Absprachen festlegen. Gewisse wiederkehrende Abläufe sind hilfreich, jedoch ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder positionieren und darauf hinweisen, dass nichts über Ihren Kopf hinweg geschieht.

Genau wie im Privaten funktioniert auch eine geschäftliche Verbindung am besten, wenn sie von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt ist. Deshalb sollten beide Seiten auf einen freundlichen Ton und höflichen Umgang achten.

Beispielsituation 2: Kommunikation auf Augenhöhe einfordern

Sie sind, im Rollstuhl sitzend, mit Ihrer Assistenz unterwegs. Jemand kommt auf Sie beide zu und spricht Ihre Assistenz an. Sie werden nicht in das Gespräch einbezogen, sondern es wird im wahrsten Sinne des Wortes über Sie hinweg gesprochen. Das Gespräch findet nicht auf Ihrer Augenhöhe statt. Wie machen Sie auf sich aufmerksam? Höflich, aber bestimmt sprechen Sie beide Personen an und stellen freundlich klar, dass Sie durchaus in der Lage sind, an dem Gespräch teilzunehmen. Fragen, die Sie betreffen, möge man direkt an Sie stellen.

Vielleicht hat sich dieser Mensch aus Unsicherheit heraus nicht direkt an Sie gewendet. Dann können Sie darauf hinweisen, dass Sie seine Frage gern selbst beantworten möchten. Auch kann es für das Gegenüber hilfreich sein, wenn Sie den ersten Kontakt herstellen, um von vornherein deutlich zu signalisieren, dass Sie an dem Gespräch teilnehmen möchten.

Beispielsituation 3: Im Haushalt mit der Assistenz Abläufe abstimmen

Sie haben seit einigen Monaten eine Assistenzkraft, die Sie stundenweise unterstützt. Inzwischen haben Sie sich kennengelernt. Doch nun stellen Sie fest, dass die Assistenzkraft Erledigungen selbstständig übernimmt, ohne diese mit Ihnen vorher abzustimmen. Beispielsweise hilft sie Ihnen bei der Wäsche. Nun hat die Assistenz Ihre Wäsche nach dem Trocknen von der Leine genommen und selbstständig in den Kleiderschrank geräumt – allerdings sortiert nach ihrem eigenen Schema. Ihre Ordnung unterscheidet sich aber deutlich und Sie finden T-Shirts, Pullis und Socken nur mit Mühe wieder. Wenn die Assistenzkraft das nächste Mal kommt, möchten Sie das Thema „Selbst-ständig entscheiden, ohne die Abläufe mit Ihnen abzustimmen“ ansprechen. Wie kann eine konfliktfreie Unterhaltung aussehen?

Sie sprechen das Thema freundlich in einer ruhigen Situation an. Damit Sie beide nicht unter Zeitdruck stehen, kündigen Sie das Gespräch am besten an, zum Beispiel: „Ich würde gerne nachher kurz etwas mit Ihnen besprechen, wenn wir … erledigt haben.“

Wichtig ist, dass Sie sich gegenseitig Respekt zollen und Wertschätzung für die eigentliche Tätigkeit „Assistenz“ zeigen. Bleiben Sie auf der Sachebene und formulieren Sie die Problematik deutlich. Zum Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass Sie die Wäsche nicht nach dem ursprünglichen System in den Schrank geräumt haben. Jetzt finde ich die Wäsche nicht an dem vorgesehenen Platz. Am besten machen wir das einmal gemeinsam und ich erkläre, wo welches Wäschestück hinkommt.“

Senden Sie Ich-Botschaften, anstatt Schuldzuweisungen zu treffen: „Ich benötige meine eigene Ordnung im Kleiderschrank, sonst finde ich mit den anderen Assistenzkräften die Kleidungsstücke nicht wieder." „Ich finde es richtig, wenn die Wäsche zusammen mit den T-Shirts in einem Schrankfach liegt." „Es ist für mich wichtig, dass Sie meinem System nachgehen. Jeder hat da so seine Vorstellungen."

Treffen Sie positive Verabredung für die Zukunft: „Ich fände es gut, wenn wir in Zukunft gemeinsam die Wäsche in den Schrank räumen, dann kann ich Ihnen sagen, wie ich sie sortiert haben möchte."

Beispielsituation 4: Die Arbeitsassistenz greift in Ihren Tätigkeitsbereich ein

Seit einigen Wochen werden Sie durch eine Assistenz an Ihrem Arbeitsplatz unterstützt. Sie benötigen die Assistenz für praktische Tätigkeiten, beispielsweise um beim Telefonieren zu dolmetschen, Telefonate anzunehmen und zu protokollieren. Die Aufgabe der Assistenz ist es ausschließlich, die Gespräche anzunehmen und Ihnen die Inhalte eins zu eins wiederzugeben. Gleiches gilt für persönliche Gespräche. Nun stellen Sie fest, dass Ihre Assistenz darüber hinaus aber anfängt, sich in die Inhalte einzumischen, die Telefonate nachträglich zu kommentieren. Sie greift also in Ihren Tätigkeitsbereich ein.

Sie sprechen Ihre Assistenz freundlich an und verabreden ein gemeinsames Gespräch in einer ruhigen Situation, in der Sie beide nicht unter Zeitdruck stehen: „Ich würde gerne nachher kurz etwas mit Ihnen besprechen, wenn wir … erledigt haben."

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Gegenüber Respekt zollen und Wertschätzung für die eigentliche Tätigkeit „Assistenz" zeigen. Sagen Sie, dass Sie die Arbeit Ihrer Assistenz schätzen, jedoch mit ihr besprechen möchten, welche Aufgaben sie übernehmen soll und welche Inhalte ausschließlich von Ihnen erledigt und verantwortet werden.

Senden Sie Ich-Botschaften, zum Beispiel: „Ich möchte gerne weiterhin mit Ihnen gut zusammenarbeiten und dafür ist es wichtig, dass wir uns in diesem Fall noch mal konkret abstimmen. Für mich ist es wichtig, dass ich mich auf Sie verlassen kann."

Treffen Sie positive Verabredung für die Zukunft: „Ich würde Sie bitten, dass wir in Zukunft versuchen, uns wirklich auf die faktischen Informationen der Telefonate zu beschränken. Sie werden natürlich auch weiterhin alle Inhalte mitbekommen. Aber es ist mir sehr wichtig, dass wir nach außen ein gutes Team darstellen. Ich möchte mich auf Sie verlassen können und unser Gegenüber soll sich auf uns verlassen können."

6.2. Ich benötige nur „situativ" eine Assistenz

Beispielsituation 1: Mit dem Rollstuhl im Supermarkt

Sie, im Rollstuhl sitzend, möchten gerade im Supermarkt einige Teile einkaufen. Grundsätzlich können Sie sich allein in den Gängen bewegen. Ware, die für Sie in Armeslänge erreichbar ist,

sammeln Sie in einem Einkaufskorb auf Ihrem Schoß. Nun benötigen Sie aber noch eine Packung Nudeln, die im Regal so hoch einsortiert ist, dass Sie an die Packung nicht herankommen. Deshalb möchten Sie jemanden vom Verkaufspersonal um Hilfe bitten.

Eine freundliche und höfliche Ansprache ist selbstverständlich. „Entschuldigen Sie bitte. Ich möchte Sie fragen, ob Sie mir vielleicht behilflich sein können. Wären Sie so nett und würden mir das Paket mit den Nudeln reichen? Vielen Dank!“

Beispielsituation 2: Der Busfahrplan

Sie möchten wie gewohnt mit dem Bus in die Stadt fahren. Leider fällt der Bus aus und Sie stehen nun an der bekannten Bushaltestelle, können aber aufgrund Ihrer Sehbehinderung weder den Busfahrplan lesen noch die jeweilige Aufschrift der Busse, die an der Haltstelle stehen bleiben.

Wann kommt der nächste Bus Ihrer Linie? Zwei weitere Fahrgäste stehen an der Haltestelle, die Sie beispielsweise so fragen können: „Entschuldigen Sie bitte. Ich möchte fragen, ob Sie mir vielleicht behilflich sein können. Ich möchte gerne wissen, wann der nächste Bus der Linie 11 in Richtung Hauptbahnhof abfährt. Leider kann ich den Busfahrplan nicht lesen. Könnten Sie das für mich nachlesen? Das wäre sehr nett von Ihnen. Vielen Dank!“

Beispielsituation 3: Mit dem Rollstuhl vor dem defekten Aufzug

Sie, im Rollstuhl sitzend, möchten mit der Bahn in die Stadt fahren. Leider ist der Aufzug am entsprechenden Bahngleis außer Betrieb. Sie bitten andere Fahrgäste, Ihnen behilflich zu sein. Sie beschreiben, an welchen Stellen die Helfenden (mindestens zwei) den Rollstuhl fassen können, um Sie beim Bewältigen der Treppe zum Bahngleis sicher zu unterstützen.

Eine mögliche Ansprache könnte sein: „Entschuldigen Sie bitte. Ich möchte zum Gleis nach oben. Leider ist der Aufzug defekt. Können Sie mir vielleicht behilflich sein? Das wäre sehr nett von Ihnen.“ Sie weisen einen der Helfenden freundlich darauf hin, dass der Rollstuhl rückwärts an die Treppe herangefahren, leicht nach hinten gekippt und vorsichtig an den Stufenkanten entlang hochgezogen wird. Gegebenenfalls müssen vorher die hinteren Stützräder eingeklappt werden.

Der zweite Helfende fasst nur an den Rahmenrohren an und schiebt zusätzlich das Gewicht des Rollstuhls nach oben. Jede der helfenden Personen muss nach Überwindung einer Stufe erst wieder festen Stand haben.

Beispielsituation 4: Orientierung an einer Straßenkreuzung bei defektem akustischem Signal

Sie stehen an einer Ihnen bekannten Straßenkreuzung und möchten an der Ampel die Straße überqueren. Die Ampel ist ursprünglich mit einem akustischen Signal ausgestattet, das angibt, ob die Ampel auf Rot oder Grün steht. Heute ist das akustische Signal jedoch defekt und Sie können aufgrund Ihrer Sehbehinderung nicht erkennen, wann die Ampel auf Grün steht.

Sie machen eine Passantin freundlich auf sich aufmerksam und bitten sie, Ihnen zu helfen: „Entschuldigung, das akustische Signal scheint defekt zu sein. Wären Sie so nett und sagen mir, wann die Ampel auf Grün umschaltet? Das ist sehr freundlich. Vielen Dank.“

7. Mögliche Abschlussfragen

Informations- und Beratungsbedarf zur Organisation von Assistenz:

- Was ist eine Assistenz?
- Welche Organisationsformen von Assistenz gibt es?
- Welche Organisationsform von Assistenz ist für mich die richtige?
- Wie beantrage ich Assistenz? Wie setze ich meinen gesetzlichen Anspruch auf Assistenz durch?
- Wie komme ich an geeignete Assistenzen im Arbeitgebermodell?
- Was ist bei der Auswahl der Assistenz zu beachten?
- Welche Anforderungen habe ich an eine Assistenz? Was ist mir persönlich wichtig? Welche behinderungsspezifischen Anforderungen sind gegeben? Welche Aufgaben soll sie übernehmen?
- Welche Ansprechpersonen, Beratungsstellen und Dienste gibt es in meiner Region, die mich bei der Organisation von Assistenz unterstützen?
- Wo gibt es Personen mit ähnlichem Assistenzbedarf, die bereits mit Assistenz arbeiten und mit denen ich mich austauschen kann?
- Welche typischen Problemfelder und Rollenkonflikte ergeben sich durch die Arbeit mit Assistenz und wie können diese gelöst werden?
- Wie organisiere ich meine Assistenz als Arbeitgeber oder Arbeitgeberin selbst?
- Welche rechtlichen und finanztechnischen Fragen kommen auf mich zu?
- Welche Dienste bieten Assistenz an? Was ist bei der Auswahl des Dienstes zu beachten?
- Welche Anleitung braucht eine Assistenz von mir?

8. Quellen

Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH) GbR, www.integrationsämter.de

Bundesarbeitsgemeinschaft für Unterstützte Beschäftigung (BAG UB) e. V., www.bag-ub.de

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hrsg.), www.einfachteilhaben.de

Bundesverband Forum selbstbestimmter Assistenz behinderter Menschen e. V., www.forsea.de

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V., www.bvkm.de

Landschaftsverband Rheinland, www.lvr.de

Landschaftsverband Westfalen-Lippe, www.lwl.org

Rohse, Bärbel (verantw.) u. Rohse, Frank, www.assistenzantrag.de

„Selbstbestimmt Leben“ Behinderter Köln e. V., www.zsl-koeln.de

Steiner, Gusti: Wie alles anfing – Konsequenzen politischer Behindertenselbsthilfe. In: INFORUM, 20 Jahre Assistenz – Behinderte auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung. Publikation über Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Persönlichen Assistenz. Dezember 2001. Forum selbstbestimmter Assistenz behinderter Menschen, ForseA e. V., Berlin 2001, 14–33.

Stiffel, S. h. (V. i. s. d. M.), www.assistenz.org

Verein zur Assistenz Behinderter e. V., www.assistenzverein.de

Name, Vorname der befragten Person:_____

Assessment

Interviewleitfaden

Selbsteinschätzung

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person (TP) (ICF: nicht anwendbar)

	JA, problem-los	**NEIN,** leichter Förder-bedarf	**NEIN,** mäßiger Förder-bedarf	**NEIN,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
Kennen Sie alle wesentlichen Regeln, Schilder und Verhaltensweisen für ein sicheres Fortbewegen im Straßenverkehr?	⓪	① Lerneinheit Allg. VE	② Lerneinheit Allg. VE	③ Lerneinheit Allg. VE	⑧	⑨
Nehmen Sie auf Ihrem Weg von A nach B ausreichend Rücksicht auf andere?	⓪	① Lerneinheit Rücksicht	② Lerneinheit Rücksicht	③ Lerneinheit Rücksicht	⑧	⑨
Wissen Sie, wie Sie andere zur Rücksichtnahme auffordern?	⓪	① Lerneinheit Rücksicht	② Lerneinheit Rücksicht	③ Lerneinheit Rücksicht	⑧	⑨
Können Sie auf Ihrem Weg von A nach B Assistenz einfordern und einweisen?	⓪	① Lerneinheit Assistenz	② Lerneinheit Assistenz	③ Lerneinheit Assistenz	⑧	⑨

Nutzen Sie folgende Fortbewegungsmöglichkeiten in Ihrem Alltag (Beruf und Freizeit), um von A nach B zu kommen?
Wenn JA, nutzen Sie das Fortbewegungsmittel problemlos oder mit Unsicherheiten o. Assistenz?
Wenn NEIN, können Sie sich vorstellen, die Fortbewegungsmöglichkeit nach einer Schulung zu nutzen?

	JA, problem-los	**JA**, mit leichten Unsicherheiten)	**JA**, mit Assistenz	**NEIN**, aber ich kann es mir mit Schulung vorstellen	**NEIN**, auf keinen Fall
Zu Fuß ohne Nutzung von Hilfsmitteln	◯	◯ (weiter mit A)	◯ (weiter mit A)	◯ (→ Lernstufe A)	◯ Weil:_____ _____
Zu Fuß unter Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstütze etc.)	◯	◯ (weiter mit B)	◯ (weiter mit B)	◯ (→ Lernstufe B)	◯ Weil:_____ _____
Mit manuellem Rollstuhl	◯	◯ (weiter mit C)	◯ (weiter mit C)	◯ (→ Lernstufe C)	◯ Weil:_____ _____
Mit Elektrorollstuhl	◯	◯ (weiter mit C)	◯ (weiter mit C)	◯ (→ Lernstufe C)	◯ Weil:_____ _____
Mit dem Fahrrad	◯	◯ (weiter mit D)	◯ (weiter mit D)	◯ (→ Lernstufe D)	◯ Weil:_____ _____
Mit dem Adaptiv-/ Handbike	◯	◯ (weiter mit E)	◯ (weiter mit E)	◯ (→ Lernstufe E)	◯ Weil:_____ _____
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln	◯	◯ (weiter mit F)	◯ (weiter mit F)	◯ (→ Lernstufe F)	◯ Weil:_____ _____
Mit einem motorisierten Fahrzeug (Auto, Motorrad, Motorroller etc.)	◯	◯ (weiter mit G)	◯ (weiter mit G)	◯ (→ Lernstufe G)	◯ Weil:_____ _____

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

A: Zu Fuß ohne Nutzung von Hilfsmitteln

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
A1	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen zu Fuß (Kenntnis Verkehrs-/ Hinweisschilder, Gefahren-quellen, Gepäck transportieren)	⓪	① Lerneinheit A1	② Lerneinheit A1	③ Lerneinheit A1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A2	Bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen (gesunde/ungesunde Haltung)	⓪	① Lerneinheit A2	② Lerneinheit A2	③ Lerneinheit A2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A3	Grundtechniken des Gehens (z. B. vorwärts-, seitwärts, rückwärtsgehen, Seiltänzergang)	⓪	① Lerneinheit A3	② Lerneinheit A3	③ Lerneinheit A3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen (Stolper-, Rutsch-, Sturz-gefahren, bei unebenem, nassem Untergrund	⓪	① Lerneinheit A4	② Lerneinheit A4	③ Lerneinheit A4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen gehen (bei nassem, eisigem, verschneitem Boden)	⓪	① Lerneinheit A5	② Lerneinheit A5	③ Lerneinheit A5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A6	Barrieren zu Fuß über-winden (Türen öffnen und schließen, Steigungen und Gefälle, Schwellen bis 2 cm, Engpässe)	⓪	① Lerneinheit A6	② Lerneinheit A6	③ Lerneinheit A6	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

A7	Stufen (ab 3 cm) und Treppen nutzen (Stufe vorwärts hoch-, vorwärts und rückwärts runtergehen, 2 Stufen gehen, Treppen gehen)	⓪	① Lerneinheit A7	② Lerneinheit A7	③ Lerneinheit A7	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A8	Rolltreppen nutzen	⓪	① Lerneinheit A8	② Lerneinheit A8	③ Lerneinheit A8	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A9	Aufzüge nutzen	⓪	① Lerneinheit A9	② Lerneinheit A9	③ Lerneinheit A9	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

B: Zu Fuß unter Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstütze etc.)

Welches Hilfsmittel wird genutzt?

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Hilfsmittelversorgung?
◯ JA ◯ NEIN

Wenn nicht, warum?

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
B1	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen zu Fuß (Kenntnis Verkehrs-/ Hinweisschilder, Gefahren-quellen, Hilfsmittel auf Sicherheit überprüfen, Sitzpause auf dem Rollator, Gepäck transportieren)	⓪	① Lerneinheit B1	② Lerneinheit B1	③ Lerneinheit B1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B2	Bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen (gesunde/ungesunde Haltung, Hilfsmittel richtig einstellen)	⓪	① Lerneinheit B2	② Lerneinheit B2	③ Lerneinheit B2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B3	Grundtechniken des Gehens (z. B. vorwärts-, rückwärtsgehen, verschiedene Schrittlängen)	⓪	① Lerneinheit B3	② Lerneinheit B3	③ Lerneinheit B3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B4	Über unterschiedliche Untergründe gehen (Stolper-, Rutsch-, Sturz-gefahren, bei unebenem, nassen Untergrund)	⓪	① Lerneinheit B4	② Lerneinheit B4	③ Lerneinheit B4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

B5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen gehen (bei nassem, eisigem, verschneitem Boden)	⓪	① Lerneinheit B5	② Lerneinheit B5	③ Lerneinheit B5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B6	Barrieren zu Fuß überwinden (Türen öffnen und schließen, Steigungen und Gefälle, Schwellen bis 2 cm, Engpässe)	⓪	① Lerneinheit B6	② Lerneinheit B6	③ Lerneinheit B6	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B7	Stufen (ab 3 cm) und Treppen nutzen (Stufe vorwärts hoch-, vorwärts und rückwärts runtergehen, 2 Stufen gehen, Treppen gehen)	⓪	① Lerneinheit B7	② Lerneinheit B7	③ Lerneinheit B7	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B8	Rolltreppen nutzen	⓪	① Lerneinheit B8	② Lerneinheit B8	③ Lerneinheit B8	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B9	Aufzüge nutzen	⓪	① Lerneinheit B9	② Lerneinheit B9	③ Lerneinheit B9	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

C: Im manuellen Rollstuhl oder Elektrorollstuhl

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Rollstuhlversorgung?
◯ JA ◯ NEIN

Wenn nicht, warum?

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

			NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
C1	Kenntnisse über gesetzliche Grundlagen zur Rollstuhl- und Hilfsmittelversorgung	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C1	② Lerneinheit C1	③ Lerneinheit C1	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C1	② Lerneinheit C1	③ Lerneinheit C1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C2	Rollstuhlversorgung und Anpassung anhand einer Checkliste überprüfen (Sitzhöhe etc.)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C2	② Lerneinheit C2	③ Lerneinheit C2	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C2	② Lerneinheit C2	③ Lerneinheit C2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C3	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen im Rollstuhl (Ausstattung Rollstuhl; Öffnen und Schließen der Feststellbremse; Aus- und Einklappen des Kippschutzes)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C3	② Lerneinheit C3	③ Lerneinheit C3	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C3	② Lerneinheit C3	③ Lerneinheit C3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

C4	Transfer-techniken (Rollstuhl, Bett, Boden, Auto selbstständig umsetzen)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C4	② Lerneinheit C4	③ Lerneinheit C4	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C4	② Lerneinheit C4	③ Lerneinheit C4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C5	Bestmögliche Sitzposition einnehmen (Gesäßentlas-tungstechniken)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C5	② Lerneinheit C5	③ Lerneinheit C5	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C5	② Lerneinheit C5	③ Lerneinheit C5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C6	Grundtechni-ken des Roll-stuhlfahrens (z. B. Antrieb, vorwärts-/rück-wärtsfahren, bremsen, Kurven fahren, drehen, balancieren auf 2 Rädern)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C6	② Lerneinheit C6	③ Lerneinheit C6	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C6	② Lerneinheit C6	③ Lerneinheit C6	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C7	Über unter-schiedliche Untergründe fahren (Fahrtechniken bei unebenem, nassem Unter-grund)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C7	② Lerneinheit C7	③ Lerneinheit C7	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C7	② Lerneinheit C7	③ Lerneinheit C7	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C8	Bei schwierigen Witterungs-bedingungen fahren (angepasste Fahrtechniken bei nassem, eisigem, verschneitem Boden)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C8	② Lerneinheit C8	③ Lerneinheit C8	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C8	② Lerneinheit C8	③ Lerneinheit C8	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

C9	Barrieren mit dem Rollstuhl überwinden (Türen öffnen und schließen, Steigungen und Gefälle, Schwellen bis 2 cm)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C9	② Lerneinheit C9	③ Lerneinheit C9	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C9	② Lerneinheit C9	③ Lerneinheit C9	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C10	Stufen (ab 3 cm) fahren (Stufe vorwärts hoch-, vorwärts und rückwärts runterfahren, 2 Stufen fahren, Treppen fahren)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C10	② Lerneinheit C10	③ Lerneinheit C10	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C10	② Lerneinheit C10	③ Lerneinheit C10	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C11	Rolltreppen nutzen	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C11	② Lerneinheit C11	③ Lerneinheit C11	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C12	Aufzüge nutzen	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C12	② Lerneinheit C12	③ Lerneinheit C12	⑧	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C12	② Lerneinheit C12	③ Lerneinheit C12	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C13	Wahl und Handhabung von rein elektrischen Rollstuhlzug-geräten (zum Ankuppeln an den manuellen Rollstuhl, z. B. Swiss-Trac, Easy Ride, Speedy)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C13	② Lerneinheit C13	③ Lerneinheit C13	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

D: Mit dem Fahrrad

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
D1	Kenntnisse über die Ausstattung eines verkehrssicheren Fahrrades (z. B. Beleuchtung, Bremsen, Fahrradhelm)	⓪	① Lerneinheit D1	② Lerneinheit D1	③ Lerneinheit D1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D2	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen auf dem Fahrrad (Straßenverkehrsordnung, Schilder, Vorfahrtsregeln, Gefahrenquellen)	⓪	① Lerneinheit D2	② Lerneinheit D2	③ Lerneinheit D2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens (schieben, anfahren, Spur/Abstand halten, bremsen, Tempo variieren, lenken)	⓪	① Lerneinheit D3	② Lerneinheit D3	③ Lerneinheit D3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D4	Über unterschiedliche Untergründe fahren (verschiedene Bodenbeläge, Wippen, Schrägen, Schlaglöcher)	⓪	① Lerneinheit D4	② Lerneinheit D4	③ Lerneinheit D4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren (Regen, Eis, Schnee, Dunkelheit, Hitze)	⓪	① Lerneinheit D5	② Lerneinheit D5	③ Lerneinheit D5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D6	Gefahrenquellen bewältigen (Vorfahrt, toter Winkel, Kreisverkehr, Linksabbiegen)	⓪	① Lerneinheit D6	② Lerneinheit D6	③ Lerneinheit D6	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

D7	Leichtes Gepäck sicher transportieren (Gepäckträger, Korb, Fahrradtaschen)	⓪	① Lerneinheit D7	② Lerneinheit D7	③ Lerneinheit D7	⑧	⑨
Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für diese teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

E: Mit dem Adaptiv- oder Handbike

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
E1	Kenntnisse über die Ausstattung eines verkehrssicheren Adaptiv-/Handbikes (z. B. Beleuchtung, Bremsen, Fahrradhelm)	⓪	① Lerneinheit E1	② Lerneinheit E1	③ Lerneinheit E1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E2	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen auf dem Adaptiv-/Handbike (Straßenverkehrsordnung, Schilder, Vorfahrtsregeln, Gefahrenquellen)	⓪	① Lerneinheit E2	② Lerneinheit E2	③ Lerneinheit E2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E3	Grundtechniken des Adaptiv-/Handbikefahrens (anfahren, Spur/ Abstand halten, bremsen, Tempo variieren, lenken)	⓪	① Lerneinheit E3	② Lerneinheit E3	③ Lerneinheit E3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E4	Über unterschiedliche Untergründe fahren (verschiedene Bodenbeläge, Wippen, Schrägen, Schlaglöcher)	⓪	① Lerneinheit E4	② Lerneinheit E4	③ Lerneinheit E4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren (Regen, Eis, Schnee, Dunkelheit, Hitze)	⓪	① Lerneinheit E5	② Lerneinheit E5	③ Lerneinheit E5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E6	Gefahrenquellen bewältigen (Vorfahrt, toter Winkel, Kreisverkehr, Linksabbiegen)	⓪	① Lerneinheit E6	② Lerneinheit E6	③ Lerneinheit E6	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

E7	Leichtes Gepäck sicher transportieren	⓪	① Lerneinheit E7	② Lerneinheit E7	③ Lerneinheit E7	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E8	Auswahl und Anpassung eines Adaptiv-/Handbikes	⓪	① Lerneinheit E8	② Lerneinheit E8	③ Lerneinheit E8	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

F: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
F1	Kenntnis verschiedener Nutzungsmöglichkeiten des ÖPNV (Bus, Straßen-bahn, U-Bahn, Zug)	⓪	① Lerneinheit F1	② Lerneinheit F1	③ Lerneinheit F1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F2	Unter Berücksichtigung der Verkehrsregeln die Haltestelle oder den Bahnhof sicher erreichen (Verkehrs- und Hinweisschilder)	⓪	① Lerneinheit F2	② Lerneinheit F2	③ Lerneinheit F2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F3	Sicherheitshinweise an Haltestelle/Bahnhof beachten (z. B. Warnschilder)	⓪	① Lerneinheit F3	② Lerneinheit F3	③ Lerneinheit F3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F4	Fahrpläne und Hinweis-schilder lesen und verstehen	⓪	① Lerneinheit F4	② Lerneinheit F4	③ Lerneinheit F4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F5	Gültigen Fahrschein lösen (Fahren mit Behinderten-ausweis, Fahrausweis kaufen)	⓪	① Lerneinheit F5	② Lerneinheit F5	③ Lerneinheit F5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F6	Kontakt zu Kontakt- und Servicestellen des ÖPNV aufnehmen (z. B. Mobili-tätsservicezentrale der DB)	⓪	① Lerneinheit F6	② Lerneinheit F6	③ Lerneinheit F6	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

F7	Beförderungswunsch signalisieren (z. B. Handzeichen, Positionierung am Bahn-/Bussteig)	⓪	① Lerneinheit F7	② Lerneinheit F7	③ Lerneinheit F7	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F8	Haltestelleninformationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern	⓪	① Lerneinheit F8	② Lerneinheit F8	③ Lerneinheit F8	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F9	Sicher ein- und aussteigen und sich im Verkehrsmittel sicher positionieren	⓪	① Lerneinheit F9	② Lerneinheit F9	③ Lerneinheit F9	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F10	Durchsagen, Hinweise zu Verspätungen und Anschlüssen beachten und verstehen	⓪	① Lerneinheit F10	② Lerneinheit F10	③ Lerneinheit F10	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F11	Gepäck transportieren oder den Transport organisieren	⓪	① Lerneinheit F11	② Lerneinheit F11	③ Lerneinheit F11	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F12	Zugewiesene Plätze in Bus, Bahn und Zug erreichen (Reservierung vornehmen, reservierte Plätze finden)	⓪	① Lerneinheit F12	② Lerneinheit F12	③ Lerneinheit F12	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F13	Bei Störungen, Zwischenfällen, Ausfällen Ausweichvarianten finden	⓪	① Lerneinheit F13	② Lerneinheit F13	③ Lerneinheit F13	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

G: Mit einem motorisierten Fahrzeug (Auto, Motorrad, Motorroller etc.)

Benötigen Sie bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar**	**Nicht relevant**
G1	Kenntnisse über gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen (Bescheinigung Verkehrssicherheit, Auflagen, Kfz-Hilfe, Vergünstigungen)	⓪	① Lerneinheit G1	② Lerneinheit G1	③ Lerneinheit G1	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G2	Kenntnisse zum Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen (Führerscheintypen, Mindestaltersgrenzen, Beantragung Führerschein, Fahrschulsuche, Führerscheintheorie)	⓪	① Lerneinheit G2	② Lerneinheit G2	③ Lerneinheit G2	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G3	Kenntnisse zu Fahrzeugumbau und Umrüstung (Informationsquellen, Möglichkeiten)	⓪	① Lerneinheit G3	② Lerneinheit G3	③ Lerneinheit G3	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G4	Kenntnis der Möglichkeit von Fahrsicherheitstrainings (Bedeutung, Angebot)	⓪	① Lerneinheit G4	② Lerneinheit G4	③ Lerneinheit G4	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G5	Rollstuhl sicher verladen und transportieren	⓪	① Lerneinheit G5	② Lerneinheit G5	③ Lerneinheit G5	⑧	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

_____

_____

_____

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt…schwach, gering…)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt…mittel, ziemlich…)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt…hoch, äußerst…)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

Abschlussfragen

Wie wichtig ist Ihnen eine Förderung in den eben angesprochenen Bereichen?

		nicht wichtig	wichtig	sehr wichtig
All VE	Regeln, Schilder, Verhaltensweisen im Straßenverkehr	○	○	○
RN	Rücksicht auf andere nehmen	○	○	○
RN	Rücksichtnahme einfordern	○	○	○
Ass	Assistenz einweisen	○	○	○
A1-9	Zu Fuß ohne Nutzung von Hilfsmitteln fortbewegen	○	○	○
B1-9	Zu Fuß unter Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstütze etc.) fortbewegen	○	○	○
C1-13	Im mechanischen Rollstuhl/Elektrorollstuhl fortbewegen	○	○	○
D1-7	Mit dem Fahrrad fortbewegen	○	○	○
E1-8	Mit dem Adaptiv- oder Handbike fortbewegen	○	○	○
F1-13	Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fortbewegen	○	○	○
G1-5	Mit einem motorisierten Fahrzeug (Auto, Motorrad, Motorroller etc.) fortbewegen	○	○	○

Name, Vorname der befragten Person: _____

Assessment

Leitfaden

Fremdeinschätzung

Name, Vorname einschätzenden Person: _____

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

	JA, problem-los	**NEIN,** leichter Förder-bedarf	**NEIN,** mäßiger Förder-bedarf	**NEIN,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
Kennt die TP alle wesentlichen Regeln, Schilder und Verhaltens-weisen für ein sicheres Fort-bewegen im Straßenverkehr?	⓪	① Lerneinheit Allg. VE	② Lerneinheit Allg. VE	③ Lerneinheit Allg. VE	⑧ Minitest	⑨
Nimmt die TP auf dem Weg von A nach B ausreichend Rücksicht auf andere?	⓪	① Lerneinheit Rücksicht	② Lerneinheit Rücksicht	③ Lerneinheit Rücksicht	⑧ Minitest	⑨
Weiß die TP, wie andere zur Rücksichtnahme aufgefordert werden können?	⓪	① Lerneinheit Rücksicht	② Lerneinheit Rücksicht	③ Lerneinheit Rücksicht	⑧ Minitest	⑨
Kann die TP auf dem Weg von A nach B Assistenz einfordern und einweisen?	⓪	① Lerneinheit Assistenz	② Lerneinheit Assistenz	③ Lerneinheit Assistenz	⑧ Minitest	⑨

Nutzt die TP folgende Fortbewegungsmöglichkeiten im Alltag (Beruf und Freizeit) um von A nach B zu kommen?

Wenn **JA**, nutzt die TP das Fortbewegungsmittel problemlos oder mit Unsicherheiten oder Assistenz?
Wenn **NEIN**, können Sie sich vorstellen, dass die TP die Fortbewegungsmöglichkeit nach einer Schulung nutzen kann?

	JA, problem-los	**JA**, mit leichten Unsicher-heiten)	**JA**, mit Assistenz	**NEIN**, aber ich kann es mir mit Schulung vorstellen	**NEIN**, auf keinen Fall
Zu Fuß ohne Nutzung von Hilfsmitteln	◯	◯ (weiter mit A)	◯ (weiter mit A)	◯ (→ Lernstufe A)	◯ Weil:_____ _____
Zu Fuß unter Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstütze etc.)	◯	◯ (weiter mit B)	◯ (weiter mit B)	◯ (→ Lernstufe B)	◯ Weil:_____ _____
Mit manuellem Rollstuhl	◯	◯ (weiter mit C)	◯ (weiter mit C)	◯ (→ Lernstufe C)	◯ Weil:_____ _____
Mit Elektrorollstuhl	◯	◯ (weiter mit C)	◯ (weiter mit C)	◯ (→ Lernstufe C)	◯ Weil:_____ _____
Mit dem Fahrrad	◯	◯ (weiter mit D)	◯ (weiter mit D)	◯ (→ Lernstufe D)	◯ Weil:_____ _____
Mit dem Adaptiv-/ Handbike	◯	◯ (weiter mit E)	◯ (weiter mit E)	◯ (→ Lernstufe E)	◯ Weil:_____ _____
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln	◯	◯ (weiter mit F)	◯ (weiter mit F)	◯ (→ Lernstufe F)	◯ Weil:_____ _____
Mit einem motorisierten Fahrzeug (Auto, Motorrad, Motorroller etc.)	◯	◯ (weiter mit G)	◯ (weiter mit G)	◯ (→ Lernstufe G)	◯ Weil:_____ _____

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

A: Zu Fuß ohne Nutzung von Hilfsmitteln

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
A1	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen zu Fuß (Kenntnis Verkehrs-/ Hinweisschilder, Gefahren-quellen, Gepäck transportieren)	⓪	① Lerneinheit A1	② Lerneinheit A1	③ Lerneinheit A1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A2	Bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen (gesunde/ungesunde Haltung)	⓪	① Lerneinheit A2	② Lerneinheit A2	③ Lerneinheit A2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A3	Grundtechniken des Gehens (z. B. vorwärts-, seitwärts, rückwärtsgehen, Seiltänzergang)	⓪	① Lerneinheit A3	② Lerneinheit A3	③ Lerneinheit A3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen bei (Stolper-, Rutsch-, Sturz-gefahren, bei unebenem, nassen Untergrund)	⓪	① Lerneinheit A4	② Lerneinheit A4	③ Lerneinheit A4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen gehen (bei nassem, eisigem, verschneitem Boden)	⓪	① Lerneinheit A5	② Lerneinheit A5	③ Lerneinheit A5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A6	Barrieren zu Fuß überwinden (Türen öffnen und schließen, Steigungen und Gefälle, Schwellen bis 2 cm, Engpässe)	⓪	① Lerneinheit A6	② Lerneinheit A6	③ Lerneinheit A6	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A7	Stufen (ab 3 cm) und Treppen nutzen (Stufe vorwärts hoch-, vorwärts und rückwärts runtergehen, 2 Stufen gehen, Treppen gehen)	⓪	① Lerneinheit A7	② Lerneinheit A7	③ Lerneinheit A7	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

A8	Rolltreppen nutzen	⓪	① Lerneinheit A8	② Lerneinheit A8	③ Lerneinheit A8	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
A9	Aufzüge nutzen	⓪	① Lerneinheit A9	② Lerneinheit A9	③ Lerneinheit A9	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

B: Zu Fuß unter Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstütze etc.)

Welches Hilfsmittel wird genutzt?

Ist die Hilfsmittelversorgung zufriedenstellend?
◯ JA ◯ NEIN

Wenn nicht, warum?

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
B1	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen zu Fuß (Kenntnis Verkehrs-/ Hinweisschilder, Gefahren-quellen, Hilfsmittel auf Sicherheit überprüfen, Sitzpause auf dem Rollator, Gepäck transportieren)	⓪	① Lerneinheit B1	② Lerneinheit B1	③ Lerneinheit B1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B2	Bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen (gesunde/ungesunde Haltung, Hilfsmittel richtig einstellen)	⓪	① Lerneinheit B2	② Lerneinheit B2	③ Lerneinheit B2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B3	Grundtechniken des Gehens (z. B. vorwärts-, rückwärtsgehen, verschiedene Schrittlängen)	⓪	① Lerneinheit B3	② Lerneinheit B3	③ Lerneinheit B3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B4	Über unterschiedliche Untergründe gehen (Stolper-, Rutsch-, Sturzgefahren, bei unebenem, nassen Unter-grund)	⓪	① Lerneinheit B4	② Lerneinheit B4	③ Lerneinheit B4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

B5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen gehen (bei nassem, eisigem, verschneitem Boden)	⓪	① Lerneinheit B5	② Lerneinheit B5	③ Lerneinheit B5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B6	Barrieren zu Fuß überwinden (Türen öffnen und schließen, Steigungen und Gefälle, Schwellen bis 2 cm, Engpässe)	⓪	① Lerneinheit B6	② Lerneinheit B6	③ Lerneinheit B6	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B7	Stufen (ab 3 cm) und Treppen nutzen (Stufe vorwärts hoch-, vorwärts und rückwärts runtergehen, 2 Stufen gehen, Treppen gehen)	⓪	① Lerneinheit B7	② Lerneinheit B7	③ Lerneinheit B7	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B8	Rolltreppen nutzen	⓪	① Lerneinheit B8	② Lerneinheit B8	③ Lerneinheit B8	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
B9	Aufzüge nutzen	⓪	① Lerneinheit B9	② Lerneinheit B9	③ Lerneinheit B9	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

C: Im manuellen Rollstuhl oder Elektrorollstuhl

Ist die Rollstuhlversorgung zufriedenstellend?
◯ JA ◯ NEIN

Wenn nicht, warum?

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

			NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
C1	Kenntnisse über gesetzliche Grundlagen zur Rollstuhl- und Hilfsmittelversorgung	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C1	② Lerneinheit C1	③ Lerneinheit C1	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C1	② Lerneinheit C1	③ Lerneinheit C1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C2	Rollstuhlversorgung und Anpassung anhand einer Checkliste überprüfen (Sitzhöhe etc.)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C2	② Lerneinheit C2	③ Lerneinheit C2	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C2	② Lerneinheit C2	③ Lerneinheit C2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C3	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen im Rollstuhl (Ausstattung Rollstuhl; Öffnen und Schließen der Feststellbremse; Aus- und Einklappen des Kippschutzes)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C3	② Lerneinheit C3	③ Lerneinheit C3	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C3	② Lerneinheit C3	③ Lerneinheit C3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

C4	Transfer-techniken (Rollstuhl, Bett, Boden, Auto selbstständig umsetzen)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C4	② Lerneinheit C4	③ Lerneinheit C4	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C4	② Lerneinheit C4	③ Lerneinheit C4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C5	Bestmögliche Sitzposition einnehmen (Gesäßentlas-tungstechniken)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C5	② Lerneinheit C5	③ Lerneinheit C5	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C5	② Lerneinheit C5	③ Lerneinheit C5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C6	Grundtech-niken des Rollstuhl-fahrens (z. B. Antrieb, vorwärts-/rück-wärtsfahren, bremsen, Kurven fahren, drehen, balancieren auf 2 Rädern)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C6	② Lerneinheit C6	③ Lerneinheit C6	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C6	② Lerneinheit C6	③ Lerneinheit C6	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C7	Über unter-schiedliche Untergründe fahren (Fahrtechniken bei unebenem, nassen Unter-grund)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C7	② Lerneinheit C7	③ Lerneinheit C7	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C7	② Lerneinheit C7	③ Lerneinheit C7	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C8	Bei schwierigen Witterungs-verhältnissen fahren (angepasste Fahrtechniken bei nassem, eisigem, verschneitem Boden)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C8	② Lerneinheit C8	③ Lerneinheit C8	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C8	② Lerneinheit C8	③ Lerneinheit C8	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

C9	Barrieren mit dem Rollstuhl überwinden (Türen öffnen und schließen, Steigungen und Gefälle, Schwellen bis 2 cm)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C9	② Lerneinheit C9	③ Lerneinheit C9	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C9	② Lerneinheit C9	③ Lerneinheit C9	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C10	Stufen (ab 3 cm) fahren (Stufe vorwärts hoch-, vorwärts und rückwärts runterfahren, 2 Stufen fahren, Treppen fahren)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C10	② Lerneinheit C10	③ Lerneinheit C10	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C10	② Lerneinheit C10	③ Lerneinheit C10	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C11	Rolltreppen nutzen	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C11	② Lerneinheit C11	③ Lerneinheit C11	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C12	Aufzüge nutzen	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C12	② Lerneinheit C12	③ Lerneinheit C12	⑧ Minitest	⑨
		Elektro-rollstuhl	⓪	① Lerneinheit C12	② Lerneinheit C12	③ Lerneinheit C12	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							
C13	Wahl und Handhabung von rein elektrischen Rollstuhlzug-geräten (zum Ankuppeln an den manuellen Roll-stuhl, z. B. Swiss-Trac, Easy Ride, Speedy)	**Manueller Rollstuhl**	⓪	① Lerneinheit C13	② Lerneinheit C13	③ Lerneinheit C13	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

D: Mit dem Fahrrad

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
D1	Kenntnisse über die Ausstattung eines verkehrssicheren Fahrrades (z. B. Beleuchtung, Bremsen, Fahrradhelm)	⓪	① Lerneinheit D1	② Lerneinheit D1	③ Lerneinheit D1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D2	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen auf dem Fahrrad (Straßenverkehrsordnung, Schilder, Vorfahrtsregeln, Gefahrenquellen)	⓪	① Lerneinheit D2	② Lerneinheit D2	③ Lerneinheit D2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens (schieben, anfahren, Spur/Abstand halten, bremsen, Tempo variieren, lenken)	⓪	① Lerneinheit D3	② Lerneinheit D3	③ Lerneinheit D3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D4	Über unterschiedliche Untergründe fahren (verschiedene Bodenbeläge, Wippen, Schrägen, Schlaglöcher)	⓪	① Lerneinheit D4	② Lerneinheit D4	③ Lerneinheit D4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren (Regen, Eis, Schnee, Dunkelheit, Hitze)	⓪	① Lerneinheit D5	② Lerneinheit D5	③ Lerneinheit D5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
D6	Gefahrenquellen bewältigen (Vorfahrt, toter Winkel, Kreisverkehr, Linksabbiegen)	⓪	① Lerneinheit D6	② Lerneinheit D6	③ Lerneinheit D6	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

D7	Leichtes Gepäck sicher transportieren (Gepäckträger, Korb, Fahrrad-taschen)	⓪	① Lerneinheit D7	② Lerneinheit D7	③ Lerneinheit D7	⑧ Minitest	⑨
Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)							

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

E: Mit dem Adaptiv- oder Handbike

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
E1	Kenntnisse über die Ausstattung eines verkehrssicheren Adaptiv-/Handbikes (z. B. Beleuchtung, Bremsen, Fahrradhelm)	⓪	① Lerneinheit E1	② Lerneinheit E1	③ Lerneinheit E1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E2	Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen auf dem Adaptiv-/Handbike (Straßenverkehrsordnung, Schilder, Vorfahrtsregeln, Gefahrenquellen)	⓪	① Lerneinheit E2	② Lerneinheit E2	③ Lerneinheit E2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E3	Grundtechniken des Adaptiv-/Handbike-fahrens (anfahren, Spur/ Abstand halten, bremsen, Tempo variieren, lenken)	⓪	① Lerneinheit E3	② Lerneinheit E3	③ Lerneinheit E3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E4	Über unterschiedliche Untergründe fahren (verschiedene Bodenbeläge, Wippen, Schrägen, Schlag-löcher)	⓪	① Lerneinheit E4	② Lerneinheit E4	③ Lerneinheit E4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren (Regen, Eis, Schnee, Dunkelheit, Hitze)	⓪	① Lerneinheit E5	② Lerneinheit E5	③ Lerneinheit E5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E6	Gefahrenquellen bewältigen (Vorfahrt, toter Winkel, Kreisverkehr, Links-abbiegen)	⓪	① Lerneinheit E6	② Lerneinheit E6	③ Lerneinheit E6	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

E7	Leichtes Gepäck sicher transportieren	⓪	① Lerneinheit E7	② Lerneinheit E7	③ Lerneinheit E7	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
E8	Auswahl und Anpassung eines Adaptiv-/Handbikes	⓪	① Lerneinheit E8	② Lerneinheit E8	③ Lerneinheit E8	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

F: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
F1	Kenntnis verschiedener Nutzungsmöglichkeiten des ÖPNV (Bus, Straßen-bahn, U-Bahn, Zug)	⓪	① Lerneinheit F1	② Lerneinheit F1	③ Lerneinheit F1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F2	Unter Berücksichtigung der Verkehrsregeln die Haltestelle oder den Bahnhof sicher erreichen (Verkehrs- und Hinweisschilder)	⓪	① Lerneinheit F2	② Lerneinheit F2	③ Lerneinheit F2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F3	Sicherheitshinweise an Haltestelle/Bahnhof beachten (z. B. Warnschilder)	⓪	① Lerneinheit F3	② Lerneinheit F3	③ Lerneinheit F3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F4	Fahrpläne und Hinweis-schilder lesen und verstehen	⓪	① Lerneinheit F4	② Lerneinheit F4	③ Lerneinheit F4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F5	Gültigen Fahrschein lösen (Fahren mit Behindertenaus-weis, Fahrausweis kaufen)	⓪	① Lerneinheit F5	② Lerneinheit F5	③ Lerneinheit F5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F6	Kontakt zu Kontakt- und Servicestellen des ÖPNV aufnehmen (z. B. Mobil-itätsservicezentrale der DB)	⓪	① Lerneinheit F6	② Lerneinheit F6	③ Lerneinheit F6	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

F7	Beförderungswunsch signalisieren (z. B. Handzeichen, Positionierung am Bahn-/Bussteig)	⓪	① Lerneinheit F7	② Lerneinheit F7	③ Lerneinheit F7	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F8	Haltestelleninformationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern	⓪	① Lerneinheit F8	② Lerneinheit F8	③ Lerneinheit F8	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F9	Sicher ein- und aussteigen und sich im Verkehrsmittel sicher positionieren	⓪	① Lerneinheit F9	② Lerneinheit F9	③ Lerneinheit F9	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F10	Durchsagen, Hinweise zu Verspätungen und Anschlüssen beachten und verstehen	⓪	① Lerneinheit F10	② Lerneinheit F10	③ Lerneinheit F10	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F11	Gepäck transportieren oder Transport organisieren	⓪	① Lerneinheit F11	② Lerneinheit F11	③ Lerneinheit F11	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F12	Zugewiesene Plätze in Bus, Bahn und Zug erreichen (Reservierung vornehmen, reservierte Plätze finden)	⓪	① Lerneinheit F12	② Lerneinheit F12	③ Lerneinheit F12	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
F13	Bei Störungen, Zwischenfällen, Ausfällen Ausweichvarianten finden	⓪	① Lerneinheit F13	② Lerneinheit F13	③ Lerneinheit F13	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

G: Mit einem motorisierten Fahrzeug (Auto, Motorrad, Motorroller etc.)

Benötigt die TP bezüglich folgender Kenntnisse, Tätigkeiten oder Situationen nähere Informationen oder Schulungen?

		NEIN, problem-los	**JA,** leichter Förder-bedarf	**JA,** mäßiger Förder-bedarf	**JA,** großer Förder-bedarf	**Nicht beurteilbar** (Minitest)	**Nicht relevant**
G1	Kenntnisse über gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahr zeugen (Bescheinigung Verkehrssicherheit, Auflagen, Kfz-Hilfe, Vergünstigungen)	⓪	① Lerneinheit G1	② Lerneinheit G1	③ Lerneinheit G1	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G2	Kenntnisse zum Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen (Führerscheintypen, Mindest-altersgrenzen, Beantragung Führerschein, Fahrschulsuche, Führerscheintheorie)	⓪	① Lerneinheit G2	② Lerneinheit G2	③ Lerneinheit G2	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G3	Kenntnisse zu Fahr-zeugumbau und Umrüstung (Informationsquellen, Möglichkeiten)	⓪	① Lerneinheit G3	② Lerneinheit G3	③ Lerneinheit G3	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G4	Kenntnis der Möglichkeit von Fahrsicherheits-trainings (Bedeutung, Anbieter)	⓪	① Lerneinheit G4	② Lerneinheit G4	③ Lerneinheit G4	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						
G5	Rollstuhl sicher verladen und transportieren	⓪	① Lerneinheit G5	② Lerneinheit G5	③ Lerneinheit G5	⑧ Minitest	⑨
	Wenn **JA**, warum? (→ später Zuordnung zu Baustein VI bis XXII)						

Sonstige Bemerkungen:

_____

_____

_____

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d.h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person TP (ICF: nicht anwendbar)

Abschlussfrage

Wie wichtig ist die Förderung in den folgenden Bereichen für die teilnehmende Person?

		nicht wichtig	wichtig	sehr wichtig
All VE	Regeln, Schilder, Verhaltensweisen im Straßenverkehr	○	○	○
RN	Rücksicht auf andere nehmen	○	○	○
RN	Rücksichtnahme einfordern	○	○	○
Ass	Assistenz einweisen	○	○	○
A1-9	Zu Fuß ohne Nutzung von Hilfsmitteln fortbewegen	○	○	○
B1-9	Zu Fuß unter Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstütze etc.) fortbewegen	○	○	○
C1-13	Im mechanischen Rollstuhl/Elektrorollstuhl fortbewegen	○	○	○
D1-7	Mit dem Fahrrad fortbewegen	○	○	○
E1-8	Mit dem Adaptiv- oder Handbike fortbewegen	○	○	○
F1-13	Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fortbewegen	○	○	○
G1-5	Mit einem motorisierten Fahrzeug (Auto, Motorrad, Motorroller etc.) fortbewegen	○	○	○

Name, Vorname der befragten Person:_____

Assessment

Minitests

_____

_____

_____

_____

_____

0 = Ressource (ICF: Problem nicht vorhanden)
1 = leichter Förderbedarf (ICF: Problem leicht ausgeprägt … schwach, gering …)
2 = mäßiger Förderbedarf (ICF: Problem mäßig ausgeprägt … mittel, ziemlich …)
3 = erheblicher Förderbedarf (ICF: Problem erheblich ausgeprägt … hoch, äußerst …)
8 = kann (noch) nicht beurteilt werden, d. h. muss getestet werden (ICF: nicht spezifiziert)
9 = nicht relevant/erforderlich für die teilnehmende Person (TP) (ICF: nicht anwendbar)

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		**Assessment** **Fremdeinschätzung**	Karte All. VE	
	Übergeordnete Kenntnisse zur Mobilität	Allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Information: „Kernkompetenzen im Straßenverkehr“, „Grundlegende Voraussetzungen“	**Förderbedarf:**	Hat die TP Kenntnisse über allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung?

Durchführung:

Die Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung kann nur erfolgreich gefördert werden, wenn grundlegende Kenntnisse über allgemeine Mobilitäts- und Verkehrsregeln und Unterstützungsmöglichkeiten bekannt sind. Um die Kenntnisse zu erweitern, bietet sich eine allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung an. Was genau trainiert werden muss, hängt von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren ab. Aufgrund vielfältiger möglicher Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist individuell zu überlegen, inwieweit die Person zur Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr fähig ist**.**

Die FK stellt der TP z. B. die **Fragen**:

„Welche grundlegenden Vorrausetzungen fallen Ihnen ein, die notwendig sind, um sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können?“

„Welche Fähigkeiten (Sehen, Hören, Kommunizieren usw.) benötigen Sie, damit Sie sich im Straßenverkehr zurechtfinden?“

Modul: **Betriebliche Gesundheitsförderung für mobilitäts-beeinträchtigte Personen**		**Assessment** **Fremdeinschätzung**	Karte Allg. Rücksicht-nahme	
	Übergeordnete Kenntnisse zur Mobilität	Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Verhaltens-regeln zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV“, „Schilder zur Rücksichtnahme und Sicherheit im ÖPNV (Teil 1)“	**Förderbedarf:**	Hat die TP Kenntnisse über rücksichtsvolles Verhalten anderen Verkehrsteilnehmenden gegenüber?

Durchführung:

Die Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung kann nur erfolgreich gefördert werden, wenn grundlegende Kenntnisse über allgemeine Verkehrs- und Sicherheitsregeln bestehen. Um diese Kenntnisse zu erweitern, bietet sich eine allgemeine Mobilitäts- und Verkehrserziehung an, die speziell auch das Wissen um Sicherheit und gegenseitige Rücksichtnahme beinhaltet. Was trainiert werden muss, hängt von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren ab. Aufgrund vielfältiger möglicher Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist individuell zu überlegen, inwieweit die Person am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen kann.

Die FK stellt der TP z. B. die **Frage**:

„Sie sind im Bus oder mit der Bahn unterwegs. Was ist rücksichtsvolles Verhalten gegenüber anderen Fahrgästen? Was tun Sie für die eigene Sicherheit und um andere Fahrgäste nicht zu gefährden?“

„Sind Ihnen Schilder in Bussen, Bahnen und auf Bahnhöfen bekannt, die zur Rücksichtnahme und Sicherheit auffordern? Wenn ja, welche?“

(Hier können der TP Abbildungen verschiedener Schilder zur Veranschaulichung vorgelegt und nach der jeweiligen Bedeutung gefragt werden.)

Modul: **Betriebliche Gesundheitsförderung für mobilitäts-beeinträchtigte Personen**		**Assessment** **Fremdeinschätzung**	Karte Assistenz	
	Übergeordnete Kenntnisse zur Mobilität	Assistenz zielorientiert einfordern und einweisen		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Information: „Welche Formen der Assistenz gibt es?“, „Rechtliche Grundlagen“, „Ich brauche eine Assistenz, um mobil zu sein“	**Förderbedarf:**	Hat die TP Kenntnisse über das Thema Assistenz?

Durchführung:

Um die Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung zu fördern, muss gegebenenfalls situativ oder langfristig eine Assistenzkraft eingesetzt werden. Ob und wenn ja in welcher Form eine Assistenz notwendig ist, ist von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Aufgrund vielfältiger möglicher Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist über die Notwendigkeit einer Assistenz individuell zu entscheiden.

Die FK stellt der TP z. B. die **Fragen**:

„Welche Formen der Assistenz sind Ihnen bekannt?“

„Kennen Sie rechtliche Grundlagen zum Thema, Assistenz‘?“

„Wenn Sie Hilfe brauchen, sind Sie in der Lage, jemanden anzusprechen, um Hilfe zu bitten und diese Person nötigenfalls einzuweisen?“

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A1	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A1**	**Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 1-2), Informationsblatt „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 1-3)	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über Verkehrs- und Hinweisschilder?

Durchführung:

Die Fachkraft stellt der TP anhand der Bilder des Informationsblattes grundlegende Fragen zu den Schildern, z. B. ob diese bekannt sind und welche Bedeutungen die Schilder haben.

Außerdem: Die FK lässt sich von der TP mögliche Gefahrenquellen bei einem Gang, beispielsweise durch die Stadt, nennen und erklären.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A2	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A2**	**Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition**		

Testsituation:	Theoretisch & praktisch	**Methode:**	Fragen & Übungen
Material:	Informationsblatt „Steh- und Gehposition“	**Förderbedarf:**	Kann die TP die bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen?

Durchführung:

Anhand der Punkte auf dem Informationsblatt überprüft die FK die Steh- und Gehposition der TP. Die Aufzählung der wichtigsten Punkte dient als Anhaltspunkt für die Beurteilung.

Im zweiten Schritt beurteilt die FK, ob die Position der TP trotz möglicher Abweichungen angemessen ist oder ob sie einer Verbesserung bedarf.

Treten noch Fragen oder Unsicherheiten auf, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Experten oder Expertinnen zu halten, z. B. aus der Physio- oder Ergotherapie.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A3	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A3**	**Grundtechniken des Gehens**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Übungen
Material:	Informationsblatt „Grundtechniken des Gehens“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Grundtechniken des Gehens?

Durchführung:

Die Fachkraft stellt der TP die Aufgabe, unterschiedliche Gangvarianten auf Zuruf umzusetzen. Zu den Varianten gehören beispielsweise das Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen. Darüber hinaus können noch Gangarten wie der Seiltänzer- oder der Storchengang ausprobiert oder auch die Schrittlänge verändert werden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A4	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A4**	**Über unterschiedliche Untergründe gehen**		

Testsituation:	Theoretisch & Praktisch	**Methode:**	Fragen & Übungen
Material:	Informationsblatt „Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren“	**Förderbedarf:**	Sind der TP Stolper-, Rutsch und Sturzgefahren bekannt?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP, ob auf den bekannten Wegen zu Fuß mögliche Stolper-, Rutsch- oder Sturzgefahren bekannt sind und ob diese Schwierigkeiten bereiten.

Als Nächstes kann die Fachkraft die TP bitten, über unterschiedliche Untergründe zu gehen, um sich ein Bild zu machen, wie gut die TP die jeweilige Situation beherrscht.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A5	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A5**	**Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“; Informationsblatt „Witterungsbedingungen, Folgen und Anpassungen“	**Förderbedarf:**	Sind der TP Möglichkeiten bekannt, sich schwierigen Witterungsbedingungen anzupassen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach den Möglichkeiten, sich schwierigen Witterungsbedingungen anzupassen.

Im ersten Schritt können Witterungsbedingungen aufgezählt werden. In einem zweiten Schritt werden dann passende Vorschläge wie beispielsweise Regenkleidung genannt.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A6	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A6**	**Barrieren sicher überwinden**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Was können Barrieren sein?“	**Förderbedarf:**	Sind der TP Möglichkeiten bekannt, wie sie Barrieren sicher zu Fuß überwinden kann?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Barrieren, die ggf. bei einem Gang zu Fuß überwunden werden müssen. Die TP zählt diese im Optimalfall auf und nennt mögliche Lösungen für eine Überwindung.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A7	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A7**	**Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Treppen – darauf müssen Sie achten“	**Förderbedarf:**	Ist die TP in der Lage, eine Treppe auf- und abwärtszugehen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Punkten, die bei der Nutzung einer Treppe zu beachten sind, um ein Unfallrisiko zu minimieren.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A8	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A8**	**Rolltreppen nutzen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Ist die TP in der Lage, eine Rolltreppe auf- und abwärts sicher zu nutzen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Punkten, die bei der Nutzung einer Rolltreppe zu beachten sind, um ein Unfallrisiko zu minimieren.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte A9	
ICF **d 470**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**		
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**		
	Assessment	**A9**	**Aufzüge nutzen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1–2)	**Förderbedarf:**	Ist die TP in der Lage, einen Aufzug sicher zu nutzen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Punkten, die bei der Nutzung eines Aufzugs zu beachten sind, um ein Unfallrisiko zu minimieren und sich auf andere Fahrgäste einzustellen.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B1	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B1**	**Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 1-2), Informationsblatt „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 1–3)	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über Verkehrs- und Hinweisschilder?

Durchführung:

Die Fachkraft stellt der TP anhand der Bilder des Informationsblattes grundlegende Fragen zu Verkehrs- und Hinweisschildern, z. B. ob diese bekannt sind und welche Bedeutung sie haben.

Außerdem: Die FK lässt sich von der TP mögliche Gefahrenquellen bei einem Gang, beispielsweise durch die Stadt, nennen und erklären.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte B2	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**	
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**	
	Assessment	**B2**	**Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition**	

Testsituation:	Theoretisch & praktisch	**Methode:**	Fragen & Übungen
Material:	Informationsblatt „Steh- und Gehposition“	**Förderbedarf:**	Kann die TP die bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen?

Durchführung:

Anhand der Punkte auf dem Informationsblatt überprüft die FK die Steh- und Gehposition der TP. Die Aufzählung der wichtigsten Punkte dient als Anhaltspunkt für die Beurteilung.

Im zweiten Schritt beurteilt die FK, ob die Position der TP trotz möglicher Abweichungen angemessen ist oder ob sie einer Verbesserung bedarf.

Treten noch Fragen oder Unsicherheiten auf, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen zu halten, z. B. aus der Physio- oder Ergotherapie.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B3	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B3**	**Grundtechniken des Gehens**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Übungen
Material:	Informationsblatt „Grundtechniken des Gehens“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Grundtechniken des Gehens?

Durchführung:

Die Fachkraft stellt der TP die Aufgabe, unterschiedliche Gangvarianten auf Zuruf umzusetzen. Zu den Varianten gehören beispielsweise das Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen.

Darüber hinaus können noch Gangarten wie der Seiltänzer- oder der Storchengang ausprobiert oder auch die Schrittlänge verändert werden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B4	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B4**	**Über unterschiedliche Untergründe gehen**		

Testsituation:	Theoretisch & praktisch	**Methode:**	Fragen & Übungen
Material:	Informationsblatt „Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren“	**Förderbedarf:**	Sind der TP Stolper-, Rutsch und Sturzgefahren bekannt?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach möglichen Stolper-, Rutsch- oder Sturzgefahren, die auf den Wegen zu Fuß vorkommen, und ob diese Schwierigkeiten bereiten.

Als Nächstes kann die Fachkraft die TP bitten, über unterschiedliche Untergründe zu gehen, um sich ein Bild zu machen, wie gut die TP die jeweilige Situation beherrscht.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B5	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B5**	**Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Anpassungs-möglichkeiten an das Wetter“, Informationsblatt „Witterungs-bedingungen, Folgen und Anpassungen“	**Förderbedarf:**	Sind der TP Möglichkeiten bekannt, sich an schwierigen Witterungsbedingungen anzupassen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach den Möglichkeiten, sich schwierigen Witterungsbedingungen anzupassen.

Im ersten Schritt können Witterungsbedingungen aufgezählt werden. In einem zweiten Schritt werden dann Vorschläge wie beispielsweise Regenkleidung genannt.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B6	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B6**	**Barrieren sicher überwinden**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Was können Barrieren sein?“	**Förderbedarf:**	Sind der TP Möglichkeiten bekannt, wie Barrieren sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln überwunden werden können?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Barrieren, die ggf. bei einem Gang zu Fuß mit Hilfsmitteln überwunden werden müssen.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf und nennt mögliche Lösungen für eine Überwindung.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B7	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B7**	**Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Treppen – darauf müssen Sie achten“	**Förderbedarf:**	Ist die TP in der Lage, mit Hilfsmitteln eine Treppe auf- und abwärtszugehen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Punkten, die bei der Nutzung einer Treppe, ggf. mit Hilfsmitteln, zu beachten sind, um ein Unfallrisiko zu minimieren.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B8	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B8**	**Rolltreppen nutzen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Ist die TP in der Lage, eine Rolltreppe auf- und abwärts sicher zu nutzen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Punkten, die bei der Nutzung einer Rolltreppe zu beachten sind, um ein Unfallrisiko zu minimieren.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte B9	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher mit Hilfsmitteln unterwegs**		
	Assessment	**B9**	**Aufzüge nutzen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Ist die TP in der Lage, einen Aufzug sicher zu nutzen?

Durchführung:

Die Fachkraft fragt die TP nach konkreten Punkten, die bei der Nutzung eines Aufzugs zu beachten sind, um ein Unfallrisiko zu minimieren und sich auf andere Fahrgäste einzustellen.

Die TP zählt diese im Optimalfall auf.

Beispiele dafür sind dem Informationsblatt zu entnehmen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte C1	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**	
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**	
	Assessment	**C1**	**Grundlagen der Rollstuhlversorgung**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über Gesetze, Materialen und Innovationen zum Rollstuhl?

Durchführung:

Die FK stellt spezifische **Fragen** zu den gesetzlichen Grundlagen zur Hilfsmittelversorgung und zu Neuerungen, wie z. B.: „Wo können Sie sich Informationen über Gesetzesänderungen einholen?“ Die verschiedenen Antworten sind dort ebenfalls aufgeführt.

In dieser Übung geht es um allgemeine Kenntnisse zum Rollstuhl.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C2	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 1-6), Checkliste „Elektro-rollstühle“ (Teil 1-3)	**Förderbedarf:**	Kann die TP anhand einer Checkliste die eigene Rollstuhlversorgung überprüfen?

Durchführung:

Im ersten Schritt fordert die FK die TP auf, die Anpassung des manuellen Rollstuhls (Elektrorollstuhls) an die persönlichen Bedürfnisse zu erläutern, indem anhand einer **Checkliste** verschiedene Einstellungsmöglichkeiten an dem eigenen Rollstuhl überprüft werden. Die geprüften Punkte hakt die FK in der dafür vorgesehenen Übersicht ab.

Zusätzlich lässt sich die FK den (manuellen oder Elektro-)Rollstuhl der TP erklären: Wie ist der Rollstuhl beschaffen (z. B. Material), welche Einstellungsmöglichkeiten gibt es, wie kann er genutzt werden, welche Besonderheiten hat der Rollstuhl.

In dieser Übung geht es um individuelle Kenntnisse zum persönlichen Rollstuhl.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C3	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C3**	**Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Ein- und Ausklappen des Kippschutzes“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über sicheres Fortbewegen mit dem Rollstuhl? (Feststell-bremse, Kippschutz)

Durchführung:

Die FK stellt der TP die **Frage**, ob die Varianten der Kippschutzräder bekannt sind und worauf beim Kippschutz unbedingt geachtet werden muss.

Die Antworten sind auf dem Informationsblatt „Ein- und Ausklappen des Kippschutzes“ zu finden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C4	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C4**	**Transfertechniken**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests & Expertenauskunft
Material:	Liege, Stuhl, Boden, Autositz, Toilettensitz o. Ä.	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Transfertechniken mit dem Rollstuhl?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, mehrere alltägliche **Motoriktests** zu machen. Die verschiedenen Transfertechniken verstehen sich dabei als Vorschläge. Es ist sinnvoll, Transfers auf unterschiedlicher Höhe ausüben zu lassen. Die FK kann die eine oder andere Teilübung weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

Vom manuellen Rollstuhl einen Transfer auf …

- … einen Stuhl ausführen und zurück
- … einen anderen Rollstuhl ausführen und zurück
- … eine Liege ausführen und zurück
- … den Boden ausführen und zurück
- … einen Toilettensitz/Duschstuhl ausführen und zurück
- … einen Autositz oder in ein Auto ausführen und zurück
- …

Treten Fragen oder Unsicherheiten auf, empfiehlt sich **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen zu halten, z. B. aus der Physio- oder Ergotherapie.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte C5	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**	
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**	
	Assessment	**C5**	**Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Beobachtung, Fragen & Expertenauskunft
Material:	Informationsblatt „Einnehmen der angemessenen bestmöglichen Sitzposition“	**Förderbedarf:**	Kann die TP eine für sich angemessene Sitzposition einnehmen?

Durchführung:

Anhand des Informationsblattes überprüft die FK die Sitzposition der TP. Die Aufzählung der wichtigsten Aspekte gibt Anhaltspunkte für die Beurteilung.

Im zweiten Schritt beurteilt die FK, ob die Position der TP trotz möglicher Abweichungen angemessen ist oder ob sie einer Verbesserung bedarf.

Treten noch Fragen oder Unsicherheiten auf, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen zu halten, z. B. aus der Physio- oder Ergotherapie.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C6	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C6**	**Grundtechniken des Rollstuhlfahrens**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests
Material:	Ca. 5 Hütchen, evtl. Maßband, evtl. Pfeife	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Grundtechniken des Rollstuhlfahrens?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander mehrere alltägliche **Motoriktests** mit dem (manuellen oder Elektro-)Rollstuhl zu machen. Die folgenden Maßangaben verstehen sich als Richtwerte. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

Auf geradem, ebenem Untergrund …

- … geradeaus fahren vorwärts und rückwärts (ca. 15 Meter)
- … sich auf der Stelle drehen (180 Grad und 360 Grad)
- … Slalom durch einen kleinen Parcours fahren (ca. 5 Hütchen)
- … bremsen auf Kommando (Stopp-Ruf oder Pfeife)
- … seitlich rangieren
- …

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C7	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C7**	**Über unterschiedliche Untergründe fahren**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests
Material:	Matte, Sand, Lochplatte/ Schotterweg, Rasen o. Ä.	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Rollstuhl über unterschiedliche Untergründe fahren?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander mehrere alltägliche **Motoriktests** mit dem (manuellen oder Elektro-)Rollstuhl zu machen. Die folgenden unterschiedlichen Untergründe verstehen sich als Vorschläge. Die FK kann Untergründe weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen über …

- … eine dicke Matte fahren
- … Sand fahren
- … eine Lochplatte/löchrigen Schotterweg/Kopfsteinpflaster fahren
- … Rasen/eine Wiese fahren
- …

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte C8	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**	
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**	
	Assessment	**C8**	**Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen**	

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests & Expertenauskunft
Material:	Evtl. Regenschirm	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Rollstuhl bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen mit dem (manuellen oder Elektro-)Rollstuhl zu fahren und sich zurechtzufinden. Da einige Witterungsbedingungen jahreszeitabhängig sind, können nicht immer alle Situationen praktisch überprüft werden. Auch können nicht alle **Motoriktests** nacheinander ablaufen, weil einige beispielsweise von der Tageszeit abhängen.

Draußen fahren und sich zurechtfinden bei …

- … Dunkelheit
- … Regen
- … Gewitter
- … Schnee und Eis
- …

Hat die FK den Eindruck, dass die TP einige Testsituationen aufgrund psychologischer Faktoren (z. B. Angst im Dunkeln) nicht erfolgreich durchlaufen kann, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Fachleuten (z. B. Hausärzten oder Hausärztinnen und Psychologinnen oder Psychologen) zu halten.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C9	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C9**	**Barrieren sicher überwinden**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests
Material:	Bordsteinkante/Stufe, Treppe, Rampe/Steigung, Abstand/Kluft o. Ä.	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Rollstuhl Barrieren überwinden?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander mehrere alltägliche **Motoriktests** mit dem (manuellen oder Elektro-)Rollstuhl zu machen. Die folgenden Barrieren mit ihren Maßangaben sollen dafür eine Orientierung geben. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

Draußen und/oder drinnen …

- … eine Schwelle überwinden
- … eine Bordsteinkante/eine Stufe hoch- und herunterfahren
- … eine Rampe/eine Steigung hoch- und herunterfahren (zwischen 6 und 20 % Neigung)
- … einen Abstand/eine Kluft zwischen Bahn und Bahnsteigkante überwinden (z. B. zwei Podeste oder Matten mit kleinem Abstand anordnen)
- … zu einer Steigung quer fahren
- …

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C10	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C10**	**Stufen und Treppen fahren**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests
Material:	Verschiedene Stufen und Treppen	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Rollstuhl Stufen und Treppen fahren?

Durchführung:
→ ausschließlich im manuellen Rollstuhl ohne elektrische Anbauten durchführen!

Die FK leitet die TP an, **Motoriktests** an Treppen zu machen. Dabei soll die TP den Rollstuhl nach Bewältigung der Treppe weiterbenutzen können, d. h., die TP muss damit herauf- und herunterfahren oder die Assistenz muss den Rollstuhl tragen. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen.

Draußen und/oder drinnen …
- … Stufen herauf- und herunterfahren (mind. 2 Stufen)
- … Treppen herauf- und herunterfahren (mehr als 3 Stufen)
- … mit verschieden hohen Stufen ausprobieren
- … mit und ohne Benutzung des Geländers
- … mit unterschiedlichen Tiefen der Stufen
- … mit und ohne Podest/Ebenen zwischen den Stufen
- …

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte C11	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**		
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**		
	Assessment	**C11**	**Rolltreppe nutzen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Motorische Tests & Expertenauskunft
Material:	Rolltreppe	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Rollstuhl Rolltreppen nutzen?

Durchführung:
→ ausschließlich im manuellen Rollstuhl ohne elektrische Anbauten durchführen!

Vorausgesetzt im Haus oder in der Nähe ist eine Rolltreppe vorhanden, leitet die FK die TP an, diese im **Motoriktest** mit dem manuellen Rollstuhl hoch- und herunterzufahren. Die FK beobachtet dabei das Verhalten der TP und kann bei Bedarf die Aufgaben einer Assistenz übernehmen.

<u>Mögliche Beobachtungsaufträge:</u>
Verfügt die TP über die koordinativen Voraussetzungen und das richtige Timing, um sicher auf Rolltreppen fahren zu können? Kann die TP sich mit anderen Menschen auf der Rolltreppe arrangieren? Hat die TP die nötige Kraft, sich festzuhalten?

Hat die FK den Eindruck, dass die TP die Rolltreppe aufgrund psychologischer Faktoren (etwa Angst) nicht nutzen kann, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Fachleuten (z. B. Betreuungspersonal oder Bezugsperson) zu halten.

Wenn eine Rolltreppe nicht ohne verhältnismäßig großen Aufwand zu erreichen ist, hält die FK **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen (z. B. Betreuungspersonal oder Bezugsperson).

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte C12	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**	
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**	
	Assessment	**C12**	**Aufzüge nutzen**	

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests & Expertenauskunft
Material:	Aufzug	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Rollstuhl Aufzüge nutzen?

Durchführung:

Vorausgesetzt im Haus oder in der Nähe ist ein Aufzug vorhanden, leitet die FK die TP im **Motoriktest** an, den Aufzug mit dem (manuellen oder Elektro-)Rollstuhl eigenständig zu nutzen. Die FK beobachtet dabei das Verhalten der TP und kann bei Bedarf als Assistenz einspringen.

<u>Mögliche Beobachtungsaufträge:</u>
Kann die TP die Knöpfe erreichen und drücken? Kann die TP schnell genug beim Ein- und Aussteigen auf das Öffnen der Türen reagieren?

Hat die FK den Eindruck, dass die TP den Aufzug aufgrund psychologischer Faktoren (etwa Platzangst) nicht nutzen kann, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen (z. B. Betreuungspersonal oder Bezugsperson) zu halten.

Wenn ein Aufzug nicht ohne verhältnismäßig großen Aufwand zu erreichen ist, hält die FK **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen (z. B. Betreuungspersonal oder Bezugsperson).

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte C13	
ICF **d 470**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**	
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**	
	Assessment	**C13**	**Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Rollstuhlzuggerät“ (Teil 1-3)	**Förderbedarf:**	Hat die TP Kenntnisse über Rollstuhlzuggeräte?

Durchführung:

Die FK legt der TP verschiedene Bilder von Rollzuggeräten vor. Dazu stellt die FK Fragen wie: „Welche offensichtlichen Unterschiede gibt es bei den Rollstuhlzuggeräten?“ Die Antworten sind aufgeführt.

Außerdem kann die FK Fragen zu Möglichkeiten und Handhabung der Geräte stellen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D1	
ICF **d 470**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D1**	**Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Ausstattung eines sicheren Fahrrads“, Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 4), Informationsblatt „Fahrradhelm“ (Teil 2)	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über die Ausstattung eines verkehrssicheren Fahrrades?

Durchführung:

Die FK legt der TP ein **Bild** eines verkehrssicheren Fahrrads vor und fragt nach den Ausstattungsmerkmalen.

Die FK legt der TP ein **Bild** eines Fahrrads mit Mängeln in der verkehrssicheren Ausstattung vor und fragt danach. Die FK stellt dazu die **Frage**: „Welche weiteren Möglichkeiten kennen Sie, das Fahrrad und die fahrradfahrende Person verkehrssicher auszustatten?“

Die FK stellt **Fragen** nach vorgeschriebenen und empfohlenen Ausstattungsmerkmalen eines verkehrssicheren Fahrrads und nach der Ausstattung einer vorbildlichen fahrradfahrenden Person, z. B.: „Welche Ausstattungs-merkmale sind vorgeschrieben?“

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D2	
ICF **d 470**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D2**	**Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Wer darf wo fahren?“ (Teil 1-2), Informationsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über sicheres Fortbewegen auf dem Fahrrad?

Durchführung:

Die FK legt der TP ein **Informationsblatt** vor und fragt nach den Kenntnissen über sicheres Fahrradfahren im Zusammenhang mit den abgebildeten Situationen. Die Anweisungen auf dem Arbeitsblatt können befolgt werden. Es besteht aber auch Freiraum für eigene Formulierungen.

Auf diese Weise können mehrere **Informationsblätter** bearbeitet werden. Darüber hinaus fragt die FK: „Was wissen Sie außerdem über sicheres Verhalten mit dem Fahrrad im Straßenverkehr?“

Die Bilder können als Gedächtnisstütze oder Anregung dienen. Die FK kann auch ohne Bilder arbeiten und beispielsweise folgende **Fragen** stellen: „Was wissen Sie über sicheres Fahrradfahren auf der Straße?“, „Mit welchen Gefahren muss man beim Radfahren rechnen?“, „Wie verhält man sich sicher im Straßenverkehr?“

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D3	
ICF **d 470**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D3**	**Grundtechniken des Fahrradfahrens**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests (Parcours)
Material:	Ca. 5 Hütchen, evtl. Maßband	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Grundtechniken des Fahrradfahrens?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander einzelne **Motoriktests** mit oder auf dem Fahrrad zu machen. Die folgenden Maßgaben verstehen sich als Richtwerte. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen mit dem Fahrrad …

- … auf- und absteigen
- … geradeaus fahren (ca. 20 Meter)
- … Slalom durch einen kleinen Parcours fahren (ca. 5 Hütchen)
- … im Kreis fahren (3-5 Meter Durchmesser)
- … mit einer Hand am Lenker fahren, die andere seitlich ausstrecken (ca. 10 Meter)
- … einmal klingeln
- … vor einer Markierung bremsen
- …

Darüber hinaus kann die FK die TP auch anleiten, einen aufgebauten **Parcours** zu durchfahren.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D4	
ICF **d 470**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D4**	**Über unterschiedliche Untergründe fahren**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests (Parcours)
Material:	Sand, Rasen, Feld-/Schotterweg	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Fahrrad über unterschiedliche Untergründe fahren?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander mehrere alltägliche **Motoriktests** mit dem Fahrrad zu machen. Die folgenden Untergründe sind Vorschläge. Die FK kann Untergründe weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen mit dem Fahrrad über …

- … Kopfsteinpflaster fahren
- … Sand fahren (z. B. zur Simulation von Bauarbeiten)
- … einen Schotter-/Feldweg mit Schlaglöchern fahren
- … Rasen/eine Wiese fahren
- … eine Pfütze fahren (z. B. durch eine Plane/einen Müllsack mit Wasser simulieren)
- …

Darüber hinaus kann die FK die TP auch anleiten, einen aufgebauten **Parcours** zu durchfahren.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D5	
ICF **d 470**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D5**	**Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests & Expertenauskunft
Material:	Entsprechendes Wetter	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Fahrrad bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen mit dem Fahrrad zu fahren und sich zurechtzufinden. Da Witterungsbedingungen jahreszeitabhängig sind, können nicht immer alle Situationen praktisch überprüft werden. Auch können nicht alle **Motoriktests** nacheinander ablaufen, weil einige beispielsweise von der Tageszeit abhängen.

Draußen fahren und sich zurechtfinden bei …

- … Dunkelheit
- … Regen
- … Gewitter
- … Schnee und Eis
- …

Hat die FK den Eindruck, dass die TP einige Testsituationen aufgrund psychologischer Faktoren (z. B. Angst im Dunkeln) nicht erfolgreich durchlaufen kann, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Fachleuten (z. B. dem Hausarzt oder der Hausärztin, der Psychologin oder dem Psychologen) zu halten.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D6	
ICF **d 470**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D6**	**Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests (Parcours)
Material:	Ca. 5 Hütchen, Ball, Schild, Ast/Stange o. Ä.	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Fahrrad Gefahrenquellen bewältigen?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, einzelne **Motoriktests** nacheinander mit oder auf dem Fahrrad zu machen. Während die theoretischen Kenntnisse bereits mit **Karte D2** überprüft wurden, handelt es sich nun um die praktische Umsetzung im **Schonraum**. Die folgenden Gefahrenquellen sind Vorschläge. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen auf dem Fahrrad …

- … Slalom durch einen engen Parcours/eine Acht fahren (ca. 5 Hütchen)
- … plötzlich einem rollenden Ball ausweichen
- … mit einem entgegenkommenden Fahrradfahrer verständigen und ihm ausweichen
- … nach hinten umschauen und Dinge wahrnehmen (z. B. hochgehaltenes Schild)
- … auf Kommando bremsen (z. B. durch Zurufe oder visuelle Signale)
- … ducken (z. B. unter einem Ast durch)
- … Schulterblick und Handzeichen beim Überholen oder links Abbiegen
- … leichtes Gepäck transportieren → siehe auch **Karte D7**
- …

Darüber hinaus kann die FK die TP auch anleiten, einen aufgebauten **Parcours** zu durchfahren.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte D7	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**		
	Assessment	**D7**	**Leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren**		

Testsituation:	Theoretisch & Praktisch	**Methode:**	Fragen & motorische Tests
Material:	Informationsblatt „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Fahrrad leichtes Gepäck sicher transportieren?

Durchführung:

Die FK stellt der TP **Fragen** nach Transportmöglichkeiten von leichtem Gepäck mit dem Fahrrad und was dabei beachtet werden sollte, z. B.: „Welche Möglichkeiten gibt es, leichtes Gepäck sicher zu transportieren?“

Darüber hinaus lässt sich die FK in kleineren **Motoriktests** von der TP zeigen, wie das Gepäck auf verschiedene Weise mit dem Fahrrad transportiert werden kann.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen auf dem Fahrrad mit …

- … einem beladenen Fahrradkorb auf dem Gepäckträger fahren
- … einem vollen Rucksack auf dem Rücken fahren
- … einer einseitig beladenen Fahrradtasche am Gepäckträger fahren
- …

→ **siehe auch Karte D6**: Hier kann die FK den motorischen Test als eine Teilaufgabe in den **Parcours** einbauen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte E1	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**	
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**	
	Assessment	**E1**	**Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Ausstattung eines sicheren Adaptivbikes“, Informationsblatt „Fahrradhelm“, Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse über die Ausstattung eines verkehrssicheren Adaptivbikes?

Durchführung:

Die FK legt der TP ein **Bild** eines verkehrssicheren Adaptivbikes vor und fragt nach den Ausstattungsmerkmalen.

Die FK legt der TP ein **Bild** eines Adaptivbikes mit Mängeln in der verkehrssicheren Ausstattung vor und fragt danach. Ergänzend stellt die FK die **Frage**: „Welche weiteren Möglichkeiten kennen Sie, das Adaptivbike und die fahrende Person verkehrssicher auszustatten?“

Die FK stellt **Fragen** nach den vorgeschriebenen und empfohlenen Ausstattungsmerkmalen eines verkehrssicheren Adaptivbikes und nach der vorbildlichen Ausstattung einer Person, die ein Adaptivbike fährt, z. B.: „Welche Ausstattungsmerkmale sind für das Adaptivbike vorgeschrieben?“

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte E2	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**	
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**	
	Assessment	**E2**	**Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Wo darf ich mit meinem Adaptivbike fahren?“, Informationsblatt „Gefahren-quellen“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse über sicheres Fortbewegen mit dem Adaptivbike?

Durchführung:

Die FK legt der TP ein **Informationsblatt** vor und fragt nach den Kenntnissen über sicheres Fahrradfahren im Zusammenhang mit den abgebildeten Situationen. Die Anweisungen auf dem Arbeitsblatt können befolgt werden. Es besteht aber auch Freiraum für eigene Formulierungen.

Auf diese Weise können mehrere **Informationsblätter** bearbeitet werden. Darüber hinaus fragt die FK: „Was wissen Sie außerdem über sicheres Verhalten mit dem Fahrrad im Straßenverkehr?“

Die Bilder können als Gedächtnisstütze oder Anregung dienen. Die FK kann auch ohne Bilder arbeiten und beispielsweise folgende **Fragen** stellen: „Was wissen Sie über sicheres Fahrradfahren auf der Straße?“, „Mit welchen Gefahren muss eine Person auf dem Rad rechnen?“, „Wie verhält man sich sicher im Straßenverkehr?“

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte E3	
ICF **d 4750**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**		
	Assessment	**E3**	**Grundtechniken des Adaptivbikefahrens**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests (Parcours)
Material:	Ca. 5 Hütchen, evtl. Maßband	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Grundtechniken des Adaptivbikefahrens?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander einzelne **Motoriktests** mit dem Adaptivbike durchzuführen. Die folgenden Maßgaben verstehen sich als Richtwerte. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen mit dem Adaptivbike …

- … geradeaus fahren (ca. 20 Meter)
- … Slalom durch einen kleinen Parcours fahren (ca. 5 Hütchen)
- … im Kreis fahren (3-5 Meter Durchmesser)
- … mit einer Hand am Lenker fahren, die andere seitlich ausstrecken (ca. 10 Meter)
- … einmal klingeln
- … vor einer Markierung bremsen
- …

Darüber hinaus kann die FK die TP auch anleiten, einen aufgebauten **Parcours** zu durchfahren.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte E4	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**		
	Assessment	**E4**	**Über unterschiedliche Untergründe fahren**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests (Parcours)
Material:	Sand, Rasen, Feld-/Schotterweg	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Adaptivbike über unterschiedliche Untergründe fahren?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander mehrere alltägliche **Motoriktests** mit dem Adaptivbike durchzuführen. Die folgenden Untergründe sind Vorschläge. Die FK kann Untergründe weglassen oder ergänzen. Bei Bedarf kann die TP eine Assistenz nutzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen über …

- … Kopfsteinpflaster fahren
- … Sand fahren (z. B. zur Simulation von Bauarbeiten)
- … einen Schotter-/Feldweg mit Schlaglöchern fahren
- … Rasen/eine Wiese fahren
- … eine Pfütze fahren (z. B. durch eine Plane/einen Müllsack mit Wasser simulieren)
- …

Darüber hinaus kann die FK die TP auch anleiten, einen aufgebauten **Parcours** zu durchfahren.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte E5	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**		
	Assessment	**E5**	**Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests & Expertenauskunft
Material:	Entsprechendes Wetter	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Adaptivbike bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren?

Durchführung:

Die FK leitet den TP an, bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen mit dem Adaptivbike zu fahren und sich zurechtzufinden. Da Witterungsbedingungen jahreszeitabhängig sind, können nicht immer alle Situationen praktisch überprüft werden. Auch können nicht alle **Motoriktests** nacheinander ablaufen, weil einige beispielsweise von der Tageszeit abhängen.

Draußen fahren und sich zurechtfinden bei …

- … Dunkelheit
- … Regen
- … Gewitter
- … Schnee und Eis
- …

Hat die FK den Eindruck, dass die TP einige Testsituationen aufgrund psychologischer Faktoren (z. B. Angst im Dunkeln) nicht erfolgreich durchlaufen kann, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Fachleuten (z. B. mit dem Hausarzt oder der Hausärztin und der Psychologin oder dem Psychologen) zu halten.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte E6	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**		
	Assessment	**E6**	**Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Motorische Tests (Parcours)
Material:	Ca. 5 Hütchen, Ball, Schild, Ast/Stange o. Ä.	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Adaptivbike Gefahrenquellen bewältigen?

Durchführung:

Die FK leitet die TP an, nacheinander einzelne **Motoriktests** mit dem Adaptivbike zu machen. Während die theoretischen Kenntnisse bereits mit **Karte D2** überprüft wurden, handelt es sich nun um die praktische Umsetzung im **Schonraum**. Die folgenden Gefahrenquellen sind Vorschläge. Die FK kann Teilübungen weglassen oder ergänzen.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen mit dem Adaptivbike …

- … Slalom durch einen engen Parcours/eine Acht fahren (ca. 5 Hütchen)
- … plötzlich einem rollenden Ball ausweichen
- … mit einem entgegenkommenden Person auf einem Fahrrad-/Adaptivbike verständigen oder ausweichen
- … nach hinten umschauen und Dinge wahrnehmen (z. B. hochgehaltenes Schild)
- … auf Kommando bremsen (z. B. durch Zurufe oder visuelle Signale)
- … ducken (z. B. unter einem Ast durch)
- … Schulterblick und Handzeichen beim Überholen oder links Abbiegen
- …

Darüber hinaus kann die FK die TP auch anleiten, einen aufgebauten **Parcours** zu durchfahren.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte E7	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**		
	Assessment	**E7**	**Sicherer Transport von leichtem Gepäck mit dem Adaptivbike**		

Testsituation:	Theoretisch & praktisch	**Methode:**	Fragen & motorische Tests
Material:	Informationsblatt „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Kann die TP mit dem Adaptivbike leichtes Gepäck sicher transportieren?

Durchführung:

Die FK stellt der TP **Fragen** nach Transportmöglichkeiten von leichtem Gepäck mit dem Adaptivbike und was dabei beachtet werden sollte, z. B.: „Welche Möglichkeiten gibt es, leichtes Gepäck sicher zu transportieren?“

Darüber hinaus lässt sich die FK in kleineren **Motoriktests** von der TP zeigen, auf welche Weise Gepäck mit dem Adaptivbike transportiert werden kann.

In einer Turnhalle oder in einem Raum, drinnen oder draußen auf dem Fahrrad mit …

- … einem beladenen Fahrradkorb auf dem Gepäckträger fahren
- … einem vollen Rucksack hinten am Rollstuhl fahren
- … einer Fahrradtasche am Gepäckträger vorne fahren
- …

→ **siehe auch Karte E6:** Hier kann die FK den motorischen Test als eine Teilaufgabe in den **Parcours** einbauen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte E8	
ICF **d 40**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**	
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**	
	Assessment	**E8**	**Auswahl und Anpassung eines Adaptivbikes**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Auswahl, Anpassung und Sitzposition“	**Förderbedarf:**	Kann die TP die für sich angemessene Sitzposition einnehmen?

Durchführung:

Anhand des Informationsblattes überprüft die FK die Sitzposition der TP. Die Aufzählung der wichtigsten Aspekte gibt Anhaltspunkte für die Beurteilung.

Im zweiten Schritt beurteilt die FK, ob die Position der TP trotz möglicher Abweichungen angemessen ist oder ob sie einer Verbesserung bedarf.

Treten noch Fragen oder Unsicherheiten auf, empfiehlt es sich, **Rücksprache** mit Experten und Expertinnen zu halten, z. B. aus der Physio- oder Ergotherapie.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F1	
ICF **d 40**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F1**	**Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV “ (Teil 1)	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse über verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV?

Durchführung:

Die FK stellt z. B. die **Fragen**: „Welche unterschiedlichen öffentlichen Verkehrsmittel gibt es?“, „Welche(s) nutzen Sie, um z. B. zu Ihrem Arbeitsplatz zu gelangen?“

Unter Zuhilfenahme der **Bilder** können der TP auch Hinweise gegeben werden oder es wird nachgefragt, ob die TP die Verkehrsmittel auf den Bildern kennt.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F2	
ICF **d 40**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F2**	**Haltestelle und Bahnhof sicher erreichen**		

Testsituation:	Praktisch	**Methode:**	Aufgabe
Material:	Begleitete und beobachtende Übung I: Sicher zur Haltestelle oder zum Bahnhof	**Förderbedarf:**	Kann die TP unter Berücksichtigung der Verkehrsregeln die Haltestelle oder den Bahnhof sicher erreichen?

Durchführung:

Die FK **begleitet** die TP auf dem Weg zu einer Haltestelle/einem Bahnhof. Die FK **beobachtet** und **erfragt** ggf. frühzeitig, ob die TP wichtige Zeichen, Hinweisschilder und Gefahrenpunkte **erkennen, benennen** und **erklären** kann.

Die Übung kann evtl. auch durch die FK dokumentiert werden, um im Nachgang die Übung zu besprechen und evtl. Unsicherheiten aufzuzeigen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F3	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F3**	**Sicherheitshinweise beachten**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Sicherheits-regeln am und im Bahnhof“, Informationsblatt „Sicherheits-regeln an der Bushaltestelle“	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse über Sicherheitsregeln an einem Bahnhof/ einer Haltestelle?

Durchführung:

Die FK stellt **Fragen** zu den Sicherheitsregeln an einem Bahnhof/einer Haltestelle, z. B.: „Wodurch drohen Gefahren an einer Haltestelle?“, „Können Sie vielleicht einige Gefahrensituationen aufzählen?“

Eine Auflistung der wichtigsten Aspekte ist auf den jeweiligen Informationsblättern nachzulesen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F4	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F4**	**Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“ (Teil 1-3)	**Förderbedarf:**	Kann die TP Fahrpläne und Hinweisschilder richtig lesen und verstehen?

Durchführung:

Die FK stellt der TP z. B. die **Fragen**: „Wo bekommen Sie eine Auskunft zu einer gewünschten Bahnverbindung?“ „Können Sie evtl. unterschiedliche Möglichkeiten nennen?“

Ggf. kann die FK der TP dazu als Hinweis einige **Bilder** aus den Informationsblättern vorlegen.

Anhand der **Bilder** kann die FK z. B. auch die Frage stellen: „Können Sie den Fahrplan lesen?“

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F5	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F5**	**Einen Fahrschein lösen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Informationsblatt „Wo und wie bekommen Sie eine Fahrkarte?“ (Teil 1-3)	**Förderbedarf:**	Kann die TP einen gültigen Fahrschein lösen?

Durchführung:

Die FK stellt der TP z. B. die **Fragen**: „Wissen Sie, auf welche Weise und wo Sie ein gültiges Fahrticket für Bus oder Bahn kaufen können?“, „Können Sie einige Möglichkeiten nennen?“, „Wo finden Sie diese Verkaufsstellen?“

Auf den Informationsblättern werden verschiedene Alternativen aufgezeigt (Ticketautomat, Reisezentrum der Deutschen Bahn, Kauf beim Fahrer etc.). Die **Abbildungen** können der TP als Hinweis vorgelegt werden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F6	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F6**	**Kontakt zu Informations- und Servicestellen aufnehmen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Zugang zu Informations- und Kontaktstellen“ (Teil 1)	**Förderbedarf:**	Hat die TP Kenntnisse darüber, wo Informationen zum ÖPNV erhältlich sind?

Durchführung:

Die FK stellt **Fragen** zu den Möglichkeiten, sich über den ÖPNV im Allgemeinen und z. B. in Bezug auf das regionale Busunternehmen informieren zu können.

Außerdem kann die FK der TP die **Frage** stellen: „Welche Informationen bekommen Sie bei der Mobilitätsservice-zentrale der Deutschen Bahn?“ Eine Auflistung ist auf dem Informationsblatt zu finden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F7	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F7**	**Beförderungswunsch signalisieren**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Einen Beförderungswunsch korrekt signalisieren“ (Teil 1)	**Förderbedarf:**	Kann die TP einen Beförderungswunsch signalisieren?

Durchführung:

Die FK **fragt** die TP, wie sie beim Busfahren signalisiert, dass sie mitgenommen werden möchte.

Dabei spricht die FK an, welche Position die TP an der Haltestelle am besten einnimmt und wo sie sich hinstellt, damit der Beförderungswunsch ersichtlich wird.

Die FK kann sich dies von der TP erläutern oder vormachen lassen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F8	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F8**	**Informationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern im Bus**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Haltestellen- und Fahrzeuginformationen wahrnehmen und einen Haltewunsch äußern“	**Förderbedarf:**	Ist der TP bekannt, wie ein Haltewunsch in einem Bus signalisiert werden kann?

Durchführung:

Die FK **fragt** die TP, wie sie im Bus erfahren kann, welches die nächste Haltestelle ist, und wie sie dem Busfahrer oder der Busfahrerin einen Haltewunsch signalisieren kann.

Der Ablauf wird auf dem Informationsblatt Schritt für Schritt erläutert. Die Auflistung kann die FK auch für die Formulierung der Fragen an die TP nutzen.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F9	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F9**	**Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 1-6)	**Förderbedarf:**	Kann die TP in Bus und Bahn sicher ein- und aussteigen?

Durchführung:

Die FK stellt **Fragen** zum Thema „Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn“, z. B.: „Welche Punkte müssen unbedingt beim Ein- und Aussteigen beachten werden?“, „Wie steigen Sie ein und aus, wenn Sie mit dem Bus zu Ihrem Arbeitsplatz fahren?“

Eine Auflistung der wichtigsten Aspekte findet sich auf dem Informationsblatt „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 1-6). Die FK kann hierfür Situationsbeispiele schildern.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F10	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F10**	**Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Durchsagen in öffentlichen Verkehrsmitteln“	**Förderbedarf:**	Kann die TP Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen?

Durchführung:

Die FK **fragt** die TP, wie sie sich verhalten sollte, um Durchsagen und Hinweise in Bus oder Bahn mitzubekommen. Dabei ist wichtig zu erfragen, ob die TP die Durchsagen und Hinweise auch inhaltlich erfassen und verstehen kann.

Drei Vorschläge, wie man sich am besten positioniert, sind u. a. auf dem Informationsblatt „Durchsagen in öffentlichen Verkehrsmitteln“ aufgeführt.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F11	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F11**	**Mit Gepäck reisen oder dieses organisieren**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Transport von Gepäck und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln“	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse über Möglichkeiten zur Mitnahme von Reisegepäck und wie das Gepäck sicher verstaut werden kann?

Durchführung:

Die FK **fragt** die TP nach wichtigen Aspekten, um Gepäck in einem öffentlichen Verkehrsmittel mitzunehmen. Dabei sollte die TP bei der Beantwortung u. a. auf „Sichere Gepäcklagerung“ und „Rücksichtnahme auf andere Fahrgäste“ kommen.

Weitere Informationen sind auf dem Informationsblatt „Transport von Gepäck und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln“ zu finden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F12	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F12**	**Den zugewiesenen Sitzplatz erreichen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Sitzplatzreservierung“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse, wo und wie eine Sitzplatzreservierung für eine Zugfahrt vorgenommen werden kann?

Durchführung:

Die FK **fragt** die TP z. B.: „Ist Ihnen bekannt, dass Sie bei einer geplanten Bahnreise einen Sitzplatz reservieren können?“, „Welche Gründe sprechen für eine Sitzplatzreservierung?“, „Wo können Sie überall eine Sitzplatz-reservierung vornehmen?“

Eine entsprechende Auflistung findet sich auf dem Informationsblatt „Sitzplatzreservierung“ (Teil 1-2).

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte F13	
ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**		
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**		
	Assessment	**F13**	**Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Informationsblatt „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 1-2)	**Förderbedarf:**	Weiß die TP, was zu tun ist, wenn die geplante Fahrt mit Bus/Bahn nicht stattfindet?

Durchführung:

Die FK erläutert der TP die Situation, dass eine geplante Fahrt mit Bus/Bahn nicht stattfindet – beispielsweise, weil ein Zug ausfällt.

Der TP kann folgende **Frage** gestellt werden: „Wie verhalten Sie sich, wenn Sie kurzfristig am Bahnhof erfahren, dass Ihre gebuchte Verbindung ausfällt?“, „Wie können Sie eine alternative Reiseverbindung finden und diese organisieren?“

Hinweise finden sich auf dem Informationsblatt „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 1-2).

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte G1	
ICF **d 470**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**		
	Assessment	**G1**	**Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Information „Auflagen und Beschränkungen im Führerschein“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen?

Durchführung:

Die Erlaubnis zum Führen von motorisierten Fahrzeugen ist von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Aufgrund vielfältiger Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist über die Fähigkeit zum Führen motorisierter Fahrzeuge individuell zu entscheiden.

Die Lernstufe G „Sicher mit dem Auto unterwegs“ ist vorwiegend als Informationsmaterial nutzbar, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildeten Gutachtern und Gutachterinnen vorgenommen wird.

Die FK stellt der TP z. B. die **Frage**: „Welche Auflagen und Beschränkungen können in den Führerschein eingetragen werden?“

Eine Auflistung von Auflagen und Beschränkungen kann auf dem Informationsblatt „Auflagen und Beschränkungen im Führerschein“ nachgelesen werden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte G2	
ICF **d 470**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**		
	Assessment	**G2**	**Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Fragen
Material:	Information „Führerscheintypen“, Information „Beantragung Führerschein (Unterlagen, Bestandteile)“	**Förderbedarf:**	Ist die TP informiert über das Führen von motorisierten Fahrzeugen und über autorisierte Fahrschulen?

Durchführung:

Die Erlaubnis zum Führen von motorisierten Fahrzeugen ist von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Aufgrund vielfältiger Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist über die Fähigkeit zum Führen motorisierter Fahrzeuge individuell zu entscheiden.

Die Lernstufe G „Sicher mit dem Auto unterwegs“ ist vorwiegend als Informationsmaterial nutzbar, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildeten Gutachtern und Gutachterinnen vorgenommen wird.

Die FK stellt der TP z. B. die **Frage**: „Welche Führerscheintypen gibt es in Deutschland?“ Eine entsprechende Auflistung gibt das Informationsblatt.

Die FK stellt der TP z. B. die **Frage**: „Was wird für eine erstmalige Beantragung eines Führerscheins benötigt?“ Die entsprechende Checkliste ist auf dem Informationsblatt „Beantragung Führerschein (Unterlagen, Bestandteile)“ zu finden.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte G3	
ICF **d 470**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**		
	Assessment	**G3**	**Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Information „Möglichkeiten Fahrzeugumbau und Umrüstung“	**Förderbedarf:**	Besitzt die TP Kenntnisse über Möglichkeiten des Fahrzeugumbaus und der Umrüstung?

Durchführung:

Die Erlaubnis zum Führen von motorisierten Fahrzeugen ist von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Aufgrund vielfältiger Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist über die Fähigkeit zum Führen motorisierter Fahrzeuge individuell zu entscheiden.

Die Lernstufe G „Sicher mit dem Auto unterwegs“ ist vorwiegend als Informationsmaterial nutzbar, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildeten Gutachtern und Gutachterinnen vorgenommen wird.

Die FK stellt der TP z.B. die **Frage**: „Welche Umbaumöglichkeiten eines Autos gibt es?“

Beispiele sind auf dem Informationsblatt „Möglichkeiten der Umrüstung“ aufgeführt und mit **Bildern** illustriert.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung	Karte G4	
ICF **d 470**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**	
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**	
	Assessment	**G4**	**Fahrsicherheitstraining**	

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Information „Fahrsicherheits-trainings“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP Kenntnisse über die Möglichkeit eines Fahrsicherheitstrainings?

Durchführung:

Die Erlaubnis zum Führen von motorisierten Fahrzeugen ist von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Aufgrund vielfältiger Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist über die Fähigkeit zum Führen motorisierter Fahrzeuge individuell zu entscheiden.

Die Lernstufe G „Sicher mit dem Auto unterwegs“ ist vorwiegend als Informationsmaterial nutzbar, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildeten Gutachtern und Gutachterinnen vorgenommen wird.

Die FK stellt der TP z. B. die **Frage**: „Wofür kann ein Fahrsicherheitstraining hilfreich sein und wo können Sie ein Training buchen und durchführen?“

Einrichtungen, die Fahrsicherheitstrainings anbieten, stehen auf dem Informationsblatt „Fahrsicherheitstrainings“.

Modul: **Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderung**		Assessment Fremdeinschätzung		Karte G5	
ICF **d 470**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**		
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**		
	Assessment	**G5**	**Rollstuhl sicher verladen und transportieren**		

Testsituation:	Theoretisch	**Methode:**	Bildmaterial & Fragen
Material:	Information „Ladesysteme“	**Förderbedarf:**	Beherrscht die TP das Verladen und Transportieren eines Rollstuhls?

Durchführung:

Die Erlaubnis zum Führen von motorisierten Fahrzeugen ist von unterschiedlichen persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Aufgrund vielfältiger Behinderungsformen, die mit unterschiedlichsten kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen einhergehen können, ist über die Fähigkeit zum Führen motorisierter Fahrzeuge individuell zu entscheiden.

Die Lernstufe G „Sicher mit dem Auto unterwegs“ ist vorwiegend als Informationsmaterial nutzbar, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildeten Gutachtern und Gutachterinnen vorgenommen wird.

Die FK stellt der TP z. B. die **Frage**: „Was ist bei der Auswahl des passenden Ladesystems für einen Rollstuhl zu beachten?“

Die Antworten sind auf dem Informationsblatt „Verladesysteme“ nachzulesen.

Teilnahmebescheinigung

„Kompetent mobil“

Ein Projekt
der Partner

.....

hat am .....

erfolgreich am Mobilitätstraining

.....

teilgenommen.

Weiterhin viel Spaß und höchstmögliche Mobilität!

.....

Referent/in Veranstalter/in

Dieses Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)
aus Mitteln des Ausgleichfonds.

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher zu Fuß unterwegs

Baustein I: Die teilnehmende Person kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen.

Lernstufe A: **Die teilnehmende Person kann zu Fuß Wege im Berufsalltag bewältigen und sich sicher am Arbeitsplatz bewegen.**

Lerneinheiten: Grundkenntnisse & Fertigkeiten,
Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe A“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe A“

Anforderungen an die teilnehmenden Personen für die „Lernstufe A“

A1 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung als Fußgängerin oder Fußgänger

A2 Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

A3 Grundtechniken des Gehens

A4 Über unterschiedliche Untergründe gehen

A5 Gehen bei besonderen Witterungsverhältnissen

A6 Barrieren sicher überwinden

A7 Eine Treppe aufwärts und abwärtsgehen

A8 Rolltreppen nutzen

A9 Aufzüge nutzen

Unterweisungsplan zur „Lernstufe A“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe A“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheiten	A1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe A“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Zum Umgang mit dieser Lernstufe

Fußgängerinnen und Fußgänger brauchen keine Gleise, halten sich an keine Spur, haben praktisch keinen Bremsweg und können sich innerhalb kürzester Zeit auf kleinstem Raum um 180 Grad drehen. Sie verfügen deshalb über die größte Beweglichkeit im Straßenverkehr und ihre Bewegungen sind für andere am wenigsten vorhersehbar. Zugleich sind Menschen, die zu Fuß unterwegs sind, die Verletzlichsten im Straßenverkehr – im Gegensatz zu Fahrzeugen haben sie keine Knautschzone.

Die Lerneinheiten dieser Lernstufe machen Ihnen vielfältige Vorschläge für ein Mobilitätstraining mit Fußgängern und Fußgängerinnen. Wählen Sie als Fachkraft unter den Arbeitsblättern und Übungen diejenigen aus, die zur individuellen Lernsituation der teilnehmenden Personen passen.

Die Lerneinheiten sind ein Angebot – Auswahl, Reihenfolge und Umsetzung der Inhalte bestimmen Sie. Selbstverständlich können auch eigene Materialien hinzugefügt werden. Die Arbeitsaufträge der Arbeitsblätter sollen dabei den kognitiven Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst sein. In einem Fall genügt es vielleicht, in Ruhe eine Broschüre lesen zu lassen. In einem anderen wäre es gut, wenn der Lerninhalt als Arbeitsaufgabe zu Hause (Hausaufgabe) noch einmal wiederholt wird. Viele der praktischen Übungen sollten erst in Form von Parcours oder im Schonraum (z. B. Turnhalle, Innenhof) durchgeführt werden, bevor die Inhalte im realen Straßenverkehr stattfinden.

Machen Sie sich zunächst mit allen Lerneinheiten vertraut. Eine Übersicht gibt das Inhaltsverzeichnis jeder Lerneinheit. Hier sehen Sie, ob es sich um Infomaterial, Arbeitsblätter (AB) oder praktische Übungen (PÜ) handelt, und Sie finden Quellen, unter denen Sie Material aus dem Internet oder Lehrbüchern beziehen können.

ICF **d 450 –** **d 460**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**
	Lerneinheiten	**A1-9**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

Fußgänger und Fußgängerinnen sind im Straßenverkehr ungeschützt und besonders gefährdet.

So fußgängerfreundlich eine Stadt auch sein mag, die Einhaltung der Verkehrsregeln ist für Personen, die zu Fuß unterwegs sind, überlebenswichtig. Doch viele Menschen tun sich damit schwer. Dennoch: Auch Fußgängerinnen und Fußgänger müssen sich wie alle anderen an die Verkehrsregeln halten. Für sie gelten die Paragrafen §§ 25–27 der Straßenverkehrsordnung (StVO). Hier die wichtigsten Regeln (§ 25) auf einen Blick:

- Fußgängerinnen und Fußgänger müssen grundsätzlich Gehwege benutzen. Wenn kein Gehweg vorhanden ist und sie deshalb auf der Straße gehen müssen, haben zu Fuß gehende Personen innerhalb geschlossener Ortschaften am rechten oder linken Fahrbahnrand zu gehen. Außerhalb geschlossener Ortschaften muss, wenn möglich, der linken Fahrbahnrand genutzt werden. Nur so werden herannahende Fahrzeuge und mögliche Gefahren rechtzeitig erkannt. Bei Dunkelheit, bei schlechter Sicht oder wenn die Verkehrslage es erfordert, müssen Fußgänger und Fußgängerinnen einzeln hintereinandergehen.
- Fußgängerinnen und Fußgänger, die Fahrzeuge oder sperrige Gegenstände mitführen, müssen die Fahrbahn benutzen, wenn sie auf dem Gehweg oder auf dem Seitenstreifen andere zu Fuß gehende Personen erheblich behindern würden. Wird aus diesem Grund die Fahrbahn benutzt, so müssen Fußgänger und Fußgängerinnen am rechten Fahrbahnrand gehen. Vor dem Abbiegen nach links dürfen sie sich nicht links einordnen. Zu Fuß gehende Personen haben eine Straße unter Beachtung des Straßenverkehrs zügig und auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung zu überschreiten, am besten an Ampeln oder Fußgängerüberwegen. Wenn das nicht möglich ist, dann vorzugsweise an Kreuzungen oder Einmündungen.
- Fußgängerinnen und Fußgänger dürfen Absperrungen wie Stangen- oder Kettengeländer nicht passieren. Absperrschranken verbieten das Betreten der abgesperrten Straßenflächen. Gleisbereiche, die nicht zugleich vom Straßenverkehr genutzt werden, dürfen nur an den dafür vorgesehenen Stellen betreten werden.
- Am Zebrasteifen haben Fußgängerinnen und Fußgänger Vorrang. Fahrzeuge aller Art müssen anhalten, wenn eine zu Fuß gehende Person den Straßenpassierstreifen erkennbar überqueren möchte. Aber Vorsicht: Auch an Zebrastreifen immer erst nach links und rechts schauen und erst losgehen, wenn alle Fahrzeuge stehen geblieben sind.

Das Verkehrsrecht nimmt es mit den Pflichten von Fußgängerinnen und Fußgängern genau: So wird es als grobe Fahrlässigkeit bewertet, wenn jemand zu Fuß eine mehrspurige Straße an einer Stelle überquert, die durch einen bepflanzten Mittelstreifen und eine Leitplanke von der Gegenfahrbahn getrennt ist, und sich in 50 Meter Entfernung ein Straßenpassierstreifen mit Ampel befindet.

ICF **d 450 –** **d 460**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**
	Lerneinheiten	**A1-9**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

Wenn zu Fuß gehende Personen im Straßenverkehr verunglücken, ist das Risiko einer schweren oder sogar tödlichen Verletzung sehr groß. Im Jahr 2012 starben 3.600 Menschen bei Verkehrsunfällen, darunter 520 Fußgänger und Fußgängerinnen. Weitere 31.310 Fußgängerinnen und Fußgänger wurden verletzt.

Trotz eines insgesamt rückläufigen Trends bei tödlichen Verkehrsunfällen ist der Schutz des Fußverkehrs auch in Zukunft besonders wichtig. Unfälle mit Fußgängerinnen und Fußgängern stehen bei den Unfällen mit Todesfolge an zweiter Stelle. Besonders gefährdet sind Kinder und ältere Menschen. Kinder können im Straßenverkehr oft Geschwindigkeiten und Entfernungen nicht richtig einschätzen. Bei Jugendlichen und jungen Menschen spielen Risikofaktoren wie Eile, Ungeduld oder Unkonzentriertheit eine Rolle. Bei Seniorinnen und Senioren führen Unfälle häufiger als bei Jüngeren zu schweren oder tödlichen Verletzungen.

Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V., www.udv.de/de/strasse/wege-fuer-fussgaenger/mensch/fussgaenger/typische-verhaltensweisen, Zugriff 26.03.2014

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheiten	A1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe A“

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
A1	Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung zu Fuß.	• Die FK erläutert die für einen Fußgänger oder eine Fußgängerin relevanten Schilder des Straßenverkehrs. • Die FK erörtert Gefahrenstellen in der Stadt unter besonderer Berücksichtigung des „toten Winkels“. • Die FK betont Hinweise, die bei der Planung einer Wegstrecke berücksichtigt werden müssen.
A2	Die TP kann die bestmögliche Steh- und Geh-position einnehmen.	• Die FK erläutert die Notwendigkeit einer bestmöglichen Steh- und Gehposition. • Die FK übt die für die TP bestmögliche Steh- und Gehposition mit der TP ein.
A3	Die TP beherrscht die Grundtechniken des Gehens.	• Die FK erläutert die verschiedenen Grundtechniken des Gehens: • Vorwärtsgehen • Rückwärtsgehen • Seitwärtsgehen • Storchengang, Seiltänzergang
A4	Die TP kann sicher zu Fuß über unterschiedliche Untergründe gehen.	• Die FK erörtert Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren und Folgen, die daraus resultieren können. • Die FK nennt Maßnahmen, mit denen die Gefahren gemindert werden können. • Die FK stellt verschiedene Untergründe mit ihren Eigenschaften vor. • Die FK betont die Wichtigkeit des passenden Schuhwerks. • Die FK trainiert mit der TP verschiedene Untergründe zu erfahren und auf diesen zu gehen.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheiten	A1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

A5	Die TP kann sicher zu Fuß bei besonderen Witterungsverhältnissen gehen.	• Die FK erörtert die angemessene Kleidung für Fußgänger und Fußgängerinnen im Straßenverkehr. • Die FK erörtert die Wichtigkeit, die Kleidung dem Wetter anzupassen. • Die FK erörtert, was neben der Kleidung noch bei der Planung einer Wegstrecke beachtet werden muss. • Die FK stellt verschiedene Witterungsverhältnisse und daraus resultierende Gefahren vor. • Die FK nennt Anpassungsmöglichkeiten an die verschiedenen Witterungen, um Gefahren zu reduzieren. • Die FK geht auf die besondere Gefahr bei Gewitter ein und [illegible]
A6	Die TP kann zu Fuß sicher Barrieren überwinden.	• Die FK erörtert gemeinsam mit der TP mögliche Barrieren im Alltag. • Die TP lernt, Türen zu öffnen und zu schließen. • Die TP lernt, Steigungen und Gefälle sicher zu bewältigen. • Die TP lernt, Schwellen und einzelne Stufen und Bordsteine sicher zu überwinden. • Die TP lernt, Engpässe zu bewältigen.
A7	Die TP kann zu Fuß Treppen nutzen.	• Die FK zeigt verschiedene Möglichkeiten, eine Treppe zu gehen.
A8	Die TP kann zu Fuß Rolltreppen nutzen.	• Die FK erörtert das richtige Verhalten zur Nutzung von Rolltreppen anhand von Regeln. • Die FK erläutert Gefahren bei der Nutzung von Rolltreppen und nennt Maßnahmen zur Gefahrenreduzierung.
A9	Die TP kann zu Fuß Aufzüge nutzen.	• Die FK erörtert das richtige Verhalten beim Einsteigen in einen Aufzug und beim Aussteigen aus einem Aufzug. • Die FK erörtert das richtige Verhalten während des Aufenthalts im Aufzug. • Die FK thematisiert das Verhalten eines Notfalls und bespricht diesbezüglich die Regeln.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen.
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheiten	A1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die teilnehmende Person für „Lernstufe A“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder sonst vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann im benötigten Maße Körperpositionen verändern, sich beugen und den Körperschwerpunkt verlagern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann kommunizieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann individuell und angemessen verschiedene Situationen einschätzen und angemessen reagieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann im benötigten Maße koordiniert Gegenstände mit der Hand, den Fingern und dem Daumen aufheben, bewegen, handhaben und loslassen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Extremitäten inkl. Wirbelsäule im benötigten Bewegungsausmaß aktiv und passiv bewegen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann die benötigte Muskulatur des Bewegungsapparates aktiv ansteuern.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP ist orientiert.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

A1 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Einleitung für die Assistenz zu A1

In dieser Lerneinheit geht es um Kenntnisse, die Fußgängerinnen und Fußgänger haben sollten, um am geregelten Straßenverkehr teilhaben und Gehstrecken gesund und sicher planen zu können. Außerdem werden persönliche, die individuelle Person betreffende Maßnahmen genannt, die beim längeren Gehen zu beachten sind.

Das richtige Verständnis von Verkehrsschildern soll – ebenso wie das Wissen um den „toten Winkel“ und andere Gefahrenquellen in der Stadt – dazu beitragen, dass Fußgängerinnen und Fußgänger sicher sind.

Menschen, die zu Fuß im Straßenverkehr unterwegs sind, werden bei einem Unfall mit anderen Verkehrsteilnehmenden oft schwer verletzt. Anders als die Personen im Auto sind sie nicht durch eine Blechhülle geschützt und tragen auch keinen schützenden Helm wie die Radfahrerinnen und Radfahrer.

Um sicher und gesund von A nach B zu kommen, müssen Fußgängerinnen und Fußgänger einiges beachten, z. B. eine angemessene Kleidung, das richtige Schuhwerk, eine vorausschauende Planung der Wegstrecke und schließlich die eigenen Grenzen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“
- Arbeitsblatt „Meidung von Gefahrenstellen“
- PRAXIS
    - Übung I: „Sicher ankommen“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 1)

Beispiele für einige bedeutsame Piktogramme sowie Verkehrs- und Hinweisschilder

	Fußgänger verboten	Hier gilt ein Verbot für Personen, die zu Fuß unterwegs sind. Diese dürfen den ausgeschilderten Straßenabschnitt nicht betreten.
	Fußgängerweg	Dieses Schild kennzeichnet einen Fußgehweg. Hier dürfen Personen zu Fuß gehen. Radfahrenden ist es nicht gestattet, hier zu fahren, sie müssen schieben.
	Gemeinsamer Geh- und Radweg	Dieses Schild kennzeichnet einen gemeinsamen Weg für Menschen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind. Beide Parteien sind gleichermaßen berechtigt, diesen Weg zu nutzen. Demnach ist gegenseitige Rücksichtnahme wichtig.
	Getrennter Geh- und Radweg	Diesen Weg dürfen Menschen nutzen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind. Es liegt eine Trennung vor. Für den Radverkehr ist der Weg manchmal durch einen roten Streifen auf dem Boden gekennzeichnet. Dort ist der Fußverkehr dann nicht erlaubt. Auch hier wichtig: Rücksichtnahme!
	Zebrastreifen	Dieses Schild kennzeichnet einen Zebrastreifen. Das sind weiße Streifen auf der Straße, auf denen Personen zu Fuß die Fahrbahn überqueren dürfen. Der Autoverkehr muss halten. Aber Achtung! Nicht jeder Mensch, der ein Auto lenkt, verhält sich richtig. Lieber auf Sicherheit achten und den Fahrer oder die Fahrerin des Autos direkt anschauen.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 2)

Beispiele für einige bedeutsame Piktogramme sowie Verkehrs- und Hinweisschilder

	Fußgängerzone	Dieses Schild kennzeichnet einen Bereich, der für den Fußverkehr reserviert ist. Fahrräder müssen hier geschoben werden. Doch Vorsicht! Hier können auch Lieferwagen zum Be- und Entladen fahren.
	Rote Ampel	Bei Rot müssen die Fußgänger und Fußgängerinnen warten und dürfen nicht die Straße überqueren, auch wenn kein Fahrzeug in Sichtweite ist.
	Grüne Ampel	Bei Grün darf der Fußverkehr die Straße überqueren. **Aber Vorsicht!** Autos, die abbiegen, dürfen manchmal trotzdem fahren. Diese müssen die Fußgänger und Fußgängerinnen aber beachten und vorlassen. Deshalb den Fahrer oder die Fahrerin des Autos direkt anschauen.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 1)

„Toten Winkel“ beachten

Der „tote Winkel“ ist die häufigste Ursache von schweren Unfällen im Straßenverkehr, wenn Fußgänger oder Fußgängerinnen und ein Bus oder Lkw beteiligt sind. Zur Erklärung: Der „tote Winkel“ ist der Bereich, der trotz Innen- und Außenspiegel für die Person, die am Steuer eines Lkws oder Busses sitzt, für einen Moment nicht einsehbar ist.

Gefahr besteht, wenn Passanten und Passantinnen sich genau in diesem Bereich befinden und der Bus an einer Kreuzung oder Einmündung rechts abbiegt. Der Busfahrer oder die Busfahrerin haben keine Möglichkeit, den Menschen zu sehen, der vom Gehweg geradeaus die Straße überqueren möchte und eigentlich in dieser Situation Vorrang hat. Daher gilt: Zur eigenen Sicherheit lieber auf das Recht des Vorranges verzichten!

Gefahrenstellen in der Stadt

Die Verletzungsgefahr von Fußgänger und Fußgängerinnen im Straßenverkehr ist groß. Deshalb sollten gerade sie, wo es möglich ist, den Gefahren ausweichen. Typische Gefahren auf dem Weg durch die Stadt sind:

- Überqueren einer stark befahrenen Straße ohne Ampel
- Schlechte Sicht aufgrund von parkenden Autos, Bäumen oder Kurven
- Fehlender oder blockierter Gehweg
- Unübersichtliche oder versteckte Grundstücksausfahrten
- Unterschätzung der Geschwindigkeit und damit der Entfernung von Autos

Optimale Wegstrecke herausfinden

Fußgänger und Fußgängerinnen können stark befahrene Straßen meiden. Häufig gibt es parallel zu Hauptrouten verkehrsberuhigte Wohnstraßen oder es können Stecken genutzt werden, die anderen Verkehrsteilnehmenden verwehrt sind, wie Anliegerstraßen durch Wohnhausanlagen oder Wege durch Parks und Grünanlagen. Es lohnt sich also, neue Strecken in der Umgebung zu erkunden.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 2)

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Vorausschauendes Gehen

Um Gefahren zu erkennen und damit auch zu umgehen oder aus dem Weg räumen zu können, ist es notwendig, immer aufmerksam und umsichtig zu sein. Nur durch vorausblickendes Verhalten können Gefahren frühzeitig erkannt und gebannt werden. Beispielsweise müssen Unebenheiten und Hindernisse auf dem Weg beachtet werden. Wenn Sie über Kopfhörer Musik hören oder während des Gehens ein Handy nutzen, sind Sie abgelenkt und nicht mehr in vollem Maße aufmerksam. Vermeiden Sie deshalb alles, was Ihre Aufmerksamkeit unterwegs einschränkt! Schenken Sie den anderen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern besondere Aufmerksamkeit und tragen Sie Sorge, dass Sie nicht dafür verantwortlich sind, wenn für andere Hindernisse entstehen (z. B. durch einen umgeworfenen Mülleimer).

Bedeutung der Schuhe

Unsere Füße haben viel auszuhalten. Sie tragen uns durchs Leben und sollten deshalb so lange wie irgend möglich gesund und fit bleiben. Dazu können ausreichend körperliche Bewegung und Fußgymnastik beitragen. Schuhe unterstützen und schützen unsere Füße. Allerdings müssen Sie passen, denn zu kurze oder zu weite Schuhe schädigen die Füße auf Dauer. Doch es bleibt nicht bei Fußschäden allein. Folgeschäden betreffen den ganzen Bewegungsapparat. Deshalb sollten Sie stets drauf achten, dass die Schuhe, die Sie tragen, bequem sind. Ihre Zehen brauchen genügend Platz. Nach vorn sollte mindestens ein Daumen breit Luft sein. Ein flexibles Fußbett und eine Dämpfung sind optimal, um die Fußmuskulatur zu unterstützen.





Witterungsverhältnisse beachten

Nur wer die verschiedenen Witterungen kennt und die Auswirkungen auf die Umwelt einschätzen kann, gewährleistet ein sicheres Fortbewegen zu Fuß. Siehe dazu A5 „Gehen bei besonderen Witterungsverhältnissen“.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 3)

Auf eigene Grenzen achten

Bei aller Freude an der Bewegung im Freien ist es wichtig, die eigene Fitness zu beachten. Wer sich schon länger nicht mehr bewegt hat, sollte sich keinesfalls überfordern und z. B. zu rasch oder zu große Strecken gehen. Besser mit kurzen Strecken (ca. 5 Minuten) beginnen und sich langsam steigern. Gegebenenfalls dazu ärztlichen Rat einholen.



Bei Bedarf trinken

Ob kürzere oder längere Strecken, fit oder nicht: Wer eine Flasche mit einem durstlöschenden Getränk (Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder Tee) mitführt, kann bei Bedarf seinen Durst stillen.

Richtig transportieren

Schlaue Fußgänger und Fußgängerinnen schleppen keine schweren Taschen, denn sie haben das richtige Transportmittel mit: Für einen kleinen Einkauf reicht üblicherweise ein **Rucksack**. Er hat den großen Vorteil, dass beide Hände frei bleiben. Für größere Einkäufe eignen sich sogenannte **Trolleys**, das sind größere Einkaufstaschen mit zwei Rollen.

Bei Privatpersonen fast völlig in Vergessenheit geraten sind vierrädrige **Handkarren.** Sie sind den Leiterwagen ähnlich und wurden früher häufig für Transporte eingesetzt. Im Logistik- und Gewerbebereich werden sie heute noch eingesetzt, um schwerere Gegenstände von A nach B zu Fuß transportieren. Es gibt Handkarren, die man sowohl zu Fuß als auch als Fahrradanhänger verwenden kann.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Arbeitsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“

<u>Übungsaufgabe:</u> Was bedeuten folgende Hinweisschilder?
Bitte kreuzen Sie die richtigen Felder an.

		Hier darf ich nicht zu Fuß gehen! Nur wer mit dem Rad oder dem Auto unterwegs ist, darf hier fahren.
		Achtung! Mit dem Rad darf ich hier nicht fahren. Dieser Weg ist für Fußgängerinnen und Fußgänger reserviert.
		Hier müssen Kinder an die Hand genommen werden. Kein Kind darf hier alleine laufen.
		Ich darf beim Überqueren der Straße nur auf die markierten Felder treten.
		Hier dürfen nur Männer die Straße überqueren!
		Dieses Schild weist auf ein sicheres Überqueren der Straße hin. Als Fußgängerin oder Fußgänger habe ich Vorrecht! Achtung: Trotzdem aufpassen!
		Hier haben Personen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, das gleiche Recht. Es ist ein gemeinsamer Fuß- und Radweg.
		Hier müssen sich Personen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, den Weg teilen. Es ist gekennzeichnet, wo wer gehen bzw. fahren darf, d. h. ein getrennter Geh- und Radweg.
		Dieses Schild weist auf ein Verbot von Fahrrad- und Fußverkehr hin.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Arbeitsblatt „Meidung von Gefahrenstellen“

Übungsaufgabe: Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*Richtig*	*falsch*
Am gesündesten sind Schuhe, bei denen meine Zehen direkt vorne an den Schuh stoßen. Da darf kein Platz sein!		
Bevor ich zu Fuß in die Stadt gehe, sollte ich lieber auf das Thermometer schauen, um mich richtig zu kleiden.		
Beim Zebrastreifen habe ich Vorrang. Alle wissen das und halten sich auch daran. Ich kann mich darauf verlassen, dass der Autoverkehr für mich hält.		
Der „tote Winkel“ ist besonders wichtig für mich, wenn ich zu Fuß unterwegs bin und ein Bus oder Lkw rechts abbiegen will.		
Je größer die Stadt, umso weniger Gefahrenstellen gibt es und umso sicherer bin ich.		
Es ist wichtig, dass ich mich richtig einschätzen kann. Es gilt nicht das Motto: Je schneller, desto gesünder!		
Getränke werden überbewertet. Wenn ich längere Strecken zurücklege, ist das nur zusätzlicher Ballast für mich.		
Rucksäcke sind uncool. Ich nehme lieber Tragetaschen mit zum Einkaufen. Das machen alle.		
Es gibt sowohl getrennte als auch gemeinsame Wege für den Rad- und Fußverkehr.		
Vorausschauendes Gehen ermöglicht mir, sicher von A nach B zu gelangen.		

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Praxis

Übung I: Sicher ankommen

Ziel	Sicher alltägliche Wege meistern
Material	Ggf. Fotoapparat, Kamera, Smartphone mit Kamera
Übungsinhalte	1. Alltagsrelevante Wege gemeinsam abgehen (z. B. zur Bushaltestelle, zum Bahnhof, zum Arbeitsplatz etc.) 2. Erkennen, Benennen und Besprechen wichtiger Zeichen, Hinweisschilder und Gefahrenpunkte *Zur Verstärkung der Lerneinheit können Sie Bilder oder Kurzfilme von der jeweiligen Situation machen.*

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

A2 Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Einleitung für die Assistenz zu A2

Für einen gesunden Bewegungsapparat sollte das Verhältnis von Be- und Entlastung stets ausgewogen sein. Der Arbeitsalltag, individuelle Behinderungsformen und mögliche psychische Belastungsfaktoren können es deutlich erschweren, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. In der Folge können muskuläre Dysbalancen, Gelenkverschleiß und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen bis hin zu dauerhaften Fehlhaltungen auftreten.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, die Wahrnehmung der teilnehmenden Personen – neben vielen anderen Themen – auch auf die Körperhaltung zu lenken. In dieser Lerneinheit geben Ihnen Informationsblätter und einigen Übungen dazu eine grobe Leitlinie. Wir empfehlen, bei diesem Thema immer eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen beim Erreichen der bestmöglichen Steh- und Gehposition unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Steh- und Gehposition“
- PRAXIS
    - Übung I: „Wahrnehmung der Belastung am Fuß“
    - Übung II: „Aufrichtung Oberkörper“
    - Übung III: „Schultergürtel/Arme locker lassen“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Information „Steh- und Gehposition“






RICHTIG:

- Füße sind hüftbreit auseinander und gleichmäßig mittig belastet
- Knie sind im Stand leicht gebeugt
- Brustbein ist nach vorne oben angehoben
- Schultern sind entspannt
- Nacken ist lang

FALSCH:

- Füße werden zu eng aneinander/zu weit voneinander gesetzt
- Belastung ist zu weit vorne/hinten/einseitig
- Knie sind im Stand überstreckt/durchgedrückt
- Hohlkreuz/Rundrücken
- Schultern hängen
- Kinn ist vorgeschoben
- Hände in den Taschen

Um möglichst aufrecht stehen und gehen zu können, benötigt der Körper einige **Voraussetzungen**, die Sie (zum Teil mit Hilfe) beeinflussen können:

- Frei bewegliche Gelenke
- Gut gedehnte Muskulatur
- Kräftige Muskulatur
- Sensibilität, Gefühl für den eigenen Körper
- Gleichgewichtsgefühl

Die **Vorteile** einer für Sie optimalen Steh- und Gehposition sind zahlreich:

- Sie bewahren Ihre Gelenke vor erhöhtem Verschleiß.
- Sie sparen Kraft.
- Sie reduzieren oder vermeiden schmerzhafte Verspannungen.
- Sie selbst sind weniger sturzgefährdet.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Praxis

Übung I: Wahrnehmung der Belastung am Fuß

Ziel	Versch. Belastungsvarianten spüren/erlernen
Material	Evtl. Barren, Sprossenwand zur Sicherung, Spiegel
Übungsinhalte	1. Fußbelastung erspüren - Belasten Sie eher vorne/hinten/außen/innen? 2. Gewichtsverlagerung - Nach vorne Richtung Zehen/Ferse/Außen-/Innenrand - Linkes/rechtes Bein stärker/weniger stark belasten - In Schrittstellung

Übung II: Aufrichtung Oberkörper

Ziel	Positionierung Brustkorb/Schultergürtel/Kopf
Material	Spiegel
Übungsinhalte	1. Haltung im Spiegel überprüfen - Ist der Rücken eher rund? Hängen die Schultern? 2. Anheben des Brustbeines nach vorne oben - Im Wechsel loslassen und anheben 3. Schultern nach hinten kreisen - Hinten unten angekommen loslassen 4. Nacken strecken und Kinn an den Hals ziehen, Scheitelpunkt nach oben schieben

Übung III: Schultergürtel/Arme locker lassen

Ziel	Aufrechte Haltung
Material	Evtl. Spiegel zur Korrektur
Übungsinhalte	1. Schultern hochziehen – entspannen 2. Schulterblätter nach hinten ziehen – entspannen 3. Arme hängen lassen, Daumen auf beiden Seiten mit Kraft nach außen drehen – entspannen Achtung: Brustbein bleibt bei allen Übungen angehoben!

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A3	Grundtechniken des Gehens

A3 Grundtechniken des Gehens

Einleitung für die Assistenz zu A3

Ohne über unsere Schritte nachzudenken, gehen wir auf dem Gehsteig entlang, weichen einer Pfütze aus, steigen über eine Wurzel und schimpfen in Gedanken über einen Autofahrer, der sein Fahrzeug so weit auf dem Gehsteig geparkt hat, dass wir uns nur noch seitlich vorbeimogeln können, vorausgesetzt wir wollen nicht auf die Straße ausweichen.

Für Menschen mit Behinderung ist all dies nicht unbedingt selbstverständlich. Diese Lerneinheit soll mithilfe von Informationsblättern und einigen wenigen Übungen eine grobe Leitlinie zu verschiedenen Gangarten und alltäglichen Situationen darstellen. Wir empfehlen, bei diesem Thema eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen in der Gangschule unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Grundtechniken des Gehens“
- PRAXIS
  - Übung I: „Vorwärts-, rückwärts-, seitwärts gehen“
  - Übung 2: „Seiltänzergang und Storchengang“
  - Übung 3: „Parcours“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A3	Grundtechniken des Gehens

Information „Grundtechniken des Gehens“

Welche Gangarten gibt es und wann kann ich sie anwenden?

Vorwärtsgehen
Wann immer es möglich ist, sollten Sie vorwärtsgehen. Dies ist die sicherste Art des Gehens, bei der Sie Ihren Weg stets im Blick haben.

Rückwärtsgehen
Um entgegenkommenden Personen im Gedränge auszuweichen, können Sie wenige Schritte rückwärtsgehen. Aber Vorsicht: Gehen Sie nur rückwärts, wenn unbedingt notwendig. Achten Sie auf Hindernisse und Stolperfallen! In den meisten Situationen können Sie sich einfach umdrehen und dann vorwärtsgehen.

Seitwärtsgehen
An engen Stellen kann es sein, dass Sie vorwärts nicht weiterkommen, ohne seitlich anzustoßen. Wenn Autos auf dem Gehsteig parken, Mülltonnen in der Mitte des Weges stehen und Sie nicht ausweichen können, gehen Sie seitwärts vorbei.

Große Schritte, kleine Schritte
Um über eine Pfütze oder ein Bahngleis zu steigen, braucht es etwas größere Schritte. Gehen Sie bergab oder ist der Untergrund rutschig, so sollten Sie kleinere Schritte machen.

Seiltänzergang
Ein Fuß wird vor den anderen gesetzt – auf einer schmalen gedachten Linie, wie ein Seiltänzer es tut. Immer wenn der Weg schmal wird oder wegen einer großen Pfütze nur eine schmale trockene Stelle bleibt, können Sie im Seiltänzergang weitergehen.

Storchengang
Wenn Hindernisse wie z. B. Äste auf dem Gehsteig liegen und Sie nicht ausweichen können, steigen Sie mit dem Storchengang über das Hindernis hinweg.

Bei jeder Gangart sollten Sie sich stets sicher fühlen! Üben Sie diese ausreichend mithilfe von Fachkräften, Therapeutinnen und Therapeuten. Sollten Sie im Alltag auf Barrieren stoßen, die Sie nicht allein bewältigen können, bitten Sie vorbeikommende Personen um Hilfe.

Weitere Informationen und Übungen speziell zu Barrieren finden Sie in der Lerneinheit A6 „Barrieren sicher überwinden“.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A3	Grundtechniken des Gehens

Praxis

Übung I: Vorwärts-, rückwärts-, seitwärts gehen

Ziel	Sicheres Gehen **auf der Ebene**
Material	Handlauf/Wand, Pylonen oder Klebeband für Markierungen
Übungsinhalte	1. Vorwärts-/rückwärts-/seitwärtsgehen - Große/kleine Schrittabstände mit Markierungen vorgeben - Spurbreite mit Markierungen vorgeben

Übung II: Seiltänzergang und Storchengang

Ziel	Hindernisse sicher umgehen, übersteigen
Material	Handlauf, Wand, Pylonen oder Klebeband für Markierungen, Kleingeräte (Tau, Tennisring) als Hindernis
Übungsinhalte	1. Seiltänzergang: Schritte voreinander setzen - TP auf Linien (evtl. vorher geklebt) gehen lassen - Verschiedene Schrittabstände markieren 2. Storchengang: Knie bei jedem Schritt hochziehen - Über Linien, abgeklebte Bereiche „steigen“ - Niedrige Hindernisse auslegen

Übung III: Parcours

Ziel	Die TP kann sich situationsabhängig für die sicherste Gangart entscheiden und diese sicher anwenden
Material	Handlauf/Wand, Pylonen oder Klebeband für Markierungen, Kleingeräte
Übungsinhalte	1. Vorwärts, rückwärts, seitwärts - Mit/ohne Hilfe - Geradeaus - In Kurven/Slalom - Kleine und große Schritte - Variierende Spurbreite 2. Seiltänzer- und Storchengang - Mit/ohne Hilfe - Geradeaus - In Kurven/Slalom - Kleine und große Schritte - Variierende Spurbreite 3. Begrenzungen des Parcours so legen, dass die TP innerhalb eines Durchgangs verschiedene Situationen selbstständig erkennen und die entsprechenden Grundtechniken einsetzen muss.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

A4 Über unterschiedliche Untergründe gehen

Einleitung für die Assistenz zu A4

Das Ausrutschen und Stolpern gefährliche Folgen haben können, ist allseits bekannt. Trotzdem zählen diese beiden immer noch zu den häufigsten Unfallursachen in allen Bereichen der Arbeitswelt. Tatsächlich liegt beim Ausrutschen oder Stolpern ein komplexes Zusammenspiel zwischen der Person, ihrer Bewegung, den Schuhen und der Beschaffenheit des Untergrundes (z. B. glatter Boden, Treppe) vor.

In dieser Lerneinheit sollen die verschiedenen Untergründe vorgestellt und erklärt werden. Wir beschäftigen uns nachfolgend mit den Fragen:

- Welche Untergründe gibt es überhaupt?
- Was sind typische Eigenschaften dieser Untergründe?
- Wie kann ich erreichen, die verschiedenen Untergründe sicher zu Fuß zu begehen?

Machen Sie sich und der TP deutlich, dass Ausrutschen und Stolpern massive Unfallrisiken darstellen. Ob es dazu kommt, haben wir zu einem guten Teil selbst in der Hand:

- Werten Sie Unfallberichte zusammen mit der TP aus und machen Sie anschließend Begehungen, um die Verkehrswege zu kontrollieren.
- Unterscheiden Sie bei Ihren Maßnahmen die Nutzungsart der Räume.
- Tragen Sie selbst passendes Schuhwerk.
- Denken Sie insbesondere an die Unfallgefahren auf Stufen und Treppen.
- Machen Sie klar, dass Gehen und Treppensteigen keine Nebensachen sind und nicht dazu geeignet, verlorene Zeit aufzuholen.

Quelle: www.sifatipp.de/fachwissen/fachartikel/arbeitsschutzmanagement/behalten-sie-die-bodenhaftung/?searchterm=Treppensicherheit, Zugriff 2013

Beachten Sie bei den praktischen Übungen die Inhalte der Lerneinheit A3 „Grundtechniken des Gehens“.

ICF **d 450 –** **d 460**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**
	Lerneinheit	**A4**	**Über unterschiedliche Untergründe gehen**

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren“
- Informationsblatt „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“
- Arbeitsblatt „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“
- PRAXIS
  - Übung I: „Stolperparcours meistern“
  - Übung 2: „Barfußpfad“
  - Übung 3: „Arbeitsplatz begehen“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Information „Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren“

Unfallgefahr	Was kann passieren?	Maßnahmen
Unebene Böden, z. B. Umschlagen einer Teppichkante	Stolpern über die Teppichkante	Teppichkante festkleben, festes Schuhwerk tragen
Auslaufen von Flüssigkeiten, z. B. Wasser beim Blumengießen	Ausrutschen auf der Flüssigkeit	Wasser auf dem Boden immer direkt aufwischen und ein „Achtung“-Schild aufstellen
Herunterfallen des Essenstabletts	Ausrutschgefahr auf den Essensresten	Auf dem Boden liegende Dinge entsorgen und Dreck feucht wegwischen. „Achtung-Schild“ aufstellen
Nutzung des Stuhls als Aufstiegshilfe	Sturzgefahr vom Stuhl	Anstatt eines Stuhls eine Trittleiter nutzen
Herumliegen von Kisten, Kartons, Material o. Ä.	Stolpergefahr über die Kisten, Kartons oder Materialien	Die Kisten, Kartons, Materialien o. Ä. in größere Räume oder Abstell-kammer stellen, wo sie keinen stören
Schnürsenkel sind offen	Stolpergefahr über die eigenen Füße	Schnürsenkel lieber schließen. Notfalls auch mit einem Doppelknoten
Drängelei auf der Treppe	Sturzgefahr durch das Stoßen und Schubsen der anderen	Lieber nacheinander und am Geländer die Treppe hinuntergehen, sodass jeder und jede sich bei Bedarf am Geländer festhalten kann

Denken Sie immer an sicheres Schuhwerk!

Mit sicherem und festem Schuhwerk kann eine Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahr deutlich gesenkt werden. In diesem Fall geht Sicherheit vor Schönheit!

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Information „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“

Nasse Straße/Pfütze	• Durchnässung des Schuhwerks	***Ausrutschgefahr***
Schnee	• verschiedene Darbietungsformen, z. B. Pappschnee oder Pulverschnee • Durchnässung des Schuhwerks	***Ausrutschgefahr***
Glatteis	• keine Haftung mit schlechtem Schuhwerk	***Große unvorhersehbare Ausrutschgefahr***
Schotter/Kies	• kleine Steine können ins Rollen kommen	***Ausrutschgefahr***
Nasses Laub	• keine Haftung mit schlechtem Schuhwerk	***Große Ausrutschgefahr***
Tiere	• z. B. Regenwürmer, Schnecken, Frösche könnten versehentlich unter den Schuh geraten	***Ausrutschgefahr***
Sand	• kann sowohl rutschend als auch bremsend wirken • wenig Sand auf dem Gehweg kann durch gutes Schuhprofil kompensiert werden • viel Sand lässt Schuhe „versinken“	***Ausrutschgefahr***
Wiese	• kann Unebenheiten in Form von Löchern oder Hügeln enthalten, die von Gras überwachsen sind	***Stolpergefahr***
Teppich	• verschiedene Formen von kurzen bis langen Teppichfäden • mögliches „Versinken“ der Schuhe im Teppich • anstrengendes Laufen	***Stolpergefahr***
Trockenes Laub	• verleitet zum „Spielen“ mit den Füßen • kann nicht vorhersehbare störende Materialien verbergen	***Stolpergefahr***
Kabel/Schläuche	• können unachtsam auf dem Gehweg liegen • können nass sein	***Stolper- und Ausrutschgefahr***
Steine	• können oft umgangen werden, wenn sie frühzeitig erkannt werden	***Stolpergefahr***
Treppenstufen	• können übersehen werden • können defekt oder porös sein	***Stolpergefahr***
Geäst	• kann oft auch unvorhergesehen bei Sturm auf den Gehweg fallen	***Stolpergefahr***
Löcher	• z. B. Schlaglöcher oder Löcher bei verlegten Steinen	***Stolpergefahr***

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Arbeitsblatt „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“

Bitte nennen Sie 10 Untergründe und beschreiben Sie, was Sie jeweils beachten müssen.

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Praxis

Übung I: Stolperparcours meistern

Ziel	Sicher auf unterschiedlichen Untergründen gehen
Material	Hilfsmittel, die Gefahrenstellen darstellen können, z. B: Hochstehende Teppichreste, Paletten als Hindernis, Pappe als Rutschgefahr, verschiedene Flüssigkeiten, Kabel oder Schläuche als Hindernis o. Ä. Je authentischer die Materialien gewählt und eingesetzt werden, umso größer ist die zu erzielende Wirkung für die TP. Sollte Ihnen der Platz fehlen oder das Wetter nicht mitspielen, so kann der Parcours auch in einer Sporthalle aufgebaut werden. Bringen Sie die benötigten Materialien mit oder nutzen Sie die gegebenen Materialien vor Ort. So kann zum Beispiel auch eine umgedrehte Bank oder ein Reutherbrett zum Hindernis werden.
Übungsinhalte	Sie können mit der TP einen Stolperparcours mit verschiedenen Gefahrenquellen aufbauen. Sie können den Parcours für die TP oder zusammen mit der TP aufbauen. Die TP durchläuft den Parcours mit der nötigen Unterstützung und im Anschluss besprechen Sie mit der TP die Gefahrenquellen und geben Rückmeldung zum gezeigten Verhalten.

Übung II: Barfußpfad

Ziel	Sicher auf unterschiedlichen Untergründen gehen
Material	Geeignete Untergründe, um effizient und wirkungsvoll das Gespür für verschiedene Untergründe zu schulen, können sein: Sand, Kieselsteine, gröbere Steine, Wasser, Gras, trockenes und nasses Laub, Tannenzapfen
Übungsinhalte	Sie können zusammen mit der TP einen Barfußpfad erfahrbar machen: Die Untergründe sollen von der TP selbst gespürt und nicht durch die FK beschrieben werden. Vielleicht gibt es bei Ihnen in der Nähe einen Barfußpfad, den Sie besuchen können. Falls nicht, ist es gar nicht so schwer, selbst einen zu entwickeln. Es können mit und ohne Schuhe unterschiedliche Erfahrungen gemacht werden. Worin unterscheiden sich die Erfahrungen?

Übung III: Arbeitsplatz begehen

Ziel	Sicheres Gehen am eigenen Arbeitsplatz
Material	Arbeitsplatz der TP
Übungsinhalte	Sie können gemeinsam mit der TP den Arbeitsplatz begehen und dort auf Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren hinweisen. Demonstrieren Sie reale Situationen, in denen falsches Verhalten zu Gefährdungen führt. Der TP soll an dieser Stelle bewusst werden, wie Gefahren vermieden werden können.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

A5 Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Einleitung für die Assistenz zu A5

Ob Regen, Schnee, Sonnenhitze oder Unwetter: Jedes Wetter bringt Freuden, aber auch Herausforderungen und Gefahren mit sich. Gerade wenn ich zu Fuß unterwegs bin, muss ich mich an das vorherrschende Wetter anpassen, um mich selbst zu schützen. Dafür ist eine gute Ausrüstung notwendig. Nur wenn ich vorher daran gedacht habe, einen Regenschirm oder Sonnenhut mitzunehmen, kann ich ihn unter Umständen nutzen.

Welche Gefahren und Herausforderungen das Wetter mit sich bringt, ist nachfolgend erläutert. Außerdem soll in dieser Lerneinheit darauf eingegangen werden, welche Kleidung und welche Utensilien für das jeweilige Wetter benötigt werden, wie eine Route zu Fuß am besten geplant wird und wo Informationen rund um das Wetter zu bekommen sind.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Witterungsbedingungen, Folgen und Anpassungen“
- Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei Gewitter“
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei verschiedenen Witterungen“ (Teil 1-2)“

Information „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“ (Teil 1)

Funktionelle Bekleidung wählen

Gemäß dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung“ ist es gerade für Fußgängerinnen und Fußgänger wichtig, auf die passende Bekleidung zu achten.

In der Übergangszeit im Frühling und Herbst sind in windreichen Gegenden winddichte und gegebenenfalls regenabweisende Jacken und Hosen hilfreich.

Im Sommer ist Kleidung aus leichten, hellen und atmungsaktiven Stoffen angenehm zu tragen. Bei starker Sonneneinstrahlung empfiehlt sich eine helle Kappe oder ein Sonnenhut.

Denken Sie im Winter bei der Wahl der geeigneten Bekleidung an die Weglänge, die Sie zurücklegen möchten. Sind Sie nur eine kurze Strecke unterwegs, kann sich der Körper kaum aufwärmen und dickere Kleidung ist empfehlenswert. Abhängig vom Tempo wärmt sich der Körper nach einem Fußmarsch von 5 bis 7 Minuten auf und dann reicht eine etwas dünnere Winterbekleidung aus. Eine Bekleidung mit mehreren Lagen – etwa T-Shirt, Hemd, Pullover, Fleecejacke, Regenjacke – hat den Vorteil, dass Sie unterwegs Kleidungsstücke ausziehen können, wenn es zu warm wird.

Bei Dunkelheit und besonders im Winter ist es besser, Kleidungsstücke zu tragen, die hell sind und leuchten („Signalfarben“). Nur damit werden Sie gut von anderen Verkehrsteilnehmenden gesehen. An vielen Jacken sind bereits reflektierende Elemente aufgenäht. Reflektoren, z. B. Bänder mit Klettverschluss für die Arme oder Beine, können aber auch selbst angebracht werden.





Information „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“ (Teil 2)

Wetterbericht beachten

Wer nicht von einem unerwarteten Wetterumschwung überrascht werden möchte, sollte sich über die lokale Wettersituation auf dem Laufenden halten. Der Wetterbericht informiert oft auch über ein möglicherweise aufkommendes Unwetter oder Gewitter!

Ein Blick auf das Thermometer hilft, die Temperatur richtig einzuschätzen und angemessene Kleidung zu wählen.

Feinstaub vermeiden

Vor allem im Winter kann die Feinstaubbelastung sehr hoch sein. Stark befahrene Straßen sollten dann gemieden werden.

Route anpassen

Wichtig ist nicht nur, sich zur Wettervorhersage passend zu kleiden. Der Wetterbericht hilft auch, eine geeignete Strecke zu wählen. Sind Regenschauer und Unwetter vorhergesagt, sollte ich mir überlegen, ob ich mich wirklich auf den Weg durch den Wald mache oder ob es eventuell möglich ist, die Route so anzupassen, dass ich Unterstellmöglichkeiten habe und bei Not auf nahem Weg andere Personen erreichen kann.

Immer daran denken: Die Gefahren rund um das Wetter sind nicht zu unterschätzen und sollten ernst genommen werden!

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Witterungsbedingungen, Folgen und Anpassungen“

Schwierige Witterungsbedingung	Gefahren im Freien	Anpassungen im Freien
Regen (Platzregen, Nieselregen, Starkregen)	Nasse Straßen, Überschwemmungen, Durchnässen der Kleidung und des Schuhwerks, Ausrutschgefahr	Regenfeste Kleidung tragen, Regenschirm mitnehmen, Unterstellmöglichkeiten aufsuchen
Hagel	Siehe Regen, aber auch Gefahr, von großen Hagelkörnern verletzt zu werden	Siehe Regen, sehr empfehlenswert, sich unterzustellen
Schneefall	Durchnässen der Kleidung und der Schuhe, Rutschgefahr, Schneematsch erschwert das sichere Gehen	Sicheres und festes Schuhwerk mit ausreichend Haftung tragen
Blitzeis	Der gefrierende Regen stellt erhebliche Ausrutsch- und Sturzgefahr dar	Gehen bei Blitzeis vermeiden. Versuchen, möglichst sicher auf direkten Weg nach Hause zu gelangen
Nebel	Schlechte Sicht, Gefahr, dass andere Verkehrsteilnehmende einen übersehen	Sehen und gesehen werden! Reflektoren und helle Kleidung tragen
Dunkelheit	Gefahr, dass andere Verkehrs-teilnehmende einen nicht sehen	Siehe Nebel
Wind	Gefahr von herunterfallenden Ästen und Baumzweigen	Unterstellmöglichkeiten aufsuchen, nicht in Wald gehen/bleiben
Gewitter	Gefahr des Blitzeinschlags mit Brandfolge, Gefahr vom Blitz getroffen zu werden	Verhaltensregeln siehe Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei Gewitter“
Sonnenstrahlung	Gefahr einer Überhitzung und eines Sonnenstichs, wenn keine Kopfbedeckung getragen wird; Verbrennungen der Haut möglich	Tragen einer Kappe, eines Hutes, Sonnencreme nicht vergessen und viel trinken!

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Richtiges Verhalten bei Gewitter“

Verhaltensregeln bei Gewitter

- Schutz in Gebäuden oder im Auto suchen
- Aufenthalt in offenem Gelände und auf Erhebungen vermeiden
- Aufenthalt in der Nähe von Bäumen und Türmen vermeiden
- Aufenthalt im Schwimmbecken oder See vermeiden
- Große Menschengruppen meiden. Jede Person bringt sich selbst in Sicherheit!
- Keine Möglichkeit zum Unterstellen, dann gilt:
  Talsenken, Mulden usw. aufsuchen – also einen tiefen Punkt im Gelände suchen und dort in enger, hockender Stellung verweilen



Ein Gewitter kommt nicht von jetzt auf gleich. Oft lassen sich Anzeichen am Himmel entdecken. Quellwolken sind zumeist die Wolken, aus denen sich später ein Gewitter entwickelt.

Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Gewitter, Zugriff 2013

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei verschiedenen Witterungen“ (Teil 1)

Übungsaufgabe: Richtiges und falsches Verhalten bei Gewitter. Welche Orte schützen mich und welche sollte ich besser meiden?

Die TP ordnet die Verhaltensbeschreibungen nach richtig und falsch in die dafür vorgesehenen Spalten der Liste.

	
Unterstellen unter einen Baum, Einsteigen in ein Auto, in Talsenke hocken, Flucht in den Wald, Unterbringung in einer Garage, Schutz im nächstgelegenen Haus suchen, in den nächstgelegenen See springen, Erhöhungen aufsuchen	

Übungsaufgabe: Richtig Kleiden will gelernt sein!

Schließlich gibt es da eine ganze Menge zu beachten. Denken Sie über folgende Fragestellungen nach.

- Warum ist es überhaupt wichtig, auf richtige Kleidung zu achten?
- Welche Kleidung ist die richtige und warum?
- Was sind schwierige Witterungsbedingungen? Nennen Sie Beispiele.

Mögliche Antworten:

- Um besser gesehen zu werden, denn gerade Personen, die zu Fuß unterwegs sind, müssen gut gesehen werden, da sie bei einem Zusammenstoß mit dem motorisierten Verkehr immer einen schwereren Schaden davontragen, der auch in einigen Fällen zum Tode führen kann.
- Helle Kleidung, Kleidung mit Signalfarben oder Leuchtfarben sowie Kleidung mit Reflektoren. Vor allem bei besonderen Witterungen ist diese Kleidung wichtig, da hier Autofahrerinnen und -fahrer meist sehr konzentriert auf die Straße und auf den Verkehr achten müssen und weil Passanten und Passantinnen meist mit normaler Kleidung erst im letzten Moment sichtbar sind.
- Regen, Nebel, Dunkelheit, Schneefall

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei verschiedenen Witterungen“ (Teil 2)

✂ **<u>Praktische Übung:</u> Welche Kleidung brauche ich bei welchem Wetter?**
Die TP schreibt die unten genannten Kleidungsstücke in die Spalte mit dem dazu passenden Wetter.

T-Shirt, Sonnenhut, kurze Hose, Flipflops, Regenjacke, Regenschirm, Gummistiefel, lange Hose, Winterjacke, feste Winterschuhe, Wintermütze, Schal, lange Hose, Handschuhe

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A6	Barrieren sicher überwinden

A6 Barrieren sicher überwinden

Einleitung für die Assistenz zu A6

Barrieren gibt es viele und jeder Mensch empfindet sie unterschiedlich. Was die eine Person im Fortkommen ausbremst, lässt die andere nicht einmal zögern oder gar innehalten. Bordsteinkanten und eng zugeparkte Gehsteige gehören zu den bekannteren Hindernissen. Doch auch Steigungen, Gefälle und Türen können Schwierigkeiten bereiten.

Im Folgenden soll die TP lernen, alltäglichen Barrieren als solche zu erkennen und sicher zu bewältigen.

Aufgrund der unterschiedlichen funktionellen Beeinträchtigungen der einzelnen teilnehmenden Personen empfehlen wir, bei diesem Thema bei Bedarf eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Was können Barrieren sein?“
- Arbeitsblatt „Welche Barrieren bereiten mir Schwierigkeiten?“
- PRAXIS
  - Übung I „Türen öffnen und schließen“
  - Übung II „An Steigungen und Gefälle gehen“
  - Übung III „Schwellen und Bordsteine überwinden“
  - Übung IV „Engpässe bewältigen“
  - Übung V „Über Hindernisse hinwegsteigen“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A6	Barrieren sicher überwinden

Information „Was können Barrieren sein?“

Schwellen



Kleine Schwellen kann man leicht übersehen

Bordsteinkanten



Bordsteinkanten können stellenweise sehr hoch sein

Engpässe



Engpässe gibt es häufig durch parkende Autos, Baustellen oder abgestellte Mülltonnen

Türen



Türen haben unterschiedliche Öffnungs- und Schließmechanismen

Steigungen



Steigungen können sehr kräftezehrend sein

Gefälle



An steilen Gefällen muss ich gut „bremsen“ können

Lücken (Bahnübergang, Straßenschacht etc.)



In Lücken kann ich leicht hängen bleiben

Sonstiges:

ICF **d 450 –** **d 460**	**Baustein**	**I**	**Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen**
	**Lernstufe**	**A**	**Sicher zu Fuß unterwegs**
	Lerneinheit	**A6**	**Barrieren sicher überwinden**

Arbeitsblatt „Welche Barrieren bereiten mir Schwierigkeiten?“

Nennen Sie Barrieren, die auf Ihren alltäglichen Wegen vorkommen, und beschreiben Sie die Schwierigkeiten.

Barrieren:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A6	Barrieren sicher überwinden

PRAXIS

Übung I: Türen öffnen und schließen

Ziel	Türen sicher und souverän öffnen und schließen
Material	Türen mit verschiedenen Öffnungs- und Schließmechanismen
Übungsinhalte	1. Öffnungs- und Schließmechanismus erkennen 🕮 Fachkraft erklärt die relevanten Mechanismen 2. Öffnungsrichtung erkennen: Gibt es Hilfen, z. B. Hinweisschilder? 3. Sich so positionieren, dass die Tür geöffnet oder geschlossen werden kann 4. Tür öffnen und schließen

Übung II: An Steigungen und Gefällen gehen

Ziel	Sicher an Steigungen und Gefällen gehen, „Steilheit“ abschätzen
Material	Gelände mit unterschiedlichen Steigungen
Übungsinhalte	1. Steilheit abschätzen 🕮 Kann der Weg bewältigt werden oder sollte ein alternativer Weg gewählt werden? 2. Hilfen erkennen 🕮 Gibt es ein Geländer, eine Mauer, einen Zaun? 3. Steigung und Gefälle begehen 🕮 Mit kleinen Schritten beginnen

Übung III: Schwellen und Bordsteine überwinden

Ziel	Sicher Schwellen und Bordsteinkanten überwinden, Höhen abschätzen
Material	Kanten mit unterschiedlicher Höhe, Matten dünn/dick, Handlauf/ Sprossenwand
Übungsinhalte	1. Kanten erkennen und Höhe einschätzen lernen 🕮 Kann die Kante bewältigt werden oder sollte eine andere Möglichkeit gesucht werden? 2. Hilfen erkennen 🕮 Gibt es Pfosten oder Straßenschilder zum Festhalten? 3. Unterschiedlich hohe Kanten nach oben steigen 🕮 Aus dem Stand mit Hilfe 🕮 Aus dem Stand ohne Hilfe 🕮 Im Wechsel rechts/links 🕮 Aus dem Gehen 4. Kanten nach unten steigen

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A6	Barrieren sicher überwinden

Übung IV: Engpässe bewältigen

Ziel	Engpässe sicher bewältigen, alternative Wege erkennen
Material	Pylonen, Seile, Kleingeräte, um Wege abzustecken und Hindernisse zu simulieren
Übungsinhalte	1. Engpass erkennen - Ist der Engpass passierbar? - Besteht die Möglichkeit, einen anderen Weg zu gehen? 2. Hilfen erkennen - Besteht die Möglichkeit, sich an Hauswänden, Gartenzäunen festzuhalten? 3. Engpass vorwärts durchlaufen - Schmale gerade Gasse mit Seilen legen - Schmalen Slalom mit Seilen legen - Auf Seil oder Linie im Seiltänzergang gehen 4. Engpass mit Seitwärtsschritten durchlaufen (seitlicher Nachstellschritt) - Schmale gerade Gasse mit Seilen legen - Schmalen Slalom mit Seilen legen

Übung V: Über Hindernisse hinwegsteigen

Ziel	Hindernisse wie Pfützen, Äste
Material	Pylonen, Seile, Kleingeräte, um Wege abzustecken und Hindernisse zu simulieren
Übungsinhalte	1. Hindernis erkennen - Ist das Hindernis überwindbar? - Besteht die Möglichkeit, einen anderen Weg zu gehen? 2. Hilfen erkennen - Besteht die Möglichkeit, sich an Hauswänden, Gartenzäunen festzuhalten? 3. Hindernis vorwärts überwinden - Seile/Stäbe/Stepper in unterschiedlichen Abständen legen - Aus dem Stand (mit/ohne Hilfsmittel), große/kleine Schritte, aus dem Gehen heraus 4. Hindernis mit Seitwärtsschritt überwinden (seitlicher Nachstellschritt) - Seile/Stäbe/Stepper in unterschiedlichen Abständen legen - Aus dem Stand (mit/ohne Hilfsmittel), große/kleine Schritte, aus dem Gehen heraus

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

A7 Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Einleitung für die Assistenz zu A7

Treppen stellen ein hohes Unfallrisiko dar. Wenn die Zeit knapp ist, hasten manche die Treppe hinunter und überspringen hier und da mal ein paar Stufen. Sehr leicht kommt es so zu Verletzungen. In dieser Lerneinheit soll die TP lernen, wichtige Sicherheitshinweise zu beachten und anzuwenden. In den praktischen Übungen werden individuelle Möglichkeiten, eine Treppe zu gehen, erörtert.

Aufgrund der unterschiedlichen funktionellen Beeinträchtigungen der einzelnen teilnehmenden Personen empfehlen wir, bei Bedarf eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Treppen – darauf müssen Sie achten“
- PRAXIS
  - Übung I „Die Treppe inspizieren“
  - Übung II „Die Treppe nach oben steigen“
  - Übung III „Die Treppe nach unten steigen“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Information „Treppen – darauf müssen Sie achten“

Wenn die Zeit knapp ist, hasten viele die Treppe hinunter und überspringen hier und da mal ein paar Stufen. Schnell passiert es, dass man dann stolpert oder ausrutscht. Selbstverschuldete Treppenunfälle lassen sich vermeiden, wenn ein paar simple Sicherheitstipps beachtet werden:

- **Immer mit der Ruhe**

Egal wie spät Sie dran sind, rasen Sie nicht die Treppe rauf oder unter, überspringen Sie keine Stufen. Schauen Sie nach vorne und lassen Sie sich nicht ablenken. Gleichzeitig auf das Handy blicken oder Zeitung lesen machen den Auf- oder Abstieg nicht gerade sicherer. Falls sich langsamere Menschen vor Ihnen befinden, drängeln Sie nicht ungeduldig vorbei, sondern warten Sie, bis genügend Platz zum sicheren Überholen ist.

- **Treppentaugliche Schuhe**

Bei der Arbeit ist es Ihre Pflicht, auf Ihre persönliche Sicherheit zu achten. Dazu gehört auch, dass Sie angemessen gekleidet sind. Sollten Sie also häufig eine Treppe benutzen, muss Ihr Schuhwerk treppentauglich sein. Zehensandalen oder Plateauschuhe sind nicht treppentauglich.

- **Festhalten**

Der Handlauf ist keine Dekoration, sondern eine wichtige und sinnvolle Sicherheitsausstattung. Benutzen Sie ihn, vor allem wenn Sie abwärtsgehen. Hierbei kommt es nämlich zu den meisten Treppenunfällen. Mit einer Hand am Handlauf können Sie sich im Fall des Falles festhalten und Schlimmeres verhüten.

- **Treppen frei halten**

Eine Treppe ist kein Abladeplatz – auch nicht für kurze Zeit. Der Verkehrsweg muss frei bleiben. Jeder dort abgestellte Gegenstand kann einen Unfall verursachen.

- **Alles im Blick**

Wenn Sie Gegenstände auf einer Treppe herauf- oder heruntertragen, darf dadurch nicht die Sicht nach vorne versperrt sein. Gehen Sie lieber zweimal, oder bitten Sie jemanden um Hilfe.

- **Mängel melden**

Sollte Ihnen beim Treppengang ein Schaden auffallen, melden Sie diesen möglichst umgehend. Das können beispielsweise Ölflecken, ein wackeliges Geländer oder eine defekte Beleuchtung sein.

Quelle: www.sifatipp.de/fachwissen/fachartikel/treppen-darauf-mussen-sie-achten, Zugriff 2013

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

PRAXIS

Übung I: Die Treppe inspizieren

Ziel	Mögliche Hilfen und/oder Schwierigkeiten frühzeitig entdecken
Material	Treppe mit/ohne Handlauf, Pylonen, Kleingeräte zur Simulation von Hindernissen
Übungsinhalte	1. Vorhandene Hilfen erkennen • Handlauf • Wand 2. Vorhandene Schwierigkeiten erkennen • Hindernisse/andere Personen auf der Treppe • Fehlender Handlauf • Unterschiedlich große Trittfläche (an Wendeltreppen) 3. Für eine Seite der Treppe entscheiden

Übung II: Die Treppe nach oben steigen

Ziel	Die Treppe sicher nach oben gehen
Material	Treppe mit/ohne Handlauf, Pylonen, Kleingeräte zur Simulation von Hindernissen
Übungsinhalte	1. Handlauf nutzen • Den Handlauf mit einer Hand greifen. Falls auf beiden Seiten der Treppe Handläufe montiert sind, den auf der stärkeren Seite der TP wählen • Der Handlauf kann, wenn nötig, auch mit zwei Händen gegriffen werden. Hierbei ist jedoch darauf zu achten, dass die TP sich nicht zu sehr an den Handlauf hängt 2. Wand nutzen • Ist kein Handlauf vorhanden, kann die TP sich mit einer oder wenn nötig mit zwei Händen an der Wand abstützen 3. Die Treppe **vorwärts** mit benötigter Hilfe und ohne Hindernisse nach oben steigen • Wenn möglich alternierend (pro Stufe wird ein Fuß gestellt) • Wenn nötig im Nachstellschritt (der zweite Fuß wird neben den ersten auf die Stufe gestellt) • Der Blick bleibt konzentriert auf den Füßen und den folgenden Stufen 4. Die Treppe **seitwärts** mit benötigter Hilfe und ohne Hindernisse nach oben steigen • Nur für TP, die die Treppe vorwärts nicht gehen können • Im Nachstellschritt: Der vordere, äußere Fuß wird zuerst nach oben gesetzt, danach wird der untere Fuß neben den ersten Fuß auf die Stufe gestellt • Hierbei möglichst mit beiden Händen am Handlauf festhalten 5. Vorhandene Hindernisse umgehen • Auf der gewählten Seite bleiben, aber mit kleinen seitlichen Schritten auf einer Stufe das Ausweichen üben • Treppenseite wechseln

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Übung III: Die Treppe nach unten steigen

Ziel	Die Treppe sicher nach unten gehen
Material	Treppe mit/ohne Handlauf, Pylonen, Kleingeräte zur Simulation von Hindernissen
Übungsinhalte	1. Handlauf nutzen • Den Handlauf mit einer Hand greifen. Falls auf beiden Seiten der Treppe Handläufe montiert sind, den auf der stärkeren Seite der TP wählen • Der Handlauf kann, wenn nötig, auch mit zwei Händen gegriffen werden. Hierbei ist jedoch darauf zu achten, dass die TP sich nicht zu sehr an den Handlauf hängt 2. Wand nutzen • Ist kein Handlauf vorhanden, kann die TP sich mit einer oder wenn nötig mit zwei Händen an der Wand abstützen 3. Die Treppe **vorwärts** mit benötigter Hilfe und ohne Hindernisse nach unten steigen • Wenn möglich alternierend (pro Stufe wird ein Fuß gestellt) • Wenn nötig im Nachstellschritt (der zweite Fuß wird neben den ersten auf die Stufe gestellt) • Der Blick bleibt konzentriert auf den Füßen und den folgenden Stufen 4. Die Treppe **seitwärts** mit benötigter Hilfe und ohne Hindernisse nach unten steigen • Nur für TP, die die Treppe vorwärts nicht gehen können • Im Nachstellschritt: Der vordere, äußere Fuß wird zuerst nach unten gesetzt, danach wird der obere Fuß neben den ersten Fuß auf die Stufe gestellt • Hierbei möglichst mit beiden Händen am Handlauf festhalten 5. Vorhandene Hindernisse umgehen • Auf der gewählten Seite bleiben, aber mit kleinen seitlichen Schritten auf einer Stufe das Ausweichen üben • Treppenseite wechseln

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A8	Rolltreppen nutzen

A8 Rolltreppen nutzen

Einleitung für die Assistenz zu A8

Jeden Tag benutzen viele Menschen Rolltreppen, ohne sich einer Unfallgefahr bewusst zu sein. Trotz der Routine ist ein korrektes Verhalten zur Vermeidung von Unfällen unerlässlich. Diese Lerneinheit gibt wichtige Hinweise für eine sichere Benutzung von Rolltreppen und Fahrsteigen.

Generell sind die automatischen Treppen sicher. Aber gerade durch die routinierte Benutzung kann es zur Unachtsamkeit kommen. Besonders der bis zu vier Millimeter breite Spalt zwischen den beweglichen Stufen und der feststehenden Seitenwand kann zur Falle werden. Gefahr droht hier vor allem beim Tragen von bunten Kunststoffsandalen, Turnschuhen oder Plastikstiefeln. Wenn der Schuh an der Wand entlangschleift, entsteht durch die Reibung Wärme. „Dadurch wird das Material weich und zieht sich blitzschnell in die schmale Ritze“, erklärt Achim Hüsch vom TÜV Rheinland.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten auf der Rolltreppe erklären und begründen können“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A8	Rolltreppen nutzen

Information „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 1)

Beim Betreten der Rolltreppen und Fahrsteige halten Sie folgende Regeln ein:

Fahrtreppen sind technische Geräte, die Gefahren bergen. Die Kanten an den Stufen sind scharf.



- Fahren Sie nicht mit der Rolltreppe/dem Fahrsteig, wenn Sie einen Gehstock, Rollator, Kinderwagen, (Einkaufs-)Wagen oder ein Fortbewegungsmittel mit Rädern mit sich führen. Besonders diese Hilfsmittel gefährden Sie, weil die Lenkrollen sich drehen und zwischen den Seitenwänden verkeilen können.

  → Daran denken, dass andere Menschen folgen und gegen das stecken gebliebene Hilfsmittel drücken!
  → Mit solchen Geräten geht man besser in den Aufzug!



- Hunde gehören nicht auf Rolltreppen. Die Pfoten können am Ende der Fahrtreppe in die Einzugsstellen gezogen werden.

  → Wer mit Hunden eine Rolltreppe nutzt, sollte sie tragen. Auch hier kann der Aufzug oder die Treppe benutzt werden.



- Barfuß oder mit offenen Schuhbändern auf Rolltreppen zu gehen ist sehr gefährlich! Der Fuß hat keinen Schutz und kann am Ende der Fahrtreppe eingezogen werden. Schuhe mit Gummisohlen, z. B. Turnschuhe, werden leicht eingezogen.

  → Ohne festes Schuhwerk den Aufzug benutzen!

- Achten Sie bei einer Rolltreppe auf die Fahrtrichtung und betreten Sie sie nur, wenn sie sich in die richtige Richtung bewegt. Stehen Sie immer mit dem Gesicht und den Schuhspitzen in Fahrtrichtung der Rolltreppe!
- Rennen Sie nicht auf der Rolltreppe. Um Stürze zu vermeiden, darf nicht gedrängelt oder geschubst werden.
- Halten Sie sich die ganze Zeit über am Handlauf fest. Stecken Sie die Finger nicht unter den Gummi der Handläufe!
- Stellen Sie kein Gepäck auf den Stufen der Rolltreppe ab, da andere darüber stolpern könnten.
- Benutzen Sie eine Rolltreppe, die außer Betrieb ist, nicht als reguläre Treppe.
- Seien Sie beim Betreten und Verlassen der Rolltreppe besonders vorsichtig – vor allem, wenn Sie eine Brille mit zwei Sehstärken tragen.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A8	Rolltreppen nutzen

Information „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 2)

- Auf keinen Fall dürfen Sie sich auf die Stufen der Rolltreppe, einen Fahrsteig oder auf die Handläufe setzen! Kleider, lange Mäntel, Schals oder auch lange Haare können sich durch die Spalten hindurch in den Zahnrädern des Kettenantriebs zwischen den Stufen verfangen. Spätestens an der Stelle, wo die Stufen in die Waagerechte übergehen oder in den Schacht einfahren, wird es gefährlich. Im schlimmsten Fall wird jemand mit seinem eignen Schal erwürgt.
- Gerät ein Mensch auf einer Rolltreppe in eine bedrohliche Situation, ist sofort der Not-Stopp zu betätigen. Die Notausschalter in Form von roten Drückern oder Zugvorrichtungen sind in regelmäßigen Abständen entlang einer Rolltreppe montiert.

Beim Fahren mit Fahrtreppen und Fahrsteigen:

→ Fahrtreppen: Stellen Sie sich in die Mitte einer Stufe und schauen Sie in Fahrtrichtung.

→ Fahrsteige: Rechts stehen, links gehen. Wer steht, sollte die anderen links vorbeilassen.

Beachten Sie beim Verlassen der Fahrtreppen und Fahrsteige:

Es ist gefährlich, wenn eine Person am Ende von Rolltreppen nicht zügig weitergeht, sondern stehen bleibt, um sich zu unterhalten oder umzusehen. Verlassen Sie bitte sofort den Bereich am Ende der Rolltreppe bzw. des Fahrsteigs. Wenn Sie stehen bleiben, haben die nachfolgenden Personen keine Möglichkeit auszuweichen, sie stauen sich auf der Rolltreppe und können stürzen. Hier ist eine erhöhte Aufmerksamkeit nötig!

Ein Hinweis zur Sicherheit und Prüfung von Rolltreppen:

Rolltreppen müssen jährlich vom TÜV oder einer anderen zuständigen Stelle geprüft werden. Alle zwei Jahre ist eine Prüfung mit Gewichten vorgeschrieben. Mit den Gewichten werden die Fahr- und Bremseigenschaft unter Last geprüft. Außerdem werden Sicherheitsschalter und mechanische Eigenschaften überprüft. Hat eine Fahrtreppe einen Defekt, muss sie abgeschaltet werden und darf nur von einer Fachkraft repariert werden.

Quellen: www.dieter-sicherheit.de/Rolltreppen.html Zugriff 2013;
www.otis.com/site/at/pages/EscalatorandMovingWalkwaySafety.aspx, Zugriff 2013

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A8	Rolltreppen nutzen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten auf der Rolltreppe erklären und begründen können“

Übungsaufgabe: Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*richtig*	*falsch*
Beim Rolltreppenfahren ist besondere Vorsicht geboten.		
Mit Kindern im Kinderwagen muss ich die Rolltreppe benutzen.		
Ich kann mit jeder Rolltreppe hoch- und runterfahren, egal in welche Richtung sie geschaltet ist.		
Hunde und Kinder müssen auf der Rolltreppe getragen werden.		
Am sichersten ist es, die Rolltreppe barfuß zu betreten.		
Mein Gepäck darf ich auf die Stufen der Rolltreppe stellen.		
Der Aufzug ist für alle Menschen eine Alternative zu den Rolltreppen.		
Wenn eine Person auf der Rolltreppe ins Straucheln kommt und zu fallen droht, sollte ich lieber die Treppe benutzen.		
Wenn ich auf der Rolltreppe hin- und herspringe, finden die anderen Personen auf der Rolltreppe das besonders lustig.		
Am sichersten ist es, vorwärts mit Blick in Fahrtrichtung auf der Rolltreppe zu stehen.		
Wichtig! Immer mit einer Hand am Handlauf festhalten. Das gibt Sicherheit.		

Übungsaufgabe: Warum richtiges Verhalten? *Bitte vervollständigen Sie die Sätze.*
Am Anfang und am Ende der Rolltreppe darf ich mich nicht unnötig lange aufhalten, weil ...
Ich darf mich nicht auf die Treppen der Rolltreppe setzen, weil ...
Rolltreppen müssen jährlich vom TÜV gewartet werden, um ...
Rückwärtsstehen auf Rolltreppen ist nicht sicher, weil ...
Mein Gepäck sollte ich nicht auf den Stufen der Rolltreppe ablegen, weil ...

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A9	Aufzüge nutzen

A9 Aufzüge nutzen

Einleitung für die Assistenz zu A9

Aufzüge finden sich nahezu überall – im Möbelhaus, Parkhaus, Krankenhaus und gelegentlich auch in Wohnhäusern. Vielen alten Menschen, aber auch Menschen mit Behinderung ermöglicht nur der Aufzug, eigenständig einzelne Etagen zu erreichen. Doch nur weil Aufzüge vorhanden sind und viele Leute sie nutzen, müssen diese Personen das Aufzugfahren nicht zwingend auch sicher beherrschen.

Es gibt Regeln und Vorschriften, die eingehalten werden müssen, sowohl von einem selbst als auch von den Mitfahrenden im Aufzug.

Im Folgenden wird auf die verschiedenen Schritte „Herantreten an einen Aufzug“, „Ein- und Aussteigen“ und „während der Fahrt mit dem Aufzug“ eingegangen. Maßnahmen zum sicheren Verhalten werden erläutert.

Des Weiteren sprechen wir den Notfall an. Bei vielen Menschen löst genau diese Vorstellung Angst und Panik aus. Um einer Panik vorzubeugen, ist es sinnvoll, das richtige Verhalten in der Situation eines Notfalls zu schulen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A9	Aufzüge nutzen

Information „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1)



Beim Herantreten an einen Aufzug:

- Überlegen Sie sich im Voraus, in welche Etage Sie möchten.
- Drücken Sie einmal den Rufknopf des Aufzugs für die Richtung, in die Sie fahren möchten.
- Achten Sie auf das akustische oder das optische Signal, mit dem die Ankunft der Aufzugkabine angezeigt wird.
- Machen Sie den Mitfahrenden, die aussteigen möchten, Platz. Warten Sie auf den nächsten Aufzug, wenn der soeben eingetroffene Aufzug voll ist.
- Versuchen Sie nicht, eine schließende Tür offen zu halten, auch nicht mit der Hand, dem Fuß oder einem Gehstock. Warten Sie auf den nächsten Aufzug.
- Im Brandfall oder wenn die Gefahr eines Stromausfalls besteht, benutzen Sie die Treppe.

Ein- und Aussteigen:



- Seien Sie beim Ein- und Aussteigen besonders vorsichtig. Menschen in der Nähe der Türen sollten zuerst Platz machen.
- Drücken Sie nach dem Einsteigen kurz den Knopf für Ihre Etage und stellen Sie sich dann in den hinteren Teil der Aufzugkabine, um den Mitfahrenden Platz zu machen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere gut fest.
- Halten Sie Abstand von den Türen. Achten Sie besonders darauf, dass keine Kleidungsstücke oder transportierten Gegenstände eingeklemmt werden.
- Wenn die Türen offen bleiben sollen, drücken Sie den „Tür auf“-Knopf oder bitten Sie jemand darum.
- Beachten Sie die Hygieneregeln
- Warten Sie auf professionelle Hilfe und folgen Sie den Anweisungen.

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A9	Aufzüge nutzen

Information „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 2)

Während der Fahrt mit dem Aufzug:

- Halten Sie Abstand von den Türen.
- Halten Sie sich an der Griffstange fest, sofern eine vorhanden ist.
- Belästigen Sie Ihre Mitfahrenden nicht – zum Beispiel durch das Essen von warmen, riechenden Speisen oder durch das Hören lauter Musik. Eine Aufzugfahrt dauert nicht lange und in dieser kurzen Zeit sollte zum Wohl der Mitfahrenden darauf verzichtet werden.
- Achten Sie auf die Etagenanzeigen und halten Sie sich zum Aussteigen auf Ihrer Zieletage bereit.
- Sollten sich die Türen nach dem Halten des Aufzugs nicht öffnen lassen, drücken Sie den „Tür auf“-Knopf. Sollten sich die Türen auch dann nicht öffnen lassen, drücken Sie den „Alarm“-Knopf und/oder benutzen das Telefon oder die Gegensprechanlage. Warten Sie auf professionelle Hilfe.

Falls der Aufzug zwischen zwei Etagen anhält, verhalten Sie sich zu Ihrer eigenen Sicherheit wie folgt:



- Betätigen Sie den „Alarm“-Knopf, um Hilfe zu rufen.
- Fordern Sie telefonisch Hilfe an, sofern ein Telefon vorhanden ist. Gegebenenfalls ist eine Gegensprech- oder Freisprechanlage vorhanden. Wie diese zu benutzen ist, entnehmen Sie der entsprechenden Anleitung im Aufzug.
- Öffnen Sie die Aufzugtüren nicht mit Gewalt. Versuchen Sie nicht, den Aufzug zu verlassen. Haben Sie Geduld – Hilfe ist unterwegs. Ihnen kann nichts passieren und Sie haben genügend Luft zum Atmen. Bleiben Sie ruhig und warten Sie auf Hilfe.

Quelle: www.otis.com/site/at/pages/ElevatorSafety.aspx, Zugriff 05.03.2014

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheit	A9	Aufzüge nutzen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“

Übungsaufgabe: Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*richtig* 	*falsch* 
Rücksichtnehmen ist wichtig, gerade auf so engem Raum wie in einem Aufzug.		
Wenn ich als Erster oder Erste den Aufzug betrete, ist es meine Aufgabe, die Knöpfe für jede Etage zu drücken, um zu gewährleisten, dass der Aufzug überall hält.		
Sobald die Türen schließen, darf ich nicht mit dem Fuß versuchen, diese offen zu halten für Personen, die noch zusteigen wollen.		
Kindern ist es nicht gestattet, den Aufzug zu nutzen. Erst Personen ab 18 Jahren dürfen Aufzug fahren.		
Wichtig ist für mich, immer ganz vorne an den Aufzugtüren zu stehen, damit ich den Aufzug direkt verlassen kann, gerade wenn er voll ist.		
Aufzüge sollen pro Fahrt maximal gefüllt werden, damit sich auch jede Fahrt lohnt. Auch wenn das heißt, dass sich die Personen im Aufzug quetschen müssen.		
Es gibt eine Beschränkung für die Anzahl oder Kilogrammzahl der Personen im Aufzug.		
Sicherheit geht vor! Lieber ein paar Minuten warten, bis der Aufzug leerer ist, als sich dazu stellen		
Ich halte Abstand von den Türen, damit sich keine Kleidungsstücke verhaken können.		
Es ist besser, immer erst alle neuen Leute zusteigen zu lassen, bevor Personen den Aufzug verlassen.		

Übungsaufgabe: Es ist ein Notfall! *Bitte bringen Sie die unten beschriebenen Situation und Verhaltensweisen in die richtige Reihenfolge. Schreiben Sie dazu Zahlen von 1 bis 5 in die hintere Spalte.*	
Der Aufzug bleibt plötzlich zwischen zwei Etagen stecken. Ich bin allein.	
Ich versuche nicht mit Gewalt die Tür zu öffnen!	
Ich betätige den „Alarm“-Knopf, um Hilfe einzufordern.	
Ich warte auf die kommende Hilfe, habe genug Luft zum Atmen und bewahre Ruhe.	
Per Gegensprechanlage versuche ich, den Notdienst zu kontaktieren. Ich erkläre die Situation, warte auf Antwort und bewahre Ruhe.	

ICF d 450 – d 460	Baustein	I	Die teilnehmende Person (TP) kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen
	Lernstufe	A	Sicher zu Fuß unterwegs
	Lerneinheiten	A1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe A“

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss NICHT zwangsläufig die Einheit wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
A1	**Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung zu Fuß**				
A2	**Die TP kann die bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen**				
A3	**Die TP beherrscht die Grundtechniken des Gehens**				
A4	**Die TP kann sicher zu Fuß über unterschiedliche Untergründe gehen**				
A5	**Die TP kann sich sicher zu Fuß bei besonderen Witterungsverhältnissen gehen**				
A6	**Die TP kann zu Fuß sicher Barrieren überwinden**				
A7	**Die TP kann zu Fuß Treppen nutzen**				
A8	**Die TP kann zu Fuß Rolltreppen nutzen**				
A9	**Die TP kann zu Fuß Aufzüge nutzen**				
+	**Befragung der TP**				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe A“

Texte

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV), Unfallforschung der Versicherer (UDV), www.udv.de, Zugriff 2013

OTIS Gesellschaft mbH, www.otis.com, Zugriff 2013

Rottler, Dieter, www.dieter-sicherheit.de, Zugriff 2013

Weka Media GmbH & Co. KG, www.sifatipp.de, Zugriff 2013

Wikipedia, de.wikipedia.org/wiki/Gewitter, Zugriff 2013

Fotos

Becker, Nadine; BFW Bad Wildbad

Grafiken

Deutscher Verkehrssicherheitsrat, www.dvr.de, Zugriff: 31.03.2014

Rottler, Dieter, www.dieter-sicherheit.de, Zugriff 2013

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs

Baustein II:

Die teilnehmende Person kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen. **Oder:** Die teilnehmende Person kann sich zu Fuß fortbewegen, unterschiedliche Entfernungen gehen, auf unterschiedlichen Oberflächen gehen, Hindernisse umgehen, Treppen, Rolltreppen und Aufzüge nutzen.

Lernstufe B:

Die teilnehmende Person kann mit speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen Wege im Berufsalltag bewältigen und sich sicher am Arbeitsplatz bewegen. Oder die teilnehmende Person kann zu Fuß Wege im Berufsalltag bewältigen und sich sicher am Arbeitsplatz bewegen.

Lerneinheiten:

Grundkenntnisse & Fertigkeiten
Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe B“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe B“

Anforderungen an die teilnehmenden Personen für die „Lernstufe B“

B1 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung als Fußgängerin oder Fußgänger

B2 Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

B3 Grundtechniken des Gehens

B4 Über unterschiedliche Untergründe gehen

B5 Gehen bei besonderen Witterungsverhältnissen

B6 Barrieren sicher überwinden

B7 Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

B8 Rolltreppen nutzen

B9 Aufzüge nutzen

Unterweisungsplan zur „Lernstufe B“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe B“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheiten	B1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe B“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Zum Umgang mit dieser Lernstufe

Fußgängerinnen und Fußgänger brauchen keine Gleise, halten sich an keine Spur, haben praktisch keinen Bremsweg und können sich innerhalb kürzester Zeit auf kleinstem Raum um 180 Grad drehen. Sie verfügen deshalb über die größte Beweglichkeit im Straßenverkehr und ihre Bewegungen sind für andere am wenigsten vorhersehbar. Zugleich sind Menschen, die zu Fuß unterwegs sind, die Verletzlichsten im Straßenverkehr – im Gegensatz zu Fahrzeugen haben sie keine Knautschzone.

Die Lerneinheiten dieser Lernstufe machen Ihnen vielfältige Vorschläge für ein Mobilitätstraining mit Fußgängern und Fußgängerinnen. Wählen Sie als Fachkraft unter den Arbeitsblättern und Übungen diejenigen aus, die zur individuellen Lernsituation der teilnehmenden Personen passen.

Die Lerneinheiten sind ein Angebot – Auswahl, Reihenfolge und Umsetzung der Inhalte bestimmen Sie. Selbstverständlich können auch eigene Materialien hinzugefügt werden. Die Arbeitsaufträge der Arbeitsblätter sollen dabei den kognitiven Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst sein. In einem Fall genügt es vielleicht, in Ruhe eine Broschüre lesen zu lassen. In einem anderen wäre es gut, wenn der Lerninhalt als Arbeitsaufgabe zu Hause (Hausaufgabe) noch einmal wiederholt wird. Viele der praktischen Übungen sollten erst in Form von Parcours oder im Schonraum (z. B. Turnhalle, Innenhof) durchgeführt werden, bevor die Inhalte im realen Straßenverkehr stattfinden.

Machen Sie sich zunächst mit allen Lerneinheiten vertraut. Eine Übersicht gibt das Inhaltsverzeichnis jeder Lerneinheit. Hier sehen Sie, ob es sich um Infomaterial, Arbeitsblätter (AB) oder praktische Übungen (PÜ) handelt, und Sie finden Quellen, unter denen Sie Material aus dem Internet oder Lehrbüchern beziehen können.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheiten	B1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Fußgänger und Fußgängerinnen sind im Straßenverkehr ungeschützt und besonders gefährdet.

So fußgängerfreundlich eine Stadt auch sein mag, die Einhaltung der Verkehrsregeln ist für Personen, die zu Fuß unterwegs sind, überlebenswichtig. Doch viele Menschen tun sich damit schwer. Dennoch: Auch Fußgängerinnen und Fußgänger müssen sich wie alle anderen an die Verkehrsregeln halten. Für sie gelten die Paragrafen §§ 25–27 der Straßenverkehrsordnung (StVO). Hier die wichtigsten Regeln (§ 25) auf einen Blick:

- Fußgängerinnen und Fußgänger müssen grundsätzlich Gehwege benutzen. Wenn kein Gehweg vorhanden ist und sie deshalb auf der Straße gehen müssen, haben zu Fuß gehende Personen innerhalb geschlossener Ortschaften am rechten oder linken Fahrbahnrand zu gehen. Außerhalb geschlossener Ortschaften muss, wenn möglich, der linke Fahrbahnrand genutzt werden. Nur so werden herannahende Fahrzeuge und mögliche Gefahren rechtzeitig erkannt. Bei Dunkelheit, bei schlechter Sicht oder wenn die Verkehrslage es erfordert, müssen Fußgänger und Fußgängerinnen einzeln hintereinander gehen.
- Fußgängerinnen und Fußgänger, die Fahrzeuge oder sperrige Gegenstände mitführen, müssen die Fahrbahn benutzen, wenn sie auf dem Gehweg oder auf dem Seitenstreifen andere zu Fuß gehende Personen erheblich behindern würden. Wird aus diesem Grund die Fahrbahn benutzt, so müssen Fußgänger und Fußgängerinnen am rechten Fahrbahnrand gehen. Vor dem Abbiegen nach links dürfen sie sich nicht links einordnen. Zu Fuß gehende Personen haben eine Straße unter Beachtung des Straßenverkehrs zügig und auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung zu überschreiten, am besten an Ampeln oder Fußgängerüberwegen. Wenn das nicht möglich ist, dann vorzugsweise an Kreuzungen oder Einmündungen.
- Fußgängerinnen und Fußgänger dürfen Absperrungen wie Stangen- oder Kettengeländer nicht passieren. Absperrschranken verbieten das Betreten der abgesperrten Straßenflächen. Gleisbereiche, die nicht zugleich vom Straßenverkehr genutzt werden, dürfen nur an den dafür vorgesehenen Stellen betreten werden.
- Am Zebrasteifen haben Fußgängerinnen und Fußgänger Vorrang. Fahrzeuge aller Art müssen anhalten, wenn eine zu Fuß gehende Person den Straßenpassierstreifen erkennbar überqueren möchte. Aber Vorsicht: Auch an Zebrastreifen immer erst nach links und rechts schauen und erst losgehen, wenn alle Fahrzeuge stehen geblieben sind.

Das Verkehrsrecht nimmt es mit den Pflichten von Fußgängerinnen und Fußgängern genau: So wird es als grobe Fahrlässigkeit bewertet, wenn jemand zu Fuß eine mehrspurige Straße an einer Stelle überquert, die durch einen bepflanzten Mittelstreifen und eine Leitplanke von der Gegenfahrbahn getrennt ist, und sich in 50 Meter Entfernung ein Straßenpassierstreifen mit Ampel befindet.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheiten	B1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Wenn zu Fuß gehende Personen im Straßenverkehr verunglücken, ist das Risiko einer schweren oder sogar tödlichen Verletzung sehr groß. Im Jahr 2012 starben 3.600 Menschen bei Verkehrsunfällen, darunter 520 Fußgänger und Fußgängerinnen. Weitere 31.310 Fußgängerinnen und Fußgänger wurden verletzt.

Trotz eines insgesamt rückläufigen Trends bei tödlichen Verkehrsunfällen ist der Schutz des Fußverkehrs auch in Zukunft besonders wichtig. Unfälle mit Fußgängerinnen und Fußgängern stehen bei den Unfällen mit Todesfolge an zweiter Stelle. Besonders gefährdet sind Kinder und ältere Menschen. Kinder können im Straßenverkehr oft Geschwindigkeiten und Entfernungen nicht richtig einschätzen. Bei Jugendlichen und jungen Menschen spielen Risikofaktoren wie Eile, Ungeduld oder Unkonzentriertheit eine Rolle. Bei Seniorinnen und Senioren führen Unfälle häufiger als bei Jüngeren zu schweren oder tödlichen Verletzungen.

Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V., www.udv.de/de/strasse/wege-fuer-fussgaenger/mensch/fussgaenger/typische-verhaltensweisen, Zugriff 26.03.2014

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheiten	B1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe B“

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
B1	Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung zu Fuß.	• Die FK erläutert die für einen Fußgänger oder eine Fußgängerin relevanten Schilder des Straßenverkehrs. • Die FK erörtert Gefahrenstellen in der Stadt unter besonderer Berücksichtigung des „toten Winkels“. • Die FK betont Hinweise, die bei der Planung einer Wegstrecke berücksichtigt werden müssen. • Die FK erläutert, wie die TP die Hilfsvorrichtung auf Sicherheit überprüfen kann. • Die FK erläutert der TP den sicheren Gebrauch der Hilfsvorrichtung.
B2	Die TP kann die bestmöglichen Steh- und Gehposition einnehmen.	• Die FK erläutert die Notwendigkeit einer bestmöglichen Steh- und Gehposition. • Die FK übt die für die TP bestmögliche Steh- und Gehposition mit der TP ein. • Die FK erläutert der TP den sicheren Gebrauch der Hilfsvorrichtung.
B3	Die TP beherrscht die Grundtechniken des Gehens.	• Die FK erläutert die verschiedenen Grundtechniken des Gehens: • Vorwärtsgehen • Rückwärtsgehen • Kurven gehen • Storchengang
B4	Die TP kann sicher zu Fuß über unterschiedliche Untergründe gehen.	• Die FK erörtert Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren und Folgen, die daraus resultieren können. • Die FK nennt Maßnahmen, mit denen die Gefahren gemindert werden können. • Die FK stellt verschiedene Untergründe mit ihren Eigenschaften vor. • Die FK betont die Wichtigkeit des passenden Schuhwerks. • Die FK erläutert der Hilfsvorrichtung angepasste Gangtechniken. • Die FK trainiert mit der TP verschiedene Untergründe zu erfahren und auf diesen zu gehen.

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs**
	Lerneinheiten	**B1-9**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

B5	Die TP kann sicher zu Fuß bei besonderen Witterungsverhältnissen gehen.	• Die FK erörtert die angemessene Kleidung für Fußgänger und Fußgängerinnen im Straßenverkehr. • Die FK erörtert die Wichtigkeit, die Kleidung dem Wetter anzupassen. • Die FK erörtert, was neben der Kleidung noch bei der Planung einer Wegstrecke beachtet werden muss. • Die FK stellt verschiedene Witterungsverhältnisse und daraus resultierende Gefahren vor. • Die FK nennt Anpassungsmöglichkeiten an die verschiedenen Witterungen, um Gefahren zu reduzieren. • Die FK geht auf die besondere Gefahr bei Gewitter ein
B6	Die TP kann zu Fuß sicher Barrieren überwinden.	• Die FK erörtert gemeinsam mit der TP mögliche Barrieren im Alltag. • Die TP lernt, Türen zu öffnen und zu schließen. • Die TP lernt, Steigungen und Gefälle sicher zu bewältigen. • Die TP lernt, Schwellen und einzelne Stufen und Bordsteine sicher zu überwinden. • Die TP lernt, Engpässe zu bewältigen.
B7	Die TP kann zu Fuß Treppen nutzen.	• Die FK zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, eine Treppe zu gehen.
B8	Die TP kann zu Fuß Rolltreppen nutzen.	• Die FK erörtert, in welchen Situationen das Nutzen einer Rolltreppe notwendig sein kann. • Die FK erörtert das richtige Verhalten zur Nutzung von Rolltreppen anhand von Regeln. • Die FK erläutert Gefahren bei der Nutzung von Rolltreppen und nennt Maßnahmen zur Gefahrenreduzierung.
B9	Die TP kann zu Fuß Aufzüge nutzen.	• Die FK erörtert das richtige Verhalten beim Einsteigen in einen Aufzug und beim Aussteigen aus einem Aufzug. • Die FK erörtert das richtige Verhalten während des Aufenthalts im Aufzug. • Die FK thematisiert das Verhalten eines Notfalls und bespricht diesbezüglich die Regeln.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheiten	B1-9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die teilnehmende Person für „Lernstufe B“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder sonst vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann im benötigten Maße Körperpositionen verändern, sich beugen und den Körperschwerpunkt verlagern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann kommunizieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann individuell und angemessen verschiedene Situationen einschätzen und angemessen reagieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann im benötigten Maße koordiniert Gegenstände mit der Hand, den Fingern und dem Daumen aufheben, bewegen, handhaben und loslassen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Extremitäten inkl. Wirbelsäule im benötigten Bewegungsausmaß aktiv und passiv bewegen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann die für das Fahrradfahren benötigte Muskulatur des Bewegungsapparates aktiv ansteuern.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP ist orientiert.

B1 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Einleitung für die Assistenz zu B1

In dieser Lerneinheit geht es um Kenntnisse, die Fußgängerinnen und Fußgänger haben sollten, um am geregelten Straßenverkehr teilhaben und Gehstrecken gesund und sicher planen zu können. Außerdem werden persönliche, die individuelle Person betreffende Maßnahmen genannt, die beim längeren Gehen zu beachten sind.

Das richtige Verständnis von Verkehrsschildern soll – ebenso wie das Wissen um den „toten Winkel“ und andere Gefahrenquellen in der Stadt – dazu beitragen, dass Fußgängerinnen und Fußgänger sicher sind.

Menschen, die zu Fuß im Straßenverkehr unterwegs sind, werden bei einem Unfall mit anderen Verkehrsteilnehmenden oft schwer verletzt. Anders als die Personen im Auto sind sie nicht durch eine Blechhülle geschützt und tragen auch keinen schützenden Helm wie die Radfahrerinnen und Radfahrer.

Um sicher und gesund von A nach B zu kommen, müssen Fußgängerinnen und Fußgänger einiges beachten, z. B. eine angemessene Kleidung, das richtige Schuhwerk, eine vorausschauende Planung der Wegstrecke und schließlich die eigenen Grenzen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Gepäck sicher transportieren“
- Arbeitsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“
- Arbeitsblatt „Meidung von Gefahrenstellen“
- Arbeitsblatt „Checkliste Gehstöcke“
- Arbeitsblatt „Checkliste Rollator“
- Arbeitsblatt: „Der sichere Rollator“
- PRAXIS
    - Übung I: „Sicher ankommen“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 1)

Beispiele für einige bedeutsame Piktogramme sowie Verkehrs- und Hinweisschilder

	Fußgänger verboten	Hier gilt ein Verbot für Personen, die zu Fuß unterwegs sind. Diese dürfen den ausgeschilderten Straßenabschnitt nicht betreten.
	Fußgängerweg	Dieses Schild kennzeichnet einen Fußgehweg. Hier dürfen Personen zu Fuß gehen. Radfahrern und Radfahrerinnen ist es nicht gestattet hier zu fahren, sie müssen schieben.
	Gemeinsamer Geh- und Radweg	Dieses Schild kennzeichnet einen gemeinsamen Weg für Menschen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind. Beide Parteien sind gleichermaßen berechtigt, diesen Weg zu nutzen. Demnach ist gegenseitige Rücksichtnahme wichtig.
	Getrennter Geh- und Radweg	Diesen Weg dürfen Menschen nutzen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind. Es liegt eine Trennung vor. Für den Radverkehr ist der Weg manchmal durch einen roten Streifen auf dem Boden gekennzeichnet. Dort ist der Fußverkehr dann nicht erlaubt. Auch hier wichtig: Rücksichtnahme!
	Zebrastreifen	Dieses Schild kennzeichnet einen Zebrastreifen. Das sind weiße Streifen auf der Straße, auf denen Personen zu Fuß die Fahrbahn überqueren dürfen. Der Autoverkehr muss halten. Aber Achtung! Nicht jeder Mensch, der ein Auto lenkt, verhält sich richtig. Lieber auf Sicherheit achten und den Fahrer oder die Fahrerin des Autos direkt anschauen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“ (Teil 2)

Beispiele für einige bedeutsame Piktogramme sowie Verkehrs- und Hinweisschilder

	Fußgängerzone	Dieses Schild kennzeichnet einen Bereich, der für den Fußverkehr reserviert ist. Fahrräder müssen hier geschoben werden. Doch Vorsicht! Hier können auch Lieferwagen zum Be-und Entladen fahren.
	Rote Ampel	Bei Rot müssen die Fußgänger warten und dürfen nicht die Straße überqueren, auch wenn kein Fahrzeug in Sichtweite ist.
	Grüne Ampel	Bei Grün darf der Fußverkehr die Straße überqueren. **Aber Vorsicht!** Autos, die abbiegen, dürfen manchmal trotzdem fahren. Diese müssen die Fußgänger aber beachten und vorlassen. Deshalb den Fahrer oder die Fahrerin des Autos direkt anschauen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 1)

„Toten Winkel“ beachten

Der „tote Winkel“ ist die häufigste Ursache von schweren Unfällen im Straßenverkehr, wenn Fußgänger oder Fußgängerinnen und ein Bus oder Lkw beteiligt sind. Zur Erklärung: Der „tote Winkel“ ist der Bereich, der trotz Innen- und Außenspiegel für die Person, die am Steuer eines Lkws oder Busses sitzt, für einen Moment nicht einsehbar ist.

Gefahr besteht, wenn Passanten und Passantinnen sich genau diesem Bereich befinden und der Bus an einer Kreuzung oder Einmündung rechts abbiegt. Der Busfahrer oder die Busfahrerin haben keine Möglichkeit, den Menschen zu sehen, der vom Gehweg geradeaus die Straße überqueren möchte und eigentlich in dieser Situation Vorrang hat. Daher gilt: Zur eigenen Sicherheit lieber auf das Recht des Vorranges verzichten!

Wenn ein Bus oder ein LKW rechtsabbiegen will, denkt an den toten Winkle und seit besonders vorsichtig!

Gefahrenstellen in der Stadt

Die Verletzungsgefahr von Fußgänger und Fußgängerinnen im Straßenverkehr ist groß. Deshalb sollten gerade sie, wo es möglich ist, den Gefahren ausweichen. Typische Gefahren auf dem Weg durch die Stadt sind:

- Überqueren einer stark befahrenen Straße ohne Ampel
- Schlechte Sicht aufgrund von parkenden Autos, Bäumen oder Kurven
- Fehlender oder blockierter Gehweg
- Unübersichtliche oder versteckte Grundstücksausfahrten
- Unterschätzung der Geschwindigkeit und damit der Entfernung von Autos

Optimale Wegstrecke herausfinden

Fußgänger und Fußgängerinnen können stark befahrene Straßen meiden. Häufig gibt es parallel zu Hauptrouten verkehrsberuhigte Wohnstraßen oder es können Stecken genutzt werden, die anderen Verkehrsteilnehmenden verwehrt sind, wie Anliegerstraßen durch Wohnhausanlagen oder Wege durch Parks und Grünanlagen. Es lohnt sich also, neue Strecken in der Umgebung zu erkunden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 2)

Vorausschauendes Gehen

Um Gefahren zu erkennen und damit auch zu umgehen oder aus dem Weg räumen zu können, ist es notwendig, immer aufmerksam und umsichtig zu sein. Nur durch vorausblickendes Verhalten können Gefahren frühzeitig erkannt und gebannt werden. Beispielsweise müssen Unebenheiten und Hindernisse auf dem Weg beachtet werden. Wenn Sie über Kopfhörer Musik hören oder während des Gehens ein Handy nutzen, sind Sie abgelenkt und nicht mehr in vollem Maße aufmerksam. Vermieden Sie deshalb alles, was Ihre Aufmerksamkeit unterwegs einschränkt! Schenken Sie den anderen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern besondere Aufmerksamkeit und tragen Sie Sorge, dass Sie nicht dafür verantwortlich sind, wenn für andere Hindernisse entstehen (z. B. durch einen umgeworfenen Mülleimer).

Bedeutung der Schuhe

Unsere Füße haben viel auszuhalten. Sie tragen uns durchs Leben und sollten deshalb so lange wie irgend möglich gesund und fit bleiben. Dazu können ausreichend körperliche Bewegung und Fußgymnastik beitragen. Schuhe unterstützen und schützen unsere Füße. Allerdings müssen sie passen, denn zu kurze oder zu weite Schuhe schädigen die Füße auf Dauer. Doch es bleibt nicht bei Fußschäden allein. Folgeschäden betreffen den ganzen Bewegungsapparat. Deshalb sollten Sie stets drauf achten, dass die Schuhe, die Sie tragen, bequem sind. Ihre Zehen brauchen genügend Platz. Nach vorn sollte mindestens ein Daumen breit Luft sein. Ein flexibles Fußbett und eine Dämpfung sind optimal, um die Fußmuskulatur zu unterstützen.





Witterungsverhältnisse beachten

Nur wer die verschiedenen Witterungen kennt und die Auswirkungen auf die Umwelt einschätzen kann, gewährleistet ein sicheres Fortbewegen zu Fuß. Siehe dazu B5 „Gehen bei besonderen Witterungsverhältnissen“.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gefahrenquellen und wie man diese meidet“ (Teil 3)

Auf eigene Grenzen achten

Bei aller Freude an der Bewegung im Freien ist es wichtig, die eigene Fitness zu beachten. Wer sich schon länger nicht mehr bewegt hat, sollte sich keinesfalls überfordern und z. B. zu rasch oder zu große Strecken gehen. Besser mit kurzen Strecken (ca. 5 Minuten) beginnen und sich langsam steigern. Gegebenenfalls dazu ärztlichen Rat einholen.



Bei Bedarf trinken

Ob kürzere oder längere Strecken, fit oder nicht: Wer eine Flasche mit einem durstlöschenden Getränk (Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder Tee) mitführt, kann bei Bedarf seinen Durst stillen.

Richtig transportieren

Schlaue Fußgänger und Fußgängerinnen schleppen keine schweren Taschen, denn sie haben das richtige Transportmittel mit: Für einen kleinen Einkauf reicht üblicherweise ein **Rucksack**. Er hat den großen Vorteil, dass beide Hände frei bleiben. Für größere Einkäufe eignen sich sogenannte **Trolleys**, das sind größere Einkaufstaschen mit zwei Rollen.

Bei Privatpersonen fast völlig in Vergessenheit geraten sind vierrädrige **Handkarren.** Sie sind den Leiterwagen ähnlich und wurden früher häufig für Transporte eingesetzt. Im Logistik- und Gewerbebereich werden sie heute noch eingesetzt, um schwerere Gegenstände von A nach B zu Fuß transportieren. Es gibt Handkarren, die man sowohl zu Fuß als auch als Fahrradanhänger verwenden kann.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Information „Gepäck sicher transportieren“

Mit Gehstöcken



✓



X



X

Transportieren Sie Ihr Gepäck am besten in einem Rucksack, den Sie über beide Schultern tragen.
Tragen Sie Taschen nicht einseitig über die Schulter und hängen Sie diese nicht an die Griffe der Gehstöcke.
Es besteht Stolper- und Sturzgefahr!

Mit dem Rollator



✓



X

Transportieren Sie Ihr Gepäck am besten in dem dafür vorgesehenen Korb oder Netz Ihres Rollators.
Hängen Sie Taschen nicht an die Griffe, da sie hier u. a. das Bedienen der Bremse behindern.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Arbeitsblatt „Verkehrs- und Hinweisschilder kennenlernen“

<u>Übungsaufgabe:</u> Was bedeuten folgende Hinweisschilder?
Bitte kreuzen Sie die richtigen Felder an.

		Hier darf ich nicht zu Fuß gehen! Nur wer mit dem Rad oder dem Auto unterwegs ist, darf hier fahren.
		Achtung! Mit dem Rad darf ich hier nicht fahren. Dieser Weg ist für Fußgänger und Fußgängerinnen reserviert.
		Hier müssen Kinder an die Hand genommen werden. Kein Kind darf hier alleine laufen.
		Ich darf beim Überqueren der Straße nur auf die markierten Felder treten.
		Hier dürfen nur Männer die Straße überqueren!
		Dieses Schild weist auf ein sicheres Überqueren der Straße hin. Als Fußgängerin oder Fußgänger habe ich Vorrecht! Achtung: Trotzdem aufpassen!
		Hier haben Personen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, das gleiche Recht. Es ist ein gemeinsamer Fuß- und Radweg.
		Hier müssen sich Personen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, den Weg teilen. Es ist gekennzeichnet, wo wer gehen bzw. fahren darf, d. h. ein getrennter Geh- und Radweg.
		Dieses Schild weist auf ein Verbot von Fahrrad- und Fußverkehr hin.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Arbeitsblatt „Meidung von Gefahrenstellen“

Übungsaufgabe: Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*Richtig*	*falsch*
Am gesündesten sind Schuhe, bei denen meine Zehen direkt vorne an den Schuh stoßen. Da darf kein Platz sein!		
Bevor ich zu Fuß in die Stadt gehe, sollte ich lieber auf das Thermometer schauen, um mich richtig zu kleiden.		
Beim Zebrastreifen habe ich Vorrang. Alle wissen das und halten sich auch daran. Ich kann mich darauf verlassen, dass der Autoverkehr für mich hält.		
Der „tote Winkel“ ist besonders wichtig für mich, wenn ich zu Fuß unterwegs bin und ein Bus oder Lkw rechts abbiegen will.		
Je größer die Stadt, umso weniger Gefahrenstellen gibt es und umso sicherer bin ich.		
Es ist wichtig, dass ich mich richtig einschätzen kann. Es gilt nicht das Motto: Je schneller, desto gesünder!		
Getränke werden überbewertet. Wenn ich längere Strecken zurücklege, ist das nur zusätzlicher Ballast für mich.		
Rucksäcke sind uncool. Ich nehme lieber Tragetaschen mit zum Einkaufen. Das machen alle.		
Es gibt sowohl getrennte als auch gemeinsame Wege für den Rad- und Fußverkehr.		
Vorausschauendes Gehen ermöglicht mir, sicher von A nach B zu gelangen.		

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Arbeitsblatt „Checkliste Gehstöcke“

Prüfen Sie anhand dieser Checkliste Ihre Gehstöcke auf Sicherheit!

	✓	X	In Ordnung?
Rohre	Stabil	Risse, Rohre sind verbogen	
Gummikappen	Weich, genügend Profil	Porös, Risse	
Griffe	Sicher am Rohr befestigt	Risse, scharfe Kanten, Griffe rutschen vom Rohr	
Höhenverstellung	Federstift ist beweglich und rastet gut ein, Überwurfmuttern lassen sich leicht öffnen, schließen und halten fest, Steckverbindungen rasten ein	Federstift ist schwer beweglich und rastet nicht ein, Überwurfmuttern halten nicht, Steckverbindungen rasten nicht ein	
Reflektoren (optional)	Vorne, hinten und seitlich angebracht, gut sichtbar	Zu wenige, zu kleine, schlecht sichtbar	
Maximale Belastbarkeit	Nicht überschreiten! Wert ist in der Bedienungsanleitung nachzulesen	Überschritten	

Sonstiges:

Für einen besseren Halt an den Griffen können herkömmliche Fahrradhandschuhe getragen werden. Im Fachhandel bekommen Sie jedoch auch verschiedene rutschhemmende Überzüge für die Haltegriffe.

Im Winter können Sie mit hochklappbaren Eiskrallen aus dem Fachhandel für einen sicheren Stand sorgen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

Arbeitsblatt „Checkliste Rollator“

Prüfen Sie anhand dieser Checkliste Ihren Rollator auf Sicherheit!

	✓	X	In Ordnung?
Rahmen und Achsen	Stabil	Risse, lockere Schrauben	
Räder	Bei Luftbereifung genügend Luftdruck, genügend Profil	Risse, Räder wackeln	
Griffe	Sicher am Rahmen befestigt	Risse, scharfe Kanten, Griffe rutschen vom Rahmen	
Handbremse	Funktioniert auf beiden Seiten	Ein oder beide Räder lassen sich nicht abbremsen	
Feststellbremse	Kann festgestellt werden, der Rollator steht sicher	Eine oder beide Feststell-bremsen lassen sich nicht oder zu schwer feststellen	
Sitzfläche	Stabil	Sitzfläche wackelt, ist locker	
Korb/Netz	Sicher befestigt, keine Löcher	Korb/Netz sind zu locker montiert, haben Löcher	
Höhenverstellung der Griffe	Leicht zu verstellen, sicher festzustellen	Die Griffe verstellen sich von alleine, die Feststellschraube hält nicht	
Ankipphilfe	Sicher befestigt, stabil	Zu locker, abgebrochen	
Reflektoren und Licht	Vorne, hinten und seitlich angebracht, gut sichtbar	Zu wenige, zu kleine, schlecht sichtbar	
Klappmechanismus	Leicht zu verstellen, kann in der jeweiligen Position sicher arretiert werden	Rastet nicht ein, kann nicht festgestellt werden	
Maximale Belastbarkeit	Nicht überschreiten! Wert ist in der Bedienungsanleitung nachzulesen	Überschritten	

Für einen besseren Halt an den Griffen können Sie herkömmliche Fahrradhandschuhe tragen. Im Fachhandel bekommen Sie verschiedene rutschhemmende Überzüge für die Haltegriffe.

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs**
	Lerneinheit	**B1**	**Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr**

Arbeitsblatt „Der sichere Rollator“

Beschreiben Sie die wichtigen Teile und markieren Sie sie durch Pfeile oder Kreise auf dem Bild.
Sie können auch fehlende Teile im Bild ergänzen.



Bild: Bischoff & Bischoff

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B1	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung im Fußverkehr

PRAXIS

Übung I: Sicher ankommen

Ziel	Sicher alltägliche Wege meistern
Material	Ggf. Fotoapparat, Kamera, Smartphone mit Kamera
Übungsinhalte	1. Alltagsrelevante Wege gemeinsam abgehen (z. B. zur Bushaltestelle, zum Bahnhof, zum Arbeitsplatz) 2. Erkennen, Benennen und Besprechen wichtiger Zeichen, Hinweisschilder und Gefahrenpunkte *Zur Verstärkung der Lerneinheit können Sie Bilder oder Kurzfilme von der jeweiligen Situation machen.*

B2 Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Einleitung für die Assistenz zu B2

Für einen gesunden Bewegungsapparat sollte das Verhältnis von Be- und Entlastung stets ausgewogen sein. Der Arbeitsalltag, individuelle Behinderungsformen und mögliche psychische Belastungsfaktoren können es deutlich erschweren, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. In der Folge können muskuläre Dysbalancen, Gelenkverschleiß und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen bis hin zu dauerhaften Fehlhaltungen auftreten.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, die Wahrnehmung der teilnehmenden Personen – neben vielen anderen Themen – auch auf die Körperhaltung zu lenken. In dieser Lerneinheit geben Ihnen Informationsblätter und einigen Übungen dazu eine grobe Leitlinie. Wir empfehlen, bei diesem Thema immer eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen beim Erreichen der bestmöglichen Steh- und Gehposition unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Steh- und Gehposition an Gehstöcken“
- Informationsblatt „Steh- und Gehposition am Rollator“
- PRAXIS
    - Übung I: „Wahrnehmung der Belastung am Fuß“
    - Übung II: „Aufrichtung Oberkörper“
    - Übung III: „Schultergürtel/Arme locker lassen“
    - Übung IV: „Aufstehen und Hinsetzen mit Gehstöcken“
    - Übung V: „Aufstehen und Hinsetzen mit Rollator“
    - Übung VI: „Sitzen auf dem Rollator/Pausieren“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Information „Steh- und Gehposition an Gehstöcken“






RICHTIG:

- Füße sind hüftbreit auseinander und gleichmäßig mittig belastet
- Knie sind leicht gebeugt
- Brustbein ist nach vorne oben angehoben
- Schultern sind entspannt
- Nacken ist lang
- Füße befinden sich zwischen den Gehstöcken

FALSCH:

- Höhe der Gehstöcke ist falsch eingestellt
- Belastung ist zu weit vorne/hinten/einseitig
- Knie sind überstreckt/durchgedrückt
- Hohlkreuz/Rundrücken
- Schultern hängen/sind hochgezogen
- Kinn ist vorgeschoben/Kopf gebeugt
- Füße befinden sich weit hinter den Stöcken

Für ein möglichst aufrechtes Stehen und Gehen benötigt der Körper einige **Voraussetzungen**, die Sie (zum Teil mit Hilfe) beeinflussen können:

- Optimal eingestellte Höhe der Gehstöcke
- Frei bewegliche Gelenke
- Gut gedehnte Muskulatur
- Kräftige Muskulatur
- Sensibilität, Gefühl für den eigenen Körper
- Gleichgewichtsgefühl

Die **Vorteile** einer für Sie optimalen Steh- und Gehposition sind zahlreich:

- Sie bewahren Ihre Gelenke vor erhöhtem Verschleiß.
- Sie sparen Kraft.
- Sie reduzieren oder vermeiden schmerzhafte Verspannungen.
- Sie sind weniger sturzgefährdet.

Die für Sie optimale Höhe Ihrer Gehstöcke sollten Sie bei Unsicherheit von einer Fachkraft aus den Bereichen Physio- oder Ergotherapie überprüfen und ggf. korrigieren lassen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Information „Steh- und Gehposition am Rollator“



RICHTIG:

- Füße sind hüftbreit auseinander und gleichmäßig mittig belastet
- Knie sind leicht gebeugt
- Brustbein ist nach vorne oben angehoben
- Schultern sind entspannt
- Nacken ist lang
- Füße befinden sich zwischen den hinteren Rollatorrädern



FALSCH:

- Höhe des Rollators ist falsch eingestellt
- Belastung ist zu weit vorne/hinten/einseitig
- Knie sind überstreckt/durchgedrückt
- Hohlkreuz/Rundrücken
- Schultern hängen/sind hochgezogen
- Kinn ist vorgeschoben/Kopf gebeugt
- Füße befinden sich weit hinter dem Rollator

Für ein möglichst aufrechtes Stehen und Gehen benötigt der Körper einige **Voraussetzungen**, die Sie (zum Teil mit Hilfe) beeinflussen können:

- Optimal eingestellte Höhe des Rollators
- Frei bewegliche Gelenke
- Gut gedehnte Muskulatur
- Kräftige Muskulatur
- Sensibilität, Gefühl für den eigenen Körper
- Gleichgewichtsgefühl

Die **Vorteile** einer für Sie optimalen Steh- und Gehposition sind zahlreich:

- Sie bewahren Ihre Gelenke vor erhöhtem Verschleiß.
- Sie sparen Kraft.
- Sie reduzieren oder vermeiden schmerzhafte Verspannungen.
- Sie sind weniger sturzgefährdet.

Die für Sie optimale Höhe Ihres Rollators sollten Sie bei Unsicherheit von einer Fachkraft aus den Bereichen Physio- oder Ergotherapie überprüfen und ggf. korrigieren lassen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

PRAXIS

Übung I: Wahrnehmung der Belastung am Fuß

Ziel	Versch. Belastungsvarianten spüren/erlernen
Material	Evtl. Barren, Sprossenwand zur Sicherung, Spiegel
Übungsinhalte	1. Fußbelastung erspüren - Belasten Sie eher vorne/hinten/außen/innen? 2. Gewichtsverlagerung - Nach vorne Richtung Zehen/Ferse/Außen-/Innenrand - Linkes/rechtes Bein stärker/weniger stark belasten - In Schrittstellung

Übung II: Aufrichtung Oberkörper

Ziel	Positionierung Brustkorb/Schultergürtel/Kopf
Material	Spiegel
Übungsinhalte	1. Haltung im Spiegel überprüfen - Ist der Rücken eher rund? Hängen die Schultern? 2. Anheben des Brustbeines nach vorne oben - Im Wechsel loslassen und anheben 3. Schultern nach hinten kreisen - Hinten unten angekommen loslassen 4. Nacken strecken und Kinn an den Hals ziehen, Scheitelpunkt nach oben schieben

Übung III: Schultergürtel/Arme locker lassen

Ziel	Aufrechte Haltung
Material	Evtl. Spiegel zur Korrektur
Übungsinhalte	1. Schultern hochziehen – entspannen 2. Schulterblätter nach hinten ziehen – entspannen 3. Arme hängen lassen, Daumen auf beiden Seiten mit Kraft nach außen drehen – entspannen Achtung: Brustbein bleibt bei allen Übungen angehoben!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Übung IV: Aufstehen und Hinsetzen mit Gehstöcken

Ziel	Sicheres Aufstehen und Hinsetzen
Material	Stuhl, Gehstöcke
Übungsinhalte	Aufstehen


1

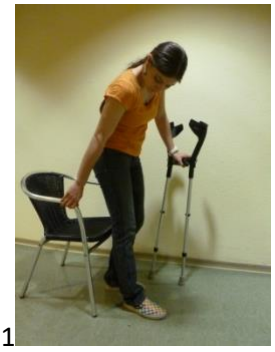
2

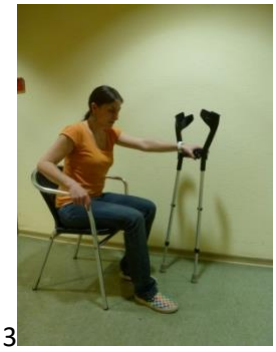
3

4

1. Mit dem Gesäß an die vordere Stuhlkante rutschen, Füße in leichter Schrittstellung
2. Stöcke können an den Griffen in eine Hand genommen werden
3. Beim Aufstehen bei Bedarf an der Armlehne stützen
4. Die Stöcke in beide Hände nehmen

Hinsetzen


1

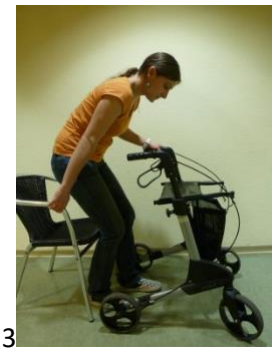
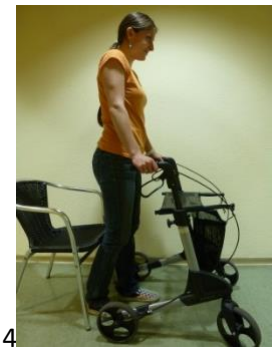
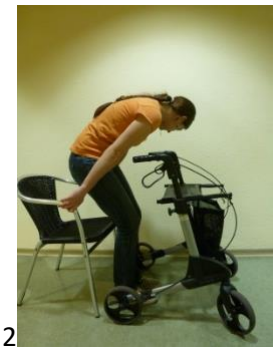
2

3

4

1. Die Stöcke an den Griffen mit einer Hand festhalten, Füße in leichter Schrittstellung
2./3. Mit der anderen Hand an der Armlehne abstützen und langsam absetzen
4. Griffhaltung beider Stöcke mit einer Hand

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Übung V: Aufstehen und Hinsetzen mit Rollator

Ziel	Sicheres Aufstehen und Hinsetzen
Material	Stuhl, Rollator
Übungsinhalte	Aufstehen 1  2  3  4  1. Feststellbremsen des Rollators schließen Mit dem Gesäß an die vordere Stuhlkante rutschen 2. Oberkörper nach vorne lehnen, Füße etwas nach hinten stellen und aufstehen Zum Abstützen während des Aufstehens die Armlehnen benutzen, nicht an den Rollatorgriffen ziehen 3. Zur Unterstützung der Balance an die Griffe fassen 4. Sich aufrecht hinstellen und Bremsen lösen Hinsetzen 1  2  3  1. Feststellbremsen schließen 2./3. Zum Abstützen während des Hinsetzens die Armlehnen benutzen; nicht am Rollator festhalten, da dieser sonst kippen kann

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B2	Einnehmen der bestmöglichen Steh- und Gehposition

Übung VI: Sitzen auf dem Rollator/Pausieren

Ziel	Sicher auf den Rollator setzen und wieder aufstehen
Material	Rollator
Übungsinhalte	Hinsetzen  1 2 3 4 1. Feststellbremsen schließen 2. Mit beiden Händen an einem Griff halten, zu dieser Seite drehen 3. Mit einer Hand zum zweiten Griff umgreifen, weiter umdrehen, bis die Kante der Sitzfläche an den Oberschenkeln zu spüren ist 4. Setzen und Bremsen geschlossen lassen Manche Hersteller bieten zur Sicherheit eine Art Rückenlehne (oft in Gurt- oder Bügelform) an. Aufstehen  1 2 3 4 1. Feststellbremsen noch immer geschlossen, an beiden Griffen festhalten, gerade aufstehen 2./3. Mit beiden Händen an einem Griff halten, zu dieser Seite drehen 4. Mit einer Hand zum zweiten Griff umgreifen, weiter umdrehen, bis Sie geradestehen

B3 Grundtechniken des Gehens

Einleitung für die Assistenz zu B3

Ohne über unsere Schritte nachzudenken, gehen wir auf dem Gehsteig entlang, weichen einer Pfütze aus, steigen über eine Wurzel und schimpfen in Gedanken über einen Autofahrer, der sein Fahrzeug sehr weit auf dem Gehsteig geparkt hat, dass wir uns nur noch seitlich vorbeimogeln können, vorausgesetzt wir wollen nicht auf die Straße ausweichen.

Für Menschen mit Behinderung ist all dies nicht unbedingt selbstverständlich. Diese Lerneinheit soll mithilfe von Informationsblättern und einigen wenigen Übungen eine grobe Leitlinie zu verschiedenen Gangarten und alltäglichen Situationen darstellen. Wir empfehlen, bei diesem Thema eine physio-therapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen in der Gangschule unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Grundtechniken des Gehens“
- PRAXIS
  - Übung I: „Vorwärts-, rückwärtsgehen“
  - Übung II: „Kurven gehen“
  - Übung III „Storchengang“
  - Übung IV: „Parcours“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B3	Grundtechniken des Gehens

Information „Grundtechniken des Gehens“

Welche Gangarten gibt es und wann kann ich sie anwenden?

Vorwärtsgehen
Wann immer es möglich ist, sollten Sie vorwärtsgehen. Dies ist die sicherste Art des Gehens, bei der Sie Ihren Weg stets im Blick haben.

Rückwärtsgehen
Um entgegenkommenden Personen im Gedränge auszuweichen, können Sie wenige Schritte rückwärtsgehen. Aber Vorsicht: Gehen Sie nur rückwärts, wenn unbedingt notwendig. Achten Sie auf Hindernisse und Stolperfallen! In den meisten Situationen können Sie sich einfach umdrehen und dann vorwärtsgehen.

Große Schritte, kleine Schritte
Um über eine Pfütze oder ein Bahngleis zu steigen, braucht es etwas größere Schritte. Gehen Sie bergab oder ist der Untergrund rutschig, so sollten Sie kleinere Schritte machen.

Storchengang
Wenn Hindernisse wie z. B. Äste auf dem Gehsteig liegen und Sie nicht ausweichen können, steigen Sie mit dem Storchengang über das Hindernis hinweg.

Bei jeder Gangart sollten Sie sich stets sicher fühlen! Üben Sie diese ausreichend mithilfe von Fachkräften, Therapeutinnen und Therapeuten. Sollten Sie im Alltag auf Barrieren stoßen, die Sie nicht allein bewältigen können, bitten Sie vorbeikommende Personen um Hilfe.

Weitere Informationen und Übungen speziell zu Barrieren finden Sie in der Lerneinheit B6 „Barrieren sicher überwinden“.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B3	Grundtechniken des Gehens

PRAXIS

Übung I: Vorwärts-, rückwärtsgehen

Ziel	Sicheres Gehen **auf der Ebene**
Material	Rollator, Gehstock, Pylonen oder Klebeband für Markierungen
Übungsinhalte	1. Vorwärts-/rückwärtsgehen • Große/kleine Schrittabstände mit Markierungen vorgeben • Spurbreite mit Markierungen vorgeben

Übung II: Kurven gehen

Ziel	Sicher Kurven gehen
Material	Pylonen oder Klebeband für Markierungen, Kleingeräte
Übungsinhalte	1. Kurven mit Gehstöcken gehen • Während des Kurvengehens die Stöcke wie gewohnt neben dem Körper führen • Die Stöcke nicht vorweg um die Kurve stellen. So besteht Stolper- und Sturzgefahr 2. Kurven mit Rollator gehen • Während des Kurvengehens den Rollator dicht bei sich führen, d. h. wie bislang zwischen den Rädern der Hinterachse gehen • Den Rollator nicht vorweg um die Kurve schieben. So bestehen Stolper- und Sturzgefahr  **Falsch**  Richtig

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B3	Grundtechniken des Gehens

Übung III: Storchengang

Ziel	Hindernisse sicher umgehen, übersteigen
Material	Pylonen oder Klebeband für Markierungen, Kleingeräte (Tau, Tennisring) als Hindernis
Übungsinhalte	1. Storchengang: Knie bei jedem Schritt hochziehen • Über Linien, abgeklebte Bereiche „steigen“ • Storchengang: Knie bei jedem Schritt hochziehen

Übung IV: Parcours

Ziel	Die TP kann sich situationsabhängig für die sicherste Gangart entscheiden und diese sicher anwenden
Material	Handlauf/Wand, Pylonen oder Klebeband für Markierungen, Kleingeräte
Übungsinhalte	1. Vorwärts, rückwärts, seitwärts - Mit/ohne Hilfe - Geradeaus - In Kurven/Slalom - Kleine und große Schritte - Variierende Spurbreite 2. Storchengang - Mit/ohne Hilfe - Geradeaus - In Kurven/Slalom - Kleine und große Schritte - Variierende Spurbreite 3. Begrenzungen des Parcours so legen, dass die TP innerhalb eines Durchgangs verschiedene Situationen selbstständig erkennen und die entsprechenden Grundtechniken einsetzen muss

B4 Über unterschiedliche Untergründe gehen

Einleitung für die Assistenz zu B4

Dass Ausrutschen und Stolpern gefährliche Folgen haben können, ist allseits bekannt. Trotzdem zählen diese beiden immer noch zu den häufigsten Unfallursachen in allen Bereichen der Arbeitswelt. Tatsächlich liegt beim Ausrutschen oder Stolpern ein komplexes Zusammenspiel zwischen der Person, ihrer Bewegung, den Schuhen und der Beschaffenheit des Untergrundes (z. B. glatter Boden, Treppe) vor.

In dieser Lerneinheit sollen die verschiedenen Untergründe vorgestellt und erklärt werden. Wir beschäftigen uns nachfolgend mit den Fragen:

- Welche Untergründe gibt es überhaupt?
- Was sind typische Eigenschaften dieser Untergründe?
- Wie kann ich erreichen, die verschiedenen Untergründe sicher zu Fuß zu begehen?

Machen Sie sich und der TP deutlich, dass Ausrutschen und Stolpern massive Unfallrisiken darstellen. Ob es dazu kommt, haben wir zu einem guten Teil selbst in der Hand:

- Werten Sie Unfallberichte zusammen mit der TP aus und machen Sie anschließend Begehungen, um die Verkehrswege zu kontrollieren.
- Unterscheiden Sie bei Ihren Maßnahmen die Nutzungsart der Räume.
- Tragen Sie selbst passendes Schuhwerk.
- Denken Sie insbesondere an die Unfallgefahren auf Stufen und Treppen.
- Machen Sie klar, dass Gehen und Treppensteigen keine Nebensachen sind und nicht dazu geeignet, verlorene Zeit aufzuholen.

Quelle: www.sifatipp.de/fachwissen/fachartikel/arbeitsschutzmanagement/behalten-sie-die-bodenhaftung/?searchterm=Treppensicherheit, Zugriff 2013

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs**
	Lerneinheit	**B4**	**Über unterschiedliche Untergründe gehen**

Beachten Sie bei den praktischen Übungen die Inhalte der Lerneinheit B3 „Grundtechniken des Gehens“.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren“
- Informationsblatt „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“
- Arbeitsblatt „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“
- PRAXIS
  - Übung I: „Stolperparcours meistern“
  - Übung 2: „Barfußpfad“
  - Übung 3: „Arbeitsplatz begehen“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Information „Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren“

Unfallgefahr	Was kann passieren?	Maßnahmen
Unebene Böden, z. B. Umschlagen einer Teppichkante	Stolpern über die Teppichkante	Teppichkante festkleben, festes Schuhwerk tragen
Auslaufen von Flüssigkeiten, z. B. Wasser beim Blumengießen	Ausrutschen auf der Flüssigkeit	Wasser auf dem Boden immer direkt aufwischen und ein „Achtung“-Schild aufstellen
Herunterfallen des Essenstabletts	Rutschgefahr auf den Essensresten	Auf dem Boden liegende Dinge entsorgen und Dreck feucht wegwischen. „Achtung“-Schild aufstellen
Nutzung des Stuhls als Aufstiegshilfe	Sturzgefahr vom Stuhl	Anstatt eines Stuhls eine Trittleiter nutzen
Herumliegen von Kisten, Kartons, Material o. Ä.	Stolpergefahr über die Kisten, Kartons oder Materialien	Die Kisten, Kartons, Materialien o. Ä. in größere Räume oder Abstell-kammer stellen, wo sie keinen stören
Schnürsenkel sind offen	Stolpergefahr über die eigenen Füße	Schnürsenkel lieber schließen. Notfalls auch mit einem Doppelknoten
Drängelei auf der Treppe	Sturzgefahr durch das Stoßen und Schubsen der anderen	Lieber nacheinander und am Geländer die Treppe hinuntergehen, sodass jede Person sich bei Bedarf am Geländer festhalten kann

Denken Sie immer an sicheres Schuhwerk!

Mit sicherem und festem Schuhwerk kann eine Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahr deutlich gesenkt werden. In diesem Fall geht Sicherheit vor Schönheit!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Information „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“

Nasse Straße/Pfütze	• Durchnässung des Schuhwerks	***Ausrutschgefahr***
Schnee	• verschiedene Darbietungsformen, z. B. Pappschnee oder Pulverschnee • Durchnässung des Schuhwerks	***Ausrutschgefahr***
Glatteis	• keine Haftung mit schlechtem Schuhwerk	***Große unvorhersehbare Ausrutschgefahr***
Schotter/Kies	• kleine Steine können ins Rollen kommen	***Ausrutschgefahr***
Nasses Laub	• keine Haftung mit schlechtem Schuhwerk	***Große Ausrutschgefahr***
Tiere	• z. B. Regenwürmer, Schnecken, Frösche könnten versehentlich unter den Schuh geraten	***Ausrutschgefahr***
Sand	• kann sowohl rutschend als auch bremsend wirken • wenig Sand auf dem Gehweg kann durch gutes Schuhprofil kompensiert werden • viel Sand lässt Schuhe „versinken“	***Ausrutschgefahr***
Wiese	• kann Unebenheiten in Form von Löchern oder Hügeln enthalten, die von Gras überwachsen sind	***Stolpergefahr***
Teppich	• verschiedene Formen von kurzen bis langen Teppichfäden • mögliches „Versinken“ der Schuhe im Teppich • anstrengendes Laufen	***Stolpergefahr***
Trockenes Laub	• verleitet zum „Spielen“ mit den Füßen • kann nicht vorhersehbare störende Materialien verbergen	***Stolpergefahr***
Kabel/Schläuche	• können unachtsam auf dem Gehweg liegen • können nass sein	***Stolper- und Ausrutschgefahr***
Steine	• können oft umgangen werden, wenn sie frühzeitig erkannt werden	***Stolpergefahr***
Treppenstufen	• können übersehen werden • können defekt oder porös sein	***Stolpergefahr***
Geäst	• kann oft auch unvorhergesehen bei Sturm auf den Gehweg fallen	***Stolpergefahr***
Löcher	• z. B. Schlaglöcher oder Löcher bei verlegten Steinen	***Stolpergefahr***

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**B**	**Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs**
	Lerneinheit	**B4**	**Über unterschiedliche Untergründe gehen**

Arbeitsblatt „Verschiedene Untergründe mit möglichen Folgen“

Bitte nennen Sie 10 Untergründe und beschreiben Sie, was Sie jeweils beachten müssen.

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B4	Über unterschiedliche Untergründe gehen

Praxis

Übung I: Stolperparcours meistern

Ziel	Sicher auf unterschiedlichen Untergründen gehen
Material	Hilfsmittel, die Gefahrenstellen darstellen können, z. B: Hochstehende Teppichreste, Paletten als Hindernis, Pappe als Rutschgefahr, verschiedene Flüssigkeiten, Kabel oder Schläuche als Hindernis o. Ä. Je authentischer die Materialien gewählt und eingesetzt werden, umso größer ist die zu erzielende Wirkung für die TP. Sollte Ihnen der Platz fehlen oder das Wetter nicht mitspielen, so kann der Parcours auch in einer Sporthalle aufgebaut werden. Bringen Sie die benötigten Materialien mit oder nutzen Sie die gegebenen Materialien vor Ort. So kann zum Beispiel auch eine umgedrehte Bank oder ein Reutherbrett = Sprungbrett zum Hindernis werden.
Übungsinhalte	Sie können mit der TP einen Stolperparcours mit verschiedenen Gefahrenquellen aufbauen. Sie können den Parcours für die TP oder zusammen mit der TP aufbauen. Die TP durchläuft den Parcours mit der nötigen Unterstützung und im Anschluss besprechen Sie mit der TP die Gefahrenquellen und geben Rückmeldung zum gezeigten Verhalten.

Übung II: Barfußpfad

Ziel	Sicher auf unterschiedlichen Untergründen gehen
Material	Geeignete Untergründe, um effizient und wirkungsvoll das Gespür für verschiedene Untergründe zu schulen, können sein: Sand, Kieselsteine, gröbere Steine, Wasser, Gras, trockenes und nasses Laub, Tannenzapfen
Übungsinhalte	Sie können zusammen mit der TP einen Barfußpfad erfahrbar machen: Die Untergründe sollen von der TP selbst gespürt und nicht durch die FK beschrieben werden. Vielleicht gibt es bei Ihnen in der Nähe einen Barfußpfad, den Sie besuchen können. Falls nicht, ist es gar nicht so schwer, selber einen zu entwickeln. Es können mit und ohne Schuhe unterschiedliche Erfahrungen gemacht werden. Worin unterscheiden sich die Erfahrungen?

Übung III: Arbeitsplatz begehen

Ziel	Sicheres Gehen am eigenen Arbeitsplatz
Material	Arbeitsplatz der TP
Übungsinhalte	Sie können gemeinsam mit der TP den Arbeitsplatz begehen und dort auf Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren hinweisen. Demonstrieren Sie reale Situationen, in denen falsches Verhalten zu Gefährdungen führt. Der TP soll an dieser Stelle bewusst werden, wie Gefahren vermieden werden können.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

B5 Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Einleitung für die Assistenz zu B5

Ob Regen, Schnee, Sonnenhitze oder Unwetter: Jedes Wetter bringt Freuden, aber auch Herausforderungen und Gefahren mit sich. Gerade wenn ich zu Fuß unterwegs bin, muss ich mich an das vorherrschende Wetter anpassen, um mich selbst zu schützen. Dafür ist eine gute Ausrüstung notwendig. Nur wenn ich vorher daran gedacht habe, einen Regenschirm oder Sonnenhut mitzunehmen, kann ich ihn unter Umständen nutzen.

Welche Gefahren und Herausforderungen das Wetter mit sich bringt, ist nachfolgend erläutert. Außerdem soll in dieser Lerneinheit darauf eingegangen werden, welche Kleidung und Utensilien für das jeweilige Wetter benötigt werden, wie eine Route zu Fuß am besten geplant wird und wo Informationen rund um das Wetter zu bekommen sind.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Witterungsbedingungen, Folgen und Anpassungen“
- Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei Gewitter“
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei verschiedenen Witterungen“ (Teil 1-2)

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“ (Teil 1)

Funktionelle Bekleidung wählen
Gemäß dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung“ ist es gerade für Fußgängerinnen und Fußgänger wichtig, auf die passende Bekleidung zu achten.

In der Übergangszeit im Frühling und Herbst sind in windreichen Gegenden winddichte und gegebenenfalls regenabweisende Jacken und Hosen hilfreich.

Im Sommer ist Kleidung aus leichten, hellen und atmungsaktiven Stoffen angenehm zu tragen. Bei starker Sonneneinstrahlung empfiehlt sich eine helle Kappe oder ein Sonnenhut.

Denken Sie im Winter bei der Wahl der geeigneten Bekleidung an die Weglänge, die Sie zurücklegen möchten. Sind Sie nur eine kurze Strecke unterwegs, kann sich der Körper kaum aufwärmen und dickere Kleidung ist empfehlenswert. Abhängig vom Tempo wärmt sich der Körper nach einem Fußmarsch von 5 bis 7 Minuten auf und dann reicht eine etwas dünnere Winterbekleidung aus. Eine Bekleidung mit mehreren Lagen – etwa T-Shirt, Hemd, Pullover, Fleecejacke, Regenjacke – hat den Vorteil, dass Sie unterwegs Kleidungsstücke ausziehen können, wenn es zu warm wird.

Bei Dunkelheit und besonders im Winter ist es besser, Kleidungsstücke zu tragen, die hell sind und leuchten („Signalfarben“). Nur damit werden Sie gut von anderen Verkehrsteilnehmenden gesehen. An vielen Jacken sind bereits reflektierende Elemente aufgenäht. Reflektoren, z. B. Bänder mit Klettverschluss für die Arme oder Beine, können aber auch selbst angebracht werden.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Anpassungsmöglichkeiten an das Wetter“ (Teil 2)

Wetterbericht beachten
Wer nicht von einem unerwarteten Wetterumschwung überrascht werden möchte, sollte sich über die lokale Wettersituation auf dem Laufenden halten. Der Wetterbericht informiert oft auch über ein möglicherweise aufkommendes Unwetter oder Gewitter!

Ein Blick auf das Thermometer hilft, die Temperatur richtig einzuschätzen und angemessene Kleidung zu wählen.

Feinstaub vermeiden
Vor allem im Winter kann die Feinstaubbelastung sehr hoch sein. Stark befahrene Straßen sollten dann gemieden werden.

Route anpassen
Wichtig ist nicht nur, sich zur Wettervorhersage passend zu kleiden. Der Wetterbericht hilft auch, eine geeignete Strecke zu wählen. Sind Regenschauer und Unwetter vorhergesagt, sollte ich mir überlegen, ob ich mich wirklich auf den Weg durch den Wald mache oder ob es eventuell möglich ist, die Route so anzupassen, dass ich Unterstellmöglichkeiten habe und bei Not auf nahem Weg andere Personen erreichen kann.

Immer daran denken: Die Gefahren rund um das Wetter sind nicht zu unterschätzen und sollten ernst genommen werden!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Witterungsbedingungen, Folgen und Anpassungen“

Schwierige Witterungsbedingung	Gefahren im Freien	Anpassungen im Freien
Regen (Platzregen, Nieselregen, Starkregen)	Nasse Straßen, Überschwemmungen, Durchnässen der Kleidung und des Schuhwerks, Rutschgefahr	Regenfeste Kleidung tragen, Regenschirm mitnehmen, Unterstellmöglichkeiten aufsuchen
Hagel	Siehe Regen, aber auch Gefahr, von großen Hagelkörnern verletzt zu werden	Siehe Regen, sehr empfehlenswert, sich unterzustellen
Schneefall	Durchnässen der Kleidung und der Schuhe, Rutschgefahr, Schneematsch erschwert das sichere Gehen	Sicheres und festes Schuhwerk mit ausreichend Haftung tragen
Blitzeis	Der gefrierende Regen stellt erhebliche Rutsch- und Sturzgefahr dar	Gehen bei Blitzeis vermeiden. Versuchen, möglichst sicher auf direkten Weg nach Hause zu gelangen
Nebel	Schlechte Sicht, Gefahr, dass andere Verkehrsteilnehmenden einen übersehen	Sehen und gesehen werden! Reflektoren und helle Kleidung tragen
Dunkelheit	Gefahr, dass andere Verkehrs-teilnehmende einen nicht sehen	Sehen und gesehen werden! Reflektoren, Sicherheitsblinklicht und helle Kleidung tragen
Wind	Gefahr von herunterfallenden Ästen und Baumzweigen	Unterstellmöglichkeiten aufsuchen, nicht in Wald gehen/bleiben
Gewitter	Gefahr des Blitzeinschlags mit Brandfolge, Gefahr vom Blitz getroffen zu werden	Verhaltensregeln siehe Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei Gewitter“
Sonnenstrahlung	Gefahr einer Überhitzung und eines Sonnenstichs, wenn keine Kopfbedeckung getragen wird; Verbrennungen der Haut möglich	Tragen einer Kappe, eines Hutes, Sonnencreme nicht vergessen und viel trinken!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Gewitter und wie man sich richtig verhält“

Verhaltensregeln bei Gewitter

- Schutz in Gebäuden oder im Auto suchen
- Aufenthalt in offenem Gelände und auf Erhebungen vermeiden
- Aufenthalt in der Nähe von Bäumen und Türmen vermeiden
- Aufenthalt im Schwimmbecken oder See vermeiden
- Große Menschengruppen meiden. Jede Person bringt sich selbst in Sicherheit!
- Keine Möglichkeit zum Unterstellen, dann gilt:
  Talsenken, Mulden usw. aufsuchen – also einen tiefen Punkt im Gelände suchen und dort in enger, hockender Stellung verweilen

Ein Gewitter kommt nicht von jetzt auf gleich. Oft lassen sich Anzeichen am Himmel entdecken. Quellwolken sind zumeist die Wolken, aus denen sich später ein Gewitter entwickelt.

Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Gewitter, Zugriff 2013

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei verschiedenen Witterungen“ (Teil 1)

Übungsaufgabe: Richtiges und falsches Verhalten bei Gewitter. Welche Orte schützen mich und welche sollte ich besser meiden?

Die TP ordnet die Verhaltensbeschreibungen nach richtig und falsch in die dafür vorgesehenen Spalten der Liste.

	
Unterstellen unter einem Baum, Einsteigen in ein Auto, in Talsenke hocken, Flucht in den Wald, Unterbringung in einer Garage, Schutz im nächstgelegenen Haus suchen, in den nächstgelegenen See springen, Erhöhungen aufsuchen	

Übungsaufgabe: Richtig Kleiden will gelernt sein!

Schließlich gibt es da eine ganze Menge zu beachten. Denken Sie über folgende Fragestellungen nach.

- Warum ist es überhaupt wichtig, auf richtige Kleidung zu achten?
- Welche Kleidung ist die richtige und warum?
- Was sind schwierige Witterungsbedingungen? Nennen Sie Beispiele.

Mögliche Antworten:

- Um besser gesehen zu werden, denn gerade Personen, die zu Fuß unterwegs sind, müssen gut gesehen werden, da sie bei einem Zusammenstoß mit dem motorisierten Verkehr immer einen schwereren Schaden davontragen, der auch in einigen Fällen zum Tode führen kann.
- Helle Kleidung, Kleidung mit Signalfarben oder Leuchtfarben sowie Kleidung mit Reflektoren. Vor allem bei besonderen Witterungen ist diese Kleidung wichtig, da hier Autofahrerinnen und -fahrer meist sehr konzentriert auf die Straße und auf den Verkehr achten müssen und weil Passanten und Passantinnen meist mit normaler Kleidung erst im letzten Moment sichtbar sind.
- Regen, Nebel, Dunkelheit, Schneefall

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B5	Gehen bei schwierigen Witterungsbedingungen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei verschiedenen Witterungen“ (Teil 2)

✂ **<u>Praktische Übung:</u> Welche Kleidung brauche ich bei welchem Wetter?**
Die TP schreibt die unten genannten Kleidungsstücke in die Spalte mit dem dazu passenden Wetter

T-Shirt, Sonnenhut, kurze Hose, Flipflops, Regenjacke, Regenschirm, Gummistiefel, lange Hose, Winterjacke, feste Winterschuhe, Wintermütze, Schal, lange Hose, Handschuhe

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

B6 Barrieren sicher überwinden

Einleitung für die Assistenz zu B6

Barrieren gibt es viele und jeder Mensch empfindet sie unterschiedlich. Was die eine Person im Fortkommen ausbremst, lässt die andere nicht einmal zögern oder gar innehalten. Bordsteinkanten und eng zugeparkte Gehsteige gehören zu den bekannteren Hindernissen. Doch auch Steigungen, Gefälle und Türen können Schwierigkeiten bereiten.

Im Folgenden soll die TP lernen, alltäglichen Barrieren als solche zu erkennen und sicher zu bewältigen.

Aufgrund der unterschiedlichen funktionellen Beeinträchtigungen der einzelnen teilnehmenden Personen empfehlen wir, bei diesem Thema bei Bedarf eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Was können Barrieren sein?“
- Arbeitsblatt „Welche Barrieren bereiten mir Schwierigkeiten?“
- PRAXIS
  - Übung I „Türen öffnen und schließen“
  - Übung II „An Steigungen und Gefälle gehen“
  - Übung III „Schwellen und Bordsteine überwinden“
  - Übung IV „Engpässe bewältigen“
  - Übung V „Über Hindernisse hinwegsteigen“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

Information „Was können Barrieren sein?“

Schwellen



Kleine Schwellen kann man leicht übersehen

Bordsteinkanten



Bordsteinkanten können stellenweise sehr hoch sein

Engpässe



Engpässe gibt es häufig durch parkende Autos, Baustellen oder abgestellte Mülltonnen

Türen



Türen haben unterschiedliche Öffnungs- und Schließmechanismen

Steigungen



Steigungen können sehr kräftezehrend sein

Gefälle



An steilen Gefällen muss ich gut „bremsen“ können

Lücken (Bahnübergang, Straßenschacht etc.)



In Lücken kann ich leicht hängen bleiben

Sonstiges:

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

Arbeitsblatt „Welche Barrieren bereiten mir Schwierigkeiten?“

Nennen Sie Barrieren, die auf Ihren alltäglichen Wegen vorkommen, und beschreiben Sie die Schwierigkeiten.

Barrieren:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

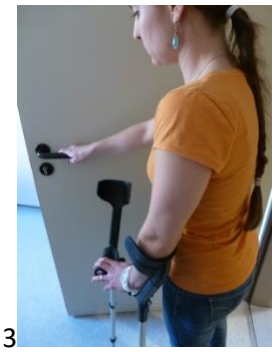
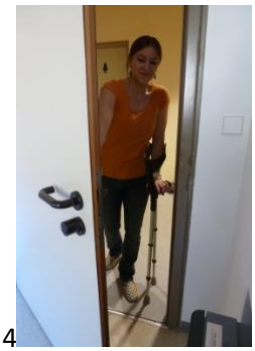
_____

_____

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

PRAXIS

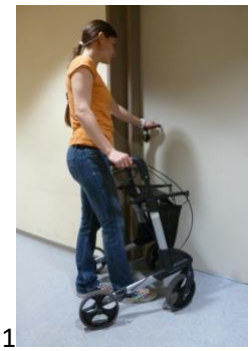
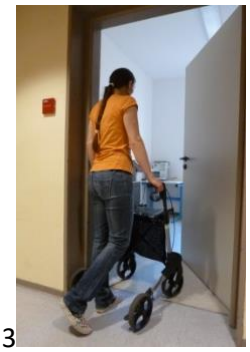
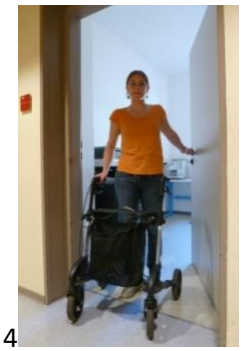
Übung I: Türen öffnen und schließen

Ziel	Türen sicher und souverän öffnen und schließen
Material	Türen mit verschiedenen Öffnungs- und Schließmechanismen
Übungsinhalte	1. Öffnungs- und Schließmechanismus erkennen Fachkraft erklärt die relevanten Mechanismen 2. Öffnungsrichtung erkennen: Gibt es Hilfen, z. B. Hinweisschilder? 3. Sich so positionieren, dass die Tür geöffnet oder geschlossen werden kann 4. Tür öffnen und schließen **Mit Gehstöcken** 1  2  3  4  <u>Tür öffnen</u> 1. Beide Stöcke kurz mit einer Hand halten (Stöcke stehen dabei auf dem Boden) und Tür mit der freien Hand öffnen 2. Zweiten Stock wieder in die freie Hand nehmen und weitergehen Lässt sich eine Tür nach außen öffnen, sollte ich mich nicht innerhalb des Türradius positionieren, da ich sonst zum Rückwärtsgehen gezwungen werde <u>Tür schließen</u> 3. Vorwärts durch die Tür gehen, umdrehen, Stöcke kurz mit einer Hand halten, Tür zu sich ziehen, Stöcke wieder in beide Hände nehmen, umdrehen und weiter **vorwärts**gehen 4. Bei Bedarf nochmals umdrehen und die Tür ganz schließen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

Übung I: Türen öffnen und schließen

Mit Rollator

1  2  3  4 

<u>Tür nach innen öffnen</u>

1. Schräg zur Türklinke stehen, sodass man diese über die Seite gut greifen kann
2./3. Tür öffnen und durchgehen
   Lässt sich eine Tür nach außen öffnen, sollte ich mich nicht innerhalb des Türradius positionieren, da ich sonst zum Rückwärtsgehen gezwungen werde
4. Beim Abschließen der Tür sollte ein Rückwärtsgehen ebenfalls vermieden werden

Übung II: An Steigungen und Gefällen gehen

Ziel	Sicher an Steigungen und Gefällen gehen, „Steilheit“ abschätzen
Material	Gelände mit unterschiedlichen Steigungen

Übungsinhalte	1. Steilheit abschätzen
	  Kann der Weg bewältigt werden oder sollte ein alternativer Weg gewählt werden?
	2. Steigung und Gefälle begehen
	  Mit kleinen Schritten beginnen
	  Führen Sie die **Gehstöcke** wie gewohnt neben dem Körper
	  Gehen Sie wie gewohnt dicht am **Rollator**, zwischen den Rädern der Hinterachse
	3. Bergab die Handbremse nutzen, sofern notwendig


Bremse locker


Bremse locker


Bremse angezogen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

Übung III: Schwellen und Bordsteine überwinden

Ziel	Sicher Schwellen und Bordsteinkanten überwinden, Höhen abschätzen
Material	Kanten mit unterschiedlicher Höhe, Matten dünn/dick, Handlauf/Sprossenwand
Übungsinhalte	1. Kanten erkennen und Höhe einschätzen lernen Kann die Kante bewältigt werden oder sollte eine andere Möglichkeit gesucht werden? 2. Unterschiedlich hohe Kanten nach oben steigen Aus dem Stand mit Hilfe Aus dem Stand ohne Hilfe Im Wechsel rechts/links Aus dem Gehen 3. Kanten nach unten steigen **Mit Gehstöcken** Zum Beispiel:    **Mit Rollator** Variante A: Den Bordstein gerade hinaufgehen    1. Rollator dicht vor den Bordstein schieben und Bremse anziehen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

Übung III: Schwellen und Bordsteine überwinden


2

3

4

2. Rollator weit zu sich kippen, Ankipphilfe verwenden, falls vorhanden
3. Bremse lösen und Rollator auf zwei Rädern nach vorne schieben
4. Bremse anziehen, Vorderräder des Rollators auf dem Bordstein absetzen



5


5. Bremse lösen, Rollator weiter auf den Bordstein schieben

Variante B: Den niedrigen (!) Bordstein schräg hinaufgehen


1. langsam heranfahren


2. ein Rad hinaufschieben


3. zweites Rad hinaufschieben

Übung III: Schwellen und Bordsteine überwinden

Variante B auch an Bahngleisen:



Variante C: Den Bordstein gerade hinuntergehen







Beide Vorderräder gleichzeitig absenken und nach vorne schieben

Übung IV: Engpässe bewältigen

Ziel	Engpässe sicher bewältigen, alternative Wege erkennen
Material	Pylonen, Seile, Kleingeräte, um Wege abzustecken und Hindernisse zu simulieren
Übungsinhalte	1. Engpass erkennen - Ist der Engpass passierbar? - Besteht die Möglichkeit, einen anderen Weg zu gehen? 2. Engpass vorwärts durchlaufen - Schmale gerade Gasse mit Seilen legen - Schmalen Slalom mit Seilen legen - Auf Seil oder Linie im Seiltänzergang gehen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B6	Barrieren sicher überwinden

Übung V: Über Hindernisse hinwegsteigen

Ziel	Hindernisse wie Pfützen, Äste sicher überwinden
Material	Pylonen, Seile, Kleingeräte, um Wege abzustecken und Hindernisse zu simulieren
Übungsinhalte	1. Hindernis erkennen - Ist das Hindernis überwindbar? - Besteht die Möglichkeit, einen anderen Weg zu gehen? 2. Hindernis vorwärts überwinden - Seile/Stäbe/Stepper in unterschiedlichen Abständen legen - Aus dem Stand (mit/ohne Hilfsmittel), große/kleine Schritte, aus dem Gehen heraus

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

B7 Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Einleitung für die Assistenz zu B7

Treppen stellen ein hohes Unfallrisiko dar. Ganz besonders dann, wenn aufgrund von Gangunsicherheiten ein Hilfsmittel benutzt werden muss. Wer den Umgang mit Gehstöcken oder dem Rollator an der Treppe nicht beherrscht, kann sich hier leicht verletzen.

In dieser Lerneinheit sollen die teilnehmenden Personen lernen, wichtige Sicherheitshinweise zu beachten und anzuwenden. In praktischen Übungen werden individuelle Möglichkeiten, eine Treppe zu gehen, erörtert.

Da sich nicht jedes Hilfsmittel auf die gleiche Art und Weise handhaben lässt, sind diese Übungen nicht für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin gleich gut geeignet. Auch aufgrund der unterschiedlichen funktionellen Einschränkungen empfehlen wir, bei Bedarf eine physiotherapeutische Fachkraft miteinzubeziehen, die die TP mit therapeutischen Maßnahmen unterstützt.

Inhalte der Lerneinheit:

Informationsblatt „Treppen – darauf müssen Sie achten“

PRAXIS

- Übung I „Die Treppe inspizieren“
- Übung II „Treppe mit Gehstöcken steigen“
- Übung III „Treppe mit Rollator steigen“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Information „Treppen – darauf müssen Sie achten“

Wenn die Zeit knapp ist, hasten viele die Treppe hinunter und überspringen hier und da mal ein paar Stufen. Schnell passiert es, dass man dann stolpert oder ausrutscht. Selbstverschuldete Treppenunfälle lassen sich vermeiden, wenn ein paar simple Sicherheitstipps beachtet werden:

- **Immer mit der Ruhe**

Egal wie spät Sie dran sind, rasen Sie nicht die Treppe rauf oder unter, überspringen Sie keine Stufen. Schauen Sie nach vorne und lassen Sie sich nicht ablenken. Gleichzeitig auf das Handy blicken oder Zeitung lesen machen den Auf- oder Abstieg nicht gerade sicherer. Falls sich langsamere Menschen vor Ihnen befinden, drängeln Sie nicht ungeduldig vorbei, sondern warten Sie, bis genügend Platz zum sicheren Überholen ist.

- **Treppentaugliche Schuhe**

Bei der Arbeit ist es Ihre Pflicht, auf Ihre persönliche Sicherheit zu achten. Dazu gehört auch, dass Sie angemessen gekleidet sind. Sollten Sie also häufig eine Treppe benutzen, muss Ihr Schuhwerk treppentauglich sein. Zehensandalen oder Plateauschuhe sind nicht treppentauglich.

- **Festhalten**

Der Handlauf ist keine Dekoration, sondern eine wichtige und sinnvolle Sicherheitsausstattung. Benutzen Sie ihn, vor allem wenn Sie abwärtsgehen. Hierbei kommt es nämlich zu den meisten Treppenunfällen. Mit einer Hand am Handlauf können Sie sich im Fall des Falles festhalten und Schlimmeres verhüten.

- **Treppen frei halten**

Eine Treppe ist kein Abladeplatz – auch nicht für kurze Zeit. Der Verkehrsweg muss frei bleiben. Jeder dort abgestellte Gegenstand kann einen Unfall verursachen.

- **Alles im Blick**

Wenn Sie Gegenstände auf einer Treppe herauf- oder heruntertragen, darf dadurch nicht die Sicht nach vorne versperrt sein. Gehen Sie lieber zweimal, oder bitten Sie jemanden um Hilfe.

- **Mängel melden**

Sollte Ihnen beim Treppengang ein Schaden auffallen, melden Sie diesen möglichst umgehend. Das können beispielsweise Ölflecken, ein wackeliges Geländer oder eine defekte Beleuchtung sein.

Quelle: www.sifatipp.de/fachwissen/fachartikel/treppen-darauf-mussen-sie-achten, Zugriff 2013

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

PRAXIS

Übung I: Die Treppe inspizieren

Ziel	Mögliche Hilfen und/oder Schwierigkeiten frühzeitig entdecken
Material	Treppe mit/ohne Handlauf, Pylonen, Kleingeräte zur Simulation von Hindernissen
Übungsinhalte	1. Vorhandene Hilfen erkennen • Handlauf 2. Vorhandene Schwierigkeiten erkennen • Hindernisse/andere Personen auf der Treppe • Fehlender Handlauf • Unterschiedlich große Trittfläche (an Wendeltreppen) Für eine Seite der Treppe entscheiden

Übung II: Treppe mit Gehstöcken steigen

Ziel	Sicher mit Gehstöcken Treppe gehen
Material	Treppe mit/ohne Handlauf
Übungsinhalte	1. Handlauf nutzen Den Handlauf mit einer Hand greifen Die andere Hand greift beide Stöcke  2. Die Treppe **vorwärts** mit benötigter Hilfe und ohne Hindernisse steigen Wenn möglich alternierend (pro Stufe wird ein Fuß gestellt) Wenn nötig im Nachstellschritt (der zweite Fuß wird neben den ersten auf die Stufe gestellt) Der Blick bleibt konzentriert auf den Füßen und folgenden Stufen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Übung II: Treppe mit Gehstöcken steigen

Beispiel Ablauf aufwärts alternierend





Beispiel Ablauf abwärts im Nachstellschritt

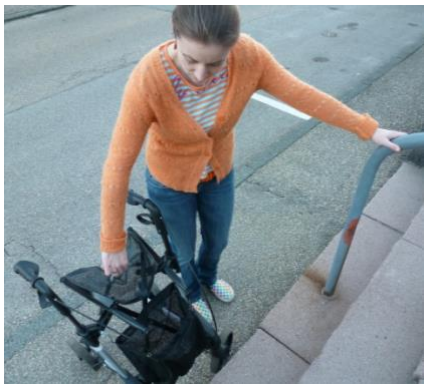




ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Übung III: Treppe mit Rollatoren steigen

Ziel	Sicher mit Rollator Treppe gehen
Material	Treppe **mit** (!) Handlauf
Übungsinhalte	1. Handlauf nutzen ☞ Den Handlauf mit einer Hand greifen 2. Die Treppe **vorwärts** mit benötigter Hilfe und ohne Hindernisse steigen ☞ Im Nachstellschritt gehen (der zweite Fuß wird neben den ersten auf die Stufe gestellt) ☞ Der Blick bleibt konzentriert auf den Füßen und folgenden Stufen **Beispiel Ablauf aufwärts**



1. Feststellbremsen schließen und Rollator falten



2. Rollator verriegeln



3. Vorderräder auf nächste Stufe stellen



4. Auf die nächste Stufe steigen



5. Rollator wieder um eine weitere Stufe nach oben stellen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B7	Eine Treppe aufwärts- und abwärtsgehen

Übung III: Treppe mit Rollatoren steigen

Beispiel Ablauf abwärts



1. Rollator mit den Hinterrädern nach unten stellen



2. Auf die nächste Stufe herabsteigen



3. Den Rollator auf die nächste Stufe nach unten heben

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B8	Rolltreppen nutzen

B8 Rolltreppen nutzen

Einleitung für die Assistenz zu B8

Jeden Tag benutzen viele Menschen Rolltreppen, ohne sich einer Unfallgefahr bewusst zu sein. In dieser Lerneinheit finden Sie Informationen zu Geboten, Verboten und weiteren Verhaltenshinweisen. Diese können Sie mit den teilnehmenden Personen durchsprechen und üben, die mit Hilfsmitteln eine Rolltreppe benutzen oder dies künftig vorhaben.

Ob das Benutzen der Rolltreppe mit Gehstöcken oder Rollator eine sichere Alternative zu Treppe und Aufzug ist, sollte individuell und nach eigenem Ermessen entschieden werden!

Die Rolltreppe birgt ein hohes Unfallrisiko für Menschen, die aufgrund einer Gangunsicherheit auf ein Hilfsmittel angewiesen sind. Hersteller- und Betreiberfirmen weisen ebenfalls auf diese Risiken hin, verbieten oftmals die Nutzung mit Hilfsmitteln gänzlich. Als Alternative sollten daher immer der Aufzug und die Treppe thematisiert werden!

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten auf der Rolltreppe erklären und begründen können“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B8	Rolltreppen nutzen

Information „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 1)

Beim Betreten der Rolltreppen und Fahrsteige halten Sie folgende Regeln ein:

Fahrtreppen sind technische Geräte, die Gefahren bergen. Die Kanten an den Stufen sind scharf.

- Fahren Sie nicht mit der Rolltreppe/dem Fahrsteig, wenn Sie einen Gehstock, Rollator, Kinderwagen, (Einkaufs-)Wagen oder ein Fortbewegungsmittel mit Rädern mit sich führen. Besonders diese Hilfsmittel gefährden Sie und Ihre Mitmenschen, weil die Lenkrollen sich drehen und zwischen den Seitenwänden verkeilen können.



→ Daran denken, dass andere Menschen folgen und gegen das stecken gebliebene Hilfsmittel drücken!

→ Mit solchen Geräten geht man besser in den Aufzug!

- Hunde gehören nicht auf Rolltreppen. Die Pfoten können am Ende der Fahrtreppe in die Einzugsstellen gezogen werden.



→ Wer mit Hunden eine Rolltreppe nutzt, sollte sie tragen. Auch hier kann der Aufzug oder die Gehtreppe benutzt werden.

- Barfuß oder mit offenen Schuhbändern auf Rolltreppen zu gehen ist sehr gefährlich! Der Fuß hat keinen Schutz und kann am Ende der Fahrtreppe eingezogen werden. Aus diesem Grund sollten Rolltreppen auch nicht mit Gummi- und Plastikstiefeln benutzt werden. Schuhe mit Gummisohlen, z. B. Turnschuhe, werden leicht eingezogen.



→ Mit Plastikstiefeln benutzt man den Aufzug!

- Achten Sie bei einer Rolltreppe auf die Fahrtrichtung und betreten Sie sie nur, wenn sie sich in die richtige Richtung bewegt. Stehen Sie immer mit dem Gesicht und den Schuhspitzen in Fahrtrichtung der Rolltreppe!
- Rennen Sie nicht auf der Rolltreppe. Um Stürze zu vermeiden, darf nicht gedrängelt oder geschubst werden.
- Halten Sie sich die ganze Zeit über am Handlauf fest. Stecken Sie die Finger nicht unter den Gummi der Handläufe!
- Stellen Sie kein Gepäck auf den Stufen der Rolltreppe ab, da andere darüber stolpern könnten.
- Benutzen Sie eine Rolltreppe, die außer Betrieb ist, nicht als reguläre Treppe.
- Seien Sie beim Betreten und Verlassen der Rolltreppe besonders vorsichtig – vor allem, wenn Sie eine Brille mit zwei Sehstärken tragen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B8	Rolltreppen nutzen

Information „Richtiges Verhalten auf Rolltreppen und Fahrsteigen“ (Teil 2)

- Auf keinen Fall dürfen Sie sich auf die Stufen der Rolltreppe, einen Fahrsteig oder auf die Handläufe setzen! Kleider, lange Mäntel, Schals oder auch lange Haare können sich durch die Spalten hindurch in den Zahnrädern des Kettenantriebs zwischen den Stufen verfangen. Spätestens an der Stelle, wo die Stufen in die Waagerechte übergehen oder in den Schacht einfahren, wird es gefährlich. Im schlimmsten Fall wird jemand mit seinem eignen Schal erwürgt.
- Gerät ein Mensch auf einer Rolltreppe in eine bedrohliche Situation, ist sofort der Not-Stopp zu betätigen. Die Notausschalter in Form von roten Drückern oder Zugvorrichtungen sind in regelmäßigen Abständen entlang einer Rolltreppe montiert.

Beim Fahren mit Fahrtreppen und Fahrsteigen:

→ Fahrtreppen: Stellen Sie sich in die Mitte einer Stufe und schauen Sie in Fahrtrichtung.

→ Fahrsteige: Rechts stehen, links gehen. Wer steht, sollte die anderen links vorbeilassen.

Beachten Sie beim Verlassen der Fahrtreppen und Fahrsteige:

Es ist gefährlich, wenn eine Person am Ende von Rolltreppen nicht zügig weitergeht, sondern stehen bleibt, um sich zu unterhalten oder umzusehen. Verlassen Sie bitte sofort den Bereich am Ende der Rolltreppe oder des Fahrsteigs. Wenn Sie stehen bleiben, haben die nachfolgenden Personen keine Möglichkeit auszuweichen, sie stauen sich auf der Rolltreppe und können stürzen. Hier ist eine erhöhte Aufmerksamkeit nötig!

Ein Hinweis zur Sicherheit und Prüfung von Rolltreppen:

Rolltreppen müssen jährlich vom TÜV oder einer anderen zuständigen Stelle geprüft werden. Alle zwei Jahre ist eine Prüfung mit Gewichten vorgeschrieben. Mit den Gewichten werden die Fahr- und Bremseigenschaft unter Last geprüft. Außerdem werden Sicherheitsschalter und mechanische Eigenschaften überprüft. Hat eine Fahrtreppe einen Defekt, muss sie abgeschaltet werden und darf nur von einer Fachkraft repariert werden.

Quellen: www.dieter-sicherheit.de/Rolltreppen.html Zugriff 2013;
www.otis.com/site/at/pages/EscalatorandMovingWalkwaySafety.aspx, Zugriff 2013

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B8	Rolltreppen nutzen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten auf der Rolltreppe erklären und begründen können“

Übungsaufgabe: Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*richtig*	*falsch*
Beim Rolltreppenfahren ist besondere Vorsicht geboten.		
Mit Kindern im Kinderwagen muss ich die Rolltreppe benutzen.		
Ich kann mit jeder Rolltreppe hoch- und runterfahren, egal in welche Richtung sie geschaltet ist.		
Hunde und Kinder müssen auf der Rolltreppe getragen werden.		
Am sichersten ist es, die Rolltreppe barfuß zu betreten.		
Mein Gepäck darf ich auf die Stufen der Rolltreppe stellen.		
Der Aufzug ist für alle Menschen eine Alternative zu den Rolltreppen.		
Wenn eine Person auf der Rolltreppe ins Straucheln kommt und zu fallen droht, sollte ich lieber die Treppe benutzen.		
Wenn ich auf der Rolltreppe hin- und herspringe, finden die anderen Personen auf der Rolltreppe das besonders lustig.		
Am sichersten ist es, vorwärts mit Blick in Fahrtrichtung auf der Rolltreppe zu stehen.		
Wichtig! Immer mit einer Hand am Handlauf festhalten. Das gibt Sicherheit.		

Übungsaufgabe: Warum richtiges Verhalten? *Bitte vervollständigen Sie die Sätze.*
Am Anfang und am Ende der Rolltreppe darf ich mich nicht unnötig lange aufhalten, weil ...
Ich darf mich nicht auf die Treppen der Rolltreppe setzen, weil ...
Rolltreppen müssen jährlich vom TÜV gewartet werden, um ...
Rückwärtsstehen auf Rolltreppen ist nicht sicher, weil ...
Mein Gepäck sollte ich nicht auf den Stufen der Rolltreppe ablegen, weil ...

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B9	Aufzüge nutzen

B9 Aufzüge nutzen

Einleitung für die Assistenz zu B9

Aufzüge finden sich nahezu überall – im Möbelhaus, Parkhaus, Krankenhaus und gelegentlich auch in Wohnhäusern. Vielen alten Menschen, aber auch Menschen mit Behinderung ermöglicht nur der Aufzug, eigenständig einzelne Etagen zu erreichen. Doch nur weil Aufzüge vorhanden sind und viele Leute sie nutzen, müssen diese Personen das Aufzugfahren nicht zwingend auch sicher beherrschen.

Es gibt Regeln und Vorschriften, die eingehalten werden müssen, sowohl von mir als auch von den Mitfahrenden im Aufzug.

Im Folgenden wird auf die verschiedenen Schritte „Herantreten an einen Aufzug“, „Ein- und Aussteigen“ und „während der Fahrt mit dem Aufzug“ eingegangen. Maßnahmen zum sicheren Verhalten werden erläutert.

Des Weiteren sprechen wir den Notfall an. Bei vielen Aufzugfahrenden löst genau diese Vorstellung Angst und Panik aus. Um einer Panikattacke vorzubeugen, ist es sinnvoll, das richtige Verhalten in der Situation eines Notfalls zu schulen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B9	Aufzüge nutzen

Information „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1)

Beim Herantreten an einen Aufzug:



- Überlegen Sie sich im Voraus, in welche Etage Sie möchten.
- Drücken Sie einmal den Rufknopf des Aufzugs für die Richtung, in die Sie fahren möchten.
- Achten Sie auf das akustische oder das optische Signal, mit dem die Ankunft der Aufzugkabine angezeigt wird.
- Machen Sie den Mitfahrenden, die aussteigen möchten, Platz. Warten Sie auf den nächsten Aufzug, wenn der soeben eingetroffene Aufzug voll ist.
- Versuchen Sie nicht, eine schließende Tür offen zu halten, auch nicht mit der Hand, dem Fuß oder einem Gehstock. Warten Sie auf den nächsten Aufzug.
- Im Brandfall oder wenn die Gefahr eines Stromausfalls besteht, benutzen Sie bitte die Treppe.

Beim Ein- und Aussteigen:



- Seien Sie beim Ein- und Aussteigen besonders vorsichtig. Menschen in der Nähe der Türen sollten zuerst Platz machen.
- Drücken Sie nach dem Einsteigen kurz den Knopf für Ihre Etage und stellen Sie sich dann in den hinteren Teil der Aufzugkabine, um den anderen Mitfahrenden Platz zu machen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere gut fest.
- Halten Sie Abstand von den Türen. Achten Sie besonders darauf, dass keine Kleidungsstücke oder transportierten Gegenstände eingeklemmt werden.
- Wenn die Türen geöffend bleiben sollen, drücken Sie den „Tür auf“-Knopf oder bitten Sie jemand anderen darum.

Information „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 2)

Während der Fahrt mit dem Aufzug:

- Halten Sie Abstand von den Türen.
- Halten Sie sich an der Griffstange fest, sofern eine vorhanden ist.
- Belästigen Sie Ihre Mitfahrenden nicht – zum Beispiel durch das Essen von warmen, riechenden Speisen oder durch das Hören lauter Musik. Die Aufzugfahrt dauert nicht lange und in dieser kurzen Zeit sollte zum Wohl der Mitfahrenden darauf verzichtet werden.
- Achten Sie auf die Etagenanzeigen und halten Sie sich zum Aussteigen auf Ihrer Zieletage bereit.
- Sollten sich die Türen nach dem Halten des Aufzugs nicht öffnen lassen, drücken Sie bitte den „Tür auf“-Knopf. Sollten sich die Türen auch dann nicht öffnen lassen, drücken Sie bitte den „Alarm“-Knopf und/oder benutzen Sie das Telefon oder die Gegensprechanlage. Warten Sie auf professionelle Hilfe.

Falls der Aufzug zwischen zwei Etagen anhält, verhalten Sie sich bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit wie folgt:



- Betätigen Sie den „Alarm“-Knopf, um Hilfe zu rufen.
- Fordern Sie telefonisch Hilfe an, sofern ein Telefon vorhanden ist. Gegebenenfalls ist eine Gegensprech- oder Freisprechanlage vorhanden. Wie diese zu benutzen ist, entnehmen Sie der entsprechenden Anleitung.
- Öffnen Sie die Aufzugtüren nicht mit Gewalt. Versuchen Sie nicht, den Aufzug zu verlassen. Haben Sie Geduld – Hilfe ist unterwegs. Ihnen kann nichts passieren und Sie haben genügend Luft zum Atmen. Bleiben Sie ruhig und warten Sie auf Hilfe.

Quelle: www.otis.com/site/at/pages/ElevatorSafety.aspx, Zugriff 05.03.2014

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheit	B9	Aufzüge nutzen

Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“

Übungsaufgabe: Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*richtig*	*falsch*
Rücksichtnehmen ist wichtig, gerade auf so engem Raum wie in einem Aufzug.		
Wenn ich als Erster oder Erste den Aufzug betrete, ist es meine Aufgabe, die Knöpfe für jede Etage zu drücken, um zu gewährleisten, dass der Aufzug überall hält.		
Sobald die Türen schließen, darf ich diese nicht mit dem Fuß offen halten, um weiteren Personen das Zusteigen zu ermöglichen.		
Kindern ist es nicht gestattet, den Aufzug zu nutzen. Erst Personen ab 18 Jahren dürfen Aufzug fahren.		
Wichtig ist für mich, immer ganz vorne an den Aufzugtüren zu stehen, damit ich den Aufzug direkt verlassen kann – insbesondere, wenn der Aufzug voll ist.		
Aufzüge sollen pro Fahrt maximal gefüllt werden, damit sich auch jede Fahrt lohnt. Auch wenn das heißt, dass sich die Personen im Aufzug quetschen müssen.		
Es gibt eine Beschränkung für die Anzahl bzw. Kilogrammzahl der Personen im Aufzug.		
Sicherheit geht vor! Lieber ein paar Minuten warten, bis ein Aufzug leerer ist, als sich dazwischen zu drängen.		
Halten Sie Abstand von den Türen, damit sich keine Kleidungsstücke verhaken können.		
Es ist besser, immer erst alle neuen Leute zusteigen zu lassen, bevor Personen den Aufzug verlassen.		

Übungsaufgabe: Es ist ein Notfall! *Bitte bringen Sie die unten beschriebene Situation und Verhaltensweisen in die richtige Reihenfolge. Schreiben Sie dazu Zahlen von 1 bis 5 in die hintere Spalte.*	
Der Aufzug bleibt plötzlich zwischen zwei Etagen stecken. Ich bin allein.	
Ich versuche nicht mit Gewalt die Tür zu öffnen!	
Ich betätige den „Alarm“-Knopf, um Hilfe einzufordern.	
Ich warte auf die kommende Hilfe, habe genug Luft zum Atmen und bewahre Ruhe.	
Per Gegensprechanlage versuche ich den Notdienst zu kontaktieren. Ich erkläre die Situation, warte auf Antwort und bewahre Ruhe.	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	B	Sicher zu Fuß mit Hilfsmitteln unterwegs
	Lerneinheiten	B1–9	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe B“

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss NICHT zwangsläufig die Einheit wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
B1	**Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung zu Fuß**				
B2	**Die TP kann die bestmögliche Steh- und Gehposition einnehmen**				
B3	**Die TP beherrscht die Grundtechniken des Gehens**				
B4	**Die TP kann sicher zu Fuß über unterschiedliche Untergründe gehen**				
B5	**Die TP kann sich sicher zu Fuß bei besonderen Witterungsverhältnissen fortbewegen**				
B6	**Die TP kann zu Fuß sicher Barrieren überwinden**				
B7	**Die TP kann zu Fuß Treppen nutzen**				
B8	**Die TP kann zu Fuß Rolltreppen nutzen**				
B9	**Die TP kann zu Fuß Aufzüge nutzen**				
+	**Befragung der TP**				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe B“

Texte

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV), Unfallforschung der Versicherer (UDV), www.udv.de, Zugriff 2013

OTIS Gesellschaft mbH, www.otis.com, Zugriff 2013

Rottler, Dieter, www.dieter-sicherheit.de, Zugriff 2013

Weka Media GmbH & Co. KG, www.sifatipp.de, Zugriff 2013

Wikipedia, de.wikipedia.org/wiki/Gewitter, Zugriff 2013

Fotos

Becker, Nadine, BFW Bad Wildbad

Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH, Zugriff 03/2014

Grafiken

Deutscher Verkehrssicherheitsrat, www.dvr.de, Zugriff 31.03.2014

Rottler, Dieter, www.dieter-sicherheit.de, Zugriff 2013

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs

Baustein II: Die teilnehmende Person kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen und in beliebigen Umgebungen fortbewegen.

Lernstufe C: **Die teilnehmende Person kann mit einem Rollstuhl Wege im Berufsalltag bewältigen und sich sicher am Arbeitsplatz bewegen.**

Lerneinheiten: Grundkenntnisse & Fertigkeiten
Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe C“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe C“

Anforderungen an die teilnehmenden Personen für die „Lernstufe C“

C1 Grundlagen der Rollstuhlversorgung

C2 Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und -anpassung

C3 Sicheres Fortbewegen mit Rollstuhl

C4 Transfertechniken

C5 Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

C6 Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

C7 Fahren auf unterschiedlichen Untergründen

C8 Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

C9 Barrieren sicher überwinden

C10 Stufen und Treppen fahren

C11 Rolltreppe nutzen

C12 Aufzüge nutzen

C13 Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Unterweisungsplan zur „Lernstufe C“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe C“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitäts-kompetenz gefördert werden soll.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Zum Umgang mit dieser Lernstufe

Die Lerneinheiten sind ein Angebot – Auswahl, Reihenfolge und Umsetzung der Inhalte bestimmen Sie. Selbstverständlich können auch eigene Materialien hinzugefügt werden. Die Arbeitsaufträge der Arbeitsblätter sollen dabei den kognitiven Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst sein. In einem Fall genügt es vielleicht, in Ruhe eine Broschüre lesen zu lassen. In einem anderen wäre es gut, wenn der Lerninhalt als Arbeitsaufgabe zu Hause (Hausaufgabe) noch einmal wiederholt wird. Viele der praktischen Übungen sollten erst in Form von Parcours oder im Schonraum (z. B. Turnhalle, Innenhof) durchgeführt werden, bevor die Inhalte im realen Straßenverkehr stattfinden.

Machen Sie sich zunächst mit allen Lerneinheiten vertraut. Eine Übersicht gibt das Inhaltsverzeichnis jeder Lerneinheit. Hier sehen Sie, ob es sich um Infomaterial, Arbeitsblätter (AB) oder praktische Übungen (PÜ) handelt, und Sie finden Quellen, unter denen Sie Material aus dem Internet oder Lehrbüchern beziehen können.

Grundkenntnisse Rollstuhl

Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer benötigen nicht nur einen individuell optimal angepassten Rollstuhl, sondern auch grundlegendes Wissen über das Fahrzeug selbst sowie über die Möglichkeiten und Rechte der Rollstuhlversorgung. Außerdem sollten sie die relevanten Fahrtechniken beherrschen. Nur so können auf den Rollstuhl angewiesene Personen eine größtmögliche Selbstständigkeit und Selbstbestimmung erreichen, gerade wenn es um die Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben geht.

Damit Sie als Fachkraft die Grundtechniken des Rollstuhlfahrens vermitteln können, brauchen Sie grundlegende Kenntnisse zum Thema Rollstuhl. Diese finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. In den Lerneinheiten werden darüber hinaus detaillierte Informationen zu bestimmten (Fahr-)Situationen vermittelt.

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Manuelle Rollstühle

Trotz der Vielfalt auf dem heutigen Markt gibt es nicht „den“ optimalen Rollstuhl, denn die Anforderungen aus Behinderungsbild, Einsatzort und Einsatzzweck sind sehr unterschiedlich. So muss ein Rollstuhl, der sich für schlechte Wegstrecken eignet, andere Kriterien erfüllen als ein Rollstuhl, der ausschließlich am Arbeitsplatz genutzt wird. Welcher Rollstuhl für welchen Menschen geeignet ist, muss daher individuell geprüft werden. Die folgende Auflistung gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Modelle.

Aktivrollstuhl (mit starrem Rahmen) — **Eigenschaften**



Bild: PRO ACTIV GmbH

- Gute Kraftübertragung und Fahrstabilität durch den fest verschweißten Rahmen
- Geringeres Gewicht durch wenige Bauteile
- Sehr individuelle Anfertigung möglich
- Wenig Möglichkeiten, Sitzeinstellungen spontan zu ändern
- Kippschutz je nach Bedarf

Aktivrollstuhl (faltbar) — **Eigenschaften**





Bilder: PRO ACTIV GmbH

- Gute Kraftübertragung und möglicherweise leicht verringerte Fahrstabilität durch den flexiblen Rahmen
- Höheres Gewicht durch das Faltkreuz und das klappbare Fußbrett
- Individuelle Anpassung möglich
- Je nach Modell unterschiedlich viele Möglichkeiten, Sitzeinstellungen zu ändern
- Kippschutz je nach Bedarf

Leichtgewichtrollstuhl — **Eigenschaften**

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise



- Faltbar
- Schlechte Fahreigenschaften durch die oftmals passive Einstellung des Rollstuhls und das hohe Eigengewicht
- Hohes Gewicht durch das Faltkreuz und weitere Zusatzteile
- Kaum individuelle Anpassung möglich
- Kaum veränderbare Sitzeinstellungen
- Sperrig und schwer ins Auto zu verladen

Standard-Greifreifenrollstuhl **Eigenschaften**



- Faltbar
- Sehr schlechte Fahreigenschaften durch die sehr passive Einstellung des Rollstuhls und das hohe Eigengewicht
- Sehr hohes Gewicht
- Keine individuelle Anpassung möglich
- Keine veränderbare Sitzeinstellung
- Nicht für den selbstständigen Gebrauch zu empfehlen

Sportrollstuhl **Eigenschaften**



(Bsp. Basketball-Rollstuhl)
Bild: PRO ACTIV GmbH

- Sehr gute Fahreigenschaften für die jeweilige Sportart
- Bietet viel Stabilität und Bewegungsfreiheit durch breiteren Sturz, Kippschutz und Sitzposition
- Individuelle Anpassung/Anfertigung abhängig von Sportart und Spieler
- Einsatz nur im Sport, nicht im (Berufs-)Alltag

Manueller Rollstuhl mit Doppelgreifreifen **Eigenschaften**

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise



Bild: PRO ACTIV GmbH

- Der manuelle Rollstuhl ist auch für den einhändigen Betrieb gedacht.
- Kleinerer, innen liegender Greifring ist über eine Kardanwelle mit dem gegenüberliegenden Rad verbunden
- Um geradeaus zu fahren, werden beide Greifringe gemeinsam angeschoben
- Drehen auf der Stelle wird durch abwechselndes Drehen des einen Greifrings im Uhrzeigersinn und des anderen gegen den Uhrzeigersinn erreicht

Manuelle Rollstühle mit elektrischen Antriebshilfen

Die zwei im Folgenden aufgeführten Rollstuhlmodelle wurden ursprünglich für den Innenbereich konzipiert. Achten Sie bei der Nutzung im Außenbereich unbedingt auf die jeweiligen Fahreigenschaften! Diese Fahreigenschaften setzen sich zusammen aus:

- Einstellung des manuellen Rollstuhls
- Art des elektrischen Zusatzantriebs
- Schwerpunkt und Gewicht des Rollstuhlfahrenden im Stuhl

Rollstuhl mit elektrischem Restkraftverstärker (z. B. E-Motion-Antrieb)



Bild: Ulrich Alber GmbH

Eigenschaften

- Elektromotoren in den Rädern für den manuellen Rollstuhl
- Unterstützung in zwei Stufen beim Anschieben und Bremsen
- Rückrollverzögerung, Feststellbremse nötig
- Fahreigenschaften können auf den individuellen Bedarf eingestellt werden
- Abnehmbare Antriebsräder
- Separates Ladegerät
- Kippschutz (zwingend notwendig)

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Rollstuhl mit E-Fix-Antrieb



Bild: Ulrich Alber GmbH

Eigenschaften

- Elektrischer Zusatzantrieb für den manuellen Rollstuhl
- Separates manuelles Bediengerät (Joystick)
- Motor in den Radnaben
- Akku-Pack unter dem Sitz
- Abnehmbare Antriebsräder
- Geschwindigkeit bis zu 6 km/h
- Kippschutz (zwingend notwendig)

Elektro-Rollstühle

Elektro-Rollstühle sind mit verschiedenen Antriebsformen ausgestattet. Front- und Heckantrieb gibt es mit direkter oder indirekter Lenkung. Beim Mittelradantrieb existiert nur die indirekte Lenkung.

Die Modelle unterscheiden sich bei wichtigen Grenzwerten wie z. B. maximale Steigkraft am Hang, maximal befahrbare Höhe von Bordsteinkanten oder Akku-Reichweite. Diese Werte müssen unbedingt beachtet werden! Dies gilt vor allem für Elektro-Rollstühle, die für den Innenbereich vorgesehen sind, aber trotzdem im Außenbereich genutzt werden.

Ebenfalls wichtig ist die Rumpfstabilität des Rollstuhlfahrenden. Wenn der Nutzer oder die Nutzerin keine Erfahrungen mit dem Elektro-Rollstuhl im Außenbereich hat, sollte ein Gurt zur Stabilisierung von Rumpf und/oder Becken genutzt werden.

Antriebe

Frontantrieb



Bild: Invacare

Eigenschaften

- Das Modell ist einfacher zu koordinieren, allerdings schwenkt beim Lenken das Heck aus und die Lenkung über den Joystick funktioniert dabei in die entgegengesetzte Richtung
- Einsatzbereich: bergiges Gelände
- Spurstabilität: bei indirekter Lenkung spurstabiler als der Heckantrieb, sofern kein ESP (elektronisches Stabilitätsprogramm)
- Maximal befahrbare Steigung modellabhängig
- Maximal befahrbare seitliche Neigung modellabhängig

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

- Maximal befahrbare Bordsteinhöhe modellabhängig

Heckantrieb	Eigenschaften
 Bild ©Sunrise Medical, Malsch bei Heidelberg	• Anspruchsvoller in der Koordination, da der Drehpunkt des Rollstuhls sich hinter dem oder der Fahrenden befindet • Spurstabilität: bei indirekter Lenkung mäßig, sofern kein ESP (elektronisches Stabilitätsprogramm) • Maximal befahrbare Steigung modellabhängig (12–15 %) • Maximal befahrbare seitliche Neigung modellabhängig • Maximal befahrbare Bordsteinhöhe modellabhängig (bis 5 cm)

Mittelradantrieb	Eigenschaften
 Bild ©Sunrise Medical, Malsch bei Heidelberg	• Das Modell ist koordinativ einfach zu bedienen • Drei Achsen: die mittlere wird gesteuert, die äußeren laufen mit • Spurstabilität: hoch, sehr guter Geradeauslauf • Kleiner Wendekreis • Maximal befahrbare Steigung modellabhängig • Maximal befahrbare seitliche Neigung modellabhängig • Maximal befahrbare Bordsteinhöhe modellabhängig (bis 8 cm aufwärts, bis zu 15 cm abwärts)

Lenkungen

Variante	Eigenschaften
Elektro-Rollstuhl mit direkter Lenkung (Zwangslenkung)	• Gute Spurstabilität dank Lenkservo auf den Lenkrädern, d. h., die Lenkräder drehen beim Steuern aktiv mit • Verstärkte Nutzung im Außenbereich • Stabil an Kanten/Bordsteinen • Sinnvoll, wenn viel präzises Fahren notwendig ist (Auto- und Buseinstieg, Bahn, Aufzüge etc.)
Elektro-Rollstuhl mit indirekter Lenkung (Nachlauflenkung)	• Geringe Spurstabilität, sofern kein zusätzliches elektronisches Stabilitätsprogramm (ESP) eingebaut wurde • Frei schwenkbare Lenkräder, die beim Lenken passiv nachlaufen • An Kanten/Bordsteinen etwas schwieriger zu fahren (wegen der

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

frei schwenkbaren Lenkräder)

Batteriehandhabung

- Batterie nie tiefenentladen.
- Wenn die Batterie geladen wird, sollte sie möglichst bis auf 100 % geladen werden.
- Bei einer Außentemperatur von 0° C hat die Batterie nur 2/3 ihrer Kapazität. Die Ladezeiten können sich erheblich verlängern, ohne auf 100 % Vollladung zu kommen.

Steuerungen

Da es eine große Auswahl an Steuerungen gibt, die zudem individuell programmiert werden können, finden Sie nachfolgend nur eine kleine Auswahl an Modellen.

Handsteuerung

Eigenschaften

- Individuell positionierbar (seitlich, Mitteltisch)
- Individuell programmierbar
- Verschiedene Joysticks wählbar

Kopfsteuerung/Kinnsteuerung/Lippensteuerung

Eigenschaften

- Individuell programmierbar
- Mit minimalem Bewegungsausmaß und Kraftaufwand bedienbar
- Teils mit Näherungssensor bedienbar

Fußsteuerung

Eigenschaften

- Einsatz, wenn eine Handsteuerung nicht möglich ist
- Zusätzliche Regler und Schalter (z. B. zur Menüführung) werden z. B. an der Kopfstütze montiert und über Kopfbewegungen aktiviert

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Welcher Rollstuhl eignet sich für welche Fahrtechnik?

Unebenes Gelände, Gehsteige mit Schlaglöchern, Bordsteinkanten, Steigungen und Gefälle können auf mehr als eine Art befahren und bewältigt werden. Neben den Fähigkeiten des Rollstuhlfahrers oder der Rollstuhlfahrerin bestimmt in erster Linie die Art des Rollstuhls die Möglichkeiten und die Fahrtechnik. Beachten Sie: Nicht jede Fahrtechnik ist mit jedem Rollstuhl möglich!

✓ **MÖGLICH**
X **NICHT MÖGLICH**

4-Punkt-Technik

Fahrtechniken auf 4 Rädern.

Alle Räder haben jederzeit Kontakt zum Boden.

- ✓ Manuelle Rollstühle
- ✓ Manuelle Rollstühle mit elektrischen Hilfsantrieben
- ✓ Elektro-Rollstühle

4-2-4-Punkt-Technik

Fahrtechniken auf 4 Rädern mit kurzem Ankippen/Anheben der beiden kleinen Lenkräder, ohne zu balancieren.

Für sehr kurze Zeit haben nur die beiden Antriebsräder Kontakt zum Boden.

- ✓ Manuelle Rollstühle
- ✓ Manuelle Rollstühle mit E-Motion-Antrieb
- X Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb
- X Elektro-Rollstühle

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe C“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

2-Punkt-Technik

Fahrtechniken auf 2 Rädern.

Ausschließlich die beiden Antriebsräder haben Kontakt zum Boden. Für diese Technik muss der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin das Balancieren beherrschen.

- ✓ Manuelle Rollstühle
- X Manuelle Rollstühle mit elektrischen Anbauten (E-Motion-Antrieb, E-fix-Antrieb)
- X Elektro-Rollstühle

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe C“

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
C1	Die TP kennt die gesetzlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung.	• Die FK erörtert die aktuellen Grundlagen zur Rollstuhl- und Hilfsmittelversorgung.
C2	Die TP kann eine adäquate Rollstuhlversorgung und -anpassung anhand einer Checkliste überprüfen. Die TP kennt das Kipp- und Fahrverhalten eines Aktivrollstuhls in Abhängigkeit zur Achseinstellung. Die TP kennt die Kriterien der Kippschutz-einstellungen.	• Die FK erörtert die Vorteile einer adäquaten Rollstuhl-versorgung und -anpassung. • Die FK prüft gemeinsam mit der TP anhand der Checkliste die aktuelle Situation und bespricht das Ergebnis sowie das weitere Vorgehen. • Die FK erläutert das Kipp- und Fahrverhalten von Rollstühlen und bespricht die individuelle Versorgung der TP sowie die Ansprüche an den Rollstuhl im Alltag. • Die FK erläutert die Kriterien der Kippschutz-einstellungen.
C3	Die TP beherrscht die Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen mit dem Rollstuhl. Die TP beherrscht das Öffnen und Schließen der Feststellbremse. Die TP beherrscht das Aus- und Einklappen des Kippschutzes (selbstständig und für die Hilfsperson).	• Die FK erörtert mit der TP eine sichere Ausstattung des Rollstuhls. • Die FK erörtert mit der TP die Notwendigkeit der Feststellbremse im persönlichen Alltag. • Die FK prüft, ob die TP die Feststellbremse in relevanten Alltagssituationen selbstständig bedienen kann und übt dies ggf. weiter ein. • Die FK erläutert die verschiedenen Typen von Feststellbremsen mit ihren Vor- und Nachteilen. • Die FK erörtert zusammen mit der TP die situationsbezogene Notwendigkeit eines Kippschutzes sowie die Notwendigkeit, diesen einzuklappen. • Die FK erklärt und zeigt die Funktionsweise (Ein-/Aus-klappen) eines Kippschutzes und übt dies mit der TP ein. • Die FK erläutert die verschiedenen Typen von Kippschutzrädern mit ihren Vor- und Nachteilen.

ICF d 465	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheiten	**C1-13**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

C4	Die TP beherrscht die Transfertechniken.	• Die FK erörtert mit der TP Situationen, in denen Transfers notwendig sind. • Die FK bespricht mit der TP die relevanten Transfers. • Die FK erörtert mit der TP mögliche Gefahren und die entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen bei Transfers. • Die FK stellt Transferhilfen vor. • Die FK demonstriert und übt die relevanten Transfers mit der TP praktisch: • Transfer Rollstuhl–Bett/Behandlungsbank • Transfer Rollstuhl–Boden–Rollstuhl • Transfer Auto–Rollstuhl–Auto
C5	Die TP kann eine bestmögliche Sitzposition einnehmen. Die TP beherrscht Gesäß-Entlastungstechniken.	• Die FK demonstriert und erläutert die aufrechte Sitzposition. • Die FK erörtert mit der TP Wichtigkeit und Vorteile einer bestmöglichen Sitzposition. • Die FK ermittelt zusammen mit der TP die individuelle, bestmögliche Sitzposition. • Die FK erörtert mit der TP die Gefahr und Konsequenzen von Druckschädigungen der Haut. • Die FK erörtert mit der TP mögliche Entstehungsursachen von Hautschäden. • Die FK erörtert mit der TP präventive Maßnahmen und übt diese gemeinsam ein (Gesäß-Entlastungstechniken). • Die FK stellt Anti-Dekubitus-Materialien vor.

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheiten	**C1-13**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

C6 a-e	Die TP beherrscht die Grundtechniken des Rollstuhlfahrens.	a) • Die TP lernt die Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen. • Die TP lernt, die Steuerung des Elektro-Rollstuhls oder E-Fix zu bedienen. b) • Die TP lernt, auf der Ebene vorwärtszufahren. • Die TP lernt, auf der Ebene aus der Vorwärtsfahrt zu bremsen. • Die TP lernt, den körpereigenen Schwerpunkt im Rollstuhl zu verlagern. c) • Die TP lernt, auf der Ebene Kurven zu fahren und auf engstem Raum zu drehen. d) • Die TP lernt, auf der Ebene rückwärtszufahren. • Die TP lernt, auf der Ebene aus der Rückwärtsfahrt zu bremsen. e) • Die TP lernt, im Aktivrollstuhl auf 2 Rädern zu balancieren. • Die TP lernt, das Überkippen nach hinten zu verhindern. • Die TP lernt, im Aktivrollstuhl auf 2 Rädern vorwärtszufahren.
C7	Die TP kann über unterschiedliche Untergründe fahren.	• Die FK erarbeitet zusammen mit der TP alle typischen Untergründe heraus. • Die FK erläutert der TP das richtige Verhalten auf den unterschiedlichen Untergründen, damit diese sich ohne Risiko fortbewegen kann. • Die FK sammelt zusammen mit der TP praktische Erfahrungen mit dem Rollstuhl auf verschiedenen Untergründen im Schonraum (Fahren auf trockenem Asphalt, auf sandigen Untergründen, Rollsplitt, Schotter und unbefestigten Wegen). • Die FK erläutert die Besonderheit von seitlichen Schrägen und das richtige Verhalten dabei. • Die FK demonstriert das Fahren an seitlichen Schrägen und übt es mit der TP.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

C8	Die TP kann bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren.		• Die FK stellt der TP verschiedene, für die Arbeitsregion typische Witterungsverhältnisse vor. • Die FK erläutert die Schwierigkeiten der Witterungsverhältnisse und zählt mögliche Reaktionen darauf auf. • Die FK imitiert einige Witterungsverhältnisse im Schonraum, die die TP im Rollstuhl wahrzunehmen und zu meistern lernt (bspw. Fahren bei Nässe, Schnee und Eis).
C9 a-d	Die TP kann Barrieren sicher überwinden.	a) b) c) d)	• Die TP lernt, Türen zu öffnen und zu schließen. • Die TP lernt, Steigungen und Gefälle mit der 4-Punkt-Technik zu befahren. • Die TP lernt, im Aktivrollstuhl ein Gefälle mit der 2-Punkt-Technik zu befahren. • Die TP lernt, Schwellen aus dem Stand und aus der Fahrt zu überwinden.
C10 a-c	Die TP kann Stufen und Treppen fahren.	a) b) c)	• Die TP lernt, vorwärts eine Stufe hochzufahren. • Die TP lernt, vorwärts eine Stufe herunterzufahren (4- und 2-Punkt-Techniken). • Die TP lernt, rückwärts eine Stufe herunterzufahren. • Die TP lernt, im Aktivrollstuhl zwei Stufen vorwärts herunterzufahren. • Die TP lernt, Treppen mit mehr als zwei Stufen zu fahren (mit oder ohne Hilfsperson).

ICF d 465	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheiten	**C1-13**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

C11	Die TP kann Rolltreppen nutzen.	• Die FK stellt der TP die Rolltreppe vor. • Die FK erläutert für das Fahren mit der Rolltreppe Kriterien, Erfordernisse und Gefahren. • Die FK zeigt den Ablauf des Fahrens mit der Rolltreppe anhand von Bild- oder Filmmaterial und erläutert die verschiedenen Phasen und deren Anforderungen an die TP. • Die FK übt den Ablauf zusammen mit der TP im Rollenspiel ein (im Schonraum). • Die FK erläutert an der Rolltreppe selbst den Ablauf. • Die FK übt zusammen mit der TP auf der Rolltreppe.
C12	Die TP kann Aufzüge nutzen.	• Die FK stellt der TP verschiedene Typen von Aufzügen und deren Bedienfelder vor. • Die FK erläutert Verhaltens- und Vorgehensweisen am und im Aufzug. • Die FK erläutert Probleme und Gefahren beim Fahren mit dem Aufzug. • Die FK zeigt den gesamten Ablauf und übt ihn mit der TP.
C13	Die TP kann, wenn gewünscht oder notwendig, mit Rollstuhlzuggeräten für den Rollstuhl umgehen.	• Die FK stellt der TP ein Rollstuhlzuggerät vor. • Die FK erläutert die Eignung für den Nutzer und die Möglichkeiten, die ein Zuggerät im Alltag bietet. • Die FK erläutert die Kriterien, die bei der Wahl eines Rollstuhlzuggerätes beachtet werden müssen und bespricht mit der TP die individuellen Bedürfnisse. • Die FK demonstriert und übt mit der TP das Ankuppeln des Gerätes an den Rollstuhl. • Die FK demonstriert und übt mit der TP die Bedienung der Steuerung und Fahrtechniken im Schonraum.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die teilnehmende Person für die „Lernstufe C“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder sonst vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Die TP kann für die benötigte Zeit im Rollstuhl sitzen.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann im benötigten Maße die eigene Körperposition verändern, sich beugen und den Körperschwerpunkt verlagern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann kommunizieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann individuell und angemessen verschiedene Situationen einschätzen und angemessen reagieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann im benötigten Maße koordiniert Gegenstände mit der Hand, den Fingern und dem Daumen aufheben, bewegen, handhaben und loslassen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Extremitäten inkl. Wirbelsäule im benötigten Bewegungsausmaß aktiv und passiv bewegen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann die für das Rollstuhlfahren benötigte Muskulatur des Bewegungsapparates aktiv ansteuern.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C1	Grundlagen der Rollstuhlversorgung

C1 Grundlagen der Rollstuhlversorgung

Einleitung für die Assistenz zu C1

Anhand von zwei Informationsblättern werden die wichtigsten rechtlichen Grundlagen für die Rollstuhlversorgung vorgestellt und erklärt, welche Stationen auf dem Weg zum Hilfsmittel Rollstuhl die teilnehmenden Personen zu erwarten haben.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1-5)
- Informationsblatt „Der Weg zum geeigneten Hilfsmittel“ (Teil 1-4)

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

Die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft, die Teilhabe am Arbeitsleben und die medizinische Rehabilitation stellen die Grundvoraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben mit oder trotz Handicap dar. Die richtige Versorgung mit Hilfsmitteln, insbesondere mit einem Rollstuhl, ist dabei wesentlich.

Eröffnung des Verfahrens, Stellen des Antrags

Das Verfahren wird – abhängig vom jeweiligen Zweig der Sozialleistung – durch das Stellen eines Antrags oder durch das Einleiten des Verfahrens eröffnet. So werden Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung, der Rentenversicherung oder der Agentur für Arbeit auf Antrag gewährt. Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung werden von Amts wegen eröffnet, sobald die Unfallversicherung Kenntnis von einem entsprechenden Sachverhalt erhält. Dies geschieht in der Regel über die Unfallanzeige der Betriebs- oder Durchgangsärzte.

Die Sozialleistungsträgerschaft ist verpflichtet, über etwaige Ansprüche in der vorgetragenen Situation zu beraten und bei der korrekten Antragstellung behilflich zu sein. Die Anträge unterliegen in der Regel keinerlei formalen Erfordernissen, sie können daher schriftlich, persönlich, telefonisch, per E-Mail oder per Fax gestellt werden.

Das Führen des Verfahrens kann einer bevollmächtigten Person übertragen werden. Zu persönlichen Terminen darf eine dritte Person als Beistand mitgebracht werden.

Ärztliche Verordnung erforderlich

Die Gesetzeslage sieht vor, dass neben dem Antrag auf Kostenübernahme von Hilfsmitteln eine ärztliche Verordnung erforderlich ist. Empfehlenswert ist es, sich bereits frühzeitig mit einem Sanitätshaus oder einer anderen Hilfsmittelversorgung in Verbindung zu setzen. Diese geben häufig wertvolle Tipps zu den Formulierungen auf der ärztlichen Verordnung.

Unterschiedliche Erbringung der Leistungen

Der Anspruch auf Hilfsmittelversorgung richtet sich abhängig von den Lebensumständen des oder der Antragstellenden und unter Berücksichtigung der Antragsgründe an unterschiedliche Trägerschaften. Neben der Krankenversicherung kommen die gesetzlichen Unfallversicherungen (insbesondere Berufsgenossenschaften), die Renten- und die Pflegeversicherung, die Agentur für Arbeit und die Jobcenter, das Integrationsamt oder Institutionen der Sozialhilfe infrage. In den meisten Fällen ist für eine Rollstuhlversorgung die gesetzliche oder die private Krankenversicherung zuständig.

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

Ausnahmen

Ausnahmen von diesem Grundsatz können beispielsweise daraus resultieren, dass der oder die Antragstellende infolge eines Arbeitsunfalls auf den Rollstuhl angewiesen ist. Dann ist für die Leistung die Berufsgenossenschaft zuständig.

In einem anderen Fall wurde eine Leistungspflicht der Krankenkassen vom Bundessozialgericht mit der Begründung abgelehnt, dass der Rollstuhl ausschließlich benötigt wurde, um bestimmte, im Rahmen eines Chemiestudiums erforderliche Verrichtungen ausüben zu können (Urteil vom 08.03.1990, Az.: 3 RK 13/89). Hier bestand der Hilfsmittelbedarf nur bei einem eng begrenzten Teil des Studiums, sodass das Sozialamt für die Eingliederungshilfe in der Leistungspflicht war.

Geht es aber darum, dem behinderten Menschen überhaupt eine Schul- und Berufsausbildung sowie die Ausübung eines Berufes zu ermöglichen, bleibt es bei dem Grundsatz der Leistungspflicht der Krankenkasse.

Antragsprüfung

Die leistungstragende Institution hat eingehende Anträge unverzüglich darauf zu prüfen, ob sie für diesen Anspruch zuständig ist. Verneint sie das, hat sie den Antrag an die zuständige Institution weiterzuleiten. Beantragt ein Mensch mit Behinderung eine Leistung zur Teilhabe, worunter nach § 31 SGB IX auch Hilfsmittel fallen, muss die ggf. erforderliche Weiterleitung des Antrages innerhalb von 14 Tagen erfolgen. Anderenfalls ist die zuerst angesprochene Institution oder Trägerschaft leistungspflichtig.

Unterschiedliche Anspruchsvoraussetzungen der Leistungsträgerschaften

Die Leistungsgesetze der einzelnen Trägerschaften haben im Rahmen der Hilfsmittelversorgung teilweise voneinander abweichende Anspruchsvoraussetzungen. So stellt beispielsweise der berufliche Bezug eines Hilfsmittels eine wesentliche Voraussetzung für einen Anspruch gegenüber der Agentur für Arbeit, aber auch gegenüber der Rentenversicherung dar.

Im Recht der gesetzlichen Krankenversicherung besteht ein Anspruch auf eine Leistung dann, wenn sie ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich ist und die Versorgung das Maß des Notwendigen nicht überschreitet
(sog. Wirtschaftlichkeitsgebot). Speziell besteht der Anspruch auf die Versorgung mit einem Hilfsmittel dann, wenn es im Einzelfall erforderlich ist, um den Erfolg der Krankenbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Behinderung auszugleichen. Dies gilt, wenn diese Hilfsmittel nicht als Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens angesehen werden oder sie durch die Rechtsverordnung

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

ausgeschlossen sind. Auch hier gelten die Grundsätze des Wirtschaftlichkeitsgebots.

Keine Anspruchsvoraussetzung ist es, dass das Hilfsmittel im Hilfsmittelverzeichnis gelistet ist.

Entscheidungsfrist

Grundsätzlich soll der Träger oder die Trägerin über den Antrag innerhalb von sechs Monaten entscheiden. Wird diese Frist ohne zwingenden Grund versäumt, kann eine Entscheidung über eine Untätigkeitsklage beim Sozialgericht erzwungen werden. Bei Leistungen zur Teilhabe für einen Menschen mit Behinderung beträgt diese Frist drei oder sechs Wochen – abhängig davon, ob für die Entscheidung ein Gutachten erforderlich ist oder nicht. Wird diese Frist ohne zwingenden Grund nicht eingehalten, kann der oder die Antragstellende eine Nachfrist setzen und die Selbstbeschaffung androhen. Eine nach Ablauf der Frist selbst beschaffte Leistung wird, wenn sie erforderlich war, nach Maßgabe der Grundsätze von Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit erstattet.

Bescheid

Die zuständige Sozialleistungsträgerschaft ermittelt den Sachverhalt von Amts wegen. Der oder die Antragstellende hat im Rahmen des Verfahrens die Pflicht, an einer umfassenden Sachverhaltsermittlung mitzuwirken.
Diese Mitwirkungspflicht muss verhältnismäßig sein. Hat die Sozialleistungsträgerschaft alle anspruchsrelevanten Umstände ermittelt, wird das Antragsverfahren mit einem Bescheid abgeschlossen.

In dem Bescheid wird die beantragte Leistung bewilligt oder abgelehnt. Eine Ablehnung muss begründet werden. Zum ablehnenden Verwaltungsakt gehört eine Belehrung über die rechtlichen Möglichkeiten zur Überprüfung des Ablehnungsbescheids – die Rechtsbehelfsbelehrung. Aber auch ohne Rechtsbehelfsbelehrung kann dem Bescheid widersprochen werden.

Mit dem Bescheid ist das Antragsverfahren abgeschlossen.

Widerspruch einlegen

Wurde die beantragte Leistung abgelehnt oder stattdessen eine andere Leistung bewilligt, so besteht das Recht, gegen diese Entscheidung Widerspruch einzulegen. Im Rahmen der Rollstuhlversorgung ist ein häufiger Auslöser für ein Widerspruchsverfahren, dass die erklärte Kostenübernahme den im Kostenvoranschlag ermittelten Preis nicht vollständig umfasst. Meist beruht die Differenz darauf, dass die Antragstellenden vermeintlich medizinisch nicht notwendige Sonderausstattungen wünschen. Hierüber lässt sich in jedem einzelnen Fall streiten.

Der Widerspruch muss schriftlich oder persönlich in einer Niederlassung der entsprechenden Trägerschaft vorgetragen werden. Ein telefonisch oder per E-Mail eingelegter Widerspruch ist nicht ausreichend. Auch alle

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

anderen Behörden sind zur Entgegennahme des Widerspruchs verpflichtet und leiten diesen dann an die zuständige Adresse weiter.

Die Frist zur Einlegung des Widerspruchs beträgt einen Monat ab Bekanntgabe der Entscheidung. Im Falle einer fehlenden oder unrichtigen Rechtsbehelfsbelehrung kann der Widerspruch binnen eines Jahres eingelegt werden.

Widerspruchsbescheid

Grundsätzlich soll die zuständige Trägerschaft über den Widerspruch innerhalb von drei Monaten entscheiden, sei es mit Bewilligung der Leistung oder mit Zurückweisung des Widerspruchs durch einen Widerspruchsbescheid. Wird diese Frist ohne zwingenden Grund versäumt, kann der Träger oder die Trägerin durch eine Untätigkeitsklage beim Sozialgericht zu einer Entscheidung über den Widerspruch gezwungen werden.

Der Widerspruchsbescheid soll eine Begründung der Entscheidung enthalten. Am Ende des Widerspruchsbescheids informiert die Rechtsbehelfsbelehrung über die Möglichkeit, gegen den Entscheid zu klagen (einzuhaltende Monatsfrist, zuständiges Sozialgericht).

Der Klageweg

Wurde der Widerspruch ganz oder teilweise zurückgewiesen, kann gegen den Widerspruchsbescheid geklagt werden. Nach dem Sozialrecht ist hier das Gericht zuständig, in dessen Bezirk der Kläger oder die Klägerin den Hauptwohnsitz hat. Die Klage ist innerhalb eines Monats ab Bekanntgabe des Widerspruchsbescheids schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle des Sozialgerichts vorzutragen. Für das sozialgerichtliche Verfahren wird auf Antrag ein unabhängiges Sachverständigengutachten eingeholt. Die medizinischen Dienste der Sozialleistungsträgerschaften, die im Antrags- und Widerspruchsverfahren die Begutachtungen durchführten, werden hierfür nicht eingesetzt.

Eilantrag

Widerspruchs- und Klageverfahren sind in der Regel sehr langwierig. Häufig können die Antragstellenden auf die betreffenden Leistungen nicht warten, ohne dass erhebliche Nachteile drohen. Das trifft auch auf die Versorgung mit einem Rollstuhl zu. Für diese Fälle besteht die Möglichkeit eines Eilantrags beim Sozialgericht. Der Eilantrag ist auch schon im Antrags- oder Widerspruchsverfahren zulässig.

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

Keine Verfahrensgebühren, aber Anwaltskosten

Im Sozialrecht dürfen weder von Sozialleistungsträgerschaften noch von den Gerichten Verfahrensgebühren erhoben werden. Antrags-, Widerspruchs- und Gerichtsverfahren sind für potenzielle Anspruchsinhaber und Anspruchsinhaberinnen daher grundsätzlich kostenfrei.

Allerdings entstehen Kosten, sofern eine Rechtsanwaltskanzlei mit der Wahrnehmung der rechtlichen Interessen beauftragt wird. Ggf. werden die Kosten entsprechend dem vereinbarten Tarif von einer Rechtsschutzversicherung getragen.

Beratungshilfe

Wer die Kosten einer juristischen Unterstützung finanziell nicht tragen kann, kann für außergerichtliche Verfahren Beratungshilfe beantragen. Die Beratungshilfe wird beim Amtsgericht des Wohnortes und nicht beim Sozialgericht beantragt. Für das Gerichtsverfahren kann die involvierte Rechtsanwaltskanzlei bei finanzieller Bedürftigkeit der Mandantschaft Prozesskostenhilfe beantragen.

Kosten für die anwaltliche Unterstützung bei erfolgreichem Widerspruch/Klage

Wenn der Widerspruch oder die Klage erfolgreich war, werden die Kosten der anwaltlichen Unterstützung auf Basis des Rechtsanwaltsvergütungsgesetzes (RVG) durch die Träger oder Trägerinnen der Sozialleistung erstattet. Wurde eine höhere Vergütung vereinbart, als das RVG vorsieht, werden die dadurch entstandenen Mehrkosten von den Trägern oder Trägerinnen auch bei erfolgreichem Verfahrensausgang nicht erstattet.

Quelle: www.rechtsanwalt-au.de, Zugriff 24.02.2014

Information „Der Weg zum geeigneten Hilfsmittel“ (Teil 1–4)

Der gesetzliche Anspruch auf Versorgung mit Hilfsmitteln

Die gesetzlichen Grundlagen für die Versorgung mit Hilfsmitteln sind vielschichtig. Die für die Versicherten hauptsächlich relevante Vorschrift befindet sich im Sozialgesetzbuch Fünftes Buch (SGB V, § 33) und regelt den Anspruch auf Versorgung mit Hilfsmitteln, wenn diese dazu dienen,

- den Erfolg der Krankenbehandlung zu sichern oder
- einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder
- eine Behinderung auszugleichen.

Entscheidend dabei ist, dass das Hilfsmittel im Einzelfall der behinderten Person dadurch zugutekommt, dass die Auswirkungen der Behinderung behoben oder gemildert werden – auch wenn dies dadurch geschieht, dass die Pflege durch Dritte erleichtert wird.

Weitere Informationen finden Sie im Internet zum Beispiel unter

www.rehadat-hilfsmittel.de
www.rollstuhlcheck.net
www.myhandicap.de
www.vdk.de

Wie finde ich das für mich geeignete Hilfsmittel?

1. Informationsbeschaffung und Beratung

Informationen und Erfahrungsberichte zum gewünschten Hilfsmittel gibt es

- bei Sanitätsfachhändlern
- im Internet
- bei erfahrenen Betroffenen/Rollstuhlfahrenden
- bei erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten
- in Fachzeitschriften

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C1	Grundlagen der Rollstuhlversorgung

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

Vorführung, Handhabung, Erprobung

Bevor Sie sich für ein Hilfsmittel entscheiden, sollten Sie sich das Hilfsmittel im Sanitätsfachhandel oder durch Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter der Herstellerfirma ausführlich vorführen und in der Handhabung erklären lassen. Anschließend sollten Sie das Hilfsmittel erproben, um sicherzustellen, dass es zu Ihren Bedürfnissen passt und Sie damit bestmöglich zurechtkommen.

Entscheidung für das geeignete Hilfsmittel

Lassen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung! Ein Hilfsmittel muss zu Ihnen passen und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sein. Sollten Sie nach der Lieferung feststellen, dass Sie gerne ein anderes Hilfsmittel gehabt hätten, wird der Kostenträger oder die Kostenträgerin dafür kein Verständnis aufbringen.

2. Rezept, Kostenvoranschlag

Der Hausarzt und die Hausärztin sind Ansprechpersonen für die Ausstellung eines entsprechenden Rezeptes. Um sicherzustellen, dass Sie auch genau das Hilfsmittel erhalten, das Sie erprobt haben, sollte das Rezept die richtige Produktbezeichnung enthalten. Beispiel:

- „Aktivrollstuhl“ falsch
- „Aktivrollstuhl Sopur Easy Life“ richtig
- „Aktivrollstuhl Meyra active ZX1“ richtig
- „Aktivrollstuhl PRO ACTIV Traveler“ richtig

Hilfsmittel wie Rollstühle, Zuggeräte oder Badehilfen unterliegen nicht der Budgetierung im Rahmen des Gesundheitsstrukturgesetzes und belasten somit nicht das Arznei-, Verband- oder Heilmittelbudget. Außerdem muss ein Hilfsmittel nicht zwingend medizinisch verordnet werden.

Wenn die Krankenkasse oder die kostentragende Institution das gewünschte Hilfsmittel genehmigt, erhalten Sie eine Kostenzusage. Das Genehmigungsverfahren beginnt, wenn Sie einen Kostenvoranschlag bei Ihrem Sanitätsfachhandel einreichen. Die Krankenkasse wird vor einer Neuanschaffung zunächst prüfen, ob auch ein gebrauchtes Gerät eingesetzt werden kann. Selbstverständlich erhalten Sie in diesem Fall ein technisch einwandfreies,
generalüberholtes Hilfsmittel.

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

Wahl des Sanitätsfachhandels

Seit Inkrafttreten des Wettbewerbsstärkungsgesetzes im April 2007 werden Sie als Mitglied einer Krankenversicherung in der Regel von einem Sanitätshaus versorgt, das mit Ihrer Krankenversicherung einen Vertrag abgeschlossen hat. Das freie Wahlrecht bei der Auswahl Ihres Sanitätshauses ist jedoch nicht vollkommen abgeschafft worden: Sollten Sie ein „berechtigtes Interesse“ nachweisen können, ist es noch immer möglich, sich auch
weiterhin vom Sanitätsfachhändler Ihres Vertrauens versorgen zu lassen. Ein berechtigtes Interesse könnte beispielsweise durch eine besondere Schwere der Behinderung oder ein besonderes Vertrauensverhältnis zu Ihrem Sanitätsfachhändler gegeben sein.

3. Erstattung/Kostenzusage

Nicht immer können die kostentragenden Institutionen allein über die medizinische Notwendigkeit des beantragten Hilfsmittels entscheiden. In einem solchen Fall wird die Kasse einen Hilfsmittelberater oder eine Hilfsmittelberaterin mit entsprechender Fachausbildung einsetzen. Diese prüfen den tatsächlichen Hilfsmittelbedarf vor Ort und beraten Patienten und Patientinnen. Im Zweifelsfall besteht für die kostentragende Institution auch die Möglichkeit, den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) einzuschalten. Der MDK bietet den
Kassen eine unabhängige, fachliche Unterstützung durch medizinisch und pflegerisch geschultes Personal.

Sollte es mit der Bewilligung des Kostenvoranschlags Probleme geben, kann Sie Ihr Sanitätsfachhandel mit nützlichen Ratschlägen unterstützen. Auf jeden Fall sollten Sie innerhalb der vorgegebenen Frist Widerspruch bei der kostentragenden Institution einlegen.

4. Selbstkostenbeitrag

Die Gesetzgebung sieht für bestimmte Leistungen Zuzahlungen der Versicherten vor. Es lassen sich drei verschiedene Arten finanzieller Beteiligung unterscheiden:

- **Zuzahlung:**
    - Grundsätzlich hat jedes Mitglied einer gesetzlichen Versicherung nach Vollendung des 18. Lebensjahres Zuzahlungen für Hilfsmittel zu leisten. Diese Zuzahlung beträgt für jedes Hilfsmittel 10 % des Kostenübernahmebetrags durch die Krankenkasse, mindestens jedoch 5 Euro und höchstens
      10 Euro. Insgesamt darf die Zuzahlung nicht höher sein als die Kosten des Hilfsmittels.

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

- So beträgt beispielsweise die Zuzahlung für einen Elektro-Rollstuhl, der über 10.000 Euro kosten kann, nur 10 Euro.

- **Eigenanteil:**
  - Der Eigenanteil wird für Hilfsmittel erhoben, die nicht nur dem Behinderungsausgleich oder der Krankenbehandlung dienen, sondern gleichzeitig auch „Gebrauchsgegenstand des täglichen Lebens“ sind. Sie müssten also auch beschafft werden, wenn keine Körperbehinderung vorliegen würde.
  - Beispiele hierfür sind orthopädische Schuhe oder zugerüstete Autokindersitze.
- **Wirtschaftliche** Aufzahlung
  - Wählen Versicherte ein Hilfsmittel oder zusätzliche Leistungen, die über das „Maß des Notwendigen“, also über die Leistungspflicht der Krankenkassen, hinausgehen, besteht die Möglichkeit,
    dieses höherwertige Hilfsmittel durch eine „wirtschaftliche Aufzahlung“ dennoch zu bekommen. Dies betrifft z. B. die schnelleren Varianten von Elektro-Rollstühlen: Grundsätzlich fallen nur 6 km/h in die Erstattungspflicht der Kassen. Durch eine „wirtschaftliche Aufzahlung“ haben Versicherter jedoch die Möglichkeit, z. B. einen schnelleren Elektro-Rollstuhl zu bekommen. Dies ist im Einzelfall durch die Kostenträgerschaft zu genehmigen.

5. Lieferung

Die sichere Handhabung Ihres Hilfsmittels ist von großer Bedeutung. Aus diesem Grund muss Ihnen der Außendienst Ihres Sanitätsfachhandels bei der Auslieferung alle Funktionen des Produktes genau erklären. So wird
sichergestellt, dass Sie den optimalen Nutzen aus Ihrem Hilfsmittel ziehen und sicher damit umgehen können.

6. Service

Für Reparaturen und weitere Fragen wenden Sie sich am besten an die Sanitätsfachhandlung oder die Herstellerfirma.

Quelle: „Der Weg zu Ihrem Hilfsmittel“ Ulrich Alber GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C1	Grundlagen der Rollstuhlversorgung

Information „Erläuterung der rechtlichen Grundlagen zur Rollstuhlversorgung“ (Teil 1–5)

C2 Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Einleitung für die Assistenz zu C2

Diese Lerneinheit soll die TP befähigen, mehr über die Eigenschaften und Möglichkeiten des eigenen Rollstuhls zu lernen. So können alle Eigenschaften des Hilfsmittels zur Verbesserung der Mobilität genutzt werden.

Die Checklisten der Lerneinheit sind als Orientierung zu verstehen.

Änderungen in den Einstellungen am Rollstuhl sollten Sie vorher mit der ausliefernden Sanitätsfachhandlung absprechen!

Inhalte der Lerneinheit:

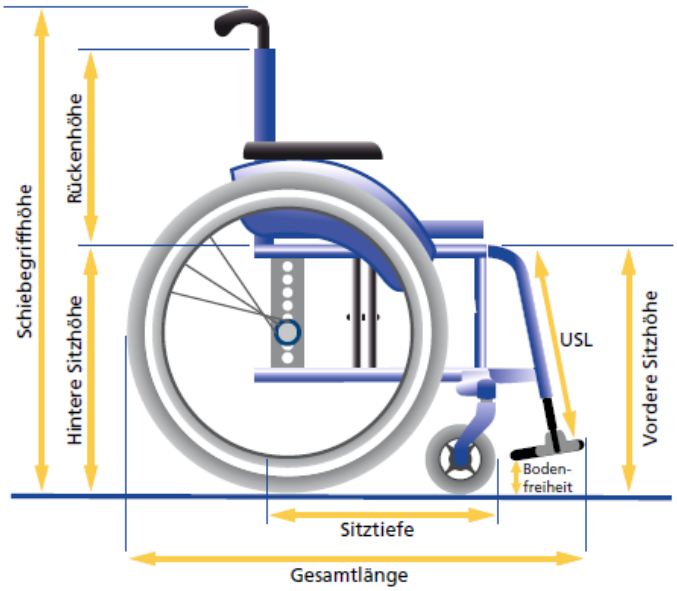
- Informationsblatt „Rollstuhlversorgung und Anpassung“ (Teil 1-2)
- Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 1-6)
- Checkliste „Elektro-Rollstühle“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Kipp- und Fahrverhalten des Aktivrollstuhls in Abhängigkeit zur Achseinstellung“
- Informationsblatt „Der Kippschutz und seine Einstellungen“ (Teil 1-2)

Information „Rollstuhlversorgung und Anpassung“ (Teil 1)

Jeder Rollstuhlfahrer und jede Rollstuhlfahrerin bringt individuelle Voraussetzungen mit. Dennoch gibt es ein paar allgemeingültige Regeln und Empfehlungen. Sie betreffen insbesondere den Komfort (Sitztoleranz) und die an die jeweilige Aktivität angepasste Sitzposition.

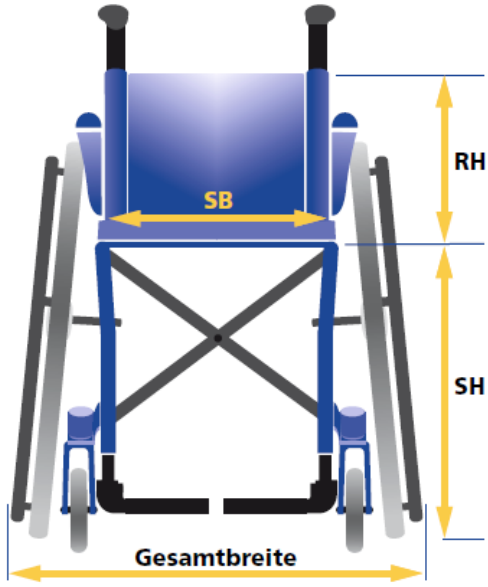
Wenn Sie mobil sein wollen, muss der Rollstuhl richtig angepasst und eingestellt sein. Nur dann können ökonomische und physiologische Fahrtechniken erfolgreich umgesetzt werden. Zudem sollte eine Einstellung immer wieder überprüft und aktualisiert werden. Denn veränderte Körperproportionen oder bessere Fähigkeiten im Umgang mit dem Rollstuhl bringen neue Anforderungen mit sich.

Messverfahren Seitenansicht



- Die Sitzhöhe ist abhängig von der Radgröße und der Achsposition.
- Die Sitzneigung ist der Unterschied von vorderer und hinterer Sitzhöhe.
- Der Sitzwinkel ist der Winkel zwischen Sitzeinheit und Rückenlehne.

Messverfahren Frontalansicht



- SB = Sitzbreite über der Außenkante der Sitzrohre
- RH = Rückengurthöhe vom Sitzrohr bis Oberkante Rückengurt
- SH = Sitzhöhe von der Aufstandsfläche bis zur Oberkante Sitzfläche

Information „Rollstuhlversorgung und Anpassung“ (Teil 2)

Zu einem optimalen Fahrwerk gehören:

- Anpassung der Grundmaße
  Siehe auch Checklisten „Manuelle Rollstühle“ und „Elektro-Rollstühle“

- Niedriger Rollwiderstand
  Er wird gewährleistet durch korrekte Rahmengeometrie, aktive Einstellung des Fahrwerks, optimalen Reifendruck und saubere Achsen der Lenkräder

- Mobiles Fahrwerk

- Schwerpunkt in der Nähe der Drehachse und dynamische Einstellung der Hinterachse
  (siehe Informationsblatt „Kipp- und Fahrverhalten des Aktivrollstuhls in Abhängigkeit zur Achseinstellung“)

- Grundsätzliche Stabilisation zur Rumpfkontrolle (dynamisch)

- Ergonomische Schulter- und Armbewegungsfreiheit

- Schulterblätter möglichst frei beweglich

- Bewegungsamplitude groß genug, um Kompensationen auszuschließen

- Kippsicherung mit Kippfreiheit
  (siehe Informationsblatt „Der Kippschutz und seine Einstellungen“)

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C2	Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 1) (mit und ohne elektrische Antriebshilfen)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Feste Maße	Vor dem Abmessen mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen und eine aufrechte Sitzposition einnehmen.		✓ Notizen
Sitzbreite	Zwischen Seitenteil und Hüfte passt höchstens eine senkrecht gestellte Hand. *Eine zu breite Sitzfläche kann zu einer instabilen Sitzposition führen und zu einem überlasteten Schulter-Nacken-Bereich, und zwar durch das weite Greifen der Arme nach außen beim Anschieben.*		
Sitztiefe	Zwischen Sitzbespannung und Kniekehle ist ca. zwei Finger breit Platz. *Eine zu kurze Sitzfläche kann zu einer instabilen Sitzposition führen, eine zu lange Sitzfläche zu Druckstellen in den Kniekehlen.*		
Rückenlehnen-höhe	Höchstens bis zur Unterkante des Schulterblattes. *Eine zu hohe Rückenlehne schränkt die Bewegungsfreiheit der Arme und Schultern ein, sodass man den Rollstuhl nicht mehr gut anschieben kann.* *Eine zu niedrige Rückenlehne kann zu einer instabilen Sitzposition führen und in der Folge zu Fehlhaltung und Fehlstellungen der Wirbelsäule.*		

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**

Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 2) (mit und ohne elektrische Antriebshilfen)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Ein- bzw. nachstellbare Maße	Vor dem Abmessen mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen und eine aufrechte Sitzposition einnehmen.		✓ Notizen
Sitzhöhe	Der angewinkelte Unterarm befindet sich etwas über dem höchsten Punkt des Rades. *Ist die Sitzhöhe weiter oben, verkürzt sich der Greifbereich am Greifreifen und das Fahren wird erschwert.* *Ist die Sitzhöhe weiter unten, werden Schultern und Nacken zu sehr beansprucht und das Fahren wird erschwert.*		
Drehpunktachse	Der Körperschwerpunkt liegt ungefähr über der Drehachse des Rollstuhls. *Liegt der Schwerpunkt weiter hinten, wird der Rollstuhl kippeliger, aktiver.* *Liegt der Schwerpunkt weiter vorne, lässt sich der Rollstuhl schwerer ankippen und anschieben und ist weniger wendig (höherer Rollwiderstand).*		
Radsturz	Der gewünschte Radsturz stimmt auf beiden Seiten. *Ein leichter Radsturz gibt seitliche Stabilität, sofern notwendig, und macht den Rollstuhl drehfreudiger.* *Er macht den Rollstuhl aber auch breiter. Türbreiten beachten!*		

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**

Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 3) (mit und ohne elektrische Antriebshilfen)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Ein- bzw. nachstellbare Maße	Vor dem Abmessen mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen und eine aufrechte Sitzposition einnehmen.		✓ Notizen
Abstand Vorder- zu Hinterrad	Das Vorderrad ist in alle Richtungen frei drehbar. *Das Vorderrad sollte weder am Hinterrad noch beim Drehen an den Fersen oder dem Fußbrett anstoßen.*		
Sitzneigung	Die gewünschte Sitzneigung ist eingestellt. *Die korrekte Sitzneigung ist wichtig für eine stabile Sitzposition und Rumpfstabilität beim Fahren, Essen, Anziehen …*		
Castor-Buchse	Die Castor-Buchse (Befestigung der Gabeln am Rahmen) steht senkrecht zum Boden (Test mit Wasserwaage). *Wenn die Buchsen nicht senkrecht stehen, kann das Rad nicht in der Spur laufen. Der Rollstuhl wird zu einer Seite wegziehen und insgesamt einen höheren Rollwiderstand haben und schwerer anzuschieben sein.*		

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C2	Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 4) (mit und ohne elektrische Antriebshilfen)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Ein- bzw. nachstellbare Maße	Vor dem Abmessen mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen und eine aufrechte Sitzposition einnehmen.		✓ Notizen
Fußbrett	Die Oberschenkel liegen auf dem Kissen auf, die Füße stehen in der gewünschten Winkelstellung von Knie- und Fußgelenken auf dem Fußbrett. *Ist das Fußbrett zu hoch eingestellt, entsteht zu viel Druck am Gesäß. Ist es zu tief eingestellt, entsteht zu viel Druck im Bereich der vorderen Oberschenkel. Druckstellengefahr! Eine falsche Höhe des Fußbretts wirkt sich auch immer negativ auf die Sitzstabilität aus.*		
Feststellbremsen	Die Bremsen lassen sich gut betätigen und halten den Rollstuhl. *Zu locker eingestellte Bremsen können beim Übersetzen oder an einem Gefälle schnell dazu führen, dass der Rollstuhl davonfährt!*		
Schiebegriffe	Schiebegriffe sind fest und sicher montiert. *Höhenverstellbare Schiebegriffe lassen sich ganz absenken und auf die gewünschte Höhe herausziehen.* *Auch die Feststellschraube muss fest verschließbar sein, damit die Griffe nicht herausrutschen.*		

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**

Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 5) (mit und ohne elektrische Antriebshilfen)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Ein- bzw. nachstellbare Maße	Vor dem Abmessen mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen und eine aufrechte Sitzposition einnehmen.		✓ Notizen
Seitenteile/ Kleiderschutz	Es schleift nichts am Rad, ein Einklemmen der Finger ist nicht möglich.		
Kippschutz	Ein Ankipppen des Rollstuhls ist mit Kippsicherung möglich. Sie lässt sich bei Rollstühlen ohne elektrische Anbauten mit einem Handgriff eindrehen/abschwenken/wegklappen. *Mehr zum Thema Kippschutz finden Sie in den folgenden Lerneinheiten.*		

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C2	Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Checkliste „Manuelle Rollstühle“ (Teil 6) (mit und ohne elektrische Antriebshilfen)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Sonstiges			✓ Notizen
Bestelltes Zubehör vorhanden	z. B.: hochklappbare, wegschwenkbare Fußteile		
Reifendruck stimmt	Angaben zum maximalen Reifendruck sind seitlich am Mantel zu finden. *Ein zu geringer Reifendruck erhöht den Rollwiderstand, dann lässt sich der Rollstuhl schwerer anschieben. Zudem nutzt sich der Reifen schneller ab. Fährt man ganz ohne Luft, riskiert man, die Felge zu beschädigen.* *Zu viel Luft bringt den Reifen zum Platzen.*		

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**

Checkliste „Elektro-Rollstühle“ (Teil 1)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Feste Maße			✓ Notizen
Sitzbreite	Zwischen Seitenteil und Hüfte passt höchstens eine senkrecht gestellte Hand. *Eine zu breite Sitzfläche kann zu einer instabilen Sitzposition führen, eine zu enge Sitzfläche führt zu Druckschädigungen der Haut (Dekubiti). Feste Sitzeinheiten (wie z. B. Recaro-Sitze) lassen sich nicht weiter anpassen.* *Bei anpassbaren Sitzeinheiten gibt es die Möglichkeit, die Sitzplatten in der Weite zu verstellen.*	 Invacare	
Sitztiefe	Zwischen der Vorderkante des Sitzes und der Kniekehle sind ca. 2–4 Finger Platz. *Eine zu kurze Sitzfläche kann zu einer instabilen Sitzposition führen und zu erhöhtem Druck auf den Sitzbeinen. Eine zu lange Sitzfläche führt zu Druckstellen in den Kniekehlen.*	 Invacare	
Rückenlehne	Es gibt sehr viele Modelle von Rückenlehnen. Daher wird hier nur folgender Hinweis gegeben: *Die Rückenlehne muss ausreichend Führung und Stabilität für den Rumpf bieten, ohne diesen in seiner benötigten Bewegungsfreiheit einzuschränken.*	 Invacare	

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**

Checkliste „Elektro-Rollstühle“ (Teil 2)

Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Ein- bzw. nachstellbare Maße			✓ Notizen
Kopfstütze	Die Kopfstütze ist in Höhe und Winkel an den Kopf angepasst. *In der falschen Höhe und ohne ausreichend Halt für den Kopf kann es zu Nackenverspannungen und Fahrunsicherheiten kommen.*	 Invacare	
Fußbrett/Unterschenkellänge	Die Oberschenkel liegen auf dem Sitzkissen auf, die Füße stehen in der gewünschten Winkelstellung von Knie- und Fußgelenken auf dem Fußbrett. *Ist das Fußbrett zu hoch eingestellt, entsteht zu viel Druck am Gesäß. Ist es zu tief eingestellt, entsteht zu viel Druck im Bereich der vorderen Oberschenkel. Druckstellengefahr! Eine falsche Höhe des Fußbretts wirkt sich auch immer negativ auf die Sitzstabilität aus.*	  Invacare	
Sitzneigung	Die gewünschte Sitzneigung ist eingestellt. *Bei manchen Modellen ist die Sitzneigung variabel und kann je nach Bedarf verstellt werden.*	 Invacare	

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C2**	**Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung**

Checkliste „Elektro-Rollstühle“ (Teil 3)

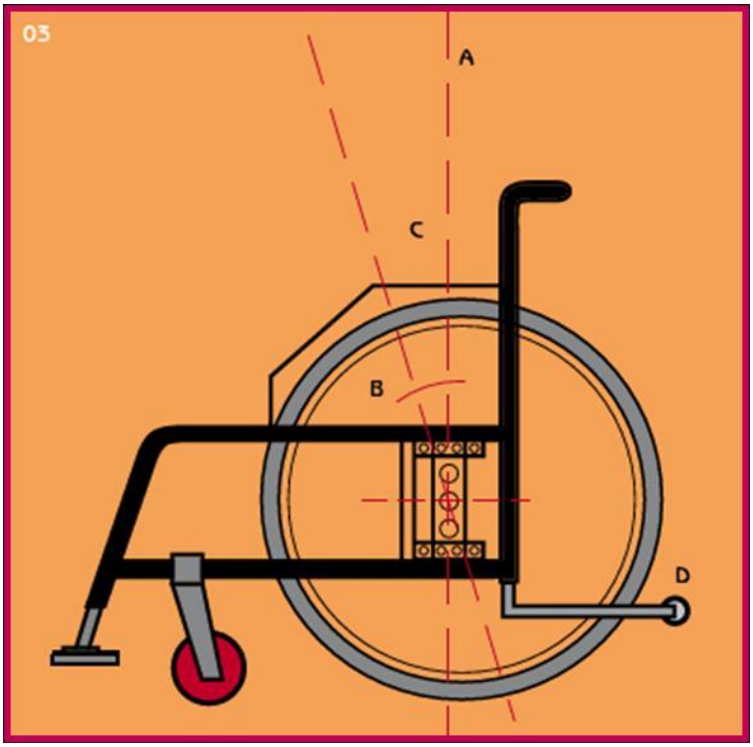
Überprüfen Sie die Maße und Einstellungen Ihres Rollstuhls und notieren Sie ggf. Abweichungen.

Ein- bzw. nachstellbare Maße			✓ Notizen
Armlehnen, Armschalen	Die Arme liegen entspannt auf den Lehnen auf, die Schultergelenke sind locker, die Höhe der Lehne passt in Kombination mit der Steuerung. Die Hände liegen locker in den Armschalen (bei Kopfsteuerung). *Ist die Lehne zu hoch oder zu niedrig, wird die Schulter entweder nach oben geschoben oder nach unten gezogen. Beides führt zu schmerzhaften Verspannungen und Problemen beim Bedienen der Steuerung.*	 Invacare	
Sonstiges			
Bereifung	Bei Luftbereifung: Luftdruck stimmt (Angaben zum maximalen Reifendruck sind seitlich am Mantel zu finden). *Ein zu geringer Reifendruck erhöht den Rollwiderstand, der Rollstuhl verbraucht mehr Akku. Zudem nutzt sich der Reifen schneller ab. Wird der Rollstuhl ganz ohne Luft gefahren, kann die Felge beschädigt werden. Zu viel Luft bringt den Reifen zum Platzen.*	 Invacare	
Elektronische Einstellmöglichkeiten vorhanden	Je nach Indikation zum Beispiel: Fußraste, Rückenlehne, Sitzkantelung, Hublift, Stehfunktion, Liegefunktion.		
Zubehör	Je nach Indikation zum Beispiel: Tisch zur Lagerung der oberen Extremität, Begleitsteuerung.		

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C2	Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Information „Kipp- und Fahrverhalten des Aktivrollstuhls in Abhängigkeit zur Achseinstellung“

Um eine selbstständige Fortbewegung zu erreichen, sollte sich die *Drehachse des Rollstuhls (A*) nahe am *Körperschwerpunkt (B*) befinden. Der *Kippwinkel (C)* ist dann relativ klein und der Rollstuhl dadurch wendig und effektiver zu manövrieren.
Beherrscht der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin die Fahrtechniken noch nicht, schützt die Kippschutzvorrichtung durch ein oder zwei *kleine Räder (D)*, die nach hinten stehen und ein- und auszuklappen sind, vor dem Überkippen.
Das Versetzen der Antriebsräder nach hinten, um der Kippgefahr entgegenzuwirken, ist nicht sinnvoll, denn es erschwert das Fahren, insbesondere das Drehen und Lenken des Rollstuhls.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C2	Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Information „Der Kippschutz und seine Einstellungen“ (Teil 1)

Manuelle Rollstühle

Kippschutzvorrichtungen gibt es in Form von ein oder zwei kleinen Rädern. Diese sollten so eingestellt sein, dass das Ankippen des Rollstuhls bis zum Balancepunkt möglich ist, aber das Überkippen des Stuhls nach hinten verhindert wird.





Bilder: PRO ACTIV GmbH

1 Kipprad

2 Kippräder

Bei zu niedrig eingestelltem Stützrad können viele Kanten nicht ohne Hilfe überwunden werden.
Bei zu hoch eingestelltem Stützrad besteht die Gefahr, dass der Rollstuhl nach hinten überkippt.
Mit einem gut eingestellten Kippschutz können Rollstuhlfahrende das Kippverhalten des Rollstuhls gefahrlos kennenlernen und das Balancieren auf den Hinterrädern üben. Wenn die Fahrtechniken und das Balancieren sicher beherrscht werden, kann der Kippschutz abgenommen werden.

Faustregeln zum Einstellen des Kippschutzes:

- Höhe des Kippschutzes: Der Rollstuhl wird mit den Lenkrollen auf eine 5 cm hohe Kante gestellt, sodass er angekippt steht. Das Stützrad sollte in dieser Position gerade den Boden berühren.



- In Abhängigkeit von Größe, Gewicht und Kippneigung kann oder muss die Position individuell verändert werden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C2	Kipp- und Fahrverhalten des Rollstuhls, Rollstuhlversorgung und Anpassung

Information „Der Kippschutz und seine Einstellungen“ (Teil 2)

Manuelle Rollstühle mit E-Motion- oder e-Fix-Antrieb

Aus sicherheitstechnischen Gründen sind Kippräder bei diesen Modellen Pflicht!
Sie sollten jedoch so montiert sein, dass der Rollstuhl kleinere Hindernisse von ca. 4 cm Höhe noch überwinden kann. Die kritische Hindernishöhe muss bei einem Rollstuhl mit elektrischem Hilfsantrieb von dessen Nutzer oder Nutzerin getestet werden.

Elektro-Rollstühle

Aus sicherheitstechnischen Gründen sind Kippräder bei diesen Modellen Pflicht und dürfen nicht selbstständig verändert oder entfernt werden!

Quellen: Bröxkes, S.; Herzog, U., Rollstuhlversorgung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen; Richarz, P., richtig mobil „Fit im Rolli“; Meyra-Ortopedia Vertriebsgesellschaft mb, www.meyra.de, Zugriff 03/2013

C3 Sicheres Fortbewegen mit Rollstuhl

Einleitung für die Assistenz zu C3

In dieser Lerneinheit wird vorgestellt, was zu tun ist, um den Rollstuhl vor seiner Benutzung in einen einwandfreien Zustand zu versetzen. Des Weiteren lernt die TP, den Rollstuhl mit Feststellbremse und Kippschutz zu sichern.

Inhalte der Lerneinheit:

- Grundkenntnisse über sicheres Fortbewegen im Rollstuhl
  - Checkliste „Zustand des Rollstuhls“ (Teil 1-2)
  - Informationsblatt „Reflektoren und Beleuchtung“
  - Arbeitsblatt „Manuellen Rollstuhl sicher machen“
  - Arbeitsblatt „Elektro-Rollstuhl sicher machen“
- Öffnen und Schließen der Feststellbremse
  - Informationsblatt „Feststellbremsen“
  - Informationsblatt „Feststellbremsen an manuellen Rollstühlen“ (Teil 1-5)
  - Informationsblatt „Feststellbremsen mit elektrischen Hilfsantrieben und Elektro-Rollstühlen“
- Aus- und Einklappen des Kippschutzes
  - Informationsblatt „Ein- und Ausklappen des Kippschutzes“
  - Informationsblatt „Kippschutz – unterschiedliche Mechanismen“ (Teil 1-2)
- PRAXIS
  - Übung I: Feststellbremse betätigen
  - Übung II: Kippschutz betätigen

Checkliste „Zustand des Rollstuhls“ (Teil 1)

	✓	X	In Ordnung?
Rahmen und Achsen	stabil	Risse, lockere Schrauben, lockere Steckverbindungen (Rad wackelt)	
Sitzkissen	rutschfest an der Sitzfläche montiert, stabiler Sitz auf dem Kissen	Kissen rutscht im Rollstuhl hin und her, Gesäß findet keinen Halt auf dem Kissen	
Wadenband	so gespannt, dass die Füße vom Fußbrett nicht nach hinten rutschen können und einen stabilen Stand auf dem Fußbrett haben	zu locker (Füße rutschen zu weit nach hinten), zu straff (Füße hängen auf dem Fußbrett weit nach vorne über)	
Räder	in gutem Zustand, alle Speichen vorhanden, Felge läuft rund	fehlende Speichen, „Achter“ in der Felge	
Reifen	ausreichend Luftdruck, ausreichend Profil	zu wenig Luftdruck, zu wenig Profil, der Mantel blitzt schon durch	
Greifringe	sicher und fest montiert, Oberfläche ebenmäßig	wackelig, zerkratzte, aufgeplatzte Oberfläche	
Schiebegriffe	fest montiert, Gummiüberzug fest verklebt	locker montiert, Gummiüberzug abziehbar	
Feststellbremsen	in der richtigen Position vorhanden, funktionsfähig, gut erreichbar, nicht zu sehr abgenutzt	Bremse greift in geschlossenem Zustand nicht am Rad, Rad lässt sich trotz geschlossener Bremse noch bewegen, Bremse ist locker, wackelt	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Checkliste „Zustand des Rollstuhls“ (Teil 2)

	✓	X	In Ordnung?
Kippschutz (bei Bedarf)	korrekt und fest montiert	Kippschutz ist locker, Kippschutz zu hoch oder zu tief montiert (siehe Infoblatt „Der Kippschutz und seine Einstellungen“ in C2)	
Steuerung	alle Tasten und der Joystick funktionieren, Steuerelement ist stabil montiert, Kabel sind in Ordnung	Tasten und Joystick funktionieren nicht, Steuerelement ist locker und wackelt, Kabel sind lose	
Reflektoren (siehe Infoblatt „Reflektoren und Beleuchtung“, nächste Seite)	Reflektoren an den Rädern vorhanden, Reflektoren vorne und hinten am Rollstuhl vorhanden	Reflektoren fehlen	
Beleuchtung	vorhandene Beleuchtung am Elektro-Rollstuhl funktioniert, optionale Beleuchtung für manuelle Rollstühle vorhanden und funktionsfähig	vorhandene Beleuchtung defekt	
Rückspiegel (optional)	sicher montiert	Rückspiegel ist locker und wackelt	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Reflektoren und Beleuchtung“

Laut Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) sind Reflektoren am Rollstuhl Pflicht.
§ 51a Seitliche Kenntlichmachung:
(2) Krankenfahrstühle müssen an den Längsseiten mit mindestens je einem gelben Rückstrahler ausgerüstet sein, der nicht höher als 600 mm, jedoch so tief wie möglich angebracht sein muss. Diese Rückstrahler dürfen auch an den Rädern angebracht sein.
(5) Ringförmig zusammenhängende, reflektierende weiße Streifen an den Reifen von Krafträdern und Krankenfahrstühlen sind zulässig.

Beispiele von Beleuchtung und Reflektoren







Stabreflektoren



Stabreflektoren am Rad



Speichenreflektoren (Katzenaugen)



Reflektierendes Klebeband



Bild: PRO ACTIV GmbH
Ansteckklampen



Reflektorbänder mit Klettverschluss

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Arbeitsblatt „Manuellen Rollstuhl sicher machen“

Beschreiben Sie die wichtigen Teile und markieren Sie sie durch Pfeile oder Kreise auf dem Bild.
Fehlende Teile können Sie im Bild ergänzen.



Bild: PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C3**	**Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl**

Arbeitsblatt „Elektro-Rollstuhl sicher machen“

Beschreiben Sie die wichtigen Teile und markieren Sie sie durch Pfeile oder Kreise auf dem Bild.
Fehlende Teile können Sie im Bild ergänzen.



Bild: Invacare

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen“

Manuelle Rollstühle

Es gibt verschiedene Typen von Feststellbremsen. Ob eine bestimmte Feststellbremse für den Rollstuhlnutzer oder die Rollstuhlnutzerin geeignet ist, entscheiden die Position der Bremshebel, die Funktionsart und die Merkmale.

Die Feststellbremse dient ausschließlich (!) der Sicherung des Rollstuhls im Stand und ist somit unverzichtbar. Sie wird in vielerlei Situationen benötigt:

- Bei Transfers ins oder aus dem Bett/auf die Behandlungsbank
- Beim An- und Auskleiden
- Beim Einnehmen der bestmöglichen Sitzposition
- Beim Aufstehen und Hinsetzen
- Am Esstisch
- Beim Stehen, Warten oder Pausieren auf unebenem Gelände
- usw.

Alle Rollstuhlnutzende sollten die Feststellbremse mühelos in jeder Situation erreichen und betätigen können. Folgendes muss dabei beachtet werden:

- Rumpfstabilität und -funktion
- Arm-Hand-Finger-Funktion

Der Hebel der Bremse darf bei Transfers nicht störend sein. Gefahr von Hautschäden durch Hängenbleiben!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen an manuellen Rollstühlen“ (Teil 1)

Kniehebelbremse



Bremse offen



Bremse geschlossen

Position Bremshebel	am oberen Rahmenrohr Eine tiefere Montage ist möglich. Der Bremshebel ist dann im offenen und geschlossenen Zustand der Bremse bündig mit dem Rahmen für den problemlosen seitlichen Transfer
Funktion	Der Bremshebel wird zum Schließen nach vorne geschoben und zum Öffnen nach hinten gezogen
Eignung	für alle aktiven Rollstuhlfahrenden je nach Einschränkung der Handfunktion nur bedingt bedienbar
Merkmale	• Kurzer Bremshebel mit Gummiüberzug, auch in ausgestellter oder gekröpfter Form möglich für sehr gute Greifbarkeit • Der Bremshebel kann bei Bedarf verlängert werden, um die Bremse auch mit wenig Kraft bedienen zu können • Behinderung bei seitlichem Transfer: ➢ bei geschlossener Bremse: Nein, hier ist der Bremshebel mit dem Rahmen bündig ➢ bei offener Bremse: Ja, hier steht der Bremshebel über den Rahmen hinaus
Hinweise	Die Feststellbremse dient zur Sicherung des Stuhls im Stand, nicht zum Bremsen aus der Fahrt! Bei hoher Geschwindigkeit und abruptem Bremsen: Sturzgefahr!

Text: PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen an manuellen Rollstühlen“ (Teil 2)

Click-Bremse



Bremse offen



Bremse geschlossen

Position Bremshebel	am oberen Rahmenrohr
Funktion	Der Bremshebel wird zum Schließen nach hinten gegen das Rad gedrückt und zum Öffnen nach vorne geschoben
Eignung	für jeden aktiv Rollstuhlfahrenden je nach Einschränkung der Handfunktion nur bedingt bedienbar.
Merkmale	• Behinderung bei seitlichem Transfer: ➢ nein
Hinweise	Die Feststellbremse dient zur Sicherung des Stuhls im Stand, nicht zum Bremsen aus der Fahrt! Bei hoher Geschwindigkeit und abruptem Bremsen: Sturzgefahr!

Text: PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen an manuellen Rollstühlen“ (Teil 3)

Scherenbremse




Bremse offen




Bremse geschlossen

Position Bremshebel	am oberen Rahmenrohr, unter der Sitzfläche
Funktion	Der Bremshebel wird zum Schließen nach vorne gezogen und zum Öffnen nach hinten geschoben
Eignung	für Rollstuhlfahrer mit guter Handfunktion
Merkmale	• Behinderung beim seitlichen Transfer: ➢ nein
Hinweise	Die Feststellbremse dient zur Sicherung des Stuhls im Stand, nicht zum Bremsen aus der Fahrt! Bei hoher Geschwindigkeit und abruptem Bremsen: Sturzgefahr!

Text: PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen an manuellen Rollstühlen“ (Teil 4)

Nabenbremse





Position Bremshebel	auf der Nabe
Funktion	Durch Umlegen eines Hebels an der Nabe der Antriebsräder werden diese blockiert
Eignung	• Die Bedienung ist aufgrund der Bremshebelposition nicht für alle Nutzer und Nutzerinnen leicht möglich, sie ist abhängig von der Sitzposition • nutzbar ohne Fingerfunktion, mit Handballen • auch mit nur einer Hand bedienbar
Merkmale	• Bremse bietet eine Bremsmöglichkeit bei zusätzlichen Radstandverlängerungen, z. B. für Handbikes • Der Bremshebel ist schwer erreichbar beim Verladen und bei Transfers! • höheres Gewicht als Kniehebelbremsen • Kreuzspeichen bei den Antriebsrädern notwendig • Montagemöglichkeit sollte individuell abgeklärt werden • Behinderung beim seitlichen Transfer: ➢ nein
Hinweise	Die Feststellbremse dient zur Sicherung des Stuhls im Stand, nicht zum Bremsen aus der Fahrt! Bei hoher Geschwindigkeit und abruptem Bremsen: Beschädigung der Bremse und Sturzgefahr!

Bilder und Text: PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen an manuellen Rollstühlen“ (Teil 5)

Trommelbremse





Position Bremshebel	hinten an den Schiebegriffen
Funktion	Durch Anziehen der Bremshebel nahe an den Schiebegriffen wird der Rollstuhl abgebremst oder kann festgestellt werden
Eignung	für aktive Rollstuhlfahrende nicht zu empfehlen
Merkmale	• Bedienung durch die Begleitperson • Beim Fahren am Hang kann die Geschwindigkeit kontrolliert werden (Betriebsbremse) • Feststellfunktion • Gesamtbreite des Rollstuhls erhöht sich um ca. 3 cm • Achtung: Einengung der Einstell- und Anwendungsmöglichkeiten des Rollstuhls
Hinweise	Bei demontierten Antriebsrädern ist darauf zu achten, dass die Bremse nicht beschädigt wird!

Bilder und Text: PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Feststellbremsen bei elektrischen Hilfsantrieben und Elektro-Rollstühlen“

Manuelle Rollstühle mit elektrischen Hilfsantrieben

- Ein Rollstuhl mit elektrischem Restkraftverstärker verfügt über eine *Kniehebelbremse* (siehe oben), die zur Sicherung des Rollstuhls im Stand festgestellt werden muss.

- Ein Rollstuhl mit E-Fix-Anbau verfügt über eine *standardmäßig* montierte *Feststellbremse*. Sie wird aber nicht zwingend benötigt, da der Rollstuhl, sobald er zum Stillstand kommt, sicher am Ort steht.

Elektro-Rollstühle

- Ein Elektro-Rollstuhl benötigt *keine extra Feststellbremse*. Sobald der Rollstuhl zum Stillstand kommt, steht er sicher am Ort.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Ein- und Ausklappen des Kippschutzes“

Beim Verstellen des Kippschutzes muss der Rollstuhl mit der Feststellbremse gesichert sein!
Denken Sie daran, den eingeklappten Kippschutz bei Bedarf wieder auszuklappen oder anzubauen!

Manuelle Rollstühle ohne elektrische Hilfsantriebe

Kippschutzvorrichtungen gibt es in Form von ein oder zwei kleinen Rädern oder Pendelstützen, die über einen Bügel am Rahmen des Rollstuhls montiert sind. Sie sind meist nach innen zu schwenken oder hochklappbar. Einige Modelle verfügen über feste Kippsicherungen, die mittels einer Steckachse komplett abmontiert werden können.
Ein Abmontieren kann in folgenden Fällen notwendig sein:

- Beim Verladen des Rollstuhls
- Bei der Überwindung von großen Hindernissen: Hier sollte bei Bedarf eine Hilfsperson in Anspruch genommen werden
- Bei Kreislaufproblemen des Rollstuhlfahrers oder der -fahrerin: Hier kippt eine Hilfsperson nach Entfernung der Kippstützen den Rollstuhl nach hinten und hält ihn, bis sich die Kreislaufsituation gebessert hat.

Manuelle Rollstühle mit E-Motion-Antrieb

Bei diesen Modellen sollte aus sicherheitstechnischen Gründen unbedingt ein Kippschutz angebracht sein!
Es besteht jedoch die Möglichkeit, den Kippschutz über Steckachsen abzunehmen.
Dies kann in seltenen Fällen notwendig sein:

- Beim Verladen des Rollstuhls
- Bei der Überwindung von großen Hindernissen: Hier sollte in jedem Fall eine Hilfsperson in Anspruch genommen werden
- Bei Kreislaufproblemen des Rollstuhlfahrers oder der -fahrerin: Hier kippt eine Hilfsperson nach Entfernung der Kippstützen den Rollstuhl nach hinten und hält ihn, bis sich die Kreislaufsituation gebessert hat.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb

Aus sicherheitstechnischen Gründen sind Kippräder bei diesen Modellen Pflicht!
Es besteht jedoch die Möglichkeit, den Kippschutz über Steckachsen abzunehmen.
Dies kann in seltenen Fällen notwendig sein:

- Beim Verladen des Rollstuhls
- Bei Kreislaufproblemen des Rollstuhlfahrers oder der -fahrerin: Hier kippt eine Hilfsperson nach Entfernung der Kippstützen den Rollstuhl nach hinten und hält ihn, bis sich die Kreislaufsituation gebessert hat.

Elektro-Rollstühle

Aus sicherheitstechnischen Gründen sind Kippräder bei diesen Modellen Pflicht und dürfen nicht selbstständig verändert oder entfernt werden!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Kippschutz – unterschiedliche Mechanismen“ (Teil 1)

Nach innen schwenkbare Kippräder

- Der Bügel muss zum Entriegeln über einen Federmechanismus erst nach unten gedrückt werden. So gehalten, kann er um 180 Grad geschwenkt werden und dort wieder einrasten. Für das Schwenken nach außen gilt dasselbe.





Hochklappbare Kippräder

- Zum Entriegeln muss hier der Bügel nach hinten gezogen werden, um ihn dann nach oben zu klappen. Dort rastet er wieder ein.
    - Für das Herunterklappen gilt dasselbe.





Bilder PRO ACTIV GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Information „Kippschutz – unterschiedliche Mechanismen“ (Teil 2)

Anbau von **Pendelstützen/Kippstützen**

- Zuerst entnehmen Sie die Sicherungsstifte aus der Aufnahmegabel der Halterung. Dafür drücken Sie mit dem Daumen auf die Entriegelung im Zentrum des Stiftes und ziehen den Stift gleichzeitig mit Zeige- und Mittelfinger heraus.
- Schieben Sie die Kippstützen in die Aufnahmegabel der Halterung (Kippstützen sind mit „L“ für den Anbau auf der linken und „R“ für den Anbau auf der rechten Seite des Rollstuhls markiert).
- Verriegeln Sie die Halterung mit dem Sicherungsstift. Drücken Sie hierzu mit dem Daumen auf die Entriegelung im Zentrum des Stiftes und schieben Sie den Stift dann vollständig bis zum Anschlag in die Halterung ein.
- Prüfen Sie den sicheren Halt der Sicherungsstifte in den Aufnahmegabeln. Sie dürfen sich ohne Drücken der Entriegelung nicht mehr entnehmen lassen.
- Die Pendelstützen müssen auf einer horizontalen Ebene frei durchschwingen können.

Das Abnehmen der Kippstützen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.



Text und Bild: Ulrich Alber GmbH

ICF d 465	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C3**	**Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl**

PRAXIS

Übung I: Feststellbremse betätigen

Ziel	Sich im Rollstuhl sicher positionieren
Material	Rollstuhl mit Feststellbremse
Übungsinhalte	1. Schließen und Öffnen der Feststellbremsen des eigenen Rollstuhls. 2. Verschiedene Feststellbremsen ausprobieren (Kniehebelbremse, Click-Bremse, Scherenbremse, Nabenbremse, Trommelbremse)

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl

Übung II: Kippschutz betätigen

Ziel	Sicheres Ein- und Ausklappen bzw. Ab- und Anmontieren des Kippschutzes
Material	Rollstuhl mit Kippschutz
Übungsinhalte	

<u>Ein- und Ausklappen des Kippschutzes beim Sitzen im Rollstuhl</u>

Rollstuhl mit Feststellbremse sichern! – Der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin lehnt sich seitlich über ein Antriebsrad und greift mit einer Hand entweder hinten um das Rad oder durch die Speichen, sofern deren Abstand weit genug ist. Mit der anderen Hand hält sich der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin ggf. an der anderen Seite des Rollstuhls, der Rückenlehne oder am Schiebegriff fest.


Festhalten am Greifreifen


Festhalten am Schiebegriff


Einhaken am Schiebegriff

<u>Ein- und Ausklappen des Kippschutzes von außen</u>

Rollstuhl mit Feststellbremse sichern! – Der Kippschutzes kann je nach Art mit der Hand oder mit dem Fuß verstellt werden. Dazu positioniert sich die ausführende Person hinter dem Rollstuhl, und zwar stehend, sitzend oder kniend.





C4 Transfertechniken

Einleitung für die Assistenz zu C4

In dieser Lerneinheit lernt die TP Transfertechniken, um sicher aus dem Rollstuhl und wieder in den Rollstuhl zu kommen.

Transfer: Rollstuhl–Bett–Rollstuhl

Ziel: Die rollstuhlfahrende Person setzt sich selbstständig oder mit Unterstützung einer Hilfsperson vom Rollstuhl auf ein Bett, eine Behandlungsbank oder Ähnliches und wieder zurück in den Rollstuhl.

Voraussetzung für diesen größtenteils selbstständigen und aktiven Transfer:

- Keine akuten Schulterprobleme
- Gute Stützfähigkeit
- Gute Sitzstabilität

Vor jedem Transfer müssen Sie Folgendes beachten:

- Nicht jeder Transfer ist für jede TP geeignet!
  - Bewegungsablauf beachten – Beweglichkeit der TP vorhanden?
  - Längenverhältnisse, Hebel beachten
  - Kraftaufwand abschätzen
- Nicht jede Fachkraft/Hilfsperson ist für jeden Transfer und jede TP zur Unterstützung geeignet!
  - Groß gewachsene, schwere TP und Rollstuhl – klein gewachsene Hilfsperson?
  - Eigene Statur, Kraft und Belastbarkeit beachten!
- Bei Bedarf vorhandene Hilfsmittel nutzen!

Transfer: Rollstuhl–Boden–Rollstuhl

Ziel: Die rollstuhlfahrende Person setzt sich selbstständig oder mit Unterstützung einer Hilfsperson vom Rollstuhl auf den Fußboden und wieder zurück in den Rollstuhl. Dieser Transfer ist z. B. wichtig nach einem Sturz aus dem Rollstuhl oder in der Freizeit (z. B. Sonnenbaden am Strand).

Voraussetzung für diesen größtenteils selbstständigen und aktiven Transfer:

- Frei bewegliche Hüft-, Knie- und Sprunggelenke
- Ausgewogene Körperproportionen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Einleitung für die Assistenz zu C4

- Keine akuten Schulterprobleme
- Keine Osteoporose
- Gute Stützfähigkeit
- Gute Sitzstabilität

Vor jedem Transfer müssen Sie Folgendes beachten:

- Nicht jeder Transfer ist für jede TP geeignet!
  - Bewegungsablauf beachten – Beweglichkeit der TP vorhanden?
  - Längenverhältnisse, Hebel beachten
  - Kraftaufwand abschätzen
- Nicht jede Fachkraft/Hilfsperson ist für jeden Transfer und jede TP zur Unterstützung geeignet!
  - Groß gewachsene, schwere TP und Rollstuhl – klein gewachsene Hilfsperson?
  - Eigene Statur, Kraft und Belastbarkeit beachten!
- Bei Bedarf vorhandene Hilfsmittel nutzen!

<u>Transfer: Rollstuhl–Auto–Rollstuhl</u>

Ziel: Die rollstuhlfahrende Person setzt sich selbstständig oder mit Unterstützung einer Hilfsperson vom Rollstuhl in ein Auto und wieder zurück in den Rollstuhl.

Voraussetzung für diesen größtenteils selbstständigen und aktiven Transfer

- Keine akuten Schulterprobleme
- Gute Stützfähigkeit
- Gute Sitzstabilität

Vor jedem Transfer müssen Sie Folgendes beachten:

- Nicht jeder Transfer ist für jede TP geeignet!
  - Bewegungsablauf beachten – Beweglichkeit der TP vorhanden?
  - Längenverhältnisse, Hebel beachten
  - Kraftaufwand abschätzen
- Nicht jede Fachkraft/Hilfsperson ist für jeden Transfer und jede TP zur Unterstützung geeignet!
  - Groß gewachsene, schwere TP und Rollstuhl – klein gewachsene Hilfsperson?
- Eigene Statur, Kraft und Belastbarkeit beachten! Bei Bedarf vorhandene Hilfsmittel nutzen!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Einleitung für die Assistenz zu C4

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Transfer – Situationen und Gefahren“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Transferhilfen“ (Teil 1-2)
- PRAXIS
- Vorbereitende Übung: Im Rollstuhl nach vorne rutschen
- Transfertechniken: Rollstuhl–Bett–Rollstuhl
  - Übung Ia: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei voller oder nahezu voller Funktion der oberen Extremitäten)
  - Übung Ib: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei eingeschränkter Funktion der oberen Extremitäten)
- Transfertechniken: Rollstuhl–Boden–Rollstuhl
  - Übung II: Vom Rollstuhl auf den Boden
  - Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson
  - Übung IV: Vom Boden in den Rollstuhl mit Hilfsperson
- Transfertechniken: Rollstuhl–Auto–Rollstuhl
  - Übung V: Auto: Rutschbrett-Transfer
  - Übung VI: Auto: Stütztransfer
  - Übung VII: Auto: Transfer über den Stand

Information „Transfer – Situationen und Gefahren“ (Teil 1)

Situationen, in denen Transfers notwendig sind:

- Aufstehen aus dem Bett
- Toilettengang
- Duschen
- Umsetzen in den Bus, in die Bahn, ins Auto
- Rollstuhlwechsel
- Bei der Therapie, beim Arztbesuch etc.
- Ruhepausen/Schlafengehen
- In Notfällen, z. B. nach einem Sturz aus dem Rollstuhl

Gefahren und entsprechende Sicherheitsvorkehrungen bei Transfers

Wenn Transfers nicht sicher und korrekt ausgeführt werden, droht Verletzungsgefahr. Das können sein: Hautschäden durch Hängenbleiben am Rollstuhl, das Verdrehen der Beine und – im schlimmsten Fall – ein Sturz. Daher sollten bei Unsicherheiten und noch nicht eingeübten Transfers in jedem Fall eine Hilfsperson miteinbezogen und ggf. Transferhilfen genutzt werden!

Folgende Sicherheitsvorkehrungen sind zur Vermeidung dieser Gefahren wichtig:

- **Risiko:** Hängenbleiben, Schleifen des Gesäßes am Rad, am Kleiderschutz, an der Feststellbremse
- **Sicherheitsvorkehrungen:**
  - Vor dem Umsetzen mit dem Gesäß weit genug nach vorne an die Kante rutschen
  - Auf korrekten Bewegungsablauf achten
  - Transferhilfen nutzen (siehe Informationsblatt „Transferhilfen“)
  - Überprüfen, ob störende Bremshebel ggf. abgeklappt oder verkürzt werden können

- **Risiko:** Verdrehen der Füße
- **Sicherheitsvorkehrungen:**
  - Auf korrekte Position des Rollstuhls achten, z. B. zum Bett
  - Auf korrekte Position der Füße achten (am Boden und auf dem Fußbrett)
  - Transferhilfen nutzen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Information „Transfer – Situationen und Gefahren“ (Teil 1)

- **Risiko:** Wegrollen des Rollstuhls
- **Sicherheitsvorkehrungen:**
  - Feststellbremsen schließen
  - Auf ausreichenden Luftdruck in den Reifen achten, sonst greifen die Feststellbremsen nicht mehr
  - Darauf achten, dass der Rollstuhl mit allen Rädern Bodenkontakt hat (Unebenheiten beachten)
  - An der richtigen Stelle am Rollstuhl stützen
  - Grundregeln beim Transfer: erst bremsen feststellen, dann hinein setzen und dann erst wieder Bremsen lösen.

- **Risiko:** Sturz zu Boden
- **Sicherheitsvorkehrungen:**
  - Sich nicht überschätzen, keine „Experimente“ im Alleingang wagen
  - Zu überwindende Distanzen und Höhen so gering wie möglich halten (mit dem Rollstuhl möglichst nahe im korrekten Winkel stehen, z. B. zum Bett, Höhenverstellbarkeit von Betten/Bänken nutzen)

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Information „Transferhilfen“ (Teil 1)

Radschutz

Der Radschutz wird während des Transfers über das Antriebsrad gestülpt und reduziert durch seine glatte Oberfläche ein Hängenbleiben und möglicherweise Aufschürfen des Gesäßes am Rad.

Rutschbrett

Das Rutschbrett erleichtert den Transfer z. B. von der Bettkante in den Rollstuhl. Es gewährleistet dank seiner glatten Oberfläche ein leichtes Hinübergleiten.
Rutschbretter gibt es in verschiedenen Längen, sodass auch größere Distanzen, bspw. ins Auto, überbrückt werden können.



Quelle: www.pm-med.de



Drehscheibe

Die Drehscheibe erleichtert den Transfer z. B. von der Bettkante in den Rollstuhl. Sie hat ein nur geringes Gewicht und besteht aus zwei Scheiben mit einer Gleitebene. Die Oberfläche ist mit einem rutschfesten Material versehen, um ein Wegrutschen der Füße zu vermeiden. Die Füße werden auf die Scheibe gestellt und drehen sich beim Abdrehen des Körpers automatisch mit. Die Drehscheibe kann auch sehr gut mit einem Rutschbrett oder einem Haltegürtel kombiniert eingesetzt werden.



Quelle: www.pm-med.de



Information „Transferhilfen“ (Teil 2)

Fußstuhl

Der Fußstuhl aus Polyethylen hilft, Höhenunterschiede bei Transfers, z. B. von der Bettkante in den Rollstuhl, zu überwinden. Er ist kombinierbar mit der Drehscheibe.



Quelle: www.pm-med.de

Bauchgurt/Haltegürtel

Der Bauchgurt erleichtert den Transfer z. B. von der Bettkante in den Rollstuhl mit Hilfsperson. Der Gurt besteht aus einem gepolsterten Nylonmaterial. Er wird um den Bauch gelegt und mithilfe eines in der Weite verstellbaren Schnellverschlusses geschlossen. Die Innenseite des Haltegürtels ist mit einem rutschhemmenden Material versehen, sodass der Haltegürtel auf der Kleidung gut haftet. Der Haltegriff hat je nach Größe drei, vier oder fünf greiffreundliche Handgriffe.



Quelle: www.pm-med.de

Transferhilfe für das Auto – fest montiertes Rutschbrett

Das Rutschbrett kann dabei helfen, die Distanz zwischen Rollstuhl und Autositz zu überbrücken. Zur Benutzung wird die Rutschfläche einfach heruntergeklappt. Die Halterung der Einstieghilfe wird zwischen Tür und Sitz montiert. Es ist für die Fahrer- und Beifahrertür erhältlich.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

PRAXIS

Vorbereitende Übung: Im Rollstuhl nach vorne rutschen

Ziel	Sich im Rollstuhl sicher positionieren
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	1. Durch das Hochstützen mit Ellbogenstreckung und gleichzeitiger Schulterstreckung wird der Körper Richtung Kissenvorderkante bewegt.  2. Bewegung nach vorne mithilfe des „Schinkengangs“: Das Becken wird im Wechsel rechts/links nach vorne zur Kissenkante bewegt (bei nicht vorhandener Rumpfmuskulatur über Schwung).  Achtung: Um ein Zurückrutschen zu vermeiden, z. B. bei starker Sitzneigung des Rollstuhls, kann das Becken schräg positioniert werden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung Ia: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei voller oder nahezu voller Funktion der oberen Extremitäten)

Ziel	Transfer Rollstuhl–Behandlungsbank/Bett
Material	Rollstuhl, Behandlungsbank/Bett, Rutschbrett
Übungsinhalte	

Variante 1: Rutschbrett-Transfer mit Radschutz und einer Hilfsperson

- Hilfsperson sitzt auf einem Hocker oder hockt vor der TP.
- Die TP rutscht nach vorne und schiebt das Rutschbrett unter das Gesäß.
- Die TP neigt den Oberkörper nach vorne und dreht den Schultergürtel entgegen dem Becken. Die Hilfsperson schiebt am Becken und sichert ggf. das Rutschbrett.




Variante 2: Rutschbrett-Transfer ohne Hilfsperson

- Die TP parkt eine Hand auf dem Rutschbrett, die andere Hand am Rollstuhl.
- Durch eine Gegendrehbewegung des Oberkörpers zur Transferrichtung kommt es zur Entlastung des Beckens. Die rutschbrettnahe Hand schiebt das Becken auf dem Rutschbrett Richtung Bank. Die Hilfsperson kann den Transfer unterstützen, indem sie am schwersten Punkt, dem Becken, den Körper zum Ziel schiebt.






ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung Ia: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei voller oder nahezu voller Funktion der oberen Extremitäten)

Variante 3: Stütztransfer mit Radschutz ohne Hilfsperson

Für diesen Transfer ist es wichtig, dass die TP sich im Rollstuhl so weit nach oben stützen kann, dass das Gesäß deutlich von der Sitzfläche abhebt. Während des Transfers müssen Brust- und Halswirbelsäule gebeugt werden. Die Brustwirbelsäule wird zwischen den Schulterblättern nach oben bewegt. Die TP soll sich „einrollen“, nur so ist später ein Transfer von A nach B möglich.

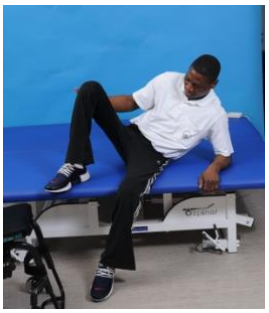
- Positionieren beider Hände: eine Hand auf der Behandlungsbank, die andere auf dem Kissen, Rollstuhlrahmen oder dem Antriebsrad.
- Oberkörper einrollen und nach vorne neigen, die Brustwirbelsäule nach oben schieben. Durch das Hochstemmen wird der Körper auf die Bank gestützt.
- Erst dann erfolgt das Absenken des Beckens.






Befindet sich die TP auf der Behandlungsbank, müssen die Beine hochgenommen werden. Dafür ist es wichtig, dass die TP das Gleichgewicht in Seitenlage mit Stütz auf dem Unterarm (= schräger Sitz) halten kann.

- Stütz auf den linken Ellbogen.
- Die rechte Hand zieht das rechte Bein außen in der Kniekehle zur Brust, bis der Fuß auf der Bank ist.
- Das Gleiche geschieht mit dem anderen Bein, nur dass dieses Knie von innen gegriffen wird.





Der Rückweg erfolgt nach dem gleichen Prinzip.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung Ib: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei eingeschränkter Funktion der oberen Extremitäten)

Ziel	Transfer Rollstuhl–Behandlungsbank/Bett
Material	Rollstuhl, Behandlungsbank/Bett, Rutschbrett, Band für Oberschenkel
Übungsinhalte	

Variante 1: Hebetransfer mit zwei Hilfspersonen

- Die TP überkreuzt die Arme und drückt sie beim Kommando zum Transfer fest nach unten.
- Hilfsperson 1 fasst von hinten unter den Armen der TP hindurch an die überkreuzten Unterarme.
- Hilfsperson 2 greift nahe dem Becken unter die Oberschenkel der TP.
- Mit Kommando wird die TP auf die Bank gehoben.





Variante 2: Rutschbrett-Transfer mit zwei Hilfspersonen

- Hilfsperson 1 steht hinter der TP.
- Hilfsperson 2 sitzt vor der TP.
- Hilfsperson 2 (vorne) zieht das Becken der TP nach vorn und schiebt das Rutschbrett unter das Gesäß der TP.
- Hilfsperson 1 (hinten) hilft der TP, den Oberkörper so weit vorzubeugen, dass der Kopf auf der Schulter der vorderen Hilfsperson abgelegt werden kann.
- Die vordere Hilfsperson gibt das Kommando zum Transfer und unterstützt seitlich am Becken das Rutschen. Die hintere Hilfsperson unterstützt am Bauchgurt, falls vorhanden.

Variante 3: Rutschbrett-Transfer mit einer Hilfsperson

- Die Hilfsperson sitzt vor der TP und zieht deren Becken nach vorne.
- Der Kopf der TP wird auf der Schulter der Hilfsperson abgelegt und das Gewicht der TP zur anderen Seite verlagert, sodass das Rutschbrett unter das Gesäß geschoben werden kann. Beim Rutschen unterstützt die Hilfsperson am Becken der TP.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung Ib: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei eingeschränkter Funktion der oberen Extremitäten)






Alternativ:

- Die TP legt den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab.
- Die Hilfsperson steht vor oder hinter der TP, greift am Bauchgurt oder am Becken und zieht/schiebt die TP über das Rutschbrett auf die Bank.

Variante 4: Stütztransfer (Voraussetzung: Ellbogenstreckung muss passiv möglich sein)

- Das Gewicht des Oberkörpers wird nach vorne verlagert und beide Ellbogen werden passiv blockiert (die Platzierung der Hände muss individuell ausprobiert werden).
- Durch das Hochstemmen wird der Körper auf die Matte übergesetzt. Wenn nötig, wird das Rutschbrett zu Hilfe genommen.

Variante 5: Erarbeiten des selbstständigen Rutschbrett-Transfers

(für TP ohne Funktion der Ellbogenstrecker, bspw. Querschnittlähmung sub C5)

Feststellen der Bremsen

- Die TP schleudert einen Arm zurück und hakt den Ellbogen hinter dem Schiebegriff ein.
- Durch Anspannen des Armbeugers (Musculus biceps brachii) kann der Oberkörper der TP beim Vorbeugen gehalten werden, sodass der andere Arm den Bremshebel erreicht. Der Bremshebel wird mittels Ellbogenstreckung bzw. Blockade im Ellbogen festgestellt.

Vorrutschen im Rollstuhl

- Um nicht den höchsten Punkt des Rades mit dem Gesäß überwinden zu müssen, muss die TP im Rollstuhl nach vorne rutschen.
- Dazu wird der Oberkörper vorgeneigt und die Hände werden dann seitlich auf die Reifen gebracht.
- Über die Außendrehung in den Schultern und Ellbogenstreckung bzw. -blockade wird das Becken nach vorne geschoben.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung Ib: Vom Rollstuhl auf die Behandlungsbank/Bett (bei eingeschränkter Funktion der oberen Extremitäten)

Rutschbrett unter das Gesäß schieben

- Die TP hebt durch Gewichtsverlagerung die eine Gesäßhälfte etwas an, um dann das Brett unterschieben zu können.
- Anfangs gibt die Hilfsperson ggf. Hilfestellung von vorne am Becken der TP.
- Der Rückweg geschieht nach dem gleichen Prinzip.

Übersetzen auf die Behandlungsbank

- Eine Hand der TP wird auf das Rutschbrett diagonal vor den Körper gesetzt.
- Die andere Hand wird in Blockierung nahe am Drehpunkt platziert (auf dem Reifen, neben dem Oberschenkel am Rahmen des Rollstuhls oder auf dem Seitenteil). Die diagonale Handstellung erleichtert das Bewahren des Gleichgewichts.
- Zu Beginn kann die TP das Gleichgewicht besser halten, wenn sie sich mit dem Kopf an der Schulter der FK abstützen kann.
- Das Hinüberschieben des Beckens erfolgt zunächst in Etappen und wird maßgeblich eingeleitet durch die schwunghafte Rotation des Schultergürtels in die entgegengesetzte Richtung des Transfers.
- Gleichzeitig drückt sich die TP mit dem Arm vom Rollstuhl ab.

Hochheben der Beine ohne Hilfsmittel

- Die TP stützt sich auf einen Arm, evtl. mit blockiertem Ellbogen (überstreckt, nach außen gedreht).
- Mit dem anderen Arm hakt die TP mit der Oberseite des Handgelenks von innen in die Kniekehle des Beines.
- Dann lehnt sich die TP zur Seite in den seitlichen Unterarmstütz und hebt gleichzeitig das Bein hoch.
- Das Bein wird jetzt in Streckung gebracht und über die Außendrehung in der Schulter auf die Behandlungsbank geschoben.
- Danach wird das andere Bein genauso auf die Behandlungsbank gebracht.

Hochheben der Beine mit Band um die Oberschenkel

- Die TP stützt sich auf einen Arm, evtl. mit blockiertem Ellbogen.
- Die andere Hand hakt sich mit der Oberseite des Handgelenks in das Band ein, das um die Oberschenkel befestigt wurde.
- Mit Schwung des Oberkörpers nach hinten und gleichzeitigem Hochziehen der Beine gelangt die TP auf die Bank in liegender Position.

Der Rückweg erfolgt nach dem gleichen Prinzip.

Quelle: Kemper, Waltraut; Querschnittlähmung – funktionelles Training, BGK-Hamburg

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung II: Vom Rollstuhl auf den Boden

Ziel	Transfer Rollstuhl–Boden
Material	Rollstuhl, Matte, Gurt/Wadenband
Übungsinhalte	

Variante 1: Gerade nach vorne aussteigen
Hierzu sollte der vordere Rahmen des Rollstuhls so breit sein, dass die TP beim Hinabstützen nicht mit dem Becken am Rahmenrohr oder an den Haltevorrichtungen des Fußbretts hängen bleibt und sich verletzt.

- Der Rollstuhl steht vor einer Matte, die Lenkräder zeigen nach vorne.



- Die Feststellbremsen sind geschlossen.
- Die TP setzt sich möglichst weit nach vorne an die Kante der Sitzfläche.
- Die Füße werden vom Fußbrett genommen und möglichst weit nach vorne auf dem Boden abgestellt.



- Die Fußrasten werden, wenn möglich, abgenommen oder nach außen abgeschwenkt.
- Die TP stützt sich am vorderen Rahmen (Vorderkante der Sitzfläche) des Rollstuhls ab und senkt das Gesäß langsam vor dem Rollstuhl auf den Boden ab.





- Ist das Fußbrett breit genug und der Weg zum Boden für die Arme zu weit, kann das Gesäß auch zuerst auf dem Fußbrett abgesetzt werden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung II: Vom Rollstuhl auf den Boden

- Die TP greift dann weiter unten am Rahmen oder direkt am Boden nach und setzt das Gesäß jetzt vor dem Rollstuhl auf dem Boden.



<u>Hilfestellung durch die FK:</u>

- Die FK steht oder kniet seitlich vor dem Rollstuhl und unterstützt (führt, bremst) die TP am Becken.





<u>Zusätzliche Hilfen:</u>

- Das Sitzkissen vorab aus dem Rollstuhl nehmen und auf dem Boden platzieren (spart Höhe und gibt Schutz am Boden).
- Fallen die Knie störend auseinander, können diese locker (!) mit einem Gurt oder dem Wadenband des Rollstuhls oberhalb der Knie zusammengebunden werden.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung II: Vom Rollstuhl auf den Boden

Variante 2: Über die Seite aussteigen

- Der Rollstuhl steht vor einer Matte, die Lenkräder zeigen nach vorne.



- Die Feststellbremsen sind geschlossen.
- Die TP setzt sich möglichst weit nach vorne an die Kante der Sitzfläche.
- Die Füße werden etwas vor dem Fußbrett auf den Boden gestellt. Dabei zeigen die Fußspitzen leicht zu einer Seite (Beispiel links).



- Die TP stützt sich nun mit der linken Hand am vorderen Rollstuhlrahmen und mit der rechten auf dem Boden neben den Füßen.



- Hierzu muss die TP den Oberkörper weit nach vorne beugen. Um mit der rechten Hand, ohne zu stürzen, sicher am Boden anzukommen, kann die TP sich zuerst am rechten Knie oder am Rahmenrohr abstützen, den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen und von dort aus weiter mit der Hand am Unterschenkel oder Rahmenrohr entlang nach unten stützen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung II: Vom Rollstuhl auf den Boden






Stütz entlang des Beines Stütz am Rahmen

- Jetzt lehnt sich die TP mit dem Gewicht nach vorne auf die Füße, stützt das Gesäß nach oben, dreht es um 90 Grad nach rechts und setzt sich langsam in die Hocke neben dem Rollstuhl auf den Boden.





<u>Hilfestellung durch die FK:</u>

- Die FK steht neben dem Rollstuhl, hinter der TP und unterstützt (hebt, führt, bremst) diese am Becken.





<u>Zusätzliche Hilfen:</u>

- Für diesen Transfer kann es sinnvoll sein, als Vorübung das Gleichgewicht in der Hocke zu erarbeiten, z. B. mit unterschiedlich hohen Kästen (Physio- und/oder Ergotherapie). Das Sitzkissen vorab aus dem Rollstuhl nehmen und auf dem Boden platzieren (spart Höhe und gibt Schutz am Boden).

- Kleinen Kasten o. Ä. als Zwischenstufe einbauen.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung II: Vom Rollstuhl auf den Boden

- Fallen die Knie störend auseinander, können diese locker (!) mit einem Gurt oder dem Wadenband des Rollstuhls oberhalb der Knie zusammengebunden werden.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)

Ziel	Transfer Boden–Rollstuhl
Material	Rollstuhl, Matte
Übungsinhalte	

Variante 1: Rückwärts von vorne in den Rollstuhl einsteigen

Hierzu sollte der vordere Rahmen des Rollstuhls so breit sein, dass die TP beim Hochstützen nicht mit dem Becken am Rahmenrohr oder an den Haltevorrichtungen des Fußbretts hängen bleibt und sich verletzt. Fußrasten, wenn möglich, abnehmen oder abschwenken.

- Der Rollstuhl steht gerade vor der Matte, die Lenkräder zeigen nach vorne.
- Die Feststellbremsen sind geschlossen.
- Die TP sitzt mit dem Rücken zum Rollstuhl auf der Matte.
- Die Beine sind gestreckt oder angezogen.




- Die TP greift an die vorderen Rahmenrohre, beugt stark in Hals- und Brustwirbelsäule und stützt sich über die Streckung der Arme nach oben.
  Durch das Beugen der Wirbelsäule hebt sich das Gesäß nach hinten oben an und kann auf der Sitzfläche abgesetzt werden.




- Ist der Weg vom Boden zur Sitzfläche zu weit, kann das Gesäß zwischendurch auf dem Fußbrett oder dem Wadenband abgesetzt werden.

Hilfestellung durch die FK:

- Die FK steht neben dem Rollstuhl mit Blick Richtung TP und unterstützt (hebt, führt) die TP am Becken.

Zusätzliche Hilfen:

- Das Sitzkissen vorab aus dem Rollstuhl nehmen und auf dem Boden platzieren (spart Höhe und gibt Schutz am Boden) oder das Sitzkissen im Rollstuhl nach hinten schieben/stellen (spart Höhe).

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)

- Fallen die Knie störend auseinander, können diese locker (!) mit einem Gurt oder dem Wadenband des Rollstuhls oberhalb der Knie zusammengebunden werden.




<u>Variante 2: Über die Seite in den Rollstuhl einsteigen</u>

- Der Rollstuhl steht auf einer Matte, die Lenkräder zeigen nach vorne.
- Die Feststellbremsen sind geschlossen.
- Die TP setzt sich leicht seitlich oder im Winkel von maximal 90 Grad vor den Rollstuhl und beugt die Beine maximal an. Die Fußspitzen zeigen dabei leicht schräg nach vorne.



- Die TP greift mit einer Hand an die entfernte vordere Rahmenseite des Rollstuhls (Vorderkante der Sitzfläche), mit der anderen Hand auf die Matte neben bzw. schräg hinter dem Gesäß.
- Die TP beugt sich nach vorne und stützt sich in die Hocke, wobei die Hand am Boden mit nach vorne stützt. Die TP hockt nun auf den Fußballen.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)

- Kopf und Oberkörper müssen jetzt weiter nach vorne unten über die Füße genommen werden. Das Gesäß wird so hoch wie möglich gestützt.
- Jetzt wird das Gesäß zum Rollstuhl gedreht und abgesetzt.



- Zur Aufrichtung des Oberkörpers stützt die Hand vom Boden zum Knie hoch.




<u>Hilfestellung durch die FK:</u>

- Die FK steht neben dem Rollstuhl hinter der TP und unterstützt (hebt, führt) die TP am Becken.





<u>Zusätzliche Hilfen:</u>

- Für diesen Transfer kann es sinnvoll sein, als Vorübung das Gleichgewicht in der Hocke zu erarbeiten, z. B. mit unterschiedlich hohen Kästen (Physio- und/oder Ergotherapie).
- Das Sitzkissen vorab aus dem Rollstuhl nehmen und auf dem Boden platzieren (spart Höhe und gibt Schutz am Boden).

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)

- Kleinen Kasten o. Ä. als Zwischenstufe einbauen.





- Fallen die Knie störend auseinander, können diese locker (!) mit einem Gurt oder dem Wadenband des Rollstuhls oberhalb der Knie zusammengebunden werden.



<u>Variante 3: Kniend von vorne in den Rollstuhl einsteigen</u>

Bei diesem Transfer ist darauf zu achten, dass die Unterschenkel und Füße während des Ziehens nach oben nicht an der Fußraste schleifen und es dadurch zu Verletzungen kommt! Die TP kann ggf. das Sitzkissen als Polsterung nehmen oder eine andere Technik wählen.

- Der Rollstuhl steht vor einer Matte, die Lenkräder zeigen nach vorne.
- Die Feststellbremsen sind geschlossen.
- Die TP sitzt auf der Matte und kommt in den Kniestand vor dem Rollstuhl. Hierfür kann die TP sich mit einer Hand am vorderen oberen Rahmen und mit der anderen Hand auf der Matte stützen.






- Eine Hand stützt nun bspw. am rechten Seitenteil, die zweite Hand stützt am rechten Rahmen (Vorderkante der Sitzfläche). Der Oberkörper ist leicht nach rechts rotiert und gebeugt.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)



- Der Körper wird durch eine Zug-/Drückbewegung und eine Rotation des Oberkörpers in den Rollstuhl gezogen.






- Hat die TP ausreichend Muskelkraft in den Beinen, kann zusätzlich ein Bein aufgestellt werden, um das Zurücksetzen in den Rollstuhl zu erleichtern.



<u>Hilfestellung durch die FK:</u>

- Die FK steht auf der Seite der TP, zu der die TP nicht drehen will (entgegengesetzte Seite). Die FK unterstützt (hebt, führt) die TP am Becken.

<u>Zusätzliche Hilfen:</u>

- Das Sitzkissen vorab aus dem Rollstuhl nehmen und auf dem Boden platzieren (spart Höhe und gibt Schutz am Boden) oder das Sitzkissen im Rollstuhl nach hinten schieben/stellen (spart Höhe).



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)

Variante 4: Liegend mit Rollstuhl wieder aufstehen

- Die TP steht rückwärts an einer Matte, die Feststellbremsen sind geschlossen.
- Die FK kippt den Rollstuhl mit der darin sitzenden TP nach hinten und legt den Rollstuhl auf die Rückenlehne.



- Die Feststellbremsen werden wieder geöffnet und die eigentliche Übung beginnt.
- Falls die TP ein wenig von der Sitzfläche wegrutscht, was bei einem Sturz häufig vorkommt, müssen zuerst die Feststellbremsen geschlossen werden.
- Dann greift die TP an die Greifreifen und zieht den Rollstuhl so weit zu sich bzw. sich selbst in den Rollstuhl hinein, bis das Gesäß Kontakt zur Sitzfläche hat.






- Falls die Füße hinter das Fußbrett gerutscht sind, müssen sie wieder ordentlich positioniert werden, damit sie beim anschließenden Kippen des Rollstuhls nach vorne nicht unter dem Fußbrett eingeklemmt werden. Hier kann ein Wadenband sehr hilfreich sein.




Greifmöglichkeit A

- Die TP legt eine Hand an den gegenüberliegenden Rahmen des Rollstuhls, der andere Arm stützt auf den Boden. Mit Schwung des Oberkörpers und dem Druck oder Zug der Arme wird der Rollstuhl wieder in eine aufrechte Position gebracht.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)







- Der am Boden stützende Arm sollte so lange in Stützbereitschaft bleiben, bis der Rollstuhl nicht mehr nach hinten kippen kann!



<u>Hilfestellung durch die FK:</u>

- Die FK steht auf der Seite der TP, von der sich diese in der Stützbewegung abwendet. Die FK greift den vorderen und hinteren Rahmen (Nähe Schiebegriff) und unterstützt die Bewegung der TP.

<u>Zusätzliche Hilfen:</u>

- Höhere Ausgangsposition wählen (2, 3 oder 4 Matten übereinanderlegen).





Übung III: Vom Boden in den Rollstuhl ohne Hilfsperson (HP)

Greifmöglichkeit B

- Die TP öffnet die rechte Feststellbremse und greift mit der linken Hand an den Greifreifen.



- Der rechte Arm ist auf den Boden gestützt. Mit Schwung des Oberkörpers und dem Druck des rechten Armes und Zug am Greifreifen nach hinten wird der Rollstuhl wieder in eine aufrechte Position gebracht.






- Der Rollstuhl beschreibt hierbei eine Vierteldrehung um den stützenden Arm.
  Möglicherweise kann die Matte das Zurückrollen des Rades blockieren, sodass vor Beginn der Übung auf einen größeren Abstand der Antriebsräder zur Mattenkante zu achten ist.

<u>Hilfestellung durch die FK:</u>

- Die FK steht auf der Seite der TP, von der sich diese in der Stützbewegung abwendet. Die FK greift den hinteren Rahmen (Nähe Schiebegriff) und unterstützt die Bewegung der TP.
- Die FK seht vor der TP, greift mit beiden Händen an die vorderen Rahmenrohre und unterstützt die Bewegung der TP nach unten.

<u>Zusätzliche Hilfen:</u>

- Höhere Ausgangsposition wählen (2, 3 oder 4 Matten übereinanderlegen).




ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung IV: Vom Boden in den Rollstuhl mit Hilfsperson (HP)

Ziel	Transfer Boden–Rollstuhl
Material	Rollstuhl, Matte
Übungsinhalte	

Variante 1: Im liegenden Rollstuhl mit einer Hilfsperson

- Die TP liegt rücklings auf dem Boden und hält die Beine angewinkelt auf dem Bauch.



- Der Rollstuhl liegt vor der TP.
- Die HP kniet neben der TP, hebt mit einer Hand deren Gesäß an und schiebt mit der anderen Hand so weit wie möglich den Rollstuhl unter die TP.





- Die Feststellbremsen schließen.
- Die Beine der TP werden nun ausgestreckt und so gut wie möglich auf Wadenband und Fußbrett positioniert.



- Die HP kniet sich hinter die TP und hebt deren Oberkörper leicht an, um diesen auf die Oberschenkel der TP zu legen.



- Die HP fasst mit den Händen unter den Schultern der TP durch, um die Schiebegriffe des Rollstuhls zu greifen.

Übung IV: Vom Boden in den Rollstuhl mit Hilfsperson (HP)



- Die HP geht nun aus der Hocke heraus und hebt so den Rollstuhl an, während sie langsam aufsteht.


oder



<u>Variante 2: Im liegenden Rollstuhl mit einer Hilfsperson</u>

- Die TP liegt im Rollstuhl rücklings auf dem Boden, die Feststellbremsen werden geschlossen.
- Die TP hat die bestmögliche Position im Rollstuhl wieder eingenommen, auch die Füße sind richtig positioniert.
- Die linke Hand hält am rechten Rahmen des Rollstuhls fest.
- Die rechte Hand wird in die linke Diagonale gestreckt.
- Die HP zieht an diesem Arm mit links die TP nach vorne und drückt mit ihrer rechten Hand den Rollstuhl an einem festen vorderen Rahmenrohr Richtung Boden.



<u>Variante 3: Im liegenden Rollstuhl mit einer Hilfsperson</u>

- Die HP steht auf der Seite der TP, von der sich diese in der Stützbewegung abwendet.
- Die HP greift den vorderen und hinteren Rahmen (Nähe Schiebegriff) und unterstützt die Bewegung der TP.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung IV: Vom Boden in den Rollstuhl mit Hilfsperson (HP)

Variante 4: Im liegenden Rollstuhl mit zwei Hilfspersonen

- Die TP greift, wenn möglich, mit beiden Händen zum jeweils vorderen Rahmenrohr oder Greifreifen und zieht den Oberkörper ein wenig nach vorne.
- Beide HP stehen jeweils seitlich neben dem Rollstuhl und greifen jeweils an ein vorderes unteres Rahmenrohr und hinten an das Rohr des Schiebegriffes.



- Auf ein gemeinsames Kommando hin wird der Rollstuhl von den HP in die aufrechte Position gekippt.




! Es ist darauf zu achten, dass die TP nicht durch den Schwung des Aufrichtens nach vorne aus dem Rollstuhl kippt!

Variante 5: Im liegenden Rollstuhl mit zwei Hilfspersonen

- Die TP greift, wenn möglich, mit beiden Händen zum jeweils vorderen Rahmenrohr und zieht den Oberkörper ein wenig nach vorne.
- HP 1 hockt oder steht im Halbkniestand leicht seitlich versetzt hinter dem Rollstuhl und greift die festen Schiebegriffe oder oberen Rahmenrohre.
- HP 2 steht in Schrittstellung vor dem Rollstuhl und greift die vorderen Rahmenrohre.
- Auf ein gemeinsames Kommando hin wird der Stuhl von den HP in die aufrechte Position gekippt.
  HP 2 zieht und drückt hierfür den Rahmen kräftig nach vorne unten.
  HP 1 hebt mit geradem Rücken die Lehne an.





! Es ist darauf zu achten, dass die TP nicht durch den Schwung des Aufrichtens nach vorne aus dem Rollstuhl kippt!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung IV: Vom Boden in den Rollstuhl mit Hilfsperson (HP)

Variante 6: In den stehenden Rollstuhl mit einer Hilfsperson

Siehe „Vom Boden in den Rollstuhl“: Variante 1, 2 und 3 unter „Hilfestellung für die Fachkraft“ = Hilfsperson

Variante 7: In den stehenden Rollstuhl mit zwei Hilfspersonen

- Die TP sitzt mit langen Beinen auf einer Matte.
- Der Rollstuhl steht leicht schräg neben der TP, die Feststellbremsen sind geschlossen.
- HP 1 steht hinter der TP, HP 2 vor der TP.
- Die TP verschränkt die Arme vor dem Körper und zieht die Schultern nach unten. Diese Spannung sollte die TP beibehalten können.
- HP 1 geht leicht in die Hocke und fasst mit ihren Händen unter den Armen der TP von hinten nach vorn durch und greift die Unterarme der TP.
- HP 2 geht etwas tiefer in die Hocke, beugt die Knie der TP an und greift unter die Oberschenkel der TP.
- Auf ein gemeinsames Kommando hin wird die TP langsam (keinesfalls ruckartig!) angehoben und seitlich in den Rollstuhl gesetzt.



Ist die Sitzfläche sicher erreicht, kann der TP in die bestmögliche Sitzposition geholfen werden.

Quelle: In Anlehnung an Kemper, Waltraut; Querschnittlähmung – funktionelles Training, BGK-Hamburg

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung V: Auto: Rutschbrett-Transfer

Ziel	Transfer Rollstuhl–Auto
Material	Rollstuhl, Auto, Rutschbrett
Übungsinhalte	

Ein *mobiles Rutschbrett* kann auf beiden Seiten des Autos (für den Fahrer oder die Fahrerin und den Beifahrer oder die Beifahrerin) und in vielen weiteren Situationen eingesetzt werden. Es sollte lang genug sein, um auf der Sitzfläche des Rollstuhls und auf der Sitzfläche des Autositzes sicher aufzuliegen.

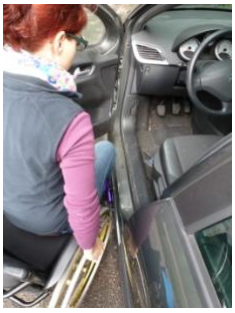
Ein *integriertes Rutschbrett* erweist sich als sinnvoll, wenn ein mobiles Rutschbrett während des Transfers wegrutscht, die Handhabung (Unterschieben, Wegnehmen) nicht funktioniert oder beim Stütztransfer ein Zwischenstopp gemacht werden muss.

Vom Rollstuhl ins Auto

Rollstuhl und Autositz positionieren:

- Tür des Autos so weit wie möglich öffnen.
- Seitlich dicht, in einem Winkel von etwa 45 Grad, mit dem Rollstuhl ans Auto heranfahren.
- Nur so weit nach vorne fahren, dass das vordere Ende des Seitenteils/des Kleiderschutzes sich auf Höhe der B-Säule (der Verbindung von Fahrzeugdach und Fahrzeugboden in der Mitte des Wagens) befindet.
- Die Lenkräder des Rollstuhls zeigen nach vorne, Feststellbremsen schließen.
- Der Autositz sollte sich mit der Rückenlehne auf Höhe der B-Säule oder etwas dahinter befinden.





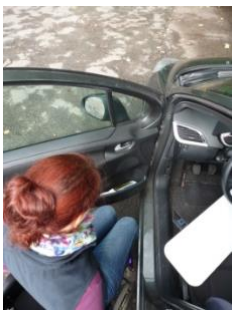
Im Rollstuhl nach vorne rutschen.

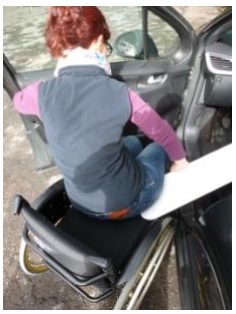
Rutschbrett unterschieben:

- Die TP lehnt den Oberkörper zur Seite, um eine Beckenhälfte zu entlasten.
- Das Rutschbrett unterschieben.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung V: Auto: Rutschbrett-Transfer





Am Rad oder an der festen (!) Tür stützen

Füße und Fußbrett:

- Hochklappbare Fußbretter sollten hochgeklappt werden und ein oder beide Füße auf den Boden gestellt werden.
- Bei starren Fußbrettern können ein oder beide Füße je nach Größe der TP auf dem Fußbrett bleiben oder davor auf den Boden gestellt werden. Die Beine sollten nicht frei baumeln.

Es gibt drei Möglichkeiten, die Beine zu stellen:

1. Beide Beine auf dem Boden/dem Fußbrett lassen
   (hilfreich für große Menschen oder bei wenig Platz im Fußraum).
2. Beide Beine in den Fußraum stellen
   (hilfreich für kleine Menschen oder bei viel Platz im Fußraum).
3. Ein Bein steht im Fußraum, ein Bein am Boden/auf dem Fußbrett
   (häufig gewählte Möglichkeit).

Welche Möglichkeit die passende ist, muss die TP ausprobieren. Ebenfalls sollten weitere Aspekte berücksichtigt werden: Größe des Türausschnitts, Oberschenkellänge, Kraft der TP, Gewichte der Beine, Muskelfunktion (aktives Abstützen der Beine am Boden) etc.

In jedem Fall muss darauf geachtet werden, dass die Füße während des Transfers nicht festklemmen oder verdrehen!

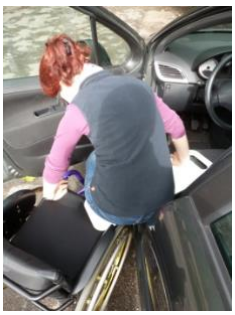
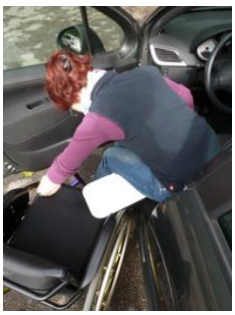
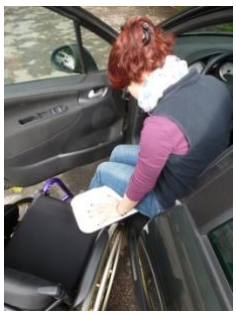
Hände, Kopf und Rumpf:

Zu Beginn: Die autonahe Hand ist auf das Rutschbrett gestützt, die rollstuhlnahe Hand ist im vorderen Bereich der Rollstuhl-Sitzfläche aufgestützt.

- Der Rumpf dreht vom Auto weg, der Kopf bleibt draußen.
- Das Becken wird zuerst seitlich ins Auto geschoben.
- Die rollstuhlnahe Hand greift dabei auf das Rutschbrett nach.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

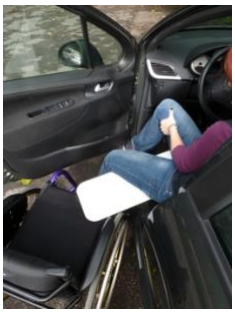
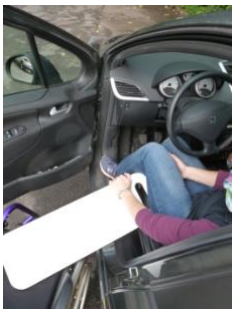
Übung V: Auto: Rutschbrett-Transfer

- Ist das Gesäß auf dem Autositz, wird der Rumpf aufgerichtet.

Beine ins Auto stellen:

- Zur Stabilisierung des Rumpfs kann die TP
  - die Rückenlehne nach hinten stellen und sich anlehnen,
  - sich am Lenkrad stabilisieren,
  - sich anschnallen, den Rumpf so weit nach vorne neigen wie benötigt und in dieser Position den Gurt festzurren.
- Die Beine mit einer oder beiden Händen in den Fußraum stellen.

- Das Rutschbrett unter dem Gesäß herausnehmen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung V: Auto: Rutschbrett-Transfer

Der **Transfer vom Auto in den Rollstuhl** erfolgt in umgekehrter Reihenfolge:



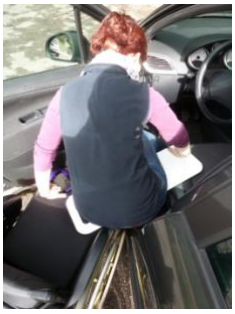
Rutschbrett unterschieben



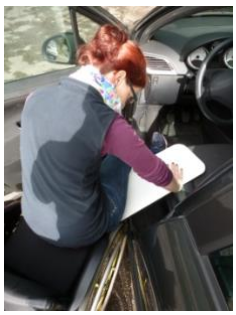
Bein(e) raus







Kopf/Oberkörper zum Auto drehen, Becken Richtung Rollstuhl



Bein(e) raus







Rutschbrett herausnehmen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung VI: Auto: Stütztransfer

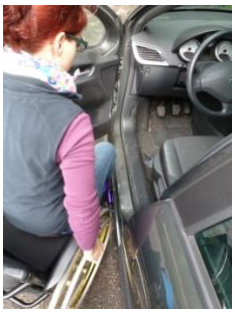
Ziel	Transfer Rollstuhl–Auto
Material	Rollstuhl, Auto
Übungsinhalte	

Vom Rollstuhl ins Auto

Rollstuhl und Autositz positionieren:

- Tür des Autos so weit wie möglich öffnen.
- Seitlich dicht, in einem Winkel von etwa 45 Grad, mit dem Rollstuhl ans Auto heranfahren.
- Nur so weit nach vorne fahren, dass das vordere Ende des Seitenteils/des Kleiderschutzes sich auf Höhe der B-Säule befindet.
- Lenkräder des Rollstuhls zeigen nach vorne, die Feststellbremsen schließen.
- Der Autositz sollte sich mit der Rückenlehne auf Höhe der B-Säule oder etwas dahinter befinden.






Im Rollstuhl nach vorne rutschen

Füße und Fußbrett:

- Hochklappbare Fußbretter sollten hochgeklappt und ein oder beide Füße auf den Boden gestellt werden.
- Bei starren Fußbrettern können ein oder beide Füße je nach Größe der TP auf dem Fußbrett bleiben oder davor auf den Boden gestellt werden. Die Beine sollten nicht frei baumeln.

Es gibt drei Möglichkeiten, die Beine zu stellen:

1. Beide Beine auf dem Boden/dem Fußbrett lassen
   (hilfreich für große Menschen oder bei wenig Platz im Fußraum).
2. Beide Beine in den Fußraum stellen
   (hilfreich für kleine Menschen oder bei viel Platz im Fußraum).
3. Ein Bein steht im Fußraum, ein Bein am Boden/auf dem Fußbrett
   (häufig gewählte Möglichkeit).

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung VI: Auto: Stütztransfer

Welche Möglichkeit die passende ist, muss die TP ausprobieren. Ebenfalls sollten weitere Aspekte berücksichtigt werden: Größe des Türausschnitts, Oberschenkellänge, Kraft der TP, Gewichte der Beine, die Muskelfunktion (aktives Abstützen der Beine am Boden) etc.

In jedem Fall muss darauf geachtet werden, dass die Füße während des Transfers nicht festklemmen oder verdrehen!

Hände, Kopf und Rumpf:

Zu Beginn: Die autonahe Hand ist mittig auf der vorderen Sitzfläche des Autositzes aufgestützt, sodass das Gesäß noch Platz findet. Die rollstuhlnahe Hand ist im vorderen Bereich der Sitzfläche des Rollstuhls aufgestützt.

- Der Rumpf dreht vom Auto weg, der Kopf bleibt draußen.
- Kopf einrollen, Rücken rund machen.
- Beide Arme stützen hoch, Oberkörper und Kopf drehen vom Auto weg, das Becken dreht zum Auto hin.
- Ist das Gesäß auf dem Autositz abgesetzt, wird der Rumpf aufgerichtet.







Achtung: Deckengriffe, Lenkrad und Außenreling bieten keinen sicheren Halt während des Transfers und sind somit keine sinnvolle Alternative zu den Stützflächen auf den Sitzflächen!

Beine ins Auto stellen:

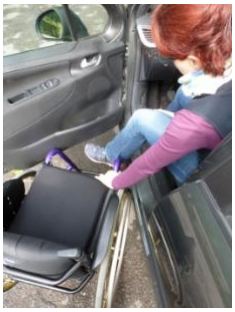
- Zur Stabilisation des Rumpfs kann die TP
  - sich anschnallen, den Rumpf so weit nach vorne neigen wie benötigt und in dieser Position den Gurt festzurren,
  - die Rückenlehne nach hinten stellen und sich anlehnen,
  - sich am Lenkrad stabilisieren.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung VI: Auto: Stütztransfer

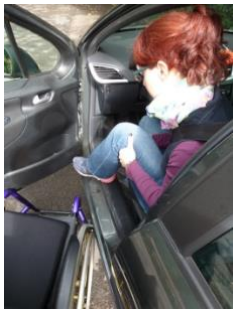


- Die Beine mit einer Hand oder beiden Händen in den Fußraum stellen.





Der **Transfer vom Auto in den Rollstuhl** erfolgt in umgekehrter Reihenfolge:

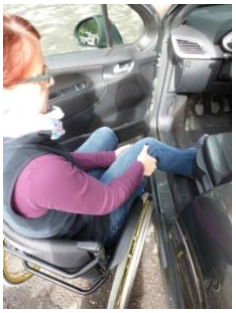


Bein(e) raus



Rumpf beugen, Oberkörper zum Auto, Becken zum Rollstuhl





Bein(e) raus

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung VII: Auto: Transfer über den Stand

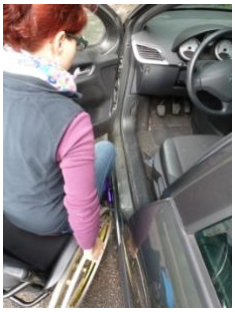
Ziel	Transfer Rollstuhl–Auto
Material	Rollstuhl, Auto
Übungsinhalte	

Vom Rollstuhl ins Auto

Rollstuhl und Autositz positionieren:

- Tür des Autos so weit wie möglich öffnen.
- Seitlich dicht, in einem Winkel von etwa 45 Grad, mit dem Rollstuhl ans Auto heranfahren.
- Nur so weit nach vorne fahren, dass das vordere Ende des Seitenteils/des Kleiderschutzes sich auf Höhe der B-Säule befindet.
- Lenkräder des Rollstuhls zeigen nach vorne, Feststellbremsen schließen.
- Der Autositz sollte sich mit der Rückenlehne auf Höhe der B-Säule oder etwas dahinter befinden.

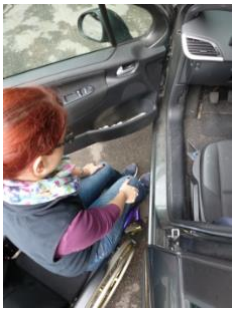
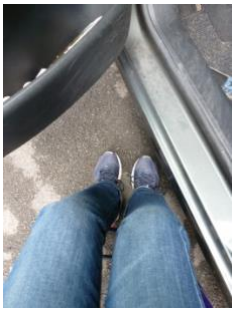




Im Rollstuhl nach vorne rutschen

Füße und Fußbrett:

- Hochklappbare Fußbretter sollten hochgeklappt und ein oder beide Füße auf den Boden gestellt werden.
- Bei starren Fußbrettern müssen die Füße vor dem Fußbrett auf den Boden gestellt werden.

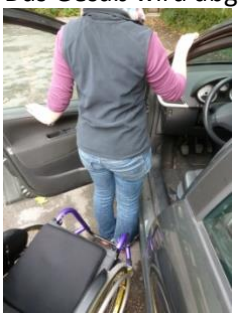
Aufstehen und Drehen:

- Die TP kann sich zur Unterstützung und Sicherung mit den Händen am Rollstuhl abstützen und später am Rahmen des Autos festhalten.
- Ein Hochziehen an der beweglichen Tür wird nicht empfohlen.
- Die Füße werden beim Drehen nachgesetzt.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C4	Transfertechniken

Übung VII: Auto: Transfer über den Stand

- Das Gesäß wird abgesetzt.





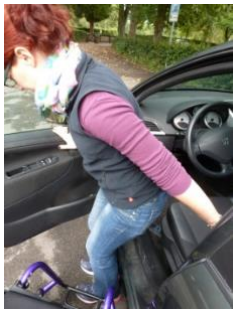

Beine ins Auto stellen:

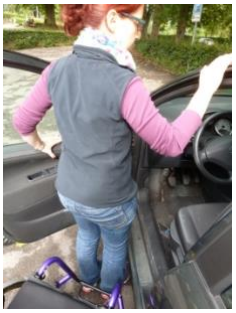
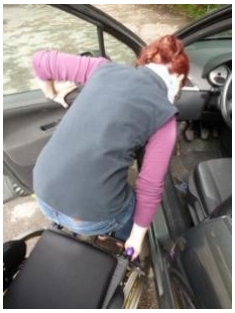
- Zur Stabilisation des Rumpfs kann die TP
  - die Rückenlehne nach hinten stellen und sich anlehnen,
  - sich am Lenkrad stabilisieren,
  - die Beine mit einer oder beiden Händen in den Fußraum stellen.




Der **Transfer vom Auto in den Rollstuhl** erfolgt in umgekehrter Reihenfolge:


Beine raus


Aufstehen und drehen



Hinsetzen



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

C5 Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Einleitung für die Assistenz zu C5

Eine optimale Sitzposition erleichtert das Fortbewegen, kann Fehlbelastungen und Schmerzen verhindern und trägt zum Wohlbefinden bei. Doch eine gute Sitzposition ist nur dann gewährleistet, wenn der Rollstuhl diese Sitzposition auch zulässt.

In dieser Lerneinheit lernt die teilnehmende Person (TP), was zu einer guten Sitzposition gehört und wie diese eingenommen werden kann. Außerdem werden alltagstaugliche praktische Techniken und Entlastungen für das Gesäß vorgestellt.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Einnehmen der bestmöglichen Sitzposition“
- PRAXIS
    - Übung I: Mit dem Gesäß nach hinten rutschen
    - Übung II: Das Gesäß in die Mitte rücken (das Becken ist zu weit rechts oder links)
    - Übung III: Mit dem Gesäß nach vorne rutschen
    - Übung IV: Das Becken gerade drehen (eine Seite des Beckens ist weiter vorne als die andere)
    - Übung V: Die Füße auf dem Fußbrett platzieren
    - Übung VI: Den Rücken in die Mitte bringen
- Informationsblatt „Gesäß-Entlastungstechniken“
- PRAXIS
    - Übung VII: Gesäß-Entlastungstechnik

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Information „Einnehmen der bestmöglichen Sitzposition“

Allgemeine Anforderungen an ein Sitzsystem im Rollstuhl
Jeder Rollstuhlfahrer und jede Rollstuhlfahrerin bringt individuelle Voraussetzungen mit. Dennoch gibt es ein paar allgemeingültige Regeln und Empfehlungen. Sie betreffen insbesondere den Komfort (Sitztoleranz) und die an die jeweilige Aktivität angepasste Sitzposition.

Die Sitzeinheit
Die Position des Beckens hat eine zentrale Bedeutung, nicht nur für das Stehen, sondern auch für das Sitzen. Die Beckenstellung beeinflusst die Wirbelsäule und somit die Haltung des Rumpfes. Sitzfläche und Rückenlehne bilden eine Einheit, um dem Becken die erforderliche Stabilität geben zu können. Eine Sitzeinheit soll:

- bequem und komfortabel sein,
- schmerzfreies Sitzen ermöglichen,
- optimale Druckverteilung bieten,
- stabilisieren und unterstützen,
- die Sitzposition korrigieren,
- unterschiedliche Aktivitäten in ergonomischer Sitzposition ermöglichen.

Eine gute Sitzposition ermöglicht es dem Rollstuhlfahrer oder der Rollstuhlfahrerin, den Stuhl in einer ergonomischen Haltung kraftsparend und über einen längeren Zeitraum zu fahren. Damit sorgt die gute Sitzposition für räumliche Mobilität. Der Aspekt Mobilität (versus Stabilität) sollte aber auch die Bewegungsfreiheit beim Sitzen im Rollstuhl einschließen.

- Zu wenig Stabilität und zu wenig Unterstützung des Rumpfes bedeuten Energieverlust für die Fortbewegung und sonstige Aktivitäten und lassen die Rollstuhlfahrenden schneller ermüden.
- Zu viel Stabilität schränkt die Bewegungsfreiheit des Rumpfes, des Schultergürtels sowie der Arme ein und verhindert so aktive Bewegungen, wie z. B. das Antreiben des Rollstuhls.

Aus diesen Gründen ist es äußerst wichtig, sich so gut wie möglich in seinen eigenen, individuell angepassten Rollstuhl zu setzen und die bestmögliche Ausgangsposition einzunehmen!

Was muss ich beachten, wenn ich mich in meinen Rollstuhl setze oder setzen lasse?

- Das Gesäß sollte weit hinten platziert sein.
- Das Gesäß sollte mittig platziert sein, sodass rechts und links der Abstand zum Seitenteil gleich ist und der Rumpf mittig über dem Becken platziert ist.
- Das Becken sollte gerade und nicht verdreht platziert sein, sodass die Knie sich nebeneinander befinden.
- Die Oberschenkel sollten mittig platziert sein und beim Fahren nicht hin und her schwenken.
- Die Füße sollten stabil auf dem Fußbrett stehen.
- Der Rücken sollte gleichmäßig an der Lehne anliegen und nicht zu einer Seite verdreht sein.
- Der Oberkörper sollte stabil platziert sein, ohne zu einer Seite zu kippen (Becken kontrollieren).

Quelle: www.meyra.de

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

PRAXIS

Übung I: Mit dem Gesäß nach hinten rutschen

Ziel	Bestmögliche Sitzposition
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1:

- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Zur Entlastung des Gesäßes lehnt die TP den Oberkörper nach vorne.
- Die TP stützt sich mit den Händen an den vorderen Rahmenrohren ab.
- Die TP dreht den Rumpf zur rechten Seite und schiebt mit dem rechten Arm.
    - Das rechte Becken bewegt sich nach hinten.
- Die TP dreht den Rumpf zur linken Seite und schiebt mit dem linken Arm.
    - Das linke Becken bewegt sich nach hinten.
- Die TP stützt sich mit den Händen über die Oberschenkel wieder in den aufrechten Sitz.







Variante 2:

- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die TP legt zur Entlastung des Gesäßes den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab.
    - Vorsicht! Prüfen Sie vorher, ob die TP diese Position einnehmen kann, ohne nach vorne aus dem Rollstuhl zu fallen.
- Die TP stützt sich mit den Händen an den vorderen Rahmenrohren ab und schiebt über die Arme nach hinten

Oder:

- Die TP hängt sich mit den Händen hinten an den Reifen oder an die Rückenlehne ein und zieht über eine Ellbogenbeugung den Körper nach hinten in den Rollstuhl.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung I: Mit dem Gesäß nach hinten rutschen


oder


Variante 3:

- Die Feststellbremsen schließen.
- Die TP stützt sich mit den Händen auf den Greifreifen auf.
- Die TP hebt das Gesäß an und rollt Kopf und Wirbelsäule ein.
- Die TP bewegt das Gesäß nach hinten und setzt das Gesäß ab.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung II: Das Gesäß in die Mitte rücken (das Becken ist zu weit rechts oder links)

Ziel	Bestmögliche Sitzposition
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1:

- Die Feststellbremsen schließen.
- Die TP stützt sich mit den Händen auf den Greifreifen auf.
- Die TP hebt das Gesäß an, bis es in die Mitte schwenkt.
- Die TP setzt das Gesäß ab.




Variante 2:

- Die Feststellbremsen schließen.
- Das Becken sitzt zu weit rechts (siehe Beispiel).
- Die TP hängt sich mit dem linken Arm am Schiebegriff ein.
- Die TP stützt sich zur Stabilisation mit der rechten Hand am rechten Rad ab.
- Die TP lehnt sich mit dem Rumpf nur so weit zur rechten Seite, bis das Becken ein Stück in die Mitte des Sitzes gerutscht ist.
- Die TP richtet sich wieder auf und kontrolliert, ob das Becken gerade sitzt. Gegebenenfalls wiederholt die TP die Übung.




ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung III: Mit dem Gesäß nach vorne rutschen

Ziel	Bestmögliche Sitzposition
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1:

- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die TP neigt zur Entlastung des Gesäßes den Oberkörper nach vorne.
- Die TP greift mit den Händen die vorderen Rahmenrohre und stützt sich nach oben ab.
- Die TP bewegt das Gesäß nach vorne und setzt das Gesäß ab.





Variante 2:

- Die Feststellbremsen schließen, die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen.
- Die TP lehnt zur Entlastung des Gesäßes den Oberkörper nach hinten gegen oder etwas über die Rückenlehne.
- Die TP geht mit beiden Händen hinter das Gesäß.
- Die TP schubst mit dem Handrücken und Unterarm das Becken nach vorne.
- Kopf und Schultergürtel bewegen sich bei jedem Schub unterstützend nach hinten.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung IV: Das Becken gerade drehen (eine Seite des Beckens ist weiter vorne als die andere)

Ziel	Bestmögliche Sitzposition
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1:

- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die TP lehnt zur Entlastung des Gesäßes den Oberkörper nach vorne.
- Die TP stützt sich mit den Händen an den vorderen Rahmenrohren ab.
- Die TP dreht den Rumpf zur rechten Seite und schiebt mit dem rechten Arm.
- Das rechte Becken bewegt sich nach hinten.
- Die TP stützt sich mit den Händen über die Oberschenkel wieder in den aufrechten Sitz.






Variante 2:

- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die TP legt zur Entlastung des Gesäßes den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab.

Achtung: Prüfen Sie vorher, ob die TP diese Position einnehmen kann, ohne nach vorne aus dem Rollstuhl zu fallen.

- Die TP stützt sich mit den Händen an den vorderen Rahmenrohren ab und schiebt über den rechten Arm nach hinten.

Oder:

- Die TP hängt sich mit den Händen hinten an den Reifen oder an die Rückenlehne ein und zieht über eine Ellbogenbeugung rechts das Becken nach hinten in den Rollstuhl.



oder



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung V: Die Füße auf dem Fußbrett platzieren

Ziel	Bestmögliche Sitzposition
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1:

- Die TP greift mit einer oder beiden Händen unter eine Kniekehle und hebt ein Bein an.
- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die TP hängt den linken Arm zur Stabilisation am Schiebegriff ein.
- Die TP neigt den Rumpf etwas nach vorne.
- Die TP greift mit der rechten Hand oder dem rechten Handrücken von innen unter die linke Kniekehle.
- Die TP hebt das Bein an und positioniert es.

Oder:

- Die TP greift mit beiden Händen unter die Kniekehle, hebt das Bein an und positioniert es.




Variante 2:

- Die TP schiebt die Füße mithilfe einer Wand oder eines Tischbeins nach hinten.

Achtung: Diese Technik darf nur mit Schuhen und nur sehr langsam und vorsichtig durchgeführt werden! Es besteht Verletzungsgefahr!

- Die TP fährt langsam vor eine Wand oder ein Tischbein.
- Die TP neigt den Oberkörper etwas nach vorne, um zu sehen, wann der Fuß Kontakt zur Wand oder zum Tischbein hat.
- Dann schiebt die TP langsam und vorsichtig weiter, bis der Fuß in der gewünschten Position ist.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung VI: Den Rücken in die Mitte bringen

Ziel	Bestmögliche Sitzposition
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1

- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die TP fasst mit den Händen an die Greifreifen oder die vorderen Rahmenrohre.
- Die TP beugt den Rumpf nach vorne und dreht über die Arme zur Mitte.
- Die TP lehnt sich mittig zurück.





Variante 2

- Die Feststellbremsen schließen.
- Die TP hängt sich mit einem Arm (bspw. links) am Schiebegriff ein.
- Mit der anderen Hand (bspw. rechts) stützt sich die TP am Rad ab.
- Die TP bringt den Rumpf durch Zug und Stütz der Arme wieder in die Mitte.



Achtung: Ein zur Seite hängender Rumpf hängt oftmals mit einem falsch positionierten Becken zusammen. Daher ist es wichtig, auch das Becken zu kontrollieren und ggf. zu korrigieren. Zudem hängt die Stabilität des Rumpfs von einer guten Rückenversorgung ab. Bei dauerhafter Fehlhaltung sollte auch diese überprüft werden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Information „Gesäß-Entlastungstechniken“

Druckbelastung am Gesäß
Viele Rollstuhlfahrende sitzen täglich mehrere Stunden ohne Unterbrechung in ihren Rollstühlen. Trotz der vielen guten Sitzkissensysteme bleibt deshalb immer noch die Problematik der Druckbelastung am Gesäß. Daher ist es wichtig, gelegentlich das Gesäß zu entlasten, um Druckstellen (Dekubiti) vorzubeugen. Der am stärksten gefährdete Bereich ist in der Regel das Areal rund um die Sitzbeinhöcker und das Steißbeins, denn hier treten die höchsten Druckbelastungen auf.

Schädigungen
Langanhaltender geringer Druck ist ebenso schädlich wie kurzfristig ausgeübter hoher Druck. Das Schädigungsbild reicht von einer leichten Hautrötung bis zu tief in das Gewebe gehenden, entzündeten und schlecht heilenden Wunden.

Entlastung und Vorsorge
Entlastungstechniken sollten eine Minute gehalten und alle 20 Minuten wiederholt werden!
Die Haut muss regelmäßig auf Rötungen kontrolliert werden.

Wer trotz Entlastungstechniken Hautrötungen am Gesäß vorfindet, sollte zusätzlich Ruhepausen einlegen und sich ins Bett oder auf eine Liege legen, um konsequent das Gesäß zu entlasten.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

PRAXIS

Übung VII: Gesäß-Entlastungstechniken

Ziel	Entlastung
Material	Rollstuhl, Tisch
Übungsinhalte	Verschiedene Entlastungstechniken einnehmen und üben

<u>Gerade hochstützen</u>




- Die Feststellbremsen schließen.
- Die TP stützt sich an den Rädern oder Armlehnen nach oben.
- Das Gesäß muss ganz entlastet sein.
- Die TP hält die Position eine Minute lang.

<u>Zur Seite lehnen</u>



- Die Feststellbremsen schließen.
- Die TP hängt sich mit einem Arm (bspw. rechts) am Schiebegriff ein.
- Mit der anderen Hand (bspw. links) stützt sich die TP zur Stabilisation am Rad ab.
- Die TP lehnt sich mit dem Rumpf so weit wie möglich zur Seite (bspw. links).
- Die andere Beckenseite (bspw. rechts) hebt sich und die Gesäßhälfte wird entlastet.
- Die TP hält die Position eine Minute lang.
- Die TP wiederholt die Übung mit der anderen Seite.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C5	Sitzposition, Gesäß-Entlastungstechniken

Übung VII: Gesäß-Entlastungstechniken

Nach vorne lehnen


oder


- Die Lenkräder des Rollstuhls müssen nach vorne zeigen, die Feststellbremsen schließen.
- Die Druckverteilung geht durch die Verlagerung des Oberkörpers nach vorne in Richtung Oberschenkel.
- Die TP lehnt sich mit beiden Armen auf einen Tisch auf und lehnt den Oberkörper nach vorne.
- Das Gesäß wird leichter auf dem Sitzkissen.
- Die TP hält die Position eine Minute oder legt den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab.
- Prüfen Sie vorher unbedingt, ob die TP in dieser Haltung noch stabil im Rollstuhl sitzt!

Rückenwinkel des Elektro-Rollstuhls verstellen


Bild Invacare

- Durch das Verstellen des Rückenwinkels kann die Druckverteilung beeinflusst werden. Stärker druckbelastete Bereiche werden entlastet, andere dafür wieder mehr belastet. Regelmäßiges Verstellen sorgt zwar für eine wechselnde Druckbelastung, ersetzt aber nicht die Entlastung.

Sitzkantelung (Sitzwinkelverstellung) des Elektro-Rollstuhls ändern




- Durch das Einstellen von mehr oder weniger Sitzkantelung kann die Druckverteilung beeinflusst werden. Stärker druckbelastete Bereiche werden entlastet, andere dafür wieder mehr belastet. Regelmäßiges Verstellen sorgt zwar für eine wechselnde Druckbelastung, ersetzt aber nicht die Entlastung.

C6 Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

a Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen, Bedienung der Steuerung am Elektro-Rollstuhl und E-Fix-Antrieb

Einleitung für die Assistenz zu C6 a

Der Antrieb am manuellen Rollstuhl

Der Schubgriff ist eine bewährte Methode, einen manuellen Rollstuhl effektiv und einfach anzutreiben. Er kann von Rollstuhlfahrenden mit voller und eingeschränkter Hand-Finger-Funktion durchgeführt werden. Um Verletzungen der Finger zu vermeiden, muss die betreffende Person die richtige Grifftechnik beherrschen.

Der E-Fix-Antrieb

Manueller Rollstuhl mit E-Fix-Antrieb

Jede TP sollte neben der Bedienung des Joysticks auch die Funktionen der Steuerung kennen und in der Lage sein, diese in bestimmten Situationen einstellen zu können. Ist eine TP im Umgang mit der Menüführung der Steuerung nicht sicher, sollte dies vor Beginn der Fahrtechniken unbedingt geübt werden.

Folgende Einstellungen sollte die TP für die Übungen dieser Lerneinheit beherrschen:

- Ein/Aus-Schalter
- Batteriestatusanzeige
- Anzeige der Fahrstufe
- Einstellung der Fahrstufe
- Indoor/Outdoor
- Hupe

Gehen Sie anhand der folgenden Informations- und Arbeitsblätter die einzelnen Einstellungen mit der TP am eigenen Rollstuhl praktisch durch. Anschließend wird die Steuerung eines E-Fix-Antriebs exemplarisch vorgestellt.

Ist der Rollstuhl der TP mit einer anderen Steuerung ausgestattet oder anders programmiert, kann die Bedienungsanleitung zu Hilfe genommen werden, die die TP idealerweise aufbewahrt hat. Ist das nicht der Fall, können Sie sich Rat im Fachhandel oder auf den Internetseiten der Herstellerfirma holen.

Einleitung für die Assistenz zu C6 a

Die Elektro-Rollstuhl-Steuerung

Jede TP sollte neben der Bedienung des Joysticks auch die Funktionen der Steuerung kennen und in der Lage sein, diese in bestimmten Situationen einstellen zu können. Ist die betreffende Person mit der Menüführung nicht sicher, sollte dies vor Beginn der Fahrtechniken unbedingt geübt werden.

Jede TP sollte folgende Einstellungen beherrschen:

- Ein/Aus-Schalter
- Batteriestatusanzeige
- Anzeige der Fahrstufe
- Einstellung der Fahrstufe
- Einstellung der Sitzkantelung (nicht in jedem Modell enthalten)
- Einstellung der Rückenlehne (nicht in jedem Modell enthalten)
- Einstellung der Fußstützen (nicht in jedem Modell enthalten)
- Fahrlicht
- Blinker
- Warnblinker
- Hupe
- Wegfahrsperre
- Nothebel zum Umschalten auf manuellen Betrieb

Am besten gehen Sie die anhand der folgenden Informations- und Arbeitsblätter die einzelnen Einstellungen mit der TP am eigenen Elektro-Rollstuhl praktisch durch. Anschließend werden die beiden gängigsten Steuerungen für Elektro-Rollstühle vorgestellt:

Die VR2-Steuerung – für Rollstühle ohne elektrisches Verstellen von Rückenlehne, Sitzkantelung und Kniewinkel.

Die R-Net-Steuerung – für Rollstühle mit elektrischem Verstellen von Rückenlehne, Sitzkantelung und Kniewinkel.

Ist der Rollstuhl der TP mit einer anderen Steuerung ausgestattet oder anders programmiert, sollte die Bedienungsanleitung zu Rate gezogen werden (ggf. im Fachhandel anfordern, einige Herstellerfirmen geben auch auf ihrer Internetseite Information zu den Geräten).

Einleitung für die Assistenz zu C6 a

Nothebel zum Umschalten auf manuellen Betrieb: Der Hebel befindet sich in der Regel unter dem Sitz des Rollstuhls. Durch einfaches Umlegen des Hebels können Sie die Antriebsart wechseln.

Inhalte der Lerneinheit:

Für manuelle Rollstühle ohne und mit E-Motion-Antrieb

- Informationsblatt „Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen“
- PRAXIS:
    - Übung I „Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen“

Für Rollstühle mit E-Motion-Antrieb

- Informationsblatt: „Bedienung E-Motion-Antrieb“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „E-Motion-Antrieb“

Für Rollstühle mit E-Fix-Antrieb

- Informationsblatt „E-Fix-Steuerung“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „E-Fix-Antrieb“
- Checkliste „Steuerung des E-Fix-Antriebs“

Für Elektro-Rollstühle

- Informationsblatt „Elektro-Rollstuhl-Steuerung“
- Arbeitsblatt „Elektro-Rollstuhl-Steuerung“
- Checkliste „Steuerung des Elektro-Rollstuhls“
- Informationsblatt „VR2-Steuerung“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „R-Net-Steuerung“ (Teil 1-4)
- Informationsblatt „WheelSim“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Information „Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen“

Für eine ökonomische Fortbewegung ist eine korrekte Antriebstechnik bei manuellen Rollstühlen das A und O.

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Der Rollstuhl wird ausschließlich am Greifreifen angetrieben!

Der Schubgriff: Der Schubgriff ist eine bewährte Methode, um einen manuellen Rollstuhl effektiv und einfach anzutreiben. Er kann von Rollstuhlfahrenden mit voller und eingeschränkter Hand-Finger-Funktion durchgeführt werden.

Bei voller Hand-Finger-Funktion kommt der **Zweifingergriff** zur Anwendung:
Daumen und Daumenballen liegen auf der Oberseite des Greifreifens auf, während der Zeigefinger den Greifreifen von unten fasst. Die drei anderen Finger liegen locker gebeugt in der Hand und berühren den Greifreifen nicht. Der Greifreifen soll nicht komplett umfasst werden.





Bei eingeschränkter Hand-Finger-Funktion wird der Rollstuhl über **Anpressdruck der Handballen** am Greifreifen angetrieben. Hierfür sind spezielle Greifreifen und/oder Handschuhe sinnvoll, um eine bessere Haftung und somit Kraftübertragung zu gewährleisten.



Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

PRAXIS

Übung I: Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen

Ziel	Rollstuhl effektiv antreiben
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variante 1:

Stehender Rollstuhl, Feststellbremsen geschlossen.

- Die TP nimmt die bestmögliche Sitzposition ein.
- Den Zweifingergriff an den höchsten Punkten der Greifreifen ansetzen. Jetzt mit den Fingern an den Greifreifen nach vorne entlangrutschen, ohne die Greifreifenhalterungen zu berühren.

Fehler: Den Greifreifen mit allen Fingern umgreifen.



Variante 2:

Stehender Rollstuhl, Feststellbremsen geschlossen.

- Die TP nimmt die bestmögliche Sitzposition ein.
- Je nach Beweglichkeit und Funktion setzt die TP den Handballen am höchsten Punkt des Greifreifens oder etwas dahinter an und hält den Druck über die gesamte folgende Schubphase (folgt in Lerneinheit C6 b) aufrecht.



Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Information „Bedienung E-Motion-Antrieb“ (Teil 1)

Sämtliche Bedien- und Serviceelemente des E-Motion sind in dessen Akku und der Radnabe untergebracht.



Einschalten

- Drücken Sie kurz auf die Ein/Aus-Taste. Das E-Motion wird eingeschaltet. Dies wird durch ein akustisches Signal (Piepton) angezeigt.
- Je nach vorgewählter Fahrstufe folgen ein oder zwei Signaltöne.

Ausschalten

- Drücken Sie kurz auf die Ein/Aus-Taste. Das E-Motion wird abgeschaltet, was durch ein akustisches Signal (Piepton) angezeigt wird.

Kraftunterstützung

Das E-Motion verfügt über zwei Stufen der Kraftunterstützung, die akustisch angezeigt werden.

- Schalten Sie das E-Motion ein.
- Zur Aktivierung der gewünschten Stufe drücken Sie kurz auf den Wahltaster. Das Programm springt pro Tastendruck automatisch jeweils auf die andere Stufe.

Die jeweils eingestellte Unterstützungsstufe bleibt auch nach Abschalten des E-Motion erhalten, steht also bei einem Neustart sofort zur Verfügung.

Kraftunterstützungsübersicht

Der Grad der Unterstützung (Motorleistung) kann an jedem Rad und bei Bedarf individuell vorgewählt werden.

Quelle: Ulrich Alber GmbH, Albstadt

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Information „Bedienung E-Motion-Antrieb“ (Teil 2)

Automatische Selbstabschaltung
Um Energie zu sparen, verfügt das E-Motion über eine automatische Selbstabschaltung.

- Die Selbstabschaltung wird aktiviert, wenn der Antrieb eingeschaltet, aber 30 Minuten lang nicht genutzt wurde.
- Vor der Selbstabschaltung wird für die Dauer von zwei Minuten eine leichte Bremsfunktion aktiviert. Eine Bewegung des Rades ist hierbei noch möglich, jedoch nur mit entsprechendem Kraftaufwand.
- Soll die Selbstabschaltung innerhalb dieser zwei Minuten aufgehoben werden, genügt ein Einschalten mit dem Ein/Aus-Schalter.
- Nach der zweiminütigen leichten Bremsfunktion schaltet das E-Motion vollständig ab.
- Eine Selbstabschaltung nach zwei Minuten erfolgt auch dann, wenn ein Störfall vor oder während des Betriebs auftreten sollte.

Einstellen der Empfindlichkeit
Das E-Motion verfügt über zwei Stufen der Kraftunterstützung. Jede Stufe kann zusätzlich individuell verändert werden, um unterschiedliche Anschubintensitäten für den linken oder rechten Arm zu ermöglichen. Das bedeutet, dass Sie einen höheren oder niedrigeren Kraftaufwand an den Greifreifen benötigen, um den E-Motion-Antrieb in Betrieb zu nehmen.

Eine entsprechende Einstellung kann von Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin oder im Fachhandel über das Stellrad vorgenommen werden. Bitte nehmen Sie selbst keine Einstellungen oder Änderungen am Stellrad vor.

Bei unterschiedlichen Einstellungen der beiden Räder sind diese mit den Aufklebern „L“ (links) und „R“ (rechts) zu kennzeichnen, um z. B. nach einem Transport die korrekten Seitenpositionen wieder zu erhalten.

Allgemeine Hinweise
Der E-Motion-Antrieb unterstützt den Kraftaufwand der Rollstuhlfahrenden und setzt ihn durch die an den Greifreifen angebrachten Sensoren in eine kurzzeitige Drehbewegung des Motors um. Die hierbei freigesetzte Kraft hängt vom eingestellten Unterstützungsgrad ab. Dabei ist es bedeutungslos, ob der Rollstuhl vorwärts- oder rückwärtsgefahren wird. Bei der Fahrt auf einem Gefälle unterstützt der E-Motion-Antrieb das Bremsen.

- Vermeiden Sie zu Beginn der Inbetriebnahme des E-Motion die sofortige Aktivierung der zweiten Unterstützungsstufe.
- Beginnen Sie möglichst mit Stufe 1, um die Wirkung des Systems kennenzulernen, und üben Sie auf einem sicheren, ebenen Gelände.
- Sind Sie mit dem System vertraut, so können Sie die zweite Stufe aktivieren.
- Schieben Sie **beide Räder gleichmäßig** an, um einen exakten Geradeauslauf zu gewährleisten.

Wenden Sie sich an die Fachhandlung oder die Außendienstmitarbeitenden der Herstellerfirma, um das E-Motion auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Information „E-Motion-Antrieb“

- Fahren Sie stets mit geladenen Akkus, um ein ungewolltes Stehenbleiben aufgrund fehlender Energiekapazitäten zu verhindern. Verwenden Sie bei längeren Strecken ggf. ein zweites Paar Akkus.
- Achten Sie auf einen korrekten Luftdruck in den E-Motion- oder Rollstuhl-Vorderrädern, da dies Ihren Aktionsradius erweitert. Der Luftdruck im E-Motion-Rad beträgt 6 bar. Angaben zum Luftdruck der Vorderräder entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres Rollstuhls.

Ergänzende Informationen entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Gerätes!

Quelle: Ulrich Alber GmbH, Albstadt

	Zweck und Nutzen
Ein/Aus-Schalter	Hiermit schalten Sie den Rollstuhl in Fahrbereitschaft oder in den Ruhezustand.
Batteriestatusanzeige	An der Batteriestatusanzeige ist der Ladezustand abzulesen. Sie zeigt an, ob ausreichend Ladung zum Fahren zur Verfügung steht oder die Batterie aufgeladen werden muss. Auf diese Anzeige muss besonders geachtet werden, wenn lange Fahrten geplant sind.
Anzeige und Einstellen der Fahrstufe	Hier können Sie die aktuell eingestellte Fahrstufe ablesen und die maximal erreichbare Geschwindigkeit erhöhen oder reduzieren. In Innenräumen kann hier eine geringere Geschwindigkeit gewählt werden als im Freien.
Indoor/Outdoor	Mit dieser Funktion können Sie voreingestellte Fahreigenschaften für den Innen- oder Außenbereich wählen (Innenbereich: geringere Höchstgeschwindigkeit und längere Beschleunigungszeit, Außenbereich: höhere Höchstgeschwindigkeit und kürzere Beschleunigungszeit).
Blinker	Der Blinker wird betätigt, um anderen Verkehrsteilnehmenden zu signalisieren, dass man die Fahrtrichtung nach links/rechts ändern möchte. Dies ist vor allem im Straßenverkehr wichtig.

Information „E-Fix-Steuerung“ (Teil 1)



Beispiel eines Bedienfeldes

Drucktasten und Anzeigen im Display

Ein/Aus-Taster
Durch Druck auf den Taster wird der E-Fix ein- und ausgeschaltet. Beim Einschalten erfolgt dabei ein kurzer System-Check, um die Funktionsfähigkeit aller Komponenten zu überprüfen. Gleichzeitig sind im Display verschiedene Symbole sichtbar, die nach einem störungsfreien Check erlöschen.

Anzeigen im Display
Nach dem Einschalten des E-Fix und dem automatischen Systemcheck sind im Display verschiedene Anzeigen zu erkennen:

- **Balkenanzeige**

Hier ist der Ladezustand der Batterien abzulesen: Fünf schwarze Balken bedeuten „Batterie zu 100 % geladen“, vier schwarze Balken „Batterie zu 80 % geladen“, drei schwarze Balken „Batterie zu 60 % geladen“ usw.

- **Funktion Indoor/Outdoor**

Wird dauerhaft durch die Symbole „I“ oder „O“ angezeigt.

! Die Beleuchtung des Displays erlischt 30 Sekunden nach dem Einschalten des E-Fix, wird jedoch im Falle einer plötzlich auftauchenden Fehlermeldung wieder aktiviert.

! Sollten das Symbol sowie der Code 14 oder 15 angezeigt werden und ein Intervallton zu hören sein, sind die Räder nicht eingekuppelt. Die Räder müssen eingekuppelt werden. Hierzu bitte die Bedienungsanleitung zur Hand nehmen.

Stellrad für die Geschwindigkeitsvorwahl
Hier kann die Geschwindigkeit stufenlos vorgewählt werden, die der E-Fix bei Vollauslenkung des Joysticks maximal erreichen soll. Der Verstellbereich liegt hierbei zwischen 0,6 km/h und 6 km/h.

Quelle: Ulrich Alber GmbH, Albstadt

Information „E-Fix-Steuerung“ (Teil 2)

Hupe
Um insbesondere in Gefahrensituationen auf sich aufmerksam zu machen, kann die Hupe über den Taster aktiviert werden. Wird der Taster gedrückt, ertönt ein akustischer Dauerton. Wird der Taster losgelassen, verstummt der Signalton.

Taster Indoor/Outdoor
Durch Druck auf den Taster stehen dem Rollstuhlfahrer zwei werkseitig voreingestellte Parameterkombinationen zur Verfügung. Im Display erscheint hierbei ein „I“ bei aktivierter Indoor-, eine „0“ bei aktivierter Outdoor-Funktion.

Ergänzende Informationen entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Gerätes!

Joystick
Der Joystick des E-Fix lässt sich in seinen Funktionsmöglichkeiten am besten mit einer fiktiven Kombination aus Steuerrad, Gangschaltung und Gaspedal eines Pkws vergleichen.
Das heißt, alle Steuerbefehle werden von dem Rollstuhlfahrer oder der Rollstuhlfahrerin über den Joystick an die Räder des E-Fix übertragen.

Fahrverhalten (aus Sicht des Fahrers). Joystick wird in folgende Richtung bewegt:

⇧	Der Rollstuhl fährt vorwärts geradeaus.
⇗	Der Rollstuhl beschreibt beim Vorwärtsfahren eine Kurvenfahrt nach rechts. (Der Radius der Kurve ist abhängig von der Auslenkung des Joysticks).
⇖	Der Rollstuhl beschreibt beim Vorwärtsfahren eine Kurvenfahrt nach links. (Der Radius der Kurve ist abhängig von der Auslenkung des Joysticks).
⇨	Der Rollstuhl dreht auf der Stelle nach rechts.
⇘	Der Rollstuhl beschreibt beim Zurückfahren eine Kurvenfahrt nach links. (Der Radius der Kurve ist abhängig von der Auslenkung des Joysticks).
⇩	Der Rollstuhl fährt rückwärts geradeaus.
⇙	Der Rollstuhl beschreibt beim Zurückfahren eine Kurvenfahrt nach rechts. (Der Radius der Kurve ist abhängig von der Auslenkung des Joysticks).
⇦	Der Rollstuhl dreht auf der Stelle nach links.

Die Mittelstellung des Joysticks ist funktionslos, d. h., die Räder stehen still und werden gleichzeitig von den eingebauten Bremsen blockiert. An Steigungen und Gefällen mit Neigungen von mehr als 10 % müssen jedoch zusätzliche, am Rollstuhlrahmen zu montierende Handbremsen angezogen werden.

Der Joystick wirkt wie das Gaspedal eines Pkws. Zwischen seiner Ausgangsposition (Stillstand) und seiner vollen Auslenkung (Höchstgeschwindigkeit) kann die Geschwindigkeit individuell variiert werden.

Quelle: Ulrich Alber GmbH, Albstadt

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Arbeitsblatt „E-Fix-Antrieb“

Beschreiben Sie die Funktion der Schalter, Anzeigen und Einstellungen Ihres E-Fix-Antriebs in Stichworten.

	Brauche ich, damit …
Ein/Aus-Schalter	
Batteriestatusanzeige	
Anzeige der Fahrstufe	
Einstellen der Fahrstufe	
Indoor/Outdoor	
Hupe	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Checkliste Steuerung des E-Fix-Antriebs

Bitte prüfen Sie, ob Sie alle Schalter, Anzeigen und Einstellungen Ihres E-Fix-Antriebs beherrschen.

	Kann ich einstellen/bedienen/ablesen	kann ich nicht einstellen/bedienen/ablesen
Ein/Aus-Schalter		
Batteriestatusanzeige		
Anzeige der Fahrstufe		
Einstellen der Fahrstufe		
Indoor/Outdoor		
Hupe		

Information „Elektro-Rollstuhl-Steuerung“

	Zweck und Nutzen
Ein/Aus-Schalter	Hiermit schalten Sie den Rollstuhl in Fahrbereitschaft oder in den Ruhezustand.
Batteriestatusanzeige	Hier ist der Ladezustand abzulesen. Die Batteriestatusanzeige zeigt an, ob noch ausreichend Ladung zum Fahren zur Verfügung steht oder die Batterie wieder aufgeladen werden muss. Auf diese Anzeige muss besonders geachtet werden, wenn lange Fahrten geplant sind.
Anzeige und Einstellen der Fahrstufe	Hier können Sie die aktuell eingestellte Fahrstufe ablesen und die maximal erreichbare Geschwindigkeit erhöhen oder reduzieren. In Innenräumen kann eine geringere Geschwindigkeit gewählt werden als im Freien.
Einstellen der Sitzkantelung (nicht in jedem Modell enthalten)	Hiermit können Sie Ihre ganze Sitzeinheit im Winkel nach vorne oder hinten verstellen. Die Einstellung sorgt für eine Druckentlastung im Sitzbereich und dient der Stabilisierung des Rumpfes im Rollstuhl, z. B. beim Befahren von Bordsteinen und Gefällen.
Einstellen der Rückenlehne (nicht in jedem Modell enthalten)	Die Einstellung ermöglicht variable Sitz- und Positionierungsmöglichkeiten. Sie sorgt für eine leichte Druckentlastung im Sitzbereich und dient der Stabilisierung des Rumpfes im Rollstuhl, z. B. beim Befahren von Bordsteinen und Gefällen.
Einstellen der Fußstütze (nicht in jedem Modell enthalten)	Die Einstellung ermöglicht variable Positionierungsmöglichkeiten der Beine.
Fahrlicht	Mit dem Fahrlicht sind Sie für andere Verkehrsteilnehmer bei Dämmerung und Dunkelheit besser sichtbar und können Ihren Weg selbst besser erkennen.
Blinker	Der Blinker wird betätigt, um anderen Verkehrsteilnehmenden zu signalisieren, dass man die Fahrtrichtung nach links/rechts ändern möchte. Dies ist vor allem im Straßenverkehr wichtig.
Warnblinker	Er wird in Notsituationen bei Fahruntüchtigkeit des Rollstuhls betätigt. Alle vier Blinklichter blinken dann und signalisieren anderen Verkehrsteilnehmenden, dass Ihr Rollstuhl nicht fahrtüchtig ist.
Hupe	Sie dient dazu, in Gefahrensituationen auf sich aufmerksam zu machen.
Wegfahrsperre	Sie schützt den Rollstuhl gegen unbefugte Benutzung oder Diebstahl.
Nothebel zum Umschalten auf manuellen Betrieb	Dient dazu, den Rollstuhl von der elektrischen Steuerung in den Schiebemodus zu schalten. So können im Fall einer Panne, eines leeren Akkus o. Ä. Hilfspersonen den Rollstuhl leichter bewegen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Arbeitsblatt „Elektro-Rollstuhl-Steuerung“

Beschreiben Sie die Funktion der Schalter, Anzeigen und Einstellungen Ihres Elektro-Rollstuhls in Stichworten.

	Brauche ich, damit …
Ein/Aus-Schalter	
Batteriestatusanzeige	
Anzeige der Fahrstufe	
Einstellen der Fahrstufe	
Einstellen der Sitzkantelung (nicht in jedem Modell enthalten)	
Einstellen der Rückenlehne (nicht in jedem Modell enthalten)	
Einstellen der Fußstütze (nicht in jedem Modell enthalten)	
Fahrlicht	
Blinker	
Warnblinker	
Hupe	
Wegfahrsperre	
Nothebel zum Umschalten auf manuellen Betrieb	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

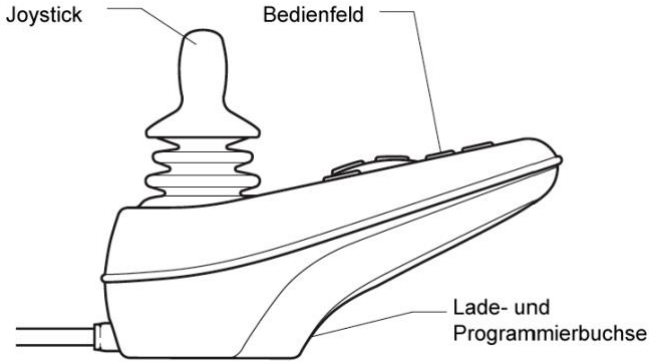
Checkliste „Steuerung des Elektro-Rollstuhls“

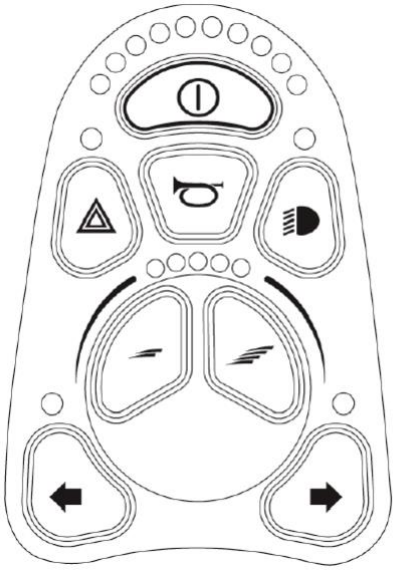
Bitte prüfen Sie, ob Sie alle Schalter, Anzeigen und Einstellungen Ihres Elektro-Rollstuhls beherrschen.

	Kann ich einstellen/bedienen/ablesen	kann ich nicht einstellen/bedienen/ablesen
Ein/Aus-Schalter		
Batteriestatusanzeige		
Anzeige der Fahrstufe		
Einstellen der Fahrstufe		
Einstellen der Sitzkantelung (nicht in jedem Modell enthalten)		
Einstellen der Rückenlehne (nicht in jedem Modell enthalten)		

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Information „VR2-Steuerung“ (Teil 1)







Batteriestatusanzeige

Auf der Batteriestatusanzeige ist der Ladezustand abzulesen. Befindet sich die Anzeige im grünen Bereich, so steht ausreichend Ladung zur Verfügung. Befindet sich die Anzeige im roten Bereich, so sind nur noch kurze Fahrten möglich und die Batterie sollte wieder aufgeladen werden.



Ein/Aus-Button

Mit dieser Taste wird der Rollstuhl in Fahrbereitschaft geschaltet.

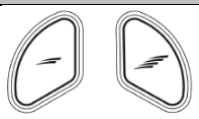


Anzeige der Fahrstufe

Die Anzeige der Fahrstufe zeigt Ihnen die vorgewählte Fahrstufe an. Es sind Einstellungen von 1 bis 5 Leucht-LEDs möglich. Die Fahrstufen geben indirekt die maximal erreichbare Geschwindigkeit bei Auslenkung des Joysticks an, d. h., in Fahrstufe 5 ist die höchste Maximalgeschwindigkeit erreichbar und in Stufe 1 die niedrigste.

Quelle: Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Information „VR2-Steuerung“ (Teil 2)



Fahrstufeneinstellung

Mit diesen Tasten können Sie die Fahrstufe, also die maximal erreichbare Geschwindigkeit, erhöhen (rechts) oder reduzieren (links). Die Geschwindigkeitsregulierung erfolgt durch Betätigung des Joysticks.



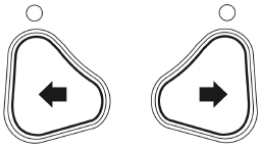
Fahrtlicht

Schalten Sie mit dieser Taste bei eintretender Dämmerung oder Durchquerung dunkler Fahrstrecken wie z. B. Tunnel die aktive Beleuchtung Ihres Rollstuhls ein. Sie sind dann für andere Verkehrsteilnehmende besser sichtbar.



Warnblinker

Mit dieser Taste schalten Sie in Notsituationen bei Fahruntüchtigkeit des Rollstuhls den Warnblinker an. Alle vier Blinklichter blinken dann und signalisieren anderen Verkehrsteilnehmenden, dass Ihr Rollstuhl nicht fahrtüchtig ist.



Blinker (links/rechts)

Schalten Sie mit dieser Taste den linken oder rechten Blinker Ihres Rollstuhls ein, um anderen Verkehrsteilnehmenden zu signalisieren, dass Sie die Fahrtrichtung nach links oder rechts ändern möchten. Durch nochmaliges Drücken der Taste schalten Sie den Blinker wieder aus.

Wegfahrsperre

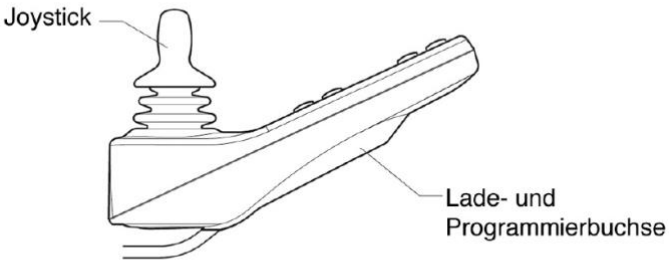
Um Ihren Rollstuhl gegen unbefugte Benutzung oder Diebstahl zu schützen, parken Sie den Rollstuhl in einem abgeschlossenen Raum oder aktivieren Sie die Wegfahrsperre.

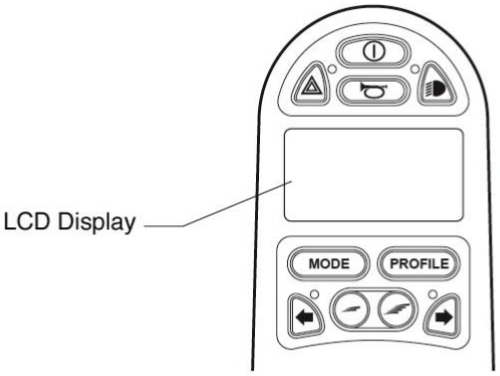
- Drücken Sie den Ein/Aus-Button, bis ein Piepton ertönt, und lassen Sie dann los.
- Schieben Sie den Joy-Stick in Fahrtrichtung, entgegen der Fahrtrichtung und dann in die Neutralstellung. Es ertönt jeweils ein Piepton. Nun ist die Steuerung gesperrt.
- Schalten Sie über den Ein/Aus-Button die Steuerung ein.

Schieben Sie den Joy-Stick in Fahrtrichtung, entgegen der Fahrtrichtung und dann in die Neutralstellung. Es ertönt jeweils ein Piepton. Nun ist die Steuerung wieder freigegeben.

Quelle: Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Information „R-Net-Steuerung“ (Teil 1)







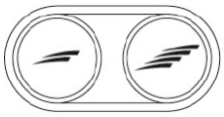
Ein/Aus-Button

Mit dieser Taste wird Ihr Rollstuhl in Fahrbereitschaft geschaltet. Die elektrischen Komponenten sind dann aktiv.



Signalhorn

Mit dieser Taste betätigen Sie das Signalhorn.



Fahrstufeneinstellung

Mit diesen Tasten können Sie die Fahrstufe, also die maximal erreichbare Geschwindigkeit, erhöhen (rechts) oder reduzieren (links). Die Geschwindigkeitsregulierung erfolgt durch Betätigung des Joysticks.



Mode

Mit dieser Taste können Sie den Modus auswählen. Die Modi sind abhängig von der Programmierung und den zusätzlich angeschlossenen elektrischen Komponenten.



Profile

Mit dieser Taste können Sie ein Profil auswählen. Die Profile sind abhängig von der Programmierung und den zusätzlich angeschlossenen elektrischen Komponenten. Die Profile werden zusammen mit dem autorisierten Servicetechniker oder der autorisierten Servicetechnikerin erstellt.

Quelle: Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Information „R-Net-Steuerung“ (Teil 2)



Warnblinker

Mit dieser Taste schalten Sie in Notsituationen bei Fahruntüchtigkeit des Rollstuhls den Warnblinker an. Alle vier Blinklichter blinken dann und signalisieren anderen Verkehrsteilnehmenden, dass Ihr Rollstuhl nicht fahrtüchtig ist.



Fahrtlicht

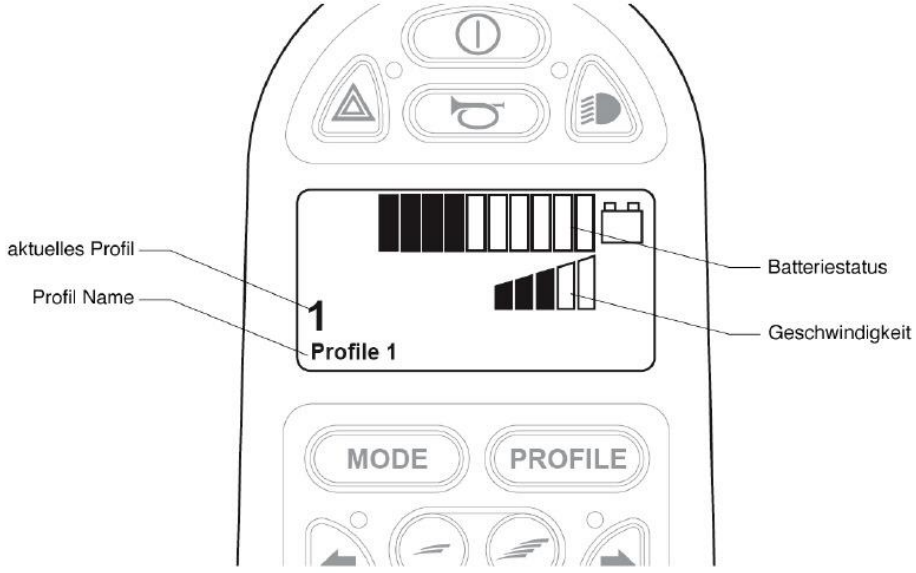
Schalten Sie mit dieser Taste bei eintretender Dämmerung oder Durchquerung dunkler Fahrstrecken wie z. B. im Tunnel die aktive Beleuchtung Ihres Rollstuhls ein. Sie sind dann für andere Verkehrsteilnehmende besser sichtbar.



Blinker (links/rechts)

Schalten Sie mit dieser Taste den linken oder rechten Blinker Ihres Rollstuhls ein, um anderen Verkehrsteilnehmenden zu signalisieren, dass Sie die Fahrtrichtung nach links oder rechts ändern möchten. Durch nochmaliges Drücken der Taste schalten Sie den Blinker wieder aus.

Das LCD-Display und die wichtigsten Funktionen



Quelle: Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Information „R-Net-Steuerung“ (Teil 3)



Batteriestatusanzeige

Auf der Batteriestatusanzeige ist der Ladezustand abzulesen.

- Daueranzeige bedeutet: Der Ladezustand ist ausreichend.
- Langsames Blinken bedeutet: Alle Funktionen funktionieren noch ordnungsgemäß, es wird aber empfohlen, die Batterie nachzuladen.
- Lauflicht bedeutet: Das Ladegerät ist angeschlossen und die Batterien werden geladen.



Geschwindigkeit

Angegeben wird die aktuelle Geschwindigkeit des Rollstuhls.



Profile

Die Profilnummer beschreibt, in welchem Profil der Rollstuhl sich befindet. Der Text beschreibt zusätzlich das aktuelle Profil.



Fehler

Dieses Symbol erscheint, wenn die Steuerung einen Fehler detektiert hat, der nicht zum Abschalten des Systems führt. Suchen Sie in der nächsten Zeit einen autorisierten Servicetechniker oder eine autorisierte Servicetechnikerin auf, um das System überprüfen zu lassen.



Wegfahrsperre

Um Ihren Rollstuhl gegen unbefugte Benutzung oder Diebstahl zu schützen, parken Sie ihn in einem abgeschlossenen Raum oder aktivieren Sie die Wegfahrsperre.

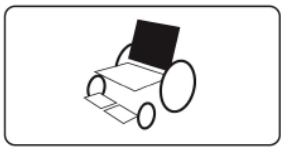
- Drücken Sie den Ein/Aus-Button, bis ein Piepton ertönt, und lassen Sie dann los.
- Schieben Sie den Joy-Stick in Fahrtrichtung, entgegen der Fahrtrichtung und dann in die Neutralstellung. Jeweils ertönt ein Piepton. Nun ist die Steuerung gesperrt.
- Schalten Sie über den Ein/Aus-Button die Steuerung ein.
- Schieben Sie den Joy-Stick in Fahrtrichtung, entgegen der Fahrtrichtung und dann in die Neutralstellung. Jeweils ertönt ein Piepton. Nun ist die Steuerung wieder freigegeben.

Quelle: Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Information „R-Net-Steuerung“ (Teil 4)

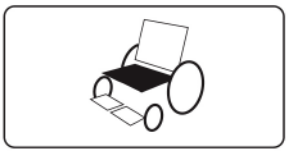
Elektrisches Verstellen

Das Sitzpositions-Display muss aktiv sein.
Drücken Sie dazu die „Mode“-Taste und scrollen Sie anschließend (Joystick nach links oder rechts), bis Sie das Sitzpositions-Display erreicht haben. Sie können nun jede einzelne Komponente der Sitzposition anwählen.



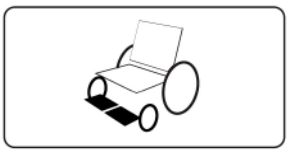
Rückenlehne

Das Verstellen der Rückenlehne ist nun aktiv.
Bewegen Sie den Joystick in Fahrtrichtung oder entgegengesetzt, um die Rückenlehne im Winkel zu verstellen.
Scrollen Sie wie oben beschrieben zu den weiteren Verstell-Möglichkeiten.



Sitzwinkel

Das Verstellen des Sitzwinkels ist nun aktiv.
Bewegen Sie den Joystick in Fahrtrichtung oder entgegengesetzt, um den Sitz im Winkel zu verstellen. Scrollen Sie wie oben beschrieben zu den weiteren Verstell- Möglichkeiten.



Fußstützen

Das Verstellen der Fußstützen ist nun aktiv.
Bewegen Sie den Joystick in Fahrtrichtung oder entgegengesetzt, um die Fußstützen im Winkel zu verstellen.
Scrollen Sie wie oben beschrieben, um zu den Einstellpositionen der einzelnen Fußstützen zu gelangen.

Quelle: Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Information „WheelSim“

WheelSim ist ein Fahrsimulationsprogramm speziell für Elektro-Rollstühle. Damit besteht die Möglichkeit, die Steuerung eines Elektro-Rollstuhls kennenzulernen.

Ziel des Programms ist es, Kindern oder Erstanwendern und Erstanwenderinnen die Rollstuhl-Erprobung in Kliniken, Schulen, Therapieeinrichtungen, Sanitätshäusern oder am häuslichen PC zu ermöglichen. Mit der besseren Kenntnis des Fahrverhaltens eines Elektro-Rollstuhls erhöht sich deren Verkehrssicherheit.

Mit WheelSim lassen sich Elektro-Rollstühle und Steuerungen in verschiedenen Fahrsituationen gefahrlos ausprobieren. Zudem kann man den Umgang mit verschiedenen Sondersteuerungen von der Firma Otto Bock erlernen.

WheelSim gestattet ein individuell angepasstes Fahrtraining. Ein Trainingslevel und drei Schwierigkeitslevel sind frei wählbar. Im Trainingslevel ist ein „freies Fahren“ auf einer unbegrenzten Oberfläche möglich. Im Schwierigkeitslevel wird jeweils ein Parcours abgefahren. Von Level zu Level steigen die Schwierigkeiten, z. B. sind engere Kurven, Brücken oder Straßenüberquerungen zu befahren.

Dank detaillierter Auswertungsmöglichkeiten kann das Programm auch als diagnostisches oder therapeutisches Werkzeug eingesetzt werden. Zudem lässt es sich als spannendes Geschicklichkeitsspiel nutzen.



Quelle: Otto Bock HealthCare GmbH www.ottobock.de

C6 Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

b Vorwärtsfahren und bremsen aus der Vorwärtsfahrt – auf der Ebene Schwerpunktverlagerung

Einleitung für die Assistenz zu C6 b

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Das Verändern der Position des Oberkörpers weg von der bestmöglichen Sitzposition in verschiedene Richtungen wird als „Schwerpunktverlagerung“ bezeichnet. Sie dient dazu, das Fahren leichter, ökonomischer und in vielen Situationen auch sicherer zu gestalten.

Bei den folgenden Techniken sollte jede TP entsprechend den funktionellen Fähigkeiten Rumpf oder zumindest Schultergürtel und Kopf miteinsetzen. Vor jeder Übung sollte die teilnehmende Person die bestmögliche Sitzposition einnehmen.

Die Starthaltung

Der Oberkörper oder Schultergürtel und Kopf sind etwas nach vorn geneigt und die Hände fassen am höchsten Punkt des Greifreifens. Die Starthaltung ermöglicht ein dynamisches Starten und verhindert, dass die Lenkräder vom Boden abheben (Ankippen des Rollstuhls).



Der effektive Armschub

Für ein ökonomisches Fahren unabdingbar!

Einleitung für die Assistenz zu C6 b

Das Bremsen

Der Rumpf leitet die Bewegung ein. Bevor der Rollstuhl abgebremst wird, muss der Oberköper in die richtige Position gebracht werden.

Starten, Fahren und Bremsen in Kombination

Der Rumpf oder Schultergürtel und Kopf leiten die Bewegungen ein. Neben dem korrekten Armschub ist auch auf ein korrektes und rechtzeitiges Einsetzen des Rumpfes zu achten!

<u>Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle</u>

Das Verändern der Position des Oberkörpers weg von der bestmöglichen Sitzposition in verschiedene Richtungen wird als „Schwerpunktverlagerung“ bezeichnet. Sie dient dazu, das Fahren leichter, ökonomischer und in vielen Situationen auch sicherer zu gestalten.

Auch bei Elektro- oder elektrisch unterstützen Rollstühlen wirken beim Starten und Bremsen Fliehkräfte auf den Körper des Rollstuhlfahrenden ein. Ist der Rollstuhl in Fahrt und wird abrupt abgebremst, besteht die Gefahr, dass der Oberkörper dabei nach vorne kippt.

Bei den folgenden Techniken sollte jede TP entsprechend den funktionellen Fähigkeiten Rumpf oder zumindest Schultergürtel und Kopf miteinsetzen. Vor jeder Übung sollte die teilnehmende Person die bestmögliche Sitzposition einnehmen.

Die Starthaltung

Der Oberkörper oder Schultergürtel und Kopf sind etwas nach vorn geneigt und die Hand befindet sich an der Steuerung. Die Starthaltung verhindert beim manuellen Rollstuhl mit E-Fix-Antrieb das Abheben der Lenkräder vom Boden (Ankippen des Rollstuhls).

Das Bremsen

Bevor der Rollstuhl abgebremst wird, muss der Oberköper etwas nach hinten gelehnt oder Spannung gegen die Lehne gebracht werden. So wird verhindert, dass der Oberkörper bei einer abrupteren Bremsung nach vorne kippt.

Einleitung für die Assistenz zu C6 b

Hilfestellung der FK

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen am Schiebegriff.

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: Einnehmen der Starthaltung
  - Übung II: Oberkörper ruhig halten
  - Übung III: Effektiver Armschub/Anfahren
  - Übung IV: Bremsen
  - Übung V: Starten, Fahren, Bremsen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

PRAXIS

Übung I: Einnehmen der Starthaltung

Ziel	Starten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Stehender Rollstuhl, Feststellbremsen arretiert.

- Die TP stützt sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab. Der Rumpf wird nun in dieser Position gehalten, während die Hände an den höchsten Punkt des Greifreifens fassen.




- Ist das aus funktionellen Gründen nicht möglich, so versucht die TP aus einer bestmöglichen Sitzposition heraus, den Kopf, Schultergürtel, Oberkörper so weit wie möglich, ohne die Balance zu verlieren, nach vorne zu lehnen.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Stehender, ausgeschalteter Rollstuhl.

- Rumpf oder Schultergürtel sollen leicht nach vorne verlagert werden, ohne die Steuerung zu bewegen.
- Die FK sollte hierbei die TP zu Beginn sichern, bis die TP eine gute und stabile Position gefunden hat.

Stehender, eingeschalteter Rollstuhl.

- Rumpf oder Schultergürtel sollen leicht nach vorne verlagert werden, ohne die Steuerung zu bewegen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung II: Oberkörper ruhig halten

Ziel	Starten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Die Feststellbremse ist offen.

- Der Oberkörper wird in Startposition gebracht und **bleibt dort**. Nun schiebt die TP mit den Armen den Rollstuhl an.
- Ein bis zwei Bahnen üben. Später kann der Oberkörper nach zwei bis drei Schüben aufgerichtet werden.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung III: Effektiver Armschub/Anfahren

Ziel	Starten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Vorübung: Die TP soll Arme und Hände kräftig massieren. So wird der Bewegungssinn als Wahrnehmungshilfe aktiviert.

Stehender Rollstuhl, Feststellbremse arretiert.

- Mit dem Zweifingergriff oder mit Anpressdruck am oberen Punkt des Greifreifens fassen
- Starthaltung einnehmen (Oberkörper wird etwas nach vorne gebeugt)
- Mit den Händen am Greifreifen nach vorne schleifen, bis die Arme nach unten gestreckt sind, dann die Hände vom Greifreifen lösen (die Fingerspitzen zeigen dabei zu Boden)
- Die Arme kurz so gestreckt halten





- Anschließend schwingen die Arme locker bis auf Höhe des Oberkörpers zurück. Dann werden die Hände wieder für den nächsten Armschub an den höchsten Punkt des Greifreifens gesetzt. Die Hände beschreiben so eine ovale Bewegungsbahn.

Feststellbremse geöffnet.

- Die TP nimmt die Starthaltung ein und schiebt drei Mal wie oben beschrieben. Dabei geht der Oberkörper nach dem ersten Schub in eine aufrechte Position zurück.

Übung III: Effektiver Armschub/Anfahren





Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Vorübung: Die TP soll Arme und Hände kräftig massieren. So wird der Bewegungssinn als Wahrnehmungshilfe aktiviert.

Stehender, ausgeschalteter Rollstuhl.

- Die TP sitzt in einer bestmöglichen Sitzposition und soll die Steuerung langsam und gleichmäßig nach vorne bewegen.

Stehender, ausgeschalteter Rollstuhl.

- Die TP nimmt die Starthaltung ein, soll dann die Steuerung langsam und gleichmäßig nach vorne bewegen und sich anschließend wieder zurücklehnen, ohne die Steuerung nachzulassen.

Angeschalteter Rollstuhl.

- Die TP nimmt die Starthaltung ein und soll dann langsam geradeaus losfahren. Nach kurzer Zeit soll während des Fahrens die ursprüngliche Sitzposition wieder eingenommen werden.

Übung IV: Bremsen

Ziel	Anhalten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Stehender Rollstuhl, Feststellbremsen geschlossen.

- Bewusst zurücklehnen, Hände greifen im Zweifingergriff oder mit Anpressdruck bei gestreckten Armen weit vorne am Greifreifen.



Stehender Rollstuhl, Feststellbremsen geschlossen.

- Bremshaltung und Starthaltung im Wechsel einnehmen.
  Anweisung: „Rumpf zurück – Hände greifen vorne! – Rumpf nach vorne – Hände greifen zum höchsten Punkt des Greifreifens!“





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung IV: Bremsen

Feststellbremsen sind geöffnet.

- Zweimal Schieben wie oben beschrieben und weich bremsen.
- Dabei rutschen die Greifreifen durch den Zweifingergriff und der Druck der Handballen auf die Greifreifen lässt ein wenig nach.

Vollbremsung

Feststellbremsen sind geöffnet.

- Zweimal Schieben wie oben beschrieben und voll bremsen. Hierfür können Linienmarkierungen oder akustische Signale verwendet werden.

Achtung: Die Fachkraft sollte nebenherlaufen und zu Beginn den Rumpf vor einem möglichen Kippen nach vorn sichern.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung IV: Bremsen

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Stehender Rollstuhl.

- Bewusst zurücklehnen und Rumpf aktiv gegen die Rückenlehne drücken, Hand an Steuerung, ohne Gas zu geben.

Stehender Rollstuhl.

- Bremshaltung und Starthaltung im Wechsel einnehmen.
- Anweisung: „Rumpf zurück – Steuerung langsam nachlassen! – Rumpf nach vorne – Gas geben!“

Langsam fahrender Rollstuhl.

- Bremshaltung einnehmen.
- Langsam die Steuerung nachlassen, bis der Rollstuhl zum Stehen kommt.

Notbremsung

- Bremshaltung einnehmen.
- Steuerung schneller bis hin zu ruckartig loslassen.

Achtung: Die Fachkraft sollte nebenherlaufen und zu Beginn den Rumpf vor einem möglichen Kippen nach vorn sichern.

Übung IV: Bremsen

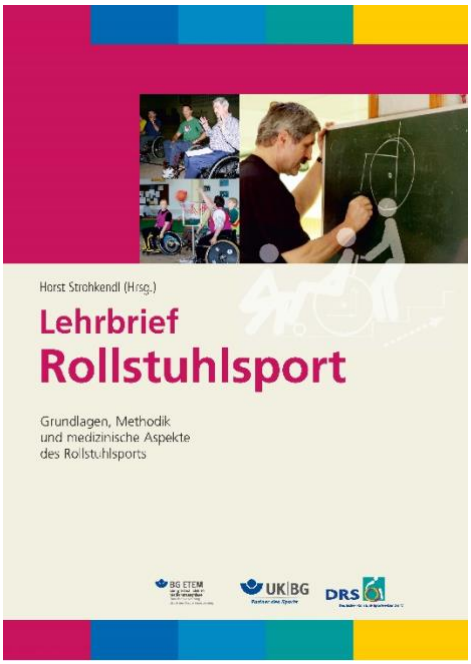
Übung V: Starten, Fahren und Bremsen

Ziel	Starten und Anhalten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Starten, Fahren und Bremsen

- an Linienmarkierungen
- im freien Raum auf einen vorgegebenen Rhythmus (FK oder Musik)
- auf spontane Kommandos der FK

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS



C6 Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

C Kurven fahren und drehen auf engstem Raum – auf der Ebene

Einleitung für die Assistenz zu C6 c

Manuelle Rollstühle und Rollstühle mit E-Motion-Antrieb

Bei manuellen Rollstühlen befindet sich der Drehpunkt auf Höhe der Achse des Antriebsrades.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Bei manuellen Rollstühlen befindet sich der Drehpunkt auf Höhe der Achse des Antriebsrades. Bei Elektro-Rollstühlen mit Frontantrieb befindet sich der Drehpunkt auf Höhe der Achse des Vorderrades. Bei Elektro-Rollstühlen mit Heckantrieb auf Höhe der Achse des Hinterrades, bei Mittelradantrieb auf Höhe der Achse des mittleren Rades.

Hilfestellung der FK

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen am Schiebegriff.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Einleitung für die Assistenz zu C6 c

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: Vorwärts drehen um ein Rad
  - Übung II: Rückwärts drehen um ein Rad
  - Übung III: Drehen auf engstem Raum, aus dem Stehen heraus drehen
  - Übung IV: Kurven fahren
  - Übung V: Kurven fahren aus der Fahrt
  - Übung VI: Mithilfe von Türrahmen, Tischkanten, Möbelkanten fahren
  - Übung VII: Wenden und rangieren

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

PRAXIS

Übung I: Vorwärts drehen um ein Rad

Ziel	Drehen
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

- Die TP nimmt die bestmögliche aufrechte Sitzposition ein.
- Die Feststellbremse wird auf der linken Seite arretiert, die linke Hand greift im vorderen Bereich des Greifreifens.
- Mit der rechten Hand schiebt die TP nun am rechten Greifreifen nach vorne und lässt den Arm gewohnt locker nach hinten schwingen, um ihn dann wieder am höchsten Punkt des Greifreifens anzusetzen.
- So oft schieben, bis eine ganze Drehung vollbracht ist, dann sanft abbremsen. Dabei Rumpf nach hinten verlagern. Danach in die andere Richtung üben.
- Klappt das gut, soll die TP die Feststellbremse öffnen und das Rad während des Drehens selbst abbremsen.

Übung II: Rückwärts drehen um ein Rad

Ziel	Drehen
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Hierfür muss die Lerneinheit „C6 d – Rückwärtsfahren und bremsen aus der Rückwärtsfahrt“ beherrscht werden!

- Die TP nimmt die bestmögliche aufrechte Sitzposition ein.
- Die Feststellbremse wird auf der linken Seite arretiert, die linke Hand greift im vorderen Bereich des Greifreifens.
- Mit der rechten Hand zieht die TP nun am rechten Greifreifen von vorne nach oben und lässt den Arm gewohnt locker nach unten schwingen, um ihn dann wieder vorne am Greifreifen anzusetzen.
- So oft ziehen, bis eine ganze Drehung vollbracht ist, dann sanft abbremsen. Dabei Rumpf nach vorne verlagern. Danach in die andere Richtung üben.
- Klappt das gut, soll die TP die Feststellbremse öffnen und das Rad während des Drehens selbst abbremsen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung III: Drehen auf engstem Raum, aus dem Stehen heraus drehen

Ziel	Drehen
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Feststellbremsen geschlossen, üben im Stand.

- Die TP nimmt die bestmögliche aufrechte Sitzposition ein.
- Die rechte Hand greift hinten am rechten Greifreifen, die linke vorne am linken Greifreifen.
- Gleichzeitig schleift die rechte Hand nach vorne und die linke nach hinten.
- Die Hände schwingen locker gestreckt wieder in die Ausgangsposition und die Bewegung kann nochmals durchgeführt werden.

Feststellbremse geöffnet, üben in Bewegung.

- Langsam die oben beschriebene Übung durchführen.




Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Steuerung ausgeschaltet, üben im Stand.

- Die TP schiebt den Steuerungshebel langsam nach rechts und anschließend langsam wieder in die Mitte zurück. Danach zur anderen Seite üben.

Steuerung eingeschaltet.

- Die TP schiebt den Steuerungshebel langsam nach rechts, wodurch der Rollstuhl mit sehr geringem Platzbedarf auf der Stelle dreht. Wird der Steuerungshebel in die Mitte geschoben, hält der Stuhl an. Auch zur anderen Seite üben.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung IV: Kurven fahren

Ziel	Hindernissen ausweichen
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Hier soll die TP lernen, beide Greifreifen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten anzutreiben.

- In einem Parcours werden unterschiedlich weite und enge Kurven und Slaloms abgesteckt, die die TP fahren soll.
- Es gilt, auf einen korrekten Armschwung und Spursicherheit zu achten.

Übung V: Kurven fahren aus der Fahrt

Ziel	Hindernissen ausweichen
Material	Rollstuhl, Kleingeräte für einen Parcours
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Ist der Rollstuhl in Fahrt, kann die TP ihn auch durch Abbremsen *eines* Rades in die Kurve lenken. Dabei lehnt der Oberkörper vor dem Abbremsen nach hinten.

- Die TP soll mehrmals kräftig mit beiden Armen anschieben und nur mit einer Hand weich abbremsen. Der Rollstuhl fährt eine Kurve zur gebremsten Seite.

Kombination von Starten und Lenken.

- Starten aus der Startposition heraus (Rumpf nach vorne verlagert), in die Kurve lenken mit nach hinten verlagertem Rumpf und einseitigem weichen Abbremsen.
- Übungsformen:
    - Freier Slalom
    - Abgesteckter Slalom
    - Mit vorgegebenem Rhythmus (FK oder Musik)
- Das abgebremste Rad sollte nicht zum kompletten Stillstand kommen.
- Der Rumpf leitet deutlich durch Vor- und Zurückneigen die Schub- und Lenkbewegung ein.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Steuerung ausgeschaltet, üben im Stand.

- Die TP schiebt den Steuerungshebel wie beim Vorwärtsfahren leicht nach vorne, von da aus langsam nach rechts und lässt langsam wieder in die Mitte zurückkommen. Danach zur anderen Seite üben.

Steuerung eingeschaltet.

- Aus der Vorwärtsfahrt Kurven üben
    - Im freien Slalom (zu Beginn große, später engere Kurven)
    - Im abgesteckten Parcours

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung VI: Mithilfe von Türrahmen, Tischkanten, Möbelkanten fahren

Ziel	Hindernissen ausweichen
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Anstatt das kurveninnere Rad abzubremsen, kann man sich oftmals auch fest stehende (!) Möbel oder Wandecken zum Lenken zu Hilfe nehmen.

- Niemals mit zu hoher Geschwindigkeit heranfahren (Gefahr des Überdrehens)
- Niemals höher als Schulterhöhe am Möbelstück oder der Wand „einhaken“ (Gefahr des nach hinten Überkippens)
- Niemals zu dicht heranfahren oder zu lange „einhaken“ (Gefahr des Überdrehens und nach hinten Überkippens)





- Die TP fährt mit einer knappen Armlänge Abstand parallel zu einer Wand und hält auf Höhe der Ecke die Hand gegen diese Wand, sodass der Rollstuhl eine 90-Grad-Kurve um die Ecke fährt.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung VII: Wenden und rangieren

Ziel	Hindernissen ausweichen, auf engstem Raum rangieren
Material	Rollstuhl, Kleingeräte (Seile, Hütchen) oder enge Räumlichkeiten
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

In Aufzügen, in der Kantine, im Bus oder in Cafés müssen Rollstuhlfahrende oft mit wenig Platz auskommen und dennoch unfallfrei wenden oder rangieren können. Um auf engstem Raum zu fahren, benötigt die TP Konzentration, Zeit und ein Auge für die Abmessungen des eigenen Rollstuhls und für alles, was ihn umgibt.

- Diese Übung ist eine Kombination aus Vorwärtsfahren, Kurvenfahren, Drehen und Rückwärtsfahren. Bevor das Wenden und das Rangieren geübt werden, muss die Lerneinheit „C6 d – Rückwärtsfahren und bremsen aus der Rückwärtsfahrt“ beherrscht werden!






Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

In Aufzügen, in der Kantine, im Bus oder in Cafés müssen Rollstuhlfahrende oft mit wenig Platz auskommen und dennoch unfallfrei wenden oder rangieren können. Um auf engstem Raum zu fahren, benötigt die TP Konzentration, Zeit und ein Auge für die Abmessungen des eigenen Rollstuhls und für alles, was ihn umgibt.

- Diese Übung ist eine Kombination aus Vorwärtsfahren, Kurvenfahren, Drehen und Rückwärtsfahren. Bevor das Wenden und das Rangieren geübt werden, muss die Lerneinheit „C6 d – Rückwärtsfahren und bremsen aus der Rückwärtsfahrt“ beherrscht werden!

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

C6 Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

d Rückwärtsfahren und bremsen aus der Rückwärtsfahrt – auf der Ebene

Einleitung für die Assistenz zu C6 d

Manuelle Rollstühle ohne und mit E-Motion-Antrieb

Beim Rückwärtsfahren und Rückwärtsbremsen muss auf eine korrekt ausgeführte Technik geachtet werden, da Rollstuhlfahrende sonst leicht ins Schlingern geraten oder nach rückwärts kippen können!

Die folgenden Übungen beschreiben die Fahrtechnik auf ebenem Untergrund ohne jegliche Unebenheit oder Schwelle. Die Fahrtechnik muss abgewandelt werden, sobald Unebenheiten auftreten!

Bewegungsablauf beim Fahren und Bremsen:
Bei angelehntem Oberkörper greifen die Hände weit vor und ziehen die Greifreifen gleichmäßig nach hinten oben. Die Hände lösen sich am höchsten Punkt des Greifreifens und schwingen locker wieder nach vorne. So befinden sich die Hände immer in einem Greifbereich, in dem der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin den Rettungsgriff zum Schutz vor dem Überkippen ausführen kann.

Zum Bremsen wird der Oberkörper weit nach vorne gebeugt und der Greifreifen weit vorne und unten abgebremst.







Da beim Rückwärtsfahren die Gefahr des nach hinten Überkippens besteht, ist es sinnvoll, schon an dieser Stelle den „Rettungsgriff“ für ein sicheres Zurückziehen einzuführen.

Einleitung für die Assistenz zu C6 d

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Die Übungen sollten immer mit geringer Geschwindigkeit, also im kleinstmöglichen Gang durchgeführt werden. Gegebenenfalls kann ein Rückspiegel hilfreich und notwendig sein.

<u>Hilfestellung der FK</u>

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen am Schiebegriff.

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: Sicheres Zurückziehen
  - Übung II: Geradeaus rückwärtsfahren und bremsen
  - Übung III: Kurven rückwärtsfahren

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

PRAXIS

Übung I: Sicheres Zurückziehen

Ziel	Rückwärtsfahren
Material	Rollstuhl, Bodenmatte
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Das sichere Zurückziehen ermöglicht der TP, sich vor dem Kippen nach hinten zu schützen. Jede TP sollte diese Übung im Rahmen der eigenen funktionellen Möglichkeiten routiniert beherrschen!

Ausgangsstellung:

- Zu Beginn auf einer weichen Matte, später auf dem Fußboden.
- Die FK fasst mit beiden Händen an den Schiebegriffen und kippt den Rollstuhl nach vorheriger Ankündigung nach hinten an.
- Die TP bleibt vorerst mit dem Rücken an der Lehne.
- Die TP greift mit seinen Händen etwas vor dem höchsten Punkt des Greifreifens.

Anweisung:

- „Ich zähle bis 3. Ziehen Sie die Räder bei 3 kräftig zurück und nehmen Sie dabei Kopf und Oberkörper nach vorne, so gut es geht. 1 … 2 … 3!“





Erfahrung: Durch Zurückziehen der Räder komme ich wieder in den sicheren Stand auf alle vier Räder. Dieser Griff funktioniert nur, wenn die Hände im vorderen Viertel des Greifreifens greifen!

Hinweis für die Fachkraft: Stellen Sie Ihr Bein hierbei nicht allzu dicht an die Rückenlehne des Rollstuhls. Manche Rückenteile sind mit Querstreben versehen, die sich beim Zurückziehen des Rollstuhls von vorne unten schnell nach hinten oben bewegen und dabei Ihr Knie empfindlich treffen können.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung II: Geradeaus rückwärtsfahren und bremsen

Ziel	Rückwärtsfahren
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Im Stand, Feststellbremsen geschlossen.
Hierbei steht die TP mit dem **Rücken zur Wand**, um nicht fahren zu können und sich auf die Bewegungsabläufe zu konzentrieren!

Zum Fahren

- Bewusst zurücklehnen, damit sich die Schultern weit hinten befinden. Die Hände greifen mit Zweifingergriff weit vorn an den Greifreifen und rutschen zum höchsten Punkt des Rades nach hinten, bis die Daumenkuppe den Greifreifen verlässt. Schnell wieder nach vorne greifen.

Zum Bremsen

- Rumpf zuerst weit nach vorne beugen, damit die Hände mit Zweifingergriff oder Anpressdruck weit vorne und unten am Greifreifen fassen.

Fahren und Bremsen

- Anlehnen mit Schieben und Vorbeugen zum Bremsen üben, damit die Bewegung mit dem Körper erspürt wird. Die FK sagt in unterschiedlichem Tempo an: „Schieben – Schieben – Bremsen!“

In Bewegung.
Aus Sicherheitsgründen empfiehlt es sich, in einer Halle zu üben, die viel freien Raum bietet. Die TP fahren zur Mitte der Halle und üben zur jeweiligen Hallenseite, sodass jeder ausreichend Platz nach hinten zur Verfügung hat.

- Jede TP zieht zwei Mal zurück und bremst, indem die Hände weit nach vorne unten ansetzen und die beiden Greifreifen leicht durch den Zweifingergriff rutschen. Danach fährt die TP vorwärts zur Mitte der Halle zurück.
- Mehrmals zurückziehen und bremsen.
- Mit unterschiedlichem Tempo rückwärtsfahren.

Übung II: Geradeaus rückwärtsfahren und bremsen

Rückwärts über Schwellen und kleine Kanten fahren (z. B. in Fahrstühlen).



Aufgrund der Kippgefahr nach hinten müssen Schwellen immer langsam und mit nach vorne geneigtem Oberkörper überfahren werden!

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Im Stand.

- Bei ausgeschaltetem Rollstuhl wird der Joystick gerade nach hinten gezogen. Zuerst nur ein wenig, dann über den ganzen möglichen Bereich. Die TP soll lernen, den Joystick möglichst sanft, nicht ruckartig zu bedienen, da der Rollstuhl ansonsten unkontrolliert „springt“ und der eigene Rumpf ins Schleudern geraten könnte.
- Bei ausgeschaltetem Rollstuhl wird der Joystick langsam (!) aus der nach hinten gezogenen Position nach vorne in die Mittelstellung locker gelassen.

In Bewegung.

- Die TN stellen sich alle mit Blick in dieselbe Richtung mit ausreichend Platz nach rechts und links nebeneinander, sodass keine Zusammenstöße passieren.
- Die zu fahrende Strecke wird von der FK vorgegeben.
- Zur Orientierung können Bodenlinien, Pylonen etc. eingesetzt werden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung III: Kurven rückwärtsfahren

Ziel	Rückwärtsfahren
Material	Rollstuhl, Kleingeräte für einen Parcours
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Im Stand.
Im Prinzip bleibt die Technik dieselbe wie in Übung II. Lediglich die Hände ziehen in unterschiedlicher Geschwindigkeit von vorne zum höchsten Punkt des Greifreifens, um eine Kurve einzuleiten. Der Oberkörper wird weiterhin zum Fahren angelehnt und zum Bremsen nach vorne geneigt.
Hier ist besonders auf einen organisierten Ablauf mit viel Platz zwischen den Teilnehmenden zu achten!

- Kurve um Pylone fahren (Ecke simulieren)
- Kurven entlang eines ausgelegten Seils/Taus fahren
- Parcours zum Rangieren mit Bodenlinien, Seilen, Pylonen, Hallenwänden

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Im Stand.
- Bei ausgeschaltetem Rollstuhl wird der Joystick schräg nach hinten rechts bzw. links gezogen.
- Bei Heckantrieben wird für eine Kurve nach hinten links der Joystick nach hinten rechts gezogen.
- Bei Frontantrieben wird für eine Kurve nach hinten links der Joystick nach hinten links gezogen.

Die TP sollte wissen oder an dieser Stelle mit der FK testen, welchen Antrieb der Rollstuhl besitzt.
Hier ist besonders auf einen organisierten Ablauf mit viel Platz zwischen den Teilnehmenden zu achten!

- Kurve um Pylone fahren (Ecke simulieren)
- Kurven entlang eines ausgelegten Seils/Taus fahren
- Parcours zum Rangieren mit Bodenlinien, Seilen, Pylonen, Hallenwänden

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief, DRS

C6 Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

e Balancieren auf 2 Rädern im Aktivrollstuhl, Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern, Vorwärtsfahren auf 2 Rädern im Aktivrollstuhl

Einleitung für die Assistenz zu C6 e

Balancieren auf 2 Rädern

Ausschließlich mit mechanischen Rollstühlen ohne elektrische Anbauten!

Die TP hat bereits in der Lerneinheit C9 d „Schwellen aus dem Stand und aus der Fahrt überwinden“ gelernt, die Lenkrollen des eigenen Rollstuhls kurz vom Boden anzuheben. Jetzt soll die TP lernen, die Lenkräder bis zum Balancepunkt anzuheben. Dies ist anfangs für viele Rollstuhlfahrende mit der Angst verbunden, nach hinten umzufallen. Daher ist es wichtig, als Fachkraft der TP stets konzentriert Sicherheit zu vermitteln.

Es empfiehlt sich, die Übung „Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern“ in diesen Block miteinzubringen, da sie der TP ein Stück Sicherheit und Kontrolle über den Rollstuhl gibt. Bei besonders ängstlichen TP kann mit der Übung direkt nach dem „Niedrigen Stampfen“ begonnen werden.

Vorwärtsfahren auf 2 Rädern

Ausschließlich mit manuellen Rollstühlen ohne elektrische Antriebshilfen!

Voraussetzung hierfür ist es, dass das Balancieren auf 2 Rädern an der Stelle beherrscht wird. Diese Technik ist erforderlich, um

- auf unebenem Untergrund zu fahren,
- steile Hänge abwärtszufahren,
- 1 bis 2 Bordsteinstufen runterzufahren.

Diese Situationen werden in folgenden Lerneinheiten nochmals gesondert besprochen:

- C7 „Über unterschiedliche Untergründe fahren“
- C9 „Gefälle fahren mit der 2-Punkt-Technik“
- C10 a „Vorwärts eine Stufe runterfahren“
- C10 b „Zwei Stufen vorwärts runterfahren“

In dieser Lerneinheit soll allein die Technik auf ebenem Untergrund vermittelt und erlernt werden.

Einleitung für die Assistenz zu C6 e

Hilfestellung der FK

Bei manuellen Rollstühlen



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen am Schiebegriff.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: Niedriges Stampfen mit dem Rollstuhl
  - Übung II: Balancebereich des Rollstuhls erspüren/schaukeln
  - Übung III: Hohes Stampfen mit dem Rollstuhl
  - Übung IV: Ankippen der Lenkräder bis zum Kipppunkt
  - Übung V: Balancieren und zurückkommen in den Stand
  - Übung VI: Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern
  - Übung VII: Vorwärtsfahren auf 2 Rädern

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

PRAXIS

Übung I: Niedriges Stampfen mit dem Rollstuhl

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Ausgangsstellung:

- Mit aufrechtem Rumpf sitzen. Die Hände greifen etwas hinter den höchsten Punkt des Greifreifens.

Anweisung:

- „Schieben Sie die Räder mit kurzem Ruck nach vorne und ziehen Sie sie sofort wieder zurück!“
  Dabei bleibt der Rumpf senkrecht und beugt etwas in der Hüfte.

Erfahrung: Der Rollstuhl kippt, wenn ich die Hinterräder ruckartig nach vorne schiebe.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung II: Balancebereich des Rollstuhls erspüren/schaukeln

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Ausgangsstellung:

- Die FK schiebt die TP auf eine weiche Bodenturnmatte.
- Die FK gibt der TP die Info: „Ich werde Sie gleich etwas nach hinten ankippen. Sie können jedoch nicht nach hinten kippen, ich halte Sie!“
- Die FK greift dann mit den Händen an den Schiebgriffen, kippt die TP nach hinten in den Balancebereich der Hinterräder an.
- Der Rücken der TP soll locker an der Lehne anliegen, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



Richtig

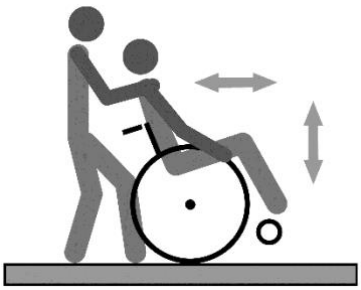


Falsch

- Die FK stellt ein Bein etwas nach vorne, sodass sich die TP mit dem Rücken bei Bedarf anlehnen kann.

Anweisung:

- „Schaukeln Sie den Rollstuhl ganz wenig mithilfe der Arme hin und her. Die Knie bewegen sich dabei ein wenig rauf und runter.“
- Die Hände schieben hierbei im Wechsel ein wenig nach vorn und hinten.
- In der Folge greift die FK mit einer oder beiden Händen an die Schulter und sichert die TP mit dem vorgeschobenen Knie und evtl. einer Hand am Schiebegriff.



Erfahrung: Balancieren bedeutet ständiges kleines Schaukeln über der Unterstützungsfläche der großen Räder.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung III: Hohes Stampfen mit dem Rollstuhl

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Ausgangsstellung:

- Der Rollstuhl steht auf einer weichen Matte.
- Die FK fasst mit einer oder beiden Händen an die Schultern der TP und sichert die TP mit dem vorgeschobenen Knie und evtl. einer Hand am Schiebegriff.

Anweisung:

- „Schieben Sie über den Balancepunkt nach vorne und ziehen Sie kräftig zurück!“





Erfahrung: Die Angst weicht langsam zurück und die Spannung im Körper und den Armen lässt nach. Die TP lernt, auch beim hohen Ankippen den Rollstuhl selbst wieder in die Ausgangsstellung auf vier Räder zu bringen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung IV: Ankippen der Lenkräder bis zum Kipppunkt

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Jetzt werden die beiden vorangegangenen Fertigkeiten zusammengefasst und die TP versucht, den eigenen Rollstuhl selbst an den Kipppunkt zu bringen und dort die Balance zu halten.

Ausgangsstellung:
Auf der weichen Matte: Die FK sichert die TP weiterhin mit dem Bein an der Rückseite der TP und führt die TP bei Bedarf mit den Händen an der Schulter.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung V: Balancieren und zurückkommen in den Stand

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Anweisung:

- „Ankippen, drei Mal schaukeln und Räder zurückziehen!“
- Das Zurückziehen der Räder kann in normaler Geschwindigkeit geschehen oder impulsiv, um Routine dabei zu erreichen, das Umkippen des Rollstuhls nach hinten zu verhindern.





<u>Hilfestellung der Fachkraft</u>

- Die Fachkraft fasst mit einer oder beiden Händen an die Schultern der TP und sichert die TP mit dem vorgeschobenen Knie und evtl. einer Hand am Schiebegriff.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung VI: Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle

<u>Sicheres Zurückziehen</u>

Das sichere Zurückziehen ermöglicht der TP, sich vor dem Hintenüber-Kippen zu bewahren. Jede TP sollte diese Übung im Rahmen der eigenen funktionellen Möglichkeiten routiniert beherrschen!

Ausgangsstellung:

- Zu Beginn auf einer weichen Matte, später auf dem Fußboden.
- Die FK fasst mit beiden Händen an den Schiebegriffen und kippt den Rollstuhl nach vorheriger Ankündigung nach hinten an.
- Die TP bleibt vorerst mit dem Rücken an der Lehne.
- Die TP greift mit den Händen etwas vor dem höchsten Punkt des Greifreifens.

Anweisung:

- „Ich zähle bis 3. Ziehen Sie die Räder bei 3 kräftig zurück und nehmen Sie dabei Kopf und Oberkörper nach vorne so gut es geht. 1 … 2 … 3!“





Erfahrung: Durch Zurückziehen der Räder komme ich wieder in den sicheren Stand auf alle vier Räder.
Dieser Griff funktioniert nur, wenn die Hände im vorderen Viertel des Greifreifens greifen!

<u>Hinweis für die Fachkraft:</u> Stellen Sie Ihr Bein hierbei nicht allzu dicht an die Rückenlehne des Rollstuhls. Manche Rückenteile sind mit Querstreben versehen, die sich beim Zurückziehen des Rollstuhls von vorne unten schnell nach hinten oben bewegen und dabei Ihr Knie empfindlich treffen können.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens

Übung VII: Vorwärtsfahren auf 2 Rädern

Ziel	Balancieren auf 2 Rädern vorbereiten
Material	Rollstuhl
Übungsinhalte	

Variabel schaukeln

- Den Rollstuhl zum Balancepunkt ankippen
- Um den Balancepunkt herum schaukeln
- Schaukelbewegung nach vorne und hinten größer werden lassen
- Schaukelbewegung mal schnell, mal langsam durchführen

Vorwärtsfahren auf 2 Rädern (2-Punkt-Technik)
Diese Fahrtechnik besteht aus einem ständigen Wechsel vom Balancepunkt weg nach vorne unten und wieder hin zum Balancepunkt. Dieser Wechsel wird durch die Schwerpunktverlagerung des Oberkörpers und die Schubbewegung am Greifreifen herbeigeführt. Beim Verlagern des Schwerpunkts nach vorne fällt der Rollstuhl vom Balancepunkt nach vorne unten. Durch die Schubbewegung nach vorne wird der Rollstuhl wieder an den Balancepunkt gebracht und fährt ein Stück nach vorne.

- Den Rollstuhl zum Balancepunkt ankippen
- Mit dem Rumpf/Schultergürtel/Kopf etwas nach vorne lehnen, sodass der Rollstuhl mit den Lenkrädern etwas nach unten kippt
- Vor dem Aufsetzen der Lenkräder ein kräftiger Schub am Greifreifen nach vorn, sodass der Rollstuhl wieder an den Balancepunkt gekippt wird
- Oberkörper wieder etwas nach hinten verlagern

Oder

- Den Rollstuhl zum Balancepunkt ankippen
- Der Rumpf bleibt an der Rückenlehne angelehnt
- Weites Schaukeln
- Nach jedem Vorwärtsschub (Impuls) beim nachfolgenden Absenken der Knie mit den Händen am Greifreifen etwas zurückgreifen (zurückrutschen) und wieder vorwärtsschieben

Hilfestellung der Fachkraft
Siehe „Einleitung für die FK“

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

C7 Über unterschiedliche Untergründe fahren

Einleitung für die Assistenz zu C7

In dieser Lerneinheit werden die Besonderheiten unterschiedlicher Untergründe aufgezeigt.

Die TP soll lernen, diese verschiedenen Untergründe zu erkennen, richtig einzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten.

Besteht die Möglichkeit, die Inhalte der Lerneinheit im Freien praktisch umzusetzen, sollten Sie zu Beginn eine 1:1-Betreuung wählen und nur Situationen üben, die für die TP alltagsrelevant sind.

Hilfestellung der FK

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion-Antrieb



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen Hand am Schiebegriff.

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Einleitung für die Assistenz zu C7

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Unterschiedliche Untergründe: Eigenschaften und Gefahren“ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Welche Untergründe kommen in meinem Alltag vor?“
- Informationsblatt „Unterschiedliche Untergründe: angepasste Fahrtechniken“
- PRAXIS
    - Übung I: Unebener Untergrund: seitliche Neigungen fahren
    - Übung II: Unebener Untergrund: Kopfsteinpflaster, Wiese etc.
    - Übung III: Rutschiger Untergrund: Nässe, Eis etc.
    - Übung IV: Unbefestigter Untergrund: Fahren im unbefestigten Gelände
- Arbeitsblatt „Unterschiedliche Untergründe: Gefahren für Rollstuhlfahrende“
- Arbeitsblatt „Unterschiedliche Untergründe: Wie verhalte ich mich bei …?“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Information „Unterschiedliche Untergründe: Eigenschaften und Gefahren“ (Teil 1)

Eigenschaft	Untergrund	Gefahren
eigentlich eben	Parkett, Laminat, Steinböden etc. in Innenräumen	In Innenräumen geht man oft von einem ebenen Untergrund aus und bewegt sich bedenkenlos fort. Aber Achtung vor: Kabeln, Löchern, Mulden, stehendem Wischwasser, Kanten an Übergängen usw., das sind Hindernisse, bei denen die Konzentration gefragt ist.  
uneben	Gehsteig und Straßen	Gehsteige und Straßen haben eine mehr oder weniger starke seitliche Neigung jeweils zur Wasserrinne hin. 
	Kopfsteinpflaster	Die Lenkräder des Rollstuhls verkanten oft in den Rillen des Pflasters, was das Fahren mühsam und unangenehm macht. 
	Wiese	Auf einer Wiese kann es Unebenheiten in Form von Löchern oder Hügeln geben, die von Gras überwachsen sind. 

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Information „Unterschiedliche Untergründe: Eigenschaften und Gefahren“ (Teil 2)

Eigenschaft	Untergrund	Gefahren
unbefestigt	Schotter/Kies Wald- und Wiesenwege	• Steine, dünnes Geäst, Wurzeln, Laub und Baumnadeln machen den Untergrund rutschig und beweglich. • Loses Material kann unter dem Rad wegrutschen und ein Schlingern verursachen. • Der Rollstuhl kann auf zu viel losem Material auch komplett ins Rutschen kommen. 
rutschig	Nasser Untergrund	Nässe kann jeden Untergrund rutschig machen. Es gilt generelle Vorsicht. 
	Nasses Laub	Unvorhersehbare Rutschgefahr! Auch wenn der Boden um das Laub herum schon getrocknet ist, kann das Laub selbst noch nass und rutschig sein.
	Glatteis	Gefährlich rutschig! Das Fahren auf Glatteis möglichst vermeiden. Auf eine Hilfsperson zurückgreifen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Information „Unterschiedliche Untergründe: Eigenschaften und Gefahren“ (Teil 3)

rutschig oder bremsend	Sand 	• Eine dünne Schicht Sand kann einen Untergrund rutschig machen. • In dickeren Sandschichten versinken die Räder des Rollstuhls und es kann zum abrupten Abbremsen kommen.
	Rollsplitt 	• Rollsplitt auf Asphalt kann zum abrupten Abbremsen des Rollstuhls führen. • Bei größeren Mengen Rollsplitt auf Asphalt kann der Rollstuhl ins Rutschen kommen. • Rollsplit auf Schnee bewirkt bessere Griffigkeit beim Fahren.
	Schnee 	• Schon leichte Schneedecken können den Untergrund rutschig machen und Unebenheiten am Boden verdecken. • Schneematsch kann gefrieren und zu gefährlichem Glatteis werden. • In tieferem Schnee können die Lenkräder des Rollstuhls leicht einsinken. • In tieferem Schnee werden Bordsteinkanten verdeckt.

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	**Lernstufe**	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C7**	**Über unterschiedliche Untergründe fahren**

Arbeitsblatt „Welche Untergründe kommen in meinem Alltag vor?“

Bitte nennen Sie die unterschiedlichen Untergründe, die Ihnen in Ihrem Alltag begegnen, und beschreiben Sie, wo sich diese befinden. Nennen Sie auch mögliche Veränderungen der Untergründe.

Untergründe, die in meinem Alltag vorkommen	**Hier befindet sich dieser Untergrund**	**So kann er sich verändern**

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Information „Unterschiedliche Untergründe: angepasste Fahrtechniken“

Besondere Untergründe erfordern besondere Maßnahmen, vor allem für Rollstuhlfahrende! Unebener, unbefestigter oder rutschiger Boden kann eine große Herausforderung sein!

In solchen Fällen müssen Sie gut abschätzen,

- ob Sie Ihren Weg vorsichtig allein fortsetzen können,
- einen Umweg nehmen
- oder eine Hilfsperson bitten, Sie zu begleiten oder Sie in einer bestimmten Situation zu unterstützen.

Fahren Sie immer vorausschauend, damit Sie die unterschiedlichen Untergründe auf Ihrem Weg rechtzeitig erkennen können.

Entscheiden Sie sich immer für die sicherste Variante! Falscher Ehrgeiz führt im schlimmsten Fall zu einem Unfall mit Verletzungen!

Im Wesentlichen gibt es drei Eigenschaften, die beim Fahren zu unterscheiden sind:

- Der Untergrund ist uneben.
- Der Untergrund ist rutschig.
- Der Untergrund ist unbefestigt.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

PRAXIS

Übung I: Unebener Untergrund: seitliche Neigungen fahren

Ziel	Wege mit seitlichen Neigungen sicher bewältigen
Material	Rollstuhl, Weg mit seitlicher Neigung
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Auf Wegen, die zur Seite abfallen, wird der Rollstuhl mit den vorderen Rädern immer aus seiner Spur heraus mehr oder weniger zu dieser Seite gezogen. Ein Arm muss also immer kräftiger schieben, um den Rollstuhl in der Spur zu halten. Auch der Rumpf muss zum Ausgleich ein wenig entgegen der seitlichen Neigung gehalten werden.



Beispiel:
Der Weg fällt zur rechten Seite ab.
Der Rollstuhl zieht aus der Spur heraus nach rechts.
Die rollstuhlfahrende Person im Bild muss mit dem rechten Arm kräftiger schieben, um den Rollstuhl in der Spur zu halten.
Sie neigt ihren Rumpf zum Ausgleich und zur Stabilisierung nach links.

Übung

Fahren über seitliche Neigungen

- Leichte seitliche Neigung **auf der Ebene** befahren
  - von beiden Seiten befahren
  - seitliche Neigung steigern
- Leichte seitliche Neigung **hangabwärts** befahren. Der Rumpf der TP muss hierbei zusätzlich nach hinten gelehnt sein, um nicht nach vorne zu kippen.
- Von beiden Seiten befahren
- Seitliche Neigung und Gefälle steigern
- Leichte seitliche Neigung **bergauf** befahren. Der Rumpf der TP muss hierbei zusätzlich nach vorne geneigt sein, um nicht nach hinten zu kippen.
- Von beiden Seiten befahren
- Seitliche Neigung und Anstieg steigern

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung I: Unebener Untergrund: seitliche Neigungen fahren

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Auf Wegen, die zur Seite abfallen, werden die meisten Rollstühle mit den vorderen Rädern aus der Spur heraus mehr oder weniger zu dieser Seite gezogen. Rollstuhlfahrende müssen daher über die Steuerung leicht gegenlenken, um die Spur zu halten. Einige Modelle verfügen bereits über ein elektronisches Spurstabilitäts-Programm, das ungewollte Abweichungen erkennt und automatisch die gewünschte Spur beibehält.

Da der Rollstuhl aber in einer seitlich schrägen Position steht oder fährt, muss der Rumpf des Rollstuhlfahrers oder der Rollstuhlfahrerin bei Bedarf zum Ausgleich ein wenig entgegen dieser seitlichen Neigung gehalten werden.

Beispiel:
Der Weg fällt zur rechten Seite ab.
Der Rollstuhl steht/fährt in nach rechts geneigter Position.
Die TP neigt den Rumpf zum Ausgleich und zur Stabilisierung nach links.
Der Rollstuhl zieht eventuell aus der Spur heraus nach rechts.
Die TP muss nach links gegenlenken.

Übung

Fahren über seitliche Neigungen

- Leichte seitliche Neigung **auf der Ebene** befahren
  - von beiden Seiten befahren
  - seitliche Neigung steigern
- Leichte seitliche Neigung **hangabwärts** befahren. Der Rumpf der TP muss hierbei zusätzlich nach hinten gelehnt sein, um nicht nach vorne zu kippen oder die TP muss mehr Sitzkantelung einstellen.
- Von beiden Seiten befahren
- Seitliche Neigung und Gefälle steigern
- Leichte seitliche Neigung **bergauf** befahren. Der Rumpf muss hierbei zusätzlich nach vorne geneigt sein, um nicht nach hinten zu kippen oder die TP muss weniger Sitzkantelung einstellen.
- Von beiden Seiten befahren
- Seitliche Neigung und Anstieg steigern

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung II: Unebener Untergrund: Kopfsteinpflaster, Wiese etc.

Ziel	Wege mit Unebenheiten wie Kopfsteinpflaster oder Wiese sicher bewältigen
Material	Rollstuhl, Kopfsteinpflaster, Schotter, Wiese
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb

Auf Wegen mit unebenem Untergrund besteht die Gefahr, dass Rollstuhlfahrende mit den Lenkrädern gegen Hindernisse wie Wurzeln, Pflastersteine usw. fahren oder mit den Lenkrädern in Rillen oder Löchern hängen bleiben. In diesen Fällen bleibt der Rollstuhl abrupt stehen. Je mehr Gewicht auf den Lenkrädern lastet, desto eher bleiben die Lenkräder an Unebenheiten hängen. Je weniger Gewicht auf ihnen lastet, desto leichter rollen sie über Unebenheiten hinweg. Zudem spielen Breite und Größe der Lenkräder hierbei eine Rolle.

Rollstuhlfahrer und -fahrerinnen müssen in jedem Fall vorausschauend fahren und an Unebenheiten Gewicht von den Lenkrädern nehmen oder den Rollstuhl auch ankippen. Dafür spielt die Schwerpunktverlagerung, d. h. die Position des Rumpfes, eine wichtige Rolle.

Fahren auf unebenem Untergrund **auf der Ebene** mit der 4-Punkt-Technik

- Die TP lehnt Kopf und Rumpf nach hinten, um die Lenkräder zu entlasten.
  Die Hände greifen in gewohnter Position an den Greifreifen.



- Die TP vollführt einen Schub mit beiden Armen am Greifreifen nach vorn.
- Die TP vollführt mehrere Schübe hintereinander mit nach hinten gelehntem Kopf/Oberkörper.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung II: Unebener Untergrund: Kopfsteinpflaster, Wiese etc.

Fahren auf unebenem Untergrund **auf der Ebene** mit der 4-2-4-Punkt-Technik

- Die TP lehnt Kopf und Rumpf nach hinten, um die Lenkräder zu entlasten.
  Die Hände greifen in gewohnter Position an den Greifreifen.




- Die TP vollführt einen Schub mit beiden Armen am Greifreifen nach vorn, sodass die Lenkräder ein klein wenig vom Boden abheben (1–2 cm genügen).
- Die TP lehnt sich mit dem Oberkörper/Schultergürtel nach vorne, sodass die Lenkräder wieder aufsetzen.
- Die TP vollführt mehrere Schübe hintereinander mit jeweils leichtem Abheben der Lenkräder.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

Fahren auf unebenem Untergrund **auf der Ebene** mit der 2-Punkt-Technik (ohne E-Motion-Antrieb)

Diese Fahrtechnik besteht aus einem ständigen Wechsel vom Balancepunkt weg nach vorne unten und wieder hin zum Balancepunkt. Dieser Wechsel wird durch die Schwerpunktverlagerung des Oberkörpers und die Schubbewegung am Greifreifen herbeigeführt. Beim Verlagern des Schwerpunkts nach vorne fällt der Rollstuhl vom Balancepunkt nach vorne unten. Durch die Schubbewegung nach vorne wird der Rollstuhl wieder an den Balancepunkt gebracht und fährt ein Stück nach vorne.

Übung

- Die TP kippt den Rollstuhl zum Balancepunkt an.
- Die TP lehnt sich mit dem Rumpf/Schultergürtel/Kopf etwas nach vorn, sodass der Rollstuhl mit den Lenkrädern etwas nach unten kippt.
- Vor dem Aufsetzen der Lenkräder vollführt die TP einen kräftigen Schub am Greifreifen nach vorn, sodass der Rollstuhl wieder an den Balancepunkt gekippt wird.
- Die TP verlagert den Oberkörper wieder etwas nach hinten.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

Übung II: Unebener Untergrund: Kopfsteinpflaster, Wiese etc.

Fahren auf unebenem Untergrund **bergauf** mit der 4-2-4-Punkt-Technik

- Die TP lehnt Kopf und Rumpf nur so weit nach vorn, wie es notwendig ist, um ein Überkippen nach hinten zu vermeiden.
- Die Hände greifen im vorderen Bereich des Greifreifens.
- Die TP vollführt einen Schub mit beiden Armen am Greifreifen nach vorn, sodass die Lenkräder ein klein wenig vom Boden abheben (1–2 cm genügen).
- Die TP lehnt sich mit dem Oberkörper/Schultergürtel nach vorne, sodass die Lenkräder wieder aufsetzen.
- Die TP vollführt mehrere Schübe hintereinander mit jeweils leichtem Abheben der Lenkräder.





Fahren auf unebenem Untergrund **bergab** mit der 4-2-4-Punkt-Technik



- Die TP lehnt Kopf und Rumpf nach hinten.
- Die Hände greifen im vorderen oberen Bereich des Greifreifens und bremsen diesen leicht ab.
- Bei Unebenheiten muss die TP etwas mehr abbremsen, indem die Hände am Greifreifen nach oben ziehen.
- Dann vollführt die TP einen leichten Schub mit beiden Armen am Greifreifen nach vorn, sodass die Lenkräder ein klein wenig vom Boden abheben (1–2 cm genügen).
- Die TP bremst erneut ab, Kopf und Oberkörper bleiben hinten angelehnt.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung II: Unebener Untergrund: Kopfsteinpflaster, Wiese etc.

Fahren auf unebenem Untergrund **bergab** mit der 2-Punkt-Technik
Hierfür muss zuerst die Lerneinheit C9 c beherrscht werden (die TP lernt, im Aktivrollstuhl ein Gefälle mit der 2-Punkt-Technik zu befahren).



- Auf unebenem Untergrund muss mit mehr Rollwiderstand gerechnet werden, d. h., der Rollstuhl kann an einer Kante leichter gebremst werden und nach vorne fallen.
- Die TP muss die Geschwindigkeit reduzieren.
- Die TP muss den eigenen Schwerpunkt deutlich nach hinten verlagern.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

Übungsvarianten

- Bewegungsabläufe auf einem ebenen Boden einüben.
- Über Seile, niedrige Bodenmatten, Bodenschwellen fahren.
- Bodenmatten mit zusätzlichen Unebenheiten auslegen (kleine Kissen, Gymnastikringe etc.) oder diese unter die Bodenmatte legen.
- Im freien Gelände üben.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle
Auf Wegen mit unebenem Untergrund werden Rollstuhlfahrende mehr oder weniger „durchgeschüttelt“. Das kann beim Bedienen der Steuerung mit Hand, Kopf oder Fuß zu Schwierigkeiten führen. Zudem besteht die Gefahr, dass der Rollstuhl mit den vorderen Rädern gegen Unebenheiten wie Wurzeln, Pflastersteine usw. fährt oder in Rillen oder Löchern hängen bleibt. In diesen Fällen bleibt der Rollstuhl entweder abrupt stehen oder wird ruckartig aus der Spur gebracht, was wiederum das Bedienen der Steuerung in dem Moment erheblich behindern kann.

Je kleiner die vorderen Räder sind, desto eher sind Unebenheiten spürbar und werden zu potenziellen Hindernissen. Rollstuhlfahrende müssen in jedem Fall vorausschauend fahren und bei Unebenheiten die Geschwindigkeit reduzieren.

Übungsvarianten

- Über Seile, niedrige Bodenmatten, Bodenschwellen fahren.
- Bodenmatten mit zusätzlichen Unebenheiten auslegen (kleine Kissen, Gymnastikringe etc.) oder diese unter die Bodenmatte legen.
- Im freien Gelände üben.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung III: Rutschiger Untergrund: Nässe, Eis etc.

Ziel	Nasse und vereiste Wege sicher bewältigen
Material	Rollstuhl, nasser Weg, vereister Weg
Übungsinhalte	

Weisen Sie die TP auf folgende Verhaltensweisen hin, da sich häufig keine Übungssituation ergibt:

Auf Wegen mit rutschigem Untergrund besteht die Gefahr, dass die Räder des Rollstuhls ins Rutschen und Schlingern kommen und der Rollstuhl nicht mehr kontrolliert gelenkt und/oder gebremst werden kann.

Rutschiger Untergrund kann stellenweise auftreten und muss mit besonderer Vorsicht befahren werden, vor allem bergauf und bergab. Bei Eisglätte und Blitzeis sollte die TP es vermeiden, sich draußen zu bewegen.

Manuelle Rollstühle mit und ohne E-Motion-Antrieb
Rollstuhlfahrende sollten

- vorausschauend fahren,
- rutschige Stellen umfahren oder
- die Geschwindigkeit deutlich reduzieren.
- Auf Fahrtechniken, bei denen der Rollstuhl angekippt werden muss, sollten die TP unbedingt verzichten.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle
Rollstuhlfahrende sollten

- vorausschauend fahren,
- rutschige Stellen umfahren oder
- die Geschwindigkeit deutlich reduzieren.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung IV: Unbefestigter Untergrund: Fahren in unbefestigtem Gelände

Ziel	Unbefestigtes Gelände sicher bewältigen
Material	Rollstuhl, Kopfsteinpflaster, Schotter, Wiese
Übungsinhalte	

Einige Rollstuhlmodelle wurden nicht speziell für den Außenbereich oder für unbefestigtes Gelände konzipiert. Außerdem kann nicht jedes Gelände mit jedem Rollstuhlmodell befahren werden. Im Zweifelsfall informieren Sie sich in der Bedienungsanleitung, bei der Herstellerfirma oder im Sanitätsfachhandel.

Bitte achten Sie auch auf Ihre persönlichen Grenzen! Gehen Sie keine unnötigen Risiken ein. Entscheiden Sie sich lieber für den eventuell längeren, aber sicheren Weg.

Manuelle Rollstühle ohne und mit E-Motion-Antrieb

Auf Wegen mit unbefestigtem Untergrund besteht die Gefahr, dass Rollstuhlfahrende mit den Lenkrädern gegen unbefestigtes Material wie beispielsweise Steine fahren, dort hängen bleiben und der Rollstuhl abrupt gebremst wird. Eine weitere Gefahr ist das Wegrutschen des unbefestigten Materials unter den Rädern, was den ganzen Rollstuhl ins Rutschen und Schlingern bringen kann. Im schlimmsten Fall kann er nicht mehr kontrolliert gelenkt und/oder gebremst werden.

Rollstuhlfahrende sollten

- vorausschauend fahren,
- rutschige Stellen umfahren oder
- die Geschwindigkeit deutlich reduzieren.
- Auf Fahrtechniken, bei denen der Rollstuhl angekippt werden muss, sollte unbedingt verzichtet werden.
- Ggf. die Bereifung anpassen. Im Fachhandel sind spezielle Reifen mit gröberem Profil erhältlich.



Reifen mit grobem Profil

<u>Fahren auf unbefestigtem Untergrund **auf der Ebene** mit der 4-2-4-Punkt-Technik</u>

- Die TP lehnt Kopf und Rumpf nach hinten.
- Die Hände greifen in gewohnter Position am Greifreifen.
- Die TP vollführt einen Schub mit beiden Armen am Greifreifen nach vorn, sodass die Lenkräder ein klein wenig vom Boden abheben (1–2 cm genügen).
- Die TP lehnt sich mit dem Oberkörper/Schultergürtel nach vorne, sodass die Lenkräder wieder aufsetzen.
- Die TP vollführt mehrere Schübe hintereinander mit jeweils leichtem Abheben der Lenkräder.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung IV: Unbefestigter Untergrund: Fahren in unbefestigtem Gelände



<u>Hilfestellung der Fachkraft</u>

- Siehe „Einleitung für die FK“

<u>Fahren auf unbefestigtem Untergrund **bergauf** mit der 4-2-4-Punkt-Technik</u>

- Die TP lehnt Kopf und Rumpf nur so weit nach vorne, wie es notwendig ist, um ein Überkippen nach hinten zu vermeiden.
- Die Hände greifen den vorderen Bereich des Greifreifens.

1.  2.  3. 

- Die TP vollführt einen Schub mit beiden Armen am Greifreifen nach vorn, sodass die Lenkräder ein klein wenig vom Boden abheben (1–2 cm genügen).
- Die TP lehnt sich mit dem Oberkörper/Schultergürtel nach vorne, sodass die Lenkräder wieder aufsetzen.
- Die TP vollführt mehrere Schübe hintereinander mit jeweils leichtem Abheben der Lenkräder.

<u>Hilfestellung der Fachkraft</u>

- Siehe „Einleitung für die FK“

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Auf Wegen mit unbefestigtem Untergrund werden Rollstuhlfahrende mehr oder weniger „durchgeschüttelt“. Das kann beim Bedienen der Steuerung mit Hand, Kopf oder Fuß zu Schwierigkeiten führen. Unbefestigtes Material kann unter den Rädern wegrutschen und den Rollstuhl kurzzeitig aus der Spur und ins Schlingern bringen. Beim Bergauf- und Bergabfahren kann der Rollstuhl zusätzlich ins Schlingern und Rutschen geraten, sodass ein kontrolliertes Lenken und Bremsen nicht mehr möglich ist. Rollstuhlfahrende müssen in jedem Fall vorausschauend fahren und die Geschwindigkeit reduzieren!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Arbeitsblatt „Unterschiedliche Untergründe: Gefahren für Rollstuhlfahrende“

Bitte tragen Sie die für Sie relevanten Untergründe in die Tabelle ein und beschreiben Sie die Gefahren, die durch den jeweiligen Untergrund für Sie entstehen können!

Untergründe, die in meinem Alltag vorkommen	Gefahren im Freien

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Arbeitsblatt „Unterschiedliche Untergründe: Wie verhalte ich mich bei …“

Bitte tragen Sie die für Sie relevanten Untergründe in die Tabelle ein und beschreiben Sie, wie Sie Ihre Fahrtechnik an den jeweiligen Untergrund anpassen!

Untergründe, die in meinem Alltag vorkommen	Verhalten und Fahrtechnik

C8 Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Einleitung für die Assistenz zu C8

In dieser Lerneinheit werden die Besonderheiten der unterschiedlichen Witterungsbedingungen aufgezeigt. Die TP soll lernen, diese zu erkennen, richtig einzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten.

Besteht die Möglichkeit, die Inhalte der Lerneinheit im Freien praktisch umzusetzen, sollten Sie zu Beginn eine 1:1-Betreuung wählen und nur Situationen üben, die für die teilnehmenden Personen alltagsrelevant sind.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Gefahren und allgemeines Verhalten“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Angepasste Kleidung“
- Informationsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Angepasste Fahrtechniken“
- Informationsblatt „Was tun bei nassem, verschneitem oder eisigem Boden?“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Was tun, wenn Hände und Greifreifen nass sind?“
- Arbeitsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Gefahren für Rollstuhlfahrende“
- Arbeitsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Wie verhalte ich mich bei …?“

Information „Schwierige Witterungsbedingungen: Gefahren und allgemeines Verhalten“ (Teil 1)

Witterungsbedingungen	Gefahren im Freien	Anpassungen im Freien
Regen (Nieselregen, Starkregen, Platzregen)	• Nasse Straßen • Überschwemmungen • Durchnässen der Kleidung und der Schuhe • Rutschgefahr mit dem Rollstuhl • Rutschiger Greifreifen, somit wenig bis keine Griffigkeit und Kontrolle • Elektronische Steuerungen oftmals nicht wasserdicht, nur spritzwassergeeignet	• Regenfeste Kleidung und Schuhe tragen • Regenponcho dabeihaben • Unterstellmöglichkeiten aufsuchen • Handschuhe mit erhöhter Griffigkeit anziehen • Kleines Handtuch zum Trocknen der Greifreifen dabeihaben • Steuerung mit Plastikhülle vor Regenwasser schützen • Auf Hilfsperson/Assistenz zurückgreifen
Hagel	• Siehe Regen • Gefahr, von großen Hagelkörnern verletzt zu werden	• Siehe Regen • Sehr empfehlenswert, sich unterzustellen
Schneefall	• Durchnässen der Kleidung und der Schuhe • Rutschgefahr mit dem Rollstuhl • Rutschiger Greifreifen, somit wenig bis kein Griff/keine Kontrolle • Schneematsch erschwert das Fahren • Bei geschlossener Schneedecke versinken die Lenkräder im Schnee	• Wasserabweisende Kleidung und Schuhe tragen (ggf. imprägnieren) • Handschuhe mit erhöhter Griffigkeit anziehen • Kleines Handtuch zum Trocknen der Greifreifen dabeihaben • Reifen mit grobem Profil verwenden • Ggf. Wheelblades anmontieren • Fahrtechnik anpassen • Auf Hilfsperson/Assistenz zurückgreifen
Blitzeis (durch gefrierenden Regen)	• Erhebliche Rutsch- und Sturzgefahr!	• Blitzeis meiden • Auf Hilfsperson/Assistenz zurückgreifen
Nebel	• Schlechte Sicht • Gefahr, von anderen Verkehrsteilnehmenden nicht gesehen zu werden	• Licht einschalten • Reflektoren und helle Kleidung tragen • Mit erhöhter Vorsicht fahren

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

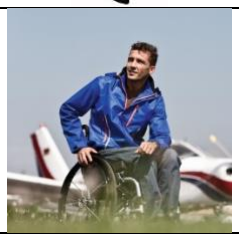
Information „Schwierige Witterungsbedingungen: Gefahren und allgemeines Verhalten“ (Teil 2)

Witterungsbedingungen	Gefahren im Freien	Anpassungen im Freien
Dunkelheit	• Gefahr, von anderen Verkehrsteilnehmenden nicht gesehen zu werden	• Siehe Nebel
Wind	• Gefahr von herunterfallenden Ästen und Zweigen	• Unterstellmöglichkeiten aufsuchen, nicht in Wald gehen/bleiben
Gewitter	• Gefahr des Blitzeinschlags mit Brandfolge • Gefahr, vom Blitz getroffen zu werden	Folgende Verhaltensregeln unbedingt beachten: • Schutz in Gebäuden oder im Auto suchen • Aufenthalt in offenem Gelände und auf Erhebungen vermeiden • Aufenthalt in der Nähe von Bäumen und Türmen vermeiden • Aufenthalt im Schwimmbecken oder See vermeiden • Große Menschengruppen meiden. Jeder bringt sich selber in Sicherheit! • Keine Unterstellmöglichkeit, dann gilt: Aufsuchen eines tiefen Punkts im Gelände (Talsenke, Mulde) und dort in enger, hockender Stellung verweilen, das bedeutet: Transfer aus dem Rollstuhl auf den Boden und sich mindestens 1 Meter vom Rollstuhl entfernen Ein Gewitter kommt nicht von jetzt auf gleich. Oft lassen sich Anzeichen am Himmel entdecken. Quellwolken sind meist die Wolken, aus denen sich später ein Gewitter entwickelt.
Sonnenstrahlung und Hitze	• Gefahr von Überhitzung und Sonnenstich • Gefahr von Sonnenbrand • Ggf. werden die Greifreifen heiß	• Kappe oder Hut tragen • Viel trinken, kleines Getränk mitnehmen • Sonnencreme dabeihaben • Handschuhe anziehen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Schwierige Witterungsbedingungen: Angepasste Kleidung“

Hier finden Sie eine Auswahl an sinnvollen Hilfen, oftmals auch speziell für Rollstuhlfahrende erhältlich.

	**Regenponcho/Regencape** • Mit Kapuze • Erhältlich mit und ohne Ärmel (einfach zum Überwerfen) • Manche Modelle können durch einen Rundum-Gummizug gut über Fußrasten, Arm- und Rückenlehne gespannt werden • Manche Modelle sind sogar für Elektro-Rollstühle geeignet • Manche Modelle haben Reflektorstreifen (sehr empfehlenswert)
	**Regenschutz für die Beine** • Durch Klettverschluss leicht anzubringen • Gut anpassbar • Beine und Füße sind geschützt
	**Regenjacke** • Mit Kapuze • Manche Modelle haben Reflektorstreifen (sehr empfehlenswert) • Auch unabhängig von Regen als Jacke verwendbar
	**Handschuhe** • Mit offenem oder geschlossenem Daumen/Fingern erhältlich • Polsterung im Ballenbereich empfehlenswert, dadurch gibt es eine bessere Druckverteilung auf einer größeren Fläche • Anti-Rutschbelag für einen sicheren Griff empfehlenswert • Manche Modelle: Ausziehhilfe durch zusätzlich angebrachte Schlaufen
	**Ärmelmanschette** • Schützt vor Spritzwasser • Ärmel bleiben trocken • Schnell an- und auszuziehen • Platzsparend zu transportieren
	Regenhut • Schützt Kopf und Gesicht ausreichend vor Regen • Helle Farben und Reflektorstreifen sorgen für bessere Sichtbarkeit • Kinnband sorgt für sicheren Halt bei Wind

Quelle: www.rollimoden.de

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Schwierige Witterungsbedingungen: Angepasste Fahrtechniken“

Besondere Witterungsbedingungen erfordern besondere Maßnahmen, vor allem für Rollstuhlfahrende.
Nasse, rutschige Greifreifen führen dazu, dass Sie wenig oder sogar keine Kontrolle mehr über Ihren Rollstuhl haben. Sie können ihn also nicht richtig antreiben, lenken oder bremsen.

In solchen Fällen müssen Sie gut abschätzen,

- ob Sie Ihren Weg vorsichtig alleine fortsetzen können,
- eine Pause einlegen, um auf besseres Wetter zu warten,
- oder eine Hilfsperson bitten, Sie zu begleiten und Sie in bestimmten Situationen (z. B. an einem Bordstein oder Hang) zu unterstützen.

Entscheiden Sie sich immer für die sicherste Variante! Falscher Ehrgeiz führt im schlimmsten Fall zu einem Unfall mit Verletzungen!

Nässe, Schnee, Eis
Im Wesentlichen gibt es zwei Dinge, die Sie beachten müssen:

- Der Untergrund kann nass, rutschig und/oder schneebedeckt sein.
  Dies hat zur Folge, dass die Räder durchdrehen können oder der Rollstuhl als Ganzes ins Rutschen kommt.

- Der Greifreifen und die Hände werden nass.
  Dadurch geht die Griffigkeit verloren und der Greifreifen rutscht mehr oder weniger unkontrolliert durch die Finger hindurch. Fahren, Lenken und Bremsen sind dann kaum oder gar nicht mehr möglich.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Was tun bei nassem, verschneitem oder eisigem Boden?“ (Teil 1)

Fahren Sie vorausschauend! Versuchen Sie, vereiste Bereiche zu umfahren! Vermeiden Sie in jedem Fall großflächiges Glatteis und Blitzeis!

- Schon leichte Schneedecken können Unebenheiten am Boden verdecken.
- Schneematsch kann gefrieren und zu gefährlichem Glatteis werden.
- In tieferem Schnee können die Lenkräder des Rollstuhls leicht einsinken.
- In tiefem Schnee sind Bordsteinkanten verdeckt.

Geschwindigkeit
Fahren Sie langsam, damit Sie auf Hindernisse oder Unvorhergesehenes reagieren, ohne Probleme bremsen und rechtzeitig anhalten können.

Schubtechnik (bei manuellen Rollstühlen)
Versuchen Sie, den Rollstuhl sanft und langsam anzuschieben. Ruckartige und schnelle Schübe lassen die Antriebsräder durchdrehen und Sie verlieren möglicherweise die Kontrolle über den Rollstuhl.

Bremsen
Ihr Bremsweg ist durch den nassen oder rutschigen Untergrund länger als gewohnt. Fangen Sie also schon frühzeitig an, langsam abzubremsen.

Hangabwärts fahren
Nasser oder schneebedeckter Untergrund kann rutschig sein. Somit haben Ihre Räder nicht die gewohnte Griffigkeit am Boden. Fahren Sie also mit reduzierter Geschwindigkeit, um nicht ins Schlingern zu geraten.

Bergauf fahren
Nasser oder schneebedeckter Untergrund kann rutschig sein. Somit haben Ihre Räder nicht die gewohnte Griffigkeit am Boden. Im manuellen Rollstuhl müssen Sie sich beim Bergauffahren in der Regel mit dem Oberkörper etwas nach vorne neigen (Schwerpunktverlagerung), um nicht nach hinten zu kippen. Das nimmt jedoch auch Druck von den Antriebsrädern,

- was bei nassem Untergrund zum Durchdrehen der Räder führen kann. Hier gilt es, das richtige Maß zu finden: Neigen Sie den Oberkörper nur so weit nach vorne, dass der Rollstuhl nicht kippt und die Antriebsräder genügend Griffigkeit am Boden haben, um vorwärtszukommen.
- Bei Schnee müssen Sie gleichzeitig darauf achten, die Lenkräder nicht einsinken zu lassen.

Handschuhe
Wenn es draußen kalt ist, werden auch manche Greifreifen sehr kalt. Ziehen Sie warme Handschuhe mit rutschfester Innenfläche an.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Was tun bei nassem, verschneitem oder eisigem Boden?“ (Teil 2)

Outdoor-Bereifung
Ein gröberes Reifenprofil bringt bessere Griffigkeit am Boden.



Rollstuhlfahrende werden bei Regen und Schnee früher an die Grenzen ihrer Mobilität stoßen als bei schönem Wetter. Wichtig ist zu wissen, wann man aus Sicherheitsgründen besser einen Regenschauer abwartet oder auf eine Hilfsperson zurückgreift, anstatt einen Unfall zu riskieren. Die Gesundheit steht an erster Stelle!

Wheelblades
Die Wheelblades sind kleine, hochwertige Ski, die mit einem Klick an den Vorderrädern von manuellen Rollstühlen angebracht werden können und dadurch die Mobilität bei Schnee und Eis deutlich verbessern.

Die Funktion
Durch ihre breite Auflagefläche verteilen die Wheelblades den Druck der Rollstuhlfahrenden optimal auf den Untergrund und verhindern somit das Einsinken der kleinen Vorderräder im Schnee. Die Kufen laufen mit sehr wenig Reibung über den Untergrund und gleichen auch größere Unebenheiten problemlos aus. Damit der Ski immer in die gewünschte Richtung fährt, wurde die Bindung in den vorderen Teil des Skis verlagert.

Stabilität wie auf Schienen
Für Stabilität während der Fahrt sorgen zwei Laufkanäle an der Unterseite der Wheelblades, in denen der Schnee komprimiert wird, sodass der Rollstuhl wie auf Schienen fährt. Zudem sind die Wheelblades sehr handlich, haben ein geringes Gewicht und können in nur wenigen Sekunden an allen gängigen Rädern befestigt werden. Der verstellbare Klemmverschluss deckt alle Radbreiten von 1 bis 6 cm ab.

Der Nutzen
Mit den Wheelblades erfolgt die Fortbewegung auf Schnee genau wie auf Asphalt, ein Ausbalancieren auf den großen Antriebsrädern ist nicht mehr nötig. Das heißt: Der Rollstuhl kann auch von Hilfspersonen problemlos geschoben werden. Zudem lassen sich Gegenstände auf dem Schoß transportieren und selbst kleine verschneite Steigungen können selbstständig bewältigt werden.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Was tun bei nassem, verschneitem oder eisigem Boden?“ (Teil 3)

Die Vorteile

- Schnelle Befestigung bei geringem Kraftaufwand. Der Wechsel von Kufen zu Rädern ist schnell und problemlos möglich.
- Aufgrund der handlichen Größe und des geringen Gewichts können die Wheelblades überall mit hingenommen werden.
- Hochwertige und robuste Materialien machen den Ski schlag- und bruchfest.
- Dank des verstellbaren Klemmverschlusses können die Wheelblades universell eingesetzt werden.
- Wheelblades erlauben es erstmals, Rollstuhlfahrende im Schnee zu schieben.

Die Anwendung

Legen Sie die Wheelblades auf den Boden, kippen Sie den Rollstuhl leicht an und stellen Sie die Vorderräder in den Bindungsschacht. Dann schließen Sie den Klemmverschluss (Bild 1–4).



Achtung: Wenn der Untergrund zu weich oder der Schnee zu hoch ist, stoßen auch die großen Antriebsräder an ihre Grenzen und dann gibt es trotz Wheelblades kein Vorwärtskommen mehr. Beim Rollstuhl gilt das Gleiche wie im Straßenverkehr: Ohne Winterreifen keine Mobilität im Schnee. Sie können die Wheelblades mit Winterreifen kombinieren.

Auch wenn die Wheelblades selbst bei hohen Geschwindigkeiten stabil und ruhig laufen, handelt es sich **nicht** um ein Sportgerät, sondern um ein Hilfsmittel, das am besten und am sichersten bei Schrittgeschwindigkeit eingesetzt wird.

Quelle: www.wheelblades.ch

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Was tun, wenn Hände und Greifreifen nass sind?“

Handtuch
Sind Hände und Greifreifen z. B. durch einen kurzen Schauer nass geworden, so kann dieses Problem schnell mit einem Handtuch behoben werden. Trocknen Sie die Greifreifen und Ihre Hände gründlich ab! Ein kleines Handtuch findet leicht in jedem Rucksack Platz und leistet gute Dienste.

Handschuhe
Sind die Greifreifen durch z. B. Nieselregen feucht, können Handschuhe eine gute Hilfe darstellen. Leder empfiehlt sich hier am ehesten.

Geschwindigkeit
Wenn Sie mit den Händen an den Greifreifen rutschen, sollten Sie in jedem Fall langsam fahren. Dann können Sie ohne Probleme bremsen, anhalten und auf Unvorhersehbares reagieren.

Grifftechnik
Normalerweise ist es nicht empfehlenswert, den Greifreifen ganz mit den Fingern zu umschließen. Der Grund sind die Querstreben, die alle 20 cm den Greifreifen mit dem Rad verbinden. Beim Anschieben würden sie stören und beim Bremsen bergen sie eine Verletzungsgefahr für die Finger.

In einer Situation, in der Sie keine Kontrolle mehr über Ihren Greifreifen haben, kann es jedoch hilfreich sein, den Greifreifen ganz zu umgreifen und die Querstreben als Halt und Widerstand zum langsamen (!) Fortbewegen und Bremsen zu nutzen.

- Nutzen Sie diese Technik nur, wenn Sie Sensibilität in allen Fingern besitzen! Verletzungsgefahr!
- Achten Sie hierbei unbedingt auf eine sehr geringe Geschwindigkeit, um sich die Finger nicht zu verletzen.
- Handschuhe mit Fingern sind für diese Technik sehr zu empfehlen!

Schubtechnik
Versuchen Sie, den Rollstuhl sanft und langsam anzuschieben. Ruckartige und schnelle Schübe lassen Ihre Hände am Greifreifen abrutschen und die Kontrolle verlieren.

Bremsen
Fahren Sie vorausschauend! Ihr Bremsweg ist durch die rutschigen Greifreifen und den nassen oder rutschigen Untergrund länger als gewohnt. Fangen Sie also schon frühzeitig an zu bremsen, indem Sie mit Ihrer gewohnten Greiftechnik leichten Druck auf den Greifreifen geben und diesen steigern. Sollten Sie den Greifreifen nicht mehr halten können, prüfen Sie, ob die oben genannte Greiftechnik für Sie infrage kommt.

Rollstuhlfahrende werden bei Regen und Schnee früher an die Grenzen ihrer Mobilität stoßen als bei schönem Wetter. Wichtig ist zu wissen, wann Sie aus Sicherheitsgründen besser einen Regenschauer abwarten oder auf eine Hilfsperson zurückgreifen, anstatt einen Unfall zu riskieren. Die Gesundheit steht an erster Stelle!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Arbeitsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Gefahren für Rollstuhlfahrende“

Bitte beschreiben Sie die Gefahren, die durch die jeweilige Witterungslage für Sie entstehen können!

Witterungsbedingungen	Gefahren im Freien
Regen (Platzregen, Nieselregen, Starkregen)	
Hagel	
Schneefall	
Blitzeis (durch gefrierenden Regen)	
Nebel	
Dunkelheit	
Wind	
Gewitter	
Sonnenstrahlung und Hitze	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Arbeitsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen: Wie verhalte ich mich bei …?“

Bitte beschreiben Sie, wie Sie sich an die jeweilige Witterungslage anpassen (Kleidung, Verhalten, Fahrtechnik)!

Witterungsbedingungen	Anpassung im Freien
Regen (Platzregen, Nieselregen, Starkregen)	
Hagel	
Schneefall	
Blitzeis (durch gefrierenden Regen)	
Nebel	
Dunkelheit	
Wind	
Gewitter	
Sonnenstrahlung und Hitze	

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

C9 Barrieren sicher überwinden

a Türen öffnen und schließen

Einleitung für die Assistenz zu C9 a

In dieser Lerneinheit wird eine kleine Auswahl an Möglichkeiten gezeigt, Türen zu öffnen. Je nach Rumpf-, Arm- und Handfunktion der teilnehmenden Personen muss individuell variiert werden.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Türen öffnen und schließen“ (Teil 1-2)

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Information „Türen öffnen und schließen“ (Teil 1)

<u>Hilfen zum Öffnen von Türen</u>
Schlaufe (bei Einschränkungen der Hand-Finger-Funktion)
Schalter: Türöffner

<u>Hilfen zum Schließen von Türen</u>
Schlaufe (bei Einschränkungen der Hand-Finger-Funktion)
Zusätzlicher Griff in der Mitte der Tür

Manuelle Rollstühle ohne und mit E-Motion-Antrieb

Schwenktüren
Eine besondere Technik ist nur erforderlich, wenn die Tür zum Rollstuhlfahrer oder zur Rollstuhlfahrerin hin geöffnet werden muss.
Tür öffnen und schließen mit wenig Platz (z. B. in einem engen Gang)

- Die TP fährt vorwärts an die Tür heran.
- Die TP öffnet die Tür mit der türnahen Hand.
- Mit der anderen Hand drückt sich die TP vom Türrahmen ab, sodass der Rollstuhl rückwärts rollt. Alternativ kann die TP den Rollstuhl auch am Greifreifen zurückziehen. Dann kann die TP mit der Hand an der Klinke die Tür öffnen und zu sich ziehen.
- Ist die Tür ausreichend offen, schiebt die TP den Rollstuhl an den Greifreifen nach vorne.
- Die hinter dem Rücken der TP befindliche Tür kann nun mit der Hand durch eine kurze Zugbewegung in die Schließbewegung versetzt werden.
- Im Raum selbst wird der Rollstuhl seitlich in geringer Entfernung zum gesamten Türrahmen gestellt. Die TP schließt mit der türnahen Hand die Tür mit der Klinke.



oder


oder


ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Information „Türen öffnen und schließen“ (Teil 1)




Schiebetüren
Tür öffnen und schließen mit wenig Platz (z. B. in einem engen Gang)

- Die TP fährt vorwärts schräg an die Tür heran.
- Die TP zieht die Tür mit der türnahen Hand zu sich hin auf.
- Mit der anderen Hand stabilisiert die TP sich entweder am Greifreifen oder am Türrahmen.
- Ist die Tür ausreichend offen, schiebt die TP den Rollstuhl an den Greifreifen nach vorne.
- Die Tür wird von der anderen Seite entweder zugezogen oder zugeschoben. Der Rollstuhl wird hierzu wieder in leicht schräger Position geparkt.
- Die Feststellbremsen können je nach Stabilität der TP geöffnet oder geschlossen sein.


oder





Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle
Die Ausgangspositionen und der Ablauf sind im Wesentlichen dieselben. Je nach Rumpf-, Arm- und Handfunktion der TP muss individuell variiert werden.

Quelle**:** Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

C9 Barrieren sicher überwinden
b Fahren von Steigungen und Gefällen (4-Punkt-Technik)

Einleitung für die Assistenz zu C9 b

Da es beim Befahren von Steigungen und Gefällen sehr auf die Beschaffenheit und Einstellung des Rollstuhls sowie auf die Beweglichkeit und Stabilisation des Oberkörpers der teilnehmenden Personen ankommt, sollten die ersten Versuche in Gelände mit nur geringer Neigung und immer mit Hilfestellung der Fachkraft stattfinden.

Zu Beginn können die Stabilität des Oberkörpers, die Bremskraft in den Fingern, (leichtes) Durchrutschen der Räder bei der Kurventechnik oder ein Rückwärtskippen des Rollstuhls Probleme machen. Beginnen Sie die Übungen langsam.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Fahren von Steigungen und Gefällen (4 -Punkt-Technik)“
- PRAXIS
    - Übung I: Fahren von Steigungen und Gefällen (4-Punkt-Technik)

<u>Hilfestellung der FK</u>

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion-Antrieb



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen Hand am Schiebegriff.

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Information „Fahren von Steigungen und Gefällen (4-Punkt-Technik)“

Manuelle Rollstühle

Schwerpunktverlagerung
Bergauf muss der Oberkörper nach vorne geneigt werden, um ein Überkippen nach hinten zu vermeiden. Bergab muss der Oberkörper nach hinten geneigt werden.

Fahrwege
Steigungen und Gefälle können gerade oder in Kurven/Serpentinen gefahren werden. Welche Technik der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin wählt, ist abhängig von Rumpfstabilität und Kraft.

Manuelle Rollstühle mit elektrischen Antriebshilfen und Elektro-Rollstühle

Steigfähigkeit
Bei diesen Rollstühlen ist unbedingt die jeweilige maximale Steigfähigkeit zu beachten! Diese Angabe beschreibt die Steigung/das Gefälle, die der Rollstuhl auf befestigtem Untergrund mit einem durchschnittlichen Personengewicht von etwa 80 Kilogramm befahren kann. Die Angabe der Steigfähigkeit befindet sich in der Bedienungsanleitung und oftmals auf dem Typenschild am Rollstuhl.

Sitzkantelung
Zur besseren Stabilisation kann, wenn im Modell vorhanden, die Sitzkantelung verstellt werden.

- Bergauf weniger Sitzkantelung: Die Sitzeinheit wird nach vorne gestellt, sodass die TP am Berg in einer möglichst aufrechten Position bleibt.
- Bergab mehr Sitzkantelung: Die Sitzeinheit neigt sich nach hinten. Ein Kippen des Oberkörpers nach vorne und Rutschen des Beckens nach vorne werden verhindert.


weniger Sitzneigung/bergauf


mehr Sitzneigung/bergab

Steigungen und Gefälle sollen so gerade wie möglich befahren werden. Fährt man schräg zum Hang oder Berg, besteht die Gefahr des Wegschlitterns oder des seitlichen Umkippens.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

PRAXIS

Übung I: Fahren von Steigungen und Gefällen (4-Punkt-Technik)

Ziel	Fahren von Steigungen und Gefälle mit der 4-Punkt-Technik
Material	Rollstuhl, Gefälle
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle

Gerade fahren



Bergauf

- Die TP lehnt den Oberkörper so weit nach vorne, dass der Rollstuhl nicht nach hinten kippt.
- Die Hände greifen vor dem höchsten Punkt des Greifreifens.
- Die TP kann zu jedem Schub den Oberkörper unterstützend ein wenig weiter nach vorne neigen.



Bergab

- Die TP lehnt den Oberkörper nach hinten, sodass die TP möglichst stabil sitzt und auf den Lenkrädern wenig Gewicht lastet.
- Die Hände greifen im vorderen Bereich. Die Greifreifen schleifen durch die Finger und werden so kontrolliert gebremst.
- Die Ellbogen sind ein wenig gebeugt.

In Kurven (Serpentinen) fahren

Bergauf

- Die TP lehnt den Rumpf weit nach vorne.
- Bei starker seitlicher Neigung sollte der Rumpf etwas zur Hangseite geneigt werden, damit die fahrende Person in einer stabilen senkrechten Position bleibt.
- Die Hände greifen vor dem höchsten Punkt des Greifreifens.
- Die TP kann zu jedem Schub den Oberköper unterstützend ein wenig weiter nach vorne neigen.

Bergab

- Die TP lehnt den Rücken nach hinten.
- Bei starker seitlicher Neigung sollte der Rumpf etwas zur Hangseite geneigt werde, damit die fahrende Person in einer stabilen senkrechten Position bleibt.
- Die Hände greifen im vorderen Bereich. Die Greifreifen schleifen durch die Finger und werden so kontrolliert abgebremst.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Übung I: Fahren von Steigungen und Gefällen (4-Punkt-Technik)

Manuelle Rollstühle mit elektrischen Antriebshilfen und Elektro-Rollstühle

Gerade fahren



Bergauf, wenn möglich,
weniger Sitzkantelung einstellen



Bergab, wenn möglich,
mehr Sitzkantelung einstellen

Mit diesen Rollstuhltypen niemals in Kurven (Serpentinen) fahren! Es besteht Kippgefahr zur Seite!

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

C9 Barrieren sicher überwinden
c Gefälle fahren mit der 2-Punkt-Technik – nur im Aktivstuhl

Einleitung für die Assistenz zu C9 c

Um auf den Hinterrädern ein Gefälle hinunterzufahren, muss die TP die Lerneinheit C6 e „Balancieren auf zwei Rädern“ routiniert beherrschen.

Die Technik sollte zu Beginn an einem wenig abschüssigen Gefälle mit ebenmäßigem Untergrund geübt werden. Die Fachkraft sollte jederzeit Hilfestellung geben.

<u>Hilfestellung der FK</u>

Bei manuellen Rollstühlen



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen Hand am Schiebegriff.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: An einem Gefälle ankippen und drehen
  - Übung II: Fahren von Gefälle auf den Hinterrädern

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

PRAXIS

Übung I: An einem Gefälle ankippen und drehen

Ziel	Fahren von Gefälle mit der 2-Punkt-Technik
Material	Rollstuhl, Gefälle
Übungsinhalte	

<u>Ankippen **vor** dem Gefälle</u>

- Die TP steht gerade vor dem Gefälle und kippt den Rollstuhl an den Balancepunkt.
- Der Rücken bleibt an der Lehne angelehnt.
- Über kleine Schaukel- und Schubbewegungen am Greifreifen fährt die TP so weit nach vorne, bis der Rollstuhl von allein ins Rollen kommt.

<u>Ankippen **am** Gefälle</u>

- Die TP stellt sich quer zum Gefälle und kippt den Rollstuhl an den Balancepunkt.
- Der Rücken bleibt hinten an der Lehne angelehnt.
- Die TP dreht den Rollstuhl vorwärts zum Gefälle hin.
- Der Rollstuhl kommt von allein ins Rollen.





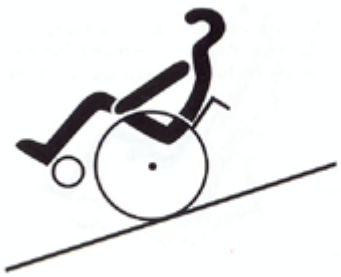
ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Übung II: Fahren von Gefälle auf den Hinterrädern

Ziel	Fahren von Gefälle mit der 2-Punkt-Technik
Material	Rollstuhl, Gefälle
Übungsinhalte	

<u>Fahren von Gefälle auf den Hinterrädern</u>

- Der Rollstuhl steht am Balancepunkt am Gefälle und kommt ins Rollen.
- Jetzt bremst die TP den Rollstuhl kontrolliert ab, indem die TP die Greifreifen durch die Finger schleifen lässt.
- Die Hände befinden sich im vorderen Bereich der Greifreifen.
- Der Rücken sollte während des Fahrens immer angelehnt bleiben.





Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

C9 Barrieren sicher überwinden
d Schwellen aus dem Stand und aus der Fahrt überwinden

Einleitung für die Assistenz zu C9 d

Hilfestellung der FK

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion-Antrieb



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen Hand am Schiebegriff.

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Schwellen (bis 2 cm) aus dem Stand überwinden
  - Schwellen (bis 2 cm) aus der Fahrt überwinden

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

PRAXIS

Übung I: Schwellen (bis 2 cm) aus dem Stand überwinden

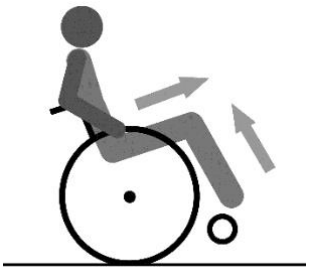
Ziel	Schwellen sicher überwinden
Material	Rollstuhl, Linie, Seil/Tau, Matte, Parcours-Material
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle
Das Entlasten und Belasten der Lenkrollen geschieht durch eine Schwerpunktverlagerung des Oberkörpers (siehe Lerneinheit C6 b). Das Anheben der Lenkrollen erfolgt durch eine Schwerpunktverlagerung des Oberkörpers nach hinten und einen Schub am Greifreifen nach vorn.

<u>Niedriges Stampfen mit dem Rollstuhl</u>
Ausgangsstellung:
Die TP sitzt mit aufrechtem Rumpf. Die Hände greifen etwas hinter den höchsten Punkt des Greifreifens.

Anweisung: „Schieben Sie die Räder mit kurzem Ruck nach vorne und ziehen Sie sie sofort wieder zurück!“
Dabei bleibt der Rumpf der TP senkrecht und beugt etwas in der Hüfte.

Erfahrung: Der Rollstuhl kippt, wenn die TP die Hinterräder ruckartig nach vorne schiebt.



<u>Über eine Bodenlinie fahren</u>
Ausgangsstellung:
Die TP stellt den Rollstuhl in kurzem Abstand gerade vor eine Linie. Die TP kippt den Rollstuhl leicht an und schiebt am Greifreifen ein wenig nach vorne, sodass die Lenkrollen kurz vom Boden abheben und hinter der Linie aufsetzen. Mit einem weiteren Schub und etwas nach vorn geneigtem Oberkörper fährt die TP mit den Antriebsrädern über die Linie hinweg.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Übung I: Schwellen (bis 2 cm) aus dem Stand überwinden

Über ein Seil/Tau fahren

Die TP stellt den Rollstuhl in kurzem Abstand gerade vor ein Seil. Die TP kippt nun den Rollstuhl leicht an, schiebt am Greifreifen ein wenig nach vorn, sodass die Lenkrollen kurz vom Boden abheben und hinter dem Seil aufsetzen. Mit einem weiteren Schub und nach vorn geneigtem Oberkörper fährt die TP mit den Antriebsrädern über das Seil hinweg.

Auf eine Bodenmatte/ein kleines Podest fahren

Die TP stellt den Rollstuhl in kurzem Abstand gerade vor eine Bodenmatte. Die TP kippt nun den Rollstuhl leicht an, schiebt am Greifreifen ein wenig nach vorne, sodass die Lenkrollen kurz vom Boden abheben und auf der Matte aufsetzen. Mit einem weiteren Schub und einem etwas nach vorne geneigten Oberkörper fährt die TP mit den Antriebsrädern auf die Matte/das kleine Podest hinauf.



Greifbereich beachten! Die Hände sollten nicht zu weit hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens positioniert werden, da auf diese Weise der Rollstuhl zu schnell ins Kippen gebracht wird und aus dieser Position auch weniger Kraft entwickelt werden kann. Von oben nach vorne unten schieben, nicht von hinten nach oben ziehen!

Die Antriebsräder sollten mit etwas Abstand zur Schwelle/Kante stehen, damit das Überwinden mit den Antriebsrädern leichter möglich ist. Ein „Hochdrücken“ direkt an der Schwelle ist deutlich mühseliger.



Richtig



Falsch

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Übung I: Schwellen (bis 2 cm) aus dem Stand überwinden

Parcours

Alle oben genannten Übungen können in einen Parcours eingebaut werden, der stellenweise auch erfordert, in einer Kurve auf ein Hindernis zuzufahren und gerade vor dem Hindernis zum Stehen zu kommen.

Manuelle Rollstühle mit E-Motion-Antrieb

Hier werden dieselben Übungen wie mit manuellen Rollstühlen ohne Hilfsantrieb durchgeführt. Allerdings sollte beim niedrigen Stampfen aufgrund der Elektronik mit wenig Intensität zurückgezogen werden.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Da bei diesen Rollstuhltypen kein Ankippen möglich ist, entfällt die Übung „Niedriges Stampfen“.

Über eine Bodenlinie fahren

Hier soll das gerade Heranfahren an die Linie – ein späteres Hindernis – geübt werden. Die TP soll mit geringer Geschwindigkeit an die Linie heranfahren, in kurzem Abstand gerade vor der Linie zum Stehen kommen, langsam wieder anfahren und gerade über die Linie hinwegfahren.

Über ein Seil/Tau fahren

Hier sollen die Unebenheit und das damit verbundene „Ruckeln“ des Rollstuhls erfahren werden. Die TP fährt mit geringer Geschwindigkeit an das Seil heran, stellt sich in kurzem Abstand gerade davor, kommt zum Stehen, fährt langsam wieder an und gerade über das Seil hinweg.

Auf eine Bodenmatte fahren

Hier sollen die Unebenheit und das damit verbundene „Ruckeln“ des Rollstuhls erfahren werden. Die TP fährt mit geringer Geschwindigkeit an die Matte heran, stellt sich in kurzem Abstand gerade davor, kommt zum Stehen, fährt langsam wieder an und gerade auf die Matte hinauf.

Parcours

Alle oben genannten Übungen können in einen Parcours eingebaut werden, der stellenweise auch erfordert, in einer Kurve auf ein Hindernis zuzufahren und gerade vor dem Hindernis zum Stehen zu kommen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Übung II: Schwellen (bis 2 cm) aus der Fahrt überwinden

Ziel	Schwelle sicher überwinden
Material	Rollstuhl, Linie, Matte, Schwelle
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle ohne und mit E-Motion-Antrieb
Zunächst wird das Ankippen des Rollstuhls aus der Fahrt erlernt. Nach ein oder zwei Schüben „Anlauf“ wird der Rollstuhl kurz angekippt und die Lenkräder werden über die Schwelle hinweggesetzt. Dabei lehnt die TP den Oberkörper nach vorne, sodass das Gewicht auf die vorderen Räder verlagert wird und der Fahrtschwung zum Überwinden der Schwelle genutzt werden kann. Mit der Rumpfbeuge erfolgt ein weiterer Schub nach vorne, sodass die hinteren Räder über die Schwelle nachrollen.

Bei dieser Technik ist das Timing sowohl zum rechtzeitigen Abheben als auch zum rechtzeitigen Aufsetzen der Lenkräder und der Rumpfvorbeuge entscheidend. Das Absenken der Vorderräder wird durch die Rumpfvorbeuge unterstützt und die Hände schieben weit vorne an den Rädern in dem Moment, wenn die Vorderräder über der Schwelle den Boden berühren.

Anweisung:
„Der Rumpf bleibt senkrecht aufgerichtet. In langsamer Vorwärtsfahrt wird der Rollstuhl kurz angekippt und die Vorderräder sofort wieder stampfend aufgesetzt (Känguru-Hüpfen). Die Beugung erfolgt nur in der Hüfte und die Rückenlehne entfernt sich etwas vom gerade aufgerichteten Rücken.“

Hilfestellung FK:
Die FK steht hinter der TP und sichert diese vor dem Überkippen nach hinten.



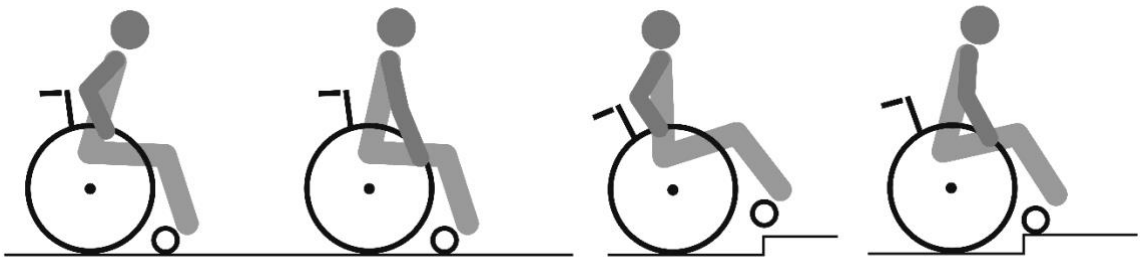
Übungen:
- Über jede Linie in der Halle stampfen.
- Nach jedem zweiten Schub stampfen.
- Das Absenken der Räder mit einer Rumpfvorbeuge beschleunigen und im Moment des Aufsetzens der Vorderräder den Rollstuhl weiterschieben.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C9	Barrieren sicher überwinden

Übung II: Schwellen (bis 2 cm) aus der Fahrt überwinden

Das Hinwegfahren über eine Schwelle wird zunächst neben und dann an einer Matte eingeübt.

- Eine Matte wird an eine Linie gelegt und eine weitere parallele Linie wird ca. 3 m davor als Startlinie markiert. Die TP fährt von der Startlinie aus bis zur Mattenlinie zunächst neben die Matte, um den 3er-Rhythmus „Schub-Schub-Stampf“ anzupassen. Der Startpunkt des 3er-Rhythmus wird so gewählt, dass beim Stampfen die Linie neben der Matte mit den Vorderrädern übersprungen wird.
- Bleibt der Abstand nach dreimaligem Probieren konstant, wird der Startpunkt in den Mattenbereich verlegt und nun praktisch für das Überwinden der Matte eingesetzt.
- Die TP fährt im 3er-Rhythmus an die Matte heran und setzt zunächst nur die Vorderräder auf.
- Die TP übt im 4er-Rhythmus „Schub-Schub-Stampf-Schub“ das Hinwegfahren über die Schwelle (frei im Raum, an Linien, an der Matte).



Sollte das Stampfen an der Matte zunächst nicht gelingen oder die TP ruckartig abbremsen, muss das Stampfen wiederholt und sicherer eingeübt werden.

Die Lenkräder sollen wieder auf den Boden abgesenkt werden, bevor die Antriebsräder gegen die Schwelle stoßen. Somit kann der Schwung aus der Fahrt mit ausgenutzt werden.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle

Beim Überwinden einer Schwelle (1–2 cm) aus der Fahrt heraus sollte Folgendes beachtet werden:

- Mit geringer Geschwindigkeit auf die Schwelle zufahren.
- Gerade, nicht schräg auf die Schwelle zufahren.
  (Manchmal lässt es sich nicht verhindern, schräg an eine Schwelle heranzufahren. Dann sollte die Geschwindigkeit deutlich herabgesenkt werden!)

Bei zu schnellem Heranfahren an eine Schwelle besteht immer die Gefahr, dass der Rollstuhl an der Schwelle ruckartig abgebremst wird, zum Stehen kommt und der Oberkörper nach vorn kippen kann.

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

C10 Stufen (ab 3 cm) und Treppen fahren

a Vorwärts eine Stufe hochfahren, vorwärts eine Stufe herunterfahren (4- und 2-Punkt-Techniken), rückwärts eine Stufe herunterfahren

Einleitung für die Assistenz zu C10 a

Trotz vielseitiger Bemühungen, Wege barrierefrei zu gestalten, sind Bordsteinkanten und Stufen nach wie vor ein häufiges Hindernis für Rollstuhlfahrende. Nicht immer existiert in 50 Metern Entfernung ein abgesenkter Bordstein oder eine vorgelegte Rampe, die problemlos ins Lieblingsrestaurant führt.

Die folgenden Inhalte zeigen, wie die teilnehmenden Personen mit manuellem Rollstuhl (ohne und mit elektrischem Zusatzantrieb) und mit Elektro-Rollstuhl sicher selbstständig oder mit Hilfe Bordsteine und Stufen bewältigen können. Zu Beginn sollte die Fachkraft unbedingt Hilfestellung leisten!

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: Vorwärts eine Stufe hochfahren
  - Übung II: Vorwärts eine Stufe herunterfahren
  - Übung III: Rückwärts eine Stufe herunterfahren
  - Informationsblatt „Rollstuhl Bordsteine hinauf- und hinabschieben für Hilfspersonen“

<u>Hilfestellung der FK</u>

Bei manuellen Rollstühlen ohne und mit E-Motion-Antrieb



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen Hand am Schiebegriff.

Bei manuellen Rollstühlen mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühlen



Die FK geht neben der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und bleibt mit der anderen Hand in der Nähe der Steuerung.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Einleitung für die Assistenz zu C10 a

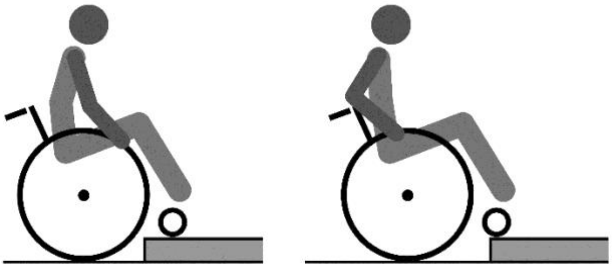
PRAXIS

Übung I: Vorwärts eine Stufe hochfahren

Ziel	Stufen fahren
Material	Rollstuhl, Matten, Stufen
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle ohne und mit E-Motion-Antrieb
(Beim E-Motion-Antrieb ist die fahrbare Höhe der Stufen oftmals auf 5 bis 6 cm begrenzt, nicht zuletzt durch den Kippschutz, der nicht entfernt werden darf!)

<u>Mattenstufe überwinden</u>



Hinauffahren aus dem Stand:

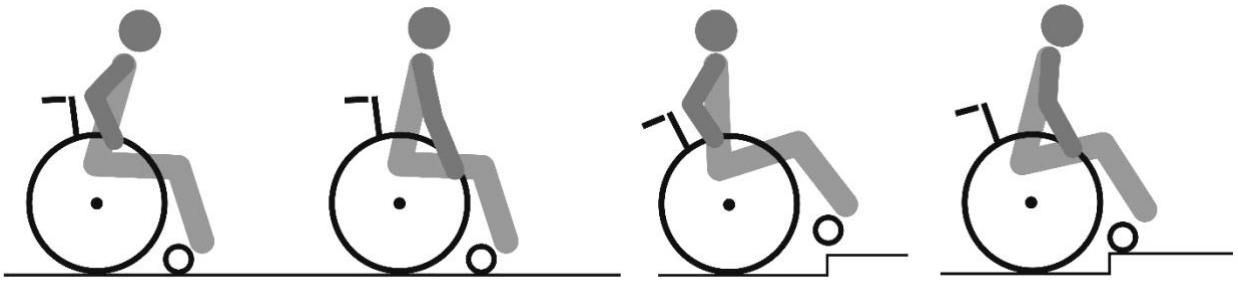
- Die Vorderräder werden leicht angekippt und auf die Matte gesetzt. Die großen Räder werden an den Mattenrand geschoben.
- Die Hände greifen nun ein gutes Stück vor dem oberen Punkt. Ohne den Griff zu lösen, zieht die TP die Hinterräder etwas zurück und lehnt den Oberkörper nach vorne (Spannung erspüren).
- Aus dieser Haltung heraus schiebt die TP die Räder mit Schwung nach vorne, um die Matte hochzufahren.

Um höhere Hindernisse überwinden zu können, muss das Auffahren auf eine Stufe **aus der Fahrt** erlernt werden. Nach ein oder zwei Schüben Anlauf wird der Rollstuhl kurz angekippt und die Vorderräder werden auf die Mattenstufe aufgesetzt. Dabei lehnt die TP den Oberkörper nach vorne, sodass das Gewicht auf die vorderen Räder verlagert wird und der Fahrtschwung zum Auffahren genutzt werden kann. Mit der Rumpfvorbeuge erfolgt ein weiterer Schub an den Greifreifen nach vorne.

Bei dieser Technik ist das Timing sowohl zum rechtzeitigen Abheben als auch zum rechtzeitigen Aufsetzen der Vorderräder und der Rumpfvorbeuge entscheidend. Das Absenken der Vorderräder wird durch die Rumpfvorbeuge unterstützt. Die TP schiebt die Hände weit vorne an den Rädern in dem Moment, wenn die Vorderräder die obere Mattenfläche berühren.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung I: Vorwärts eine Stufe hochfahren



Hinweis (1): Die Vorderräder sollten auf die Stufe aufgesetzt werden, bevor die Hinterräder an die Mattenkante stoßen.
Hinweis (2): Nicht rumpfbewegliche Fahrerinnen und Fahrer heben im Moment des Aufsetzens der Vorderräder auf die Stufe den Oberkörper durch Stützen der Arme an den Rädern nach oben etwas an. Sie kompensieren die fehlende Rumpfvorbeuge, indem sie das Gewicht der Armkraft hinzufügen.

<u>Methodische Übungsreihe zum Überwinden höherer Hindernisse</u>

Ankippen des Rollstuhls aus der Fahrt
Anweisung:
„Der Rumpf bleibt senkrecht aufgerichtet. In langsamer Vorwärtsfahrt wird der Rollstuhl kurz angekippt und die Vorderräder werden sofort wieder stampfend aufgesetzt (Känguru-Hüpfen). Die Beugung erfolgt nur in der Hüfte und die Rückenlehne entfernt sich etwas vom gerade aufgerichteten Rücken."

- Über jede Linie in der Halle stampfen.
- Nach jedem zweiten Schub stampfen.
- Das Absenken der Räder mit einer Rumpfvorbeuge beschleunigen und im Moment des Aufsetzens der Vorderräder den Rollstuhl weiterschieben.

Das Befahren einer Stufe
Dies wird zunächst neben und dann an einer Mattenstufe eingeübt.

- Eine Matte wird an eine Linie gelegt und eine weitere parallele Linie wird ca. 3 m davor als Startlinie markiert. Die TP fährt von der Startlinie aus bis zur Mattenlinie zunächst neben die Matte, um den 3er-Rhythmus „Schub-Schub-Stampf" anzupassen. Der Startpunkt des 3er-Rhythmus wird so gewählt, dass beim Stampfen die Linie neben der Matte mit den Vorderrädern übersprungen wird.
- Bleibt der Abstand nach dreimaligem Probieren konstant, wird der Startpunkt in den Mattenbereich verlegt und nun praktisch für das Überwinden der Matte eingesetzt.
- Die TP fährt im 3er-Rhythmus an die Mattenstufe heran und setzt zunächst nur die Vorderräder auf.

Hinweis: Sollte das Stampfen an der Matte zunächst nicht gelingen oder die TP ruckartig abbremsen, muss das Stampfen stärker eingeübt werden, um hier Sicherheit zu erlangen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung I: Vorwärts eine Stufe hochfahren

Methodischer Hinweis:
Gelingt eine schwierigere Übung nicht, muss die vorherige Übung wiederholt und deutlicher eingeprägt werden.

Weitere Übungen

- Überwinden ohne die Hilfslinien.
- Überwinden nur mit einem Schub.
- Überwinden von zwei aufeinanderliegenden Matten.
- Anwendung an einem echten Bordstein.

Manuelle Rollstühle mit E-Fix-Antrieb und Elektro-Rollstühle
Mit diesen Rollstuhltypen können nur Kanten bis etwa maximal 5 cm befahren werden, je nach Höhe der Kippsicherung sogar nur noch niedrigere, da Gefahr besteht, dass der Rollstuhl an der Kippsicherung auf dem Boden aufsitzt.



Grundsätzlich müssen Kanten **vorwärts** hinaufgefahren werden!

- Der Rollstuhl muss gerade vor der Kante stehen, sodass die linken und rechten Räder gleichzeitig über die Kante rollen. Die vorderen Räder sollen gerade zur Bordsteinkante zeigen.
- Die TP fährt langsam an die Kante heran und auch langsam darüber hinweg.

Es empfiehlt sich, einen kleinen Gang einzustellen, um den Rollstuhl besser kontrollieren zu können.

<u>Hilfestellung der Fachkraft</u>
Die FK kann zur Unterstützung auf der Seite der Steuerung mitlaufen.

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung II: Vorwärts eine Stufe herunterfahren

Ziel	Stufen fahren
Material	Rollstuhl, Matten, Stufen
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle
Stufen können in manuellen Rollstühlen auf unterschiedliche Weise heruntergefahren werden. Die Fahrtechnik ist maßgeblich abhängig von den Fertigkeiten der TP, den Maßen und der Einstellung des Rollstuhls sowie von Untergrund und Witterungsbedingungen. Nachfolgend werden die gängigsten Techniken auf ebenem Untergrund vorgestellt.

4-Punkt-Technik
Eine Stufe wird auf 4 Rädern heruntergefahren. Bei abgesenkten Bordsteinen und Kanten bis ca. 3 cm kann je nach Rollstuhl, Höhe des Fußbretts, Einstellung der Sitzneigung und Rumpfstabilität der TP ohne Ankippen gefahren werden, wenn

- kein Grund und Bedarf zum Ankippen bestehen,
- das Ankippen zu gefährlich ist (beispielsweise bei rutschigem Untergrund),
- die TP den Rollstuhl nicht ankippen kann.

Folgendes sollte im ersten Schritt mit der FK getestet werden!

- Rumpfstabilität der TP.
- Das Fußbrett: Es muss hoch genug sein, um ein Aufsetzen auf dem Boden beim Herabfahren von der Stufe auszuschließen. Hakt sich ein Fußbrett im Asphalt fest, ist es für Rollstuhlfahrende schwierig, sich allein zu befreien (Foto 1).
- Die Kippsicherung: Sie sollte hoch genug sein, um nicht hinten aufzusetzen. Ein Aufsetzen kann dazu führen, dass der Rollstuhl wie aufgebockt zum Stehen kommt oder dass das Material durch den wiederholten Schlag auf die Kante mit der Zeit ermüdet (Foto 2).


Foto 1


Foto 2

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung II: Vorwärts eine Stufe herunterfahren

Die Technik

- Die TP steht mit dem Rollstuhl auf einer Matte, der Rollstuhl steht gerade vor der Kante.
- Der Oberkörper ist nach hinten gelehnt, die Hände greifen etwas vor dem höchsten Punkt des Greifreifens.
- Die TP schiebt den Rollstuhl langsam gerade nach vorne, bis alle Räder über der Kante sind.

Hilfestellung der Fachkraft

- Siehe „Einleitung für die FK“

Variationen

- An einer niedrigen Kante
- An einem abgesenkten Bordstein

<u>4-2-4-Punkt-Technik</u>

Eine Stufe wird mit leichtem Ankippen und Bodenkontakt von allen vier Rädern herunterfahren. Diese Technik wird eingesetzt, wenn

- Stufen zu hoch für eine 4-Punkt-Technik sind,
- die TP die 2-Punkt-Technik (noch) nicht beherrscht.

Zunächst die Technik mit Sicherung durch die Fachkraft testen!

- Ein zu weit nach hinten abstehender Kippschutz kann je nach Höhe der befahrenen Stufe dazu führen, dass der Rollstuhl frühzeitig wieder nach vorne auf die 4 Räder gestoßen wird und die TP mit dem Oberkörper nach vorne kippt.

Die Technik

- Die TP steht mit dem Rollstuhl auf einer Matte, der Rollstuhl steht gerade vor der Kante.
- Der Oberkörper ist nach hinten gelehnt, die Hände greifen etwas hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens.
- Mit einem Schub nach vorne kippt die TP den Rollstuhl nur minimal an, um die Lenkräder auf der gleichen Höhe zu halten. Damit wird ein Fallen der Lenkräder nach unten verhindert.



Am Bordstein

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung II: Vorwärts eine Stufe herunterfahren

Hilfestellung der Fachkraft
- Siehe „Einleitung für die FK“

Variationen
- An einer niedrigen Kante
- An einem (abgesenkten) Bordstein

2-Punkt-Technik
Eine Stufe wird herunterfahren, indem die TP auf den Hinterrädern balanciert.

Weites Schaukeln mit dem Rollstuhl
- Die TP kippt an den Balancepunkt.
- Mit angelehntem Rücken schiebt die TP die Greifreifen vor und zurück, sodass der Rollstuhl kontrolliert und weit vor und zurückschaukelt.

Von einer Matte herunterfahren
- Die TP steht mit dem Rollstuhl auf einer Matte, der Rollstuhl steht gerade vor der Kante.
- Der Oberkörper ist nach hinten gelehnt, die Hände greifen etwas hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens.
- Die TP kippt den Rollstuhl an den Balancepunkt und beginnt leicht zu schaukeln.
- Dabei greift die TP jedes Mal, wenn der Rollstuhl nach vorne unten schaukelt, an den Greifreifen etwas nach hinten und schiebt nach vorne.
- Wenn die Hinterräder über die Kante rollen wollen, lehnt sich die TP leicht zurück und bremst den Rollstuhl kontrolliert ab, indem die TP die Greifreifen durch die Hände rutschen lässt.

Von einem Bordstein herunterfahren
- Stand auf einem Bordstein, gerade vor der Kante.






- Technik wie auf der Bodenmatte beschrieben.
- Langsames und weiches Absenken am Bordstein durch Oberkörperrücklage im Moment des Hinunterfahrens und kontrolliertes Abbremsen der Hinterräder, indem die Greifreifen durch die Hände gleiten.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung II: Vorwärts eine Stufe herunterfahren

Manuelle Rollstühle mit elektrischen Antriebshilfen und Elektro-Rollstühle
Mit diesen Rollstuhltypen können nur Kanten bis etwa maximal 5 cm befahren werden, je nach Höhe der Kippsicherung sogar nur noch niedrigere, da Gefahr besteht, dass der Rollstuhl an der Kippsicherung auf dem Boden aufsitzt. Auch kann es passieren, dass der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin beim Überwinden von höheren Kanten aus dem Rollstuhl herausstürzt („Abwurfeffekt“).



Grundsätzlich müssen Kanten **vorwärts** hinaufgefahren werden!

- Der Rollstuhl muss gerade vor der Kante stehen, sodass die linken und rechten Räder gleichzeitig über die Kante rollen. Die vorderen Räder sollen gerade zur Bordsteinkante zeigen.
- Die TP fährt langsam an die Kante heran und langsam darüber hinweg.

Es empfiehlt sich, einen kleinen Gang einzustellen, um den Rollstuhl besser kontrollieren zu können.

<u>Hilfestellung der Fachkraft</u>
Die FK kann zur Unterstützung auf der Seite der Steuerung mitlaufen.

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung III: Rückwärts eine Stufe herunterfahren

Ziel	Stufen fahren
Material	Rollstuhl, Matten, Stufen
Übungsinhalte	

Manuelle Rollstühle

Oberkörper nach vorne legen

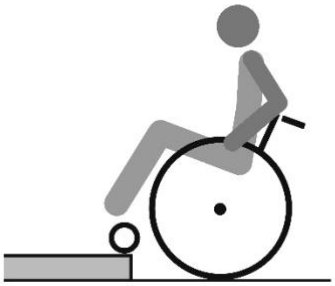
Für diese Technik ist es zwingend notwendig, den Schwerpunkt, also den Oberkörper, nach vorne zu verlagern!
Im Wesentlichen gibt es drei mögliche Techniken:

1. Der Oberkörper kann unterschiedlich weit nach vorne geneigt und dort ohne Stützen der Arme gehalten werden. Dann sollte die TP entsprechend der Stufenhöhe den Oberkörper so weit nach vorne neigen, dass dieser keinesfalls hinter die Senkrechte kommt.
2. Kann der Oberkörper nicht selbstständig in Vorneigung gehalten werden, muss dieser zu Beginn auf den Oberschenkeln abgelegt werden. Unbedingt testen, ob die Sitzposition stabil ist oder die TP nach vorne zu rutschen droht!
3. Der Oberkörper bleibt zu Beginn senkrecht. Während des rückwärtigen Absenkens des Rollstuhls beugt die TP die Hüfte, sodass der Rumpf senkrecht bleibt. Keinesfalls darf der Rumpf jedoch nach hinten an die Rückenlehne kippen!

Eine Matte herunterfahren

Die TP steht auf der Bodenmatte, fährt rückwärts an die Mattenkante, lehnt sich weit nach vorne und fährt die Mattenkante rückwärts mit lang gestreckten Armen, weit vorne unten abbremsend, hinunter.
Sind die Hinterräder auf dem Boden, kann die TP

- den Rollstuhl langsam geradeaus zurückziehen, bis die Lenkräder ebenfalls auf dem Boden ankommen, und dann den Oberkörper wiederaufrichten
  oder
- den Rollstuhl zur Seite drehen, sodass zuerst *ein* Lenkrad die Kante verlässt und dann der Rollstuhl mit dem zweiten Lenkrad komplett unten steht. Dann kann die TP den Oberkörper aufrichten. Diese Technik hat den Vorteil, dass das Fußbrett nicht an der Kante hängen bleiben kann.



Oberkörper hinten
FALSCH
Sturzgefahr!



Oberkörper vorne
RICHTIG

ICF **d 465**	**Baustein**	**II**	**Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen**
	Lernstufe	**C**	**Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs**
	Lerneinheit	**C10**	**Stufen und Treppen fahren**

Eine Kante/einen Bordstein herunterfahren






Oberkörper nach vorne neigen, Hände greifen und bremsen vorne am Rad





Zur Seite drehen, bis alle Räder unten stehen, dann aufrichten

Manuelle Rollstühle mit elektrischen Antriebshilfen und Elektro-Rollstühle

Dürfen **nie** rückwärts eine Kante hinunterfahren! Hohe Sturzgefahr!

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Information „Rollstuhl Bordsteine hinauf- und hinabschieben“

Rollstuhl auf den Gehweg schieben

- Fahren Sie den Rollstuhl mit den Vorderrädern nah an den Bordstein heran.
- Kippen Sie ihn nun leicht nach hinten, indem Sie die Schiebegriffe etwas nach unten drücken und/oder mit einem Fuß auf die Ankipphilfe treten.
- Schieben Sie den Rollstuhl in der angekippten Position vor, bis Sie die Vorderräder auf dem Bordstein absetzen können.
- Bleiben Sie in Schrittstellung und drücken Sie den Rollstuhl leicht nach oben und nach vorne, sodass die Hinterräder über die Kante rollen.






Rollstuhl hinabschieben

- Sie stehen in Schrittstellung auf der Straße, der Rollstuhl auf dem Bürgersteig, die Hinterräder sind nah an der Bordsteinkante.
- Lassen Sie die Hinterräder langsam die Bordsteinkante hinabgleiten. Dabei können Sie die Lehne mit den Oberschenkeln abstützen, um besseren Halt zu haben. Der Rollstuhl steht mit den Vorderrädern auf dem Gehsteig, mit den Hinterrädern auf der Straße.
- Gehen Sie einen Schritt zurück, kippen Sie den Rollstuhl leicht an und ziehen Sie die Hinterräder von der Bordsteinkante weg.
- Setzen Sie die Vorderräder wieder ab.




Quelle: Senioren Ratgeber, www.senioren-ratgeber.de/Pflege/Pflege-zu-Hause-Unterwegs-mit-dem-Rollstuhl-18489.html, Zugriff 2013

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

C10 Stufen (ab 3 cm) und Treppen fahren

b Zwei Stufen vorwärts herunterfahren – im Aktivrollstuhl auf den Hinterrädern

Einleitung für die Assistenz zu C10 b

Um zwei Stufen in Folge auf zwei Rädern vorwärts herunterzufahren, müssen die teilnehmenden Personen die Lerneinheiten C6 e „Balancieren auf zwei Rädern“ und „Vorwärtsfahren auf zwei Rädern“ routiniert beherrschen. Zudem muss bei dieser Technik auf die Tiefe der Stufen geachtet werden. Zu kurze Stufen geben den Hinterrädern keine oder nicht genügend Auflagefläche, wodurch der Rollstuhl abrutschen kann.

Die Technik sollte zu Beginn an nur einer Stufe durchgeführt werden, um den ersten Schritt, das (balancierte) Stehen, direkt an der Stufe sicher einzuüben. Die Fachkraft sollte jederzeit Hilfestellung geben.

Hilfestellung der FK

Bei manuellen Rollstühlen



Die FK geht hinter der TP her, sichert diese bei Bedarf mit einer Hand am Rumpf und mit der anderen Hand am Schiebegriff.

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: An einer Stufe ankanten
  - Übung II: Zwei Stufen vorwärts herunterfahren

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

PRAXIS

Übung I: An einer Stufe ankanten

Ziel	Direkt an einer Stufe auf zwei Rädern stehen bleiben
Material	Rollstuhl, 1 Stufe
Übungsinhalte	

- Die TP steht frontal vor der Stufe und kippt den Rollstuhl an den Balancepunkt.
- Durch kleine Schaukelbewegungen nähert sich die TP der Kante.
- Direkt vor der Kante schiebt die TP die Greifreifen ein wenig nach vorne, sodass der Rollstuhl beim Hinuntergleiten etwas hinter den Balancepunkt kippt.
- Während des Hinuntergleitens muss der Greifreifen durch die Finger schleifen.
- Beim Aufsetzen der Räder muss die TP die Greifreifen zurückziehen, sodass die Reifen hinten die Stufenkante berühren und die TP sich wieder leicht nach vorne an den Balancepunkt ziehen kann.



Das Hinterrad muss direkt an der Kante der Stufe hinunterrollen und auch direkt dahinter zum Stehen kommen. Je kürzer die Stufen sind, desto wichtiger ist dieser Aspekt! Kommen die Räder zu weit vorne auf, finden sie keinen Halt mehr an der kommenden zweiten Stufe und rutschen direkt weiter nach unten. Sturzgefahr!

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung II: Zwei Stufen vorwärts herunterfahren

Ziel	Zwei Stufen hintereinander auf zwei Rädern herunterfahren
Material	Rollstuhl, 2 Stufen
Übungsinhalte	

- Die TP beherrscht Übung I „An einer Stufe ankanten“.
- Die Hinterräder stehen sicher auf der unteren Stufe, während sie gleichzeitig an der Kante der oberen Stufe „lehnen“.
- Durch leichtes Vorbeugen des Oberkörpers und einen gleichzeitigen leichten Schub am Greifreifen nach vorne fährt die TP die zweite Stufe auf den Boden hinab.
- Ob der Rollstuhl dort nochmals nur auf den Hinterrädern aufkommt oder auf allen vier Rädern gleichzeitig, hängt von der Beschaffenheit des Untergrundes ab.





ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

C10 Stufen (ab 3 cm) und Treppen fahren

C Eine Treppe rückwärts mit Hilfsperson(en) hinauffahren
Eine Treppe mit mehr als zwei Stufen vorwärts hinunterfahren
Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer hinunterfahren
Eine Treppe auf dem Gesäß hinauf- oder hinabrutschen (im Notfall)

Einleitung für die Assistenz zu C10 c

„Aufzug defekt – bitte benutzen Sie die Treppe!“ In Situationen, in denen Treppen oder mehrere Stufen unumgänglich sind, stoßen Rollstuhlfahrende an Grenzen. In der U-Bahn-Station, in öffentlichen Gebäuden oder beim Besuch von Freunden und Freundinnen: Aufzüge können defekt sein oder sind erst gar nicht vorhanden.

Die TP lernt in dieser Einheit, Treppen mit Assistenz zu bewältigen. Die TP soll dafür im Notfall fremde Hilfspersonen anleiten können. Es empfiehlt sich, die einzelnen Varianten zuerst mit einem leeren Rollstuhl zu demonstrieren und die TP dies anschließend anleiten zu lassen. Nach erfolgreicher Anleitung soll die TP mit dem Rollstuhl auf die Treppe.

Starten Sie mit dem Üben am **unteren** Ende einer Treppe. Hier können Sie erst ein paar Stufen aufwärts üben und leicht wieder nach unten fahren.

Achtung: Die folgenden Übungen sind ausschließlich für manuelle Rollstühle geeignet!
Falls vorhanden, müssen elektrische Zusatzantriebe wie E-Motion und E-Fix unbedingt ausgeschaltet werden!

Inhalte der Lerneinheit:

- PRAXIS
  - Übung I: Hinauffahren mit einer Hilfsperson (für Geübte)
  - Übung II: Hinauffahren mit einer Hilfsperson (für weniger Geübte)
  - Übung III: Hinauffahren mit zwei Hilfspersonen
  - Übung IV: Hinunterfahren mit einer Hilfsperson
  - Übung V: Hinunterfahren mit zwei Hilfspersonen
  - Übung VI: Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer hinunterfahren
  - Übung VII: Eine Treppe auf dem Gesäß hinauf- oder hinabrutschen (im Notfall)

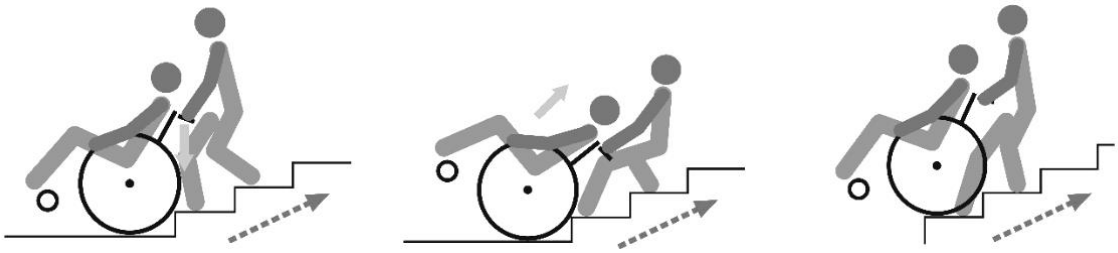
ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

PRAXIS

Übung I: Hinauffahren mit einer Hilfsperson (für Geübte)

Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	

Achtung: Höhenverstellbare Griffe sollten so weit wie möglich ausgefahren und **fest arretiert** sein. Taschen sollten von der Rückenlehne abgenommen werden, damit Platz für die Beine der Hilfsperson vorhanden ist. Kippschutzräder sollten weggeklappt sein.



Anweisung: Der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin steht angekippt im Balancepunkt vor der ersten Stufe. Die Hilfsperson hält die Schiebegriffe und steht mit beiden Füßen auf der ersten Stufe. Der Rücken ist gerade, die Beine sind gebeugt und zu einer Seite gedreht.
Beim Kommando „uuund“ lässt die Person im Rollstuhl ihr Gewicht ein Stück nach hinten fallen und sichert sich mit leichtem Druck nach hinten in die Stufe ab, die Hilfsperson senkt dynamisch den Rollstuhl in die Überkippstellung. Dann bewegt die Hilfsperson den Rumpf schräg nach hinten, beugt das rollstuhlnahe Bein und stellt das andere Bein auf die nächste Stufe. Auf das Kommando „Hopp!“ ziehen beide, die Person im Rollstuhl am Greifreifen und die Hilfsperson an den Schiebegriffen, im Moment des tiefsten Überkippens. Die Rückenlehne und die gestreckten Arme der Hilfsperson bilden dabei eine Linie.
Beim Hochziehen richtet sich der Rollstuhl in die normale Balancestellung auf. Das rollstuhlnahe Bein wird auf die nächste Stufe gestellt, um einen neuen Bewegungszyklus einzuleiten.

Hinweis (1): Die Bewegungen sollten rhythmisch und fließend erfolgen. Sie werden akustisch unterstützt mit einem langgezogenen „uuund“ beim Absenken der Rückenlehne und einem „Hopp“ beim gemeinsamen Ziehen. Ist die Hilfsperson unerfahren, übernimmt die Person im Rollstuhl das Kommando. Hat die Hilfsperson mehr Erfahrung, übernimmt sie das Kommando. Wichtig ist, dass eine Einigung über die Art der Kommandos herrscht.

Hinweis (2): Die Bewegung ist ein harmonisches Zusammenspiel zwischen der Person im Rollstuhl und der Hilfsperson. Die Grundelemente sind: Rollstuhl in die Balancelage bringen, Rollstuhl überkippen, gemeinsames Ziehen und wieder in die Balancelage zurückbringen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung II: Hinauffahren mit einer Hilfsperson (für weniger Geübte)

Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	

Vorübung (1): Am normalen Fußboden die Grundelemente (siehe oben) üben.

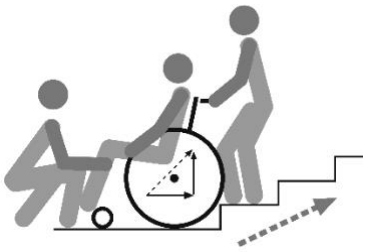
Vorübung (2): Mit leerem Rollstuhl üben.
Die Bewegung wird nicht rhythmisch durchgeführt, sondern langsamer und kontrollierter. Die Person im Rollstuhl lässt die Hilfsperson den Rollstuhl in die Überkippstellung bringen und fordert diese auf, einen festen Stand zu suchen. Dann gibt die Person im Rollstuhl das Kommando „Ziehen!“ oder zählt: „1–2–3!“
Zwischen der Phase des Absenkens an der Rückenlehne, um den Rollstuhl in die richtige Lage zu bringen, und dem gemeinsamen Ziehen entsteht eine deutliche Pause.

Hinweis: Die Person im Rollstuhl darf nicht zu früh ziehen, sondern immer erst in der Überkippstellung.

Übung III: Hinauffahren mit zwei Hilfspersonen

Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	

Anzuwenden bei hohen und steilen Treppenstufen und bei schwergewichtigen oder über wenig Armkraft verfügenden Rollstuhlfahrenden.



Die hintere Hilfsperson steht so nah wie möglich in Schrittstellung (1. und 2. Stufe) hinter dem Rollstuhl. Die vordere Hilfsperson geht in die Hocke und greift um das vordere Rahmenrohr in Höhe der Hinterachse des Rollstuhls**.** Die Person im Rollstuhl kann hierbei auch mithelfen. Der Rollstuhl steht gerade auf dem Boden. Auf ein Kommando zieht die obere Hilfsperson an den Schiebegriffen nach oben, während die untere Hilfsperson den Rollstuhl parallel zum Boden in die Stufe drückt.

Achtung: Die untere Hilfsperson darf auf keinen Fall nach oben drücken oder heben, da diese Kraft sofort die Schiebegriffe nach unten drücken würde und dies der oberen Hilfsperson eine zusätzliche Last wäre.

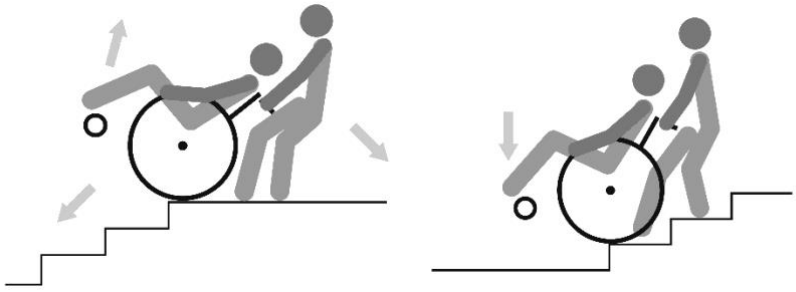
Achtung: Bei abnehmbaren Fußrasten nicht an dem Fußrastenanbau greifen, sondern an ein stabiles Rahmenteil. Der Rollstuhl sollte nur wenig angekippt sein, da die untere Hilfsperson ihn sonst nicht gerade in die Stufe drücken kann, d. h. kaum Kraft ausüben kann, um das Ziehen der Schiebegriffe nach oben zu entlasten. Auf jeder Stufe setzen die Hilfspersonen ihre Beine entsprechend nach.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung IV: Hinunterfahren mit einer Hilfsperson

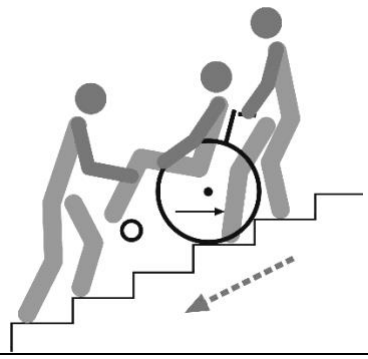
Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	

Die Hilfsperson stellt ein Bein zwischen die Hinterräder. Der in die Balancelage gekippte Rollstuhl wird im Moment des Hinunterfahrens in eine Überkippstellung gebracht. Dabei bremsen die Hilfsperson an den Schiebegriffen und die Person im Rollstuhl bei gestreckten Armen an den Greifreifen (kontrolliertes Rutschenlassen mit Zweifingergriff). Die Hilfsperson sollte auf einen möglichst geraden Rücken achten, sie beugt die Beine und bremst mit dem Körpergewicht durch Zurücklehnen des Oberkörpers. Auf der nächsten Stufe wird der Rollstuhl in die Balancelage aufgerichtet, die Hilfsperson setzt das Bein nach, die Person im Rollstuhl löst den Griff, damit der Rollstuhl zur nächsten Kante gerollt werden kann. Im Moment des Hinunterrollens des übergekippten Rollstuhls bremst die Person im Rollstuhl wieder ab.



Übung V: Hinunterfahren mit zwei Hilfspersonen

Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	



Beim Hinunterfahren bremst die untere Hilfsperson ab, indem sie den nahezu waagerecht gehaltenen Rollstuhl gerade in die Stufe drückt. Die obere Hilfsperson hält im Moment des Absenkens an den Schiebegriffen dagegen. Die untere Hilfsperson bremst die meiste Last ab, während die obere Hilfsperson den Rollstuhl sichert und in der richtigen Position hält. Beide Hilfspersonen sollten auf einen möglichst geraden Rücken achten und aus den Beinen arbeiten oder in die Hocke gehen.

Quelle: Strohkendl, H.; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung VI: Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer hinunterfahren

Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	

Diese Lerneinheit darf nur mit manuellen Stühlen **ohne** elektrische Antriebshilfen und von TP mit **voller** Hand-Finger-Funktion durchgeführt werden!

Je tiefer und höher die Stufen sind, desto schwieriger ist es für die TP, sich und den Rollstuhl zu halten. Stufen mit geringer Höhe und viel Platz zum Stehenbleiben eignen sich auch für Übungszwecke am besten.

Diese Technik sollte möglichst nur im Notfall angewendet werden, da weder Fußstützen noch Treppen dieser Belastung lange und ohne Schaden standhalten.

Vorübung an zwei oder drei Stufen mit Geländer auf der (bspw.) rechten Seite.

- Die FK steht zur Sicherung hinter der TP.
- Die TP steht mit etwas Seitenabstand zum Geländer (15 cm) rückwärts an der Treppe.
- Die rechte Hand fasst den Handlauf, die linke den Greifreifen.

- Der rechte Arm der TP ist zu Anfang gebeugt. Während der Rückwärtsfahrt streckt sich der Arm und bremst, während der Rollstuhl eine Stufe nach unten fährt. Die linke Hand am Greifreifen gleicht lenkend aus.
- Während der Rollstuhl an Rücklage gewinnt, sollte sich die TP leicht (!) nach vorne beugen, sodass der Oberkörper senkrecht bleibt.
- Ist die erste Stufe erreicht, muss die TP mit der rechten Hand nachgreifen und zur nächsten Stufe rollen. Wieder unterstützt die linke Hand lenkend.
- Spätestens jetzt kommt der Moment, in dem die Lenkräder mit der Fußstütze von der oberen Stufe auf die untere auftreffen, was einen lauten Schlag, ein Kratzen und ein ruckartiges Absacken des Rollstuhls bewirken kann. Das ist normal.

  Wichtig: Die TP darf das Geländer keinesfalls loslassen!

- Dann erfolgt der Bewegungsablauf wieder von vorne: Die TP greift mit rechts nach, rollt zurück, bremst mit rechts, lenkt ausgleichend mit links und fährt die Stufe langsam herab.

Übung an einer längeren Treppe mit sichernder FK.

Quelle: Mießner, W.; Rollstuhl-Fahrtraining Teil IV; Paraplegiker 2/08

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung VII: Eine Treppe auf dem Gesäß hinauf- oder hinabrutschen (im Notfall)

Ziel	Treppen fahren
Material	Manueller Rollstuhl, Treppe
Übungsinhalte	

Dies sollte nur als Notlösung dienen!

Vorab sollte die Durchführung mit dem Physiotherapeuten oder der Physiotherapeutin der TP abgeklärt werden.

Die TP muss hierfür den Transfer Rollstuhl–Boden–Rollstuhl aus Lerneinheit „C4“ sicher beherrschen.

Durchführung Hinaufrutschen:

- Die TP macht einen Tiefentransfer auf die Treppenstufe. Als Hilfsmittel dient ein Spezialkissen (z. B. Jay-Protektor), um Hautschäden beim Treppenüberwinden zu vermeiden.





Schutzkissen platzieren, draufsetzen und fixieren

- Die Hände werden auf der Stufe platziert oder, wenn vorhanden, am Treppengeländer. Über das Einrollen und die Stützaktivität wird auf die höhere Stufe transferiert.





Füße hochsetzen | Rollstuhl kippen, stützen | Gesäß nach oben setzen

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C10	Stufen und Treppen fahren

Übung VII: Eine Treppe auf dem Gesäß hinauf- oder hinabrutschen (im Notfall)

- Der Rollstuhl wird nach oben gezogen, dann werden die Füße nachgesetzt.


Halten am Geländer


Halten an der Stufe




Füße nachsetzen

- Den Rollstuhl selbst mit hochzunehmen ist sehr schwierig und nicht ungefährlich. Der Rollstuhl sollte nach hinten angekippt und an den Schiebegriffen rückwärts stufenweise neben der TP gezogen werden. Die Feststellbremsen sind hierbei offen.

Durchführung Hinabrutschen

- Die TP macht einen Tiefentransfer auf den Boden, in sicherem Abstand zur oberen Treppenstufe. Als Hilfsmittel dient ein Spezialkissen, um Hautschäden beim Treppenüberwinden zu vermeiden.
- Die Füße werden auf die übernächste untere Stufe platziert, sodass das Gesäß auf die nächste Stufe transferiert werden kann.


Rollstuhl ankippen


nach unten setzen


Füße nach unten stellen


Rollstuhl ablassen

- Den Rollstuhl selbst mit nach unten zu nehmen ist sehr schwierig und nicht ungefährlich. Der Rollstuhl sollte in jedem Fall mit den Feststellbremsen gesichert sein und an den Schiebegriffen stufenweise neben der TP hinabgelassen werden.

Übung VII in Anlehnung an: Kemper, W.; Querschnittslähmung – funktionelles Training, BKU-Hamburg

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

C11 Rolltreppe nutzen

Einleitung für die Assistenz zu C11

Für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer birgt das Befahren einer Rolltreppe nicht unerhebliche Risiken – insbesondere, wenn die grundlegenden Techniken nicht beherrscht werden oder andere Voraussetzungen nicht stimmen.

Bitte beachten Sie unbedingt die Empfehlungen der folgenden Informationsblätter, bevor Sie die Lerneinheit mit der teilnehmenden Person durchgehen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Rolltreppe nutzen“ (Teil 1-2)
- PRAXIS
    - Übung I: Rolltreppe hinauf
    - Übung II: Rolltreppe hinab

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

Information „Rolltreppe nutzen“ (Teil 1)

Für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer birgt das Befahren einer Rolltreppe nicht unerhebliche Risiken – insbesondere, wenn die grundlegenden Techniken nicht beherrscht werden oder andere Voraussetzungen nicht stimmen. Deshalb sollte Zeit sparen zu wollen kein Argument für die Nutzung einer Rolltreppe sein. Aufzüge, die nicht funktionieren, oder Unterführungen, deren Verlassen nur über eine Treppe oder Rolltreppe möglich ist, können allerdings bedeuten, dass Rollstuhlfahrende eine Rolltreppe nutzen wollen.

Folgende Punkte sind unbedingt zu beachten:

- Die Rolltreppe sollte breit genug für den Rollstuhl sein. Bleibt nur noch ein schmaler Spalt zwischen den Rädern und der Balustrade, also der Innenseite der Rolltreppe, kann sich der Rollstuhl verkeilen, falls der Rollstuhlfahrende z. B. schräg zurückrollt. Im Regelfall werden Rollstühle durch die Innenverkleidung wieder in die Mitte befördert.

- Die Handleisten sollten sich parallel und möglichst genauso schnell wie das Stufenband bewegen. Bewegt sich eine Handleiste langsamer, müssen Rollstuhlfahrende auf dieser Seite ständig nachgreifen. Die andere Hand garantiert jedoch in dieser Situation noch die Stabilität auf der Rolltreppe.

  Sind beide Handleisten schneller als das Stufenband, können Rollstuhlfahrende die Hände stückchenweise nach unten gleiten lassen. Das fällt bei uneingeschränkter Handkraft relativ leicht.

  Ist das Stufenband allerdings schneller als die Handleisten, müssen Rollstuhlfahrende mit den Händen abwechselnd nach oben greifen. Bei kleinen Geschwindigkeitsunterschieden ist das kein Problem, bei größeren kann es kräftezehrend sein.

  In der Praxis dürften solche unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten relativ selten vorkommen.

- Rollstuhlfahrende sollten auf der Rolltreppe auf einen großzügigen Abstand zu den vor ihnen hinauf- oder hinunterfahrenden Personen achten. Oft bleiben Fußgängerinnen und Fußgänger am Ende einer Rolltreppe stehen, um sich zu orientieren. Hier besteht die Gefahr, den stehen bleibenden Personen in die Hacken zu fahren oder selbst nicht rechtzeitig vom Stufenband zu kommen und zu stürzen.

- Der Kippschutz am Rollstuhl sollte für die Rolltreppenfahrt hochgeklappt werden. Liegt der Kippschutz sehr tief und weit hinten, kann er an der unteren Landestelle aufsetzen, wenn der Rollstuhl vorne hochgeht. Das gleichseitige Antriebsrad findet dann weniger Halt auf der Stufe und rollt eventuell zurück.

- Handschuhe sollten im Zweifelsfall ausgezogen werden. Ein nasser, verschmutzter oder hart gummierter Handschuh vermindert die Reibung stark, sodass die Hände abgleiten könnten. Ein neuer Handschuh hingegen kann den Gripp an der Handleiste verstärken.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

Information „Rolltreppe nutzen“ (Teil 2)

- Die Geometrie des Rollstuhls entscheidet über sein Verhalten auf der Treppe. Kippt der Rollstuhl leicht an, weil die Hinterräder weit nach vorne verlagert sind, senkt er sich am Ende der Treppe vielleicht nicht selbstständig in die Waagerechte. Die Person im Rollstuhl muss also aktiv bei der Senkung der Vorderräder mithelfen.

  Form und Größe eines Rollstuhls sind dafür verantwortlich, wie leicht er mit der Fußraste aufsetzt. Dies ist zwar kein grundsätzliches Problem, aber störend.

  Anbauteile des Rollstuhls wie zum Beispiel untergesetzte Motoren, sehr tief liegende Unterrohre oder Ähnliches können verhindern, dass die Hinterräder sicher aufsetzen.

- Bevor Rollstuhlfahrende das erste Mal allein die Rolltreppe nutzen, sollte unbedingt eine Hilfsperson zur Sicherung dabei sein. Sie testet, ob die Rumpf- und Sitzstabilität sowie die Finger-/Handkraft des Rollstuhlfahrers oder der Rollstuhlfahrerin ausreichen, um sich selbst in der erforderlichen starken Vorlage zu halten.

  Die Hilfsperson sollte zuvor, wenn möglich, nur mit dem Rollstuhl auf der Rolltreppe testen, ob ihre Fähigkeiten zur Sicherung in dieser Situation ausreichen. Wenn der oder die Helfende unsicher ist oder nicht über die notwendige Handkraft verfügt, um sich und den Rollstuhl allein auf einer Rolltreppe zu sichern, darf sich die Person im Rollstuhl nicht vollständig auf diese Begleitung verlassen. Grundsätzlich sollten Rollstuhlfahrende immer versuchen, den eigenen Möglichkeiten entsprechend mitzusichern.

Im Zweifelsfall sollte man von der Rolltreppe buchstäblich die Finger lassen!

 Vor dem Üben sollte die FK sich informieren, ob die Nutzung der Rolltreppe für Rollstuhlfahrende erlaubt ist. Manche Betreiber (bspw. Kaufhäuser) verbieten die Nutzung (das ist rechtlich möglich) und verweisen auf die Aufzüge.

Quelle: Mießner, Wilfried; Rollstuhl-Fahrtraining Teil V; Paraplegiker 3/08

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

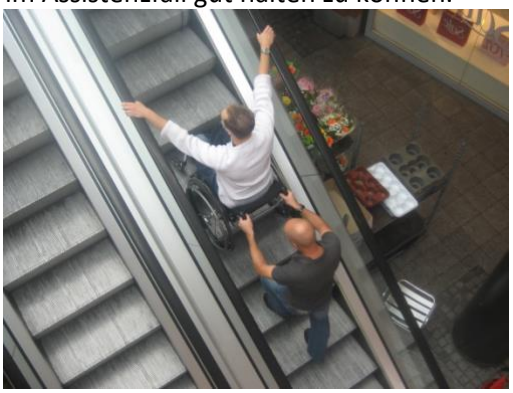
PRAXIS

Übung I: Rolltreppe hinauf

Ziel	Rolltreppe nutzen
Material	Rollstuhl, Rolltreppe
Übungsinhalte	

Es empfiehlt sich, mit dem Aufwärtsfahren zu beginnen, da es im Gegensatz zum Abwärtsfahren eine bessere Sicht auf das Ende der Rolltreppe erlaubt. Die vorausgeschickten Kriterien sind zu berücksichtigen!

- Die FK befindet sich hinter der TP. Auf der Rolltreppe sollte die FK nicht zu dicht am Rollstuhl stehen, sondern etwa eine Stufe dahinter, um nicht vom zurückkippenden Rollstuhl nach hinten gedrückt zu werden. Am sichersten ist ein Ausfallschritt mit leichter Vorlage, um das Gewicht der TP und des Rollstuhls im Assistenzfall gut halten zu können.



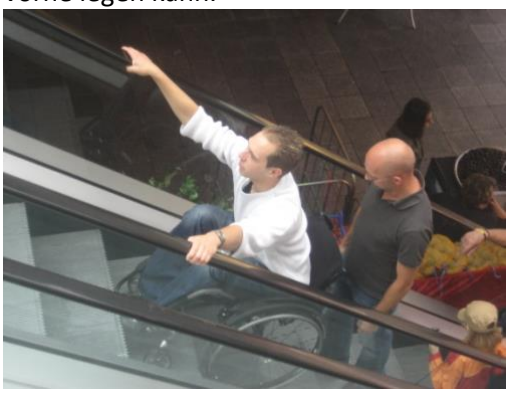
- Die TP fährt vorwärts nur so weit an die Treppe heran, bis die Handleisten gegriffen werden können. Im aufrechten Sitz mit beinahe gestreckten Armen lässt sich die TP von den Handleisten auf die Rolltreppe ziehen.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

Übung I: Rolltreppe hinauf

- Die Lenkräder und Antriebsräder sollten möglichst nicht auf derselben Stufe stehen. Optimal ist es, wenn die Hinterräder ein wenig vor der Stufenkante platziert sind.
- Die Stufen heben den Rollstuhl an und er kommt in Rücklage, sodass die TP den Oberkörper ein wenig nach vorne legen kann.



- Falls der Rollstuhl mit den Antriebsrädern doch auf einer Kante steht, ist es möglich, dass er bis auf die nächsttiefere Stufe zurückrollt. Dafür muss die TP die Handleisten ein wenig durch die Finger gleiten lassen.
- Am Ende der Rolltreppe kommt der Rollstuhl wieder in die Waagerechte. Um das Aufrichten zu unterstützen, kann die TP bei gestreckten Armen und festem Griff die Hände etwas nach oben ziehen, als ob die Handleisten abgehoben werden sollen. Dadurch senken sich die Lenkräder automatisch nach unten und die TP kann sich über die Kammplatte ziehen lassen.



Erst wenn die Hinterräder über die Kammplatte gefahren sind, kann die TP die Handleisten loslassen und wieder an die Greifreifen fassen.

ACHTUNG! Es kann passieren, dass die Handleisten nicht weit genug reichen, um sich über die Schwelle der Kammplatte ziehen zu lassen, oder die Lenkräder nicht so leicht über die Schwelle hinwegrollen. In diesem Fall muss die TP – NUR WENN DER ROLLSTUHL SCHON IN EINER KOMPLETT WAGGERECHTEN POSITION STEHT – früher an die Greifreifen fassen und über die Schwelle leicht ankippen. Ist eine Hilfsperson dabei, kann diese den Rollstuhl kurz und leicht ankippen.

ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

Übung II: Rolltreppe hinab

Ziel	Rolltreppe nutzen
Material	Rollstuhl, Rolltreppe
Übungsinhalte	

Rückwärts eine Treppe hinabzufahren ist zu Beginn eine eher unangenehme Erfahrung. Die TP kann nicht in Fahrtrichtung schauen, der Rollstuhl kippt ruckartig nach hinten, das Fußbrett kratzt über die Stufe und die Angst vor einem Salto rückwärts schleicht sich vielleicht ein. Tatsächlich unterscheidet sich das Hinabfahren aber nicht sehr vom Aufwärtsfahren. Die vorausgeschickten Kriterien sind zu berücksichtigen!

- Die FK befindet sich hinter der TP schon auf der Rolltreppe, am Platz laufend. Wie oben beschrieben empfiehlt sich ein Ausfallschritt mit Vorlage des Oberkörpers und eine Stufe Abstand zum Rollstuhl. Am Ende der Rolltreppe sollte die FK darauf achten, nicht über die Schwelle der Kammplatte zu stolpern.

- Die TP fährt rückwärts an die Rolltreppe und greift an die Handleisten. Durch Strecken der Arme schiebt die TP sich dann rückwärts auf die Stufen.



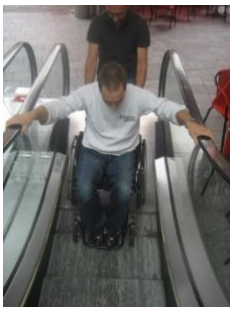

- Der Rollstuhl kippt mit dem Absenken der Stufen nach hinten.
- Schweben die Hinterräder noch über der Stufe in der Luft, muss die TP sich an den Handleisten vorsichtig ein wenig nach unten gleiten lassen, bis die Hinterräder sicher aufsetzen.



ICF d 465	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C11	Rolltreppe nutzen

Übung I: Rolltreppe hinauf

- Am Ende der Treppe sinken die Vorderräder wieder ab. Damit der Rollstuhl nicht in der Rücklage bleibt, muss die TP die Handleisten wie oben beschrieben nach oben ziehen und sich mit gestreckten Armen auf die untere Landestelle schieben.



ACHTUNG! Die Arme müssen gestreckt sein!
Der Oberkörper muss nach vorne geneigt sein!
Sonst kann der Rollstuhl an der Schwelle der Kammplatte nach hinten kippen!

- Anstatt sich über die Handleisten und Arme passiv über die Schwelle schieben zu lassen, kann die TP auch am Greifreifen fassen, sobald der Rollstuhl waagerecht steht, und aktiv rückwärts nach hinten fahren. Auch hier muss der Oberkörper nach vorne geneigt werden, um ein Überkippen nach hinten zu vermeiden!

Quelle: Mießner, Wilfried; Rollstuhl-Fahrtraining Teil V; Paraplegiker 3/08

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C12	Aufzüge nutzen

C12 Aufzüge nutzen

Einleitung für die Assistenz zu C12

Aufzüge gibt es in Kaufhäusern, Parkhäusern, Krankenhäusern und gelegentlich auch in Wohnhäusern. Für Menschen mit Behinderung sind sie oft eine notwendige Installation, um höher liegende Etagen eigenständig erreichen zu können. Es gibt jedoch Regeln und Vorschriften, die eingehalten werden müssen, um ein sicheres Aufzugfahren zu gewährleisten.

Im Folgenden wird auf die verschiedenen Schritte „Heranfahren an einen Aufzug“, „Ein- und Aussteigen“ und „Während der Fahrt mit dem Aufzug“ eingegangen. Außerdem werden Maßnahmen zum sicheren Verhalten erläutert. Auch der Notfall wird thematisiert, denn bei vielen Aufzugfahrenden löst diese Vorstellung Angst und Panik aus. Um einer Panikattacke vorzubeugen, ist es wichtig, das richtige Verhalten bei einem Notfall zu schulen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C12	Aufzüge nutzen

Information „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 1)

Beim Heranfahren an einen Aufzug



- Überlegen Sie sich im Voraus, in welche Etage Sie gelangen möchten.
- Drücken Sie einmal den Rufknopf des Aufzugs für die Richtung, in die Sie fahren möchten.
- Achten Sie auf das akustische oder das optische Signal, mit dem die Ankunft der Aufzugkabine angezeigt wird.
- Machen Sie den Mitfahrenden, die aussteigen möchten, Platz. Warten Sie auf den nächsten Aufzug, wenn der soeben eingetroffene Aufzug voll ist.
- Versuchen Sie nicht, eine schließende Tür offen zu halten, auch nicht mit der Hand, dem Fuß oder indem Sie mit dem Rollstuhl dazwischenfahren. Warten Sie auf den nächsten Aufzug.
- Im Brandfall oder wenn die Gefahr eines Stromausfalls besteht, bitten Sie andere Personen, Ihnen über die Treppe zu helfen, oder warten Sie, wenn möglich, auf professionelle Hilfe.

Beim Ein- und Aussteigen

- Seien Sie beim Ein- und Aussteigen besonders umsichtig.
- Manchmal hält der Aufzug nicht genau auf der gleichen Höhe des Fußbodens, sodass eine kleine Schwelle nach oben oder unten entsteht. Passen Sie Ihre Fahrtechnik an, um Stürze zu vermeiden!
  (Lerneinheiten C9 d „Barrieren sicher überwinden“ und C10 a „Rückwärts eine Stufe herunterfahren“)
- Die Türen des Aufzugs schließen automatisch, Sie sollten daher zügig einsteigen. Falls sich die Türen schon schließen, während Sie sich noch zwischen den Türen befinden, sollte die Lichtschranke das weitere Schließen verhindern und die Türen wieder öffnen. Manche Lichtschranken reagieren jedoch sehr spät, d. h., die Türen könnten Sie erst berühren und dann wieder aufgehen. Falls Sie zu diesem Zeitpunkt immer noch mitten in der Tür stehen, nehmen Sie die Hände von den Greifreifen, damit sie nicht einklemmen.
- Während der Fahrt sollten Sie mit Blick zur Tür stehen, damit Sie bei Gedränge oder im Notfall zum Aussteigen nur noch geradeaus fahren müssen. Überlegen Sie daher, wie Sie einsteigen wollen:
  - Sie können vorwärts in den Aufzug fahren, sofern in der Kabine genügend Platz zum Drehen ist.
  - Sie sollten rückwärts in den Aufzug fahren, wenn die Kabine zu schmal oder zu voll zum Drehen ist. Fahrtechnik beachten!

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C12	Aufzüge nutzen

Information „Richtiges Verhalten bei der Aufzugnutzung“ (Teil 2)



- Drücken Sie nach dem Einsteigen kurz den Knopf für Ihre Etage oder bitten Sie jemanden darum. Stellen Sie sich dann in den hinteren Teil der Aufzugkabine, um den Mitfahrenden Platz zu machen.
- Halten Sie Abstand von den Türen. Achten Sie besonders darauf, dass keine Kleidungsstücke oder transportierten Gegenstände eingeklemmt werden.
- Wenn die Türen geöffnet bleiben sollen, drücken Sie den „Tür auf“-Knopf oder bitten Sie jemand anderen darum.

Während der Fahrt mit dem Aufzug

- Halten Sie Abstand von den Türen.
- Halten Sie sich an der Griffstange fest, sofern eine vorhanden ist.
- Belästigen Sie Ihre Mitfahrenden nicht – zum Beispiel durch das Essen von warmen, riechenden Speisen oder durch das Hören lauter Musik. Die Aufzugfahrt dauert nicht lange und in dieser kurzen Zeit sollte zum Wohl der Mitfahrenden darauf verzichtet werden.
- Achten Sie auf die Etagenanzeigen und halten Sie sich zum Aussteigen auf Ihrer Zieletage bereit.

  Sollten sich die Türen nach dem Halten des Aufzugs nicht öffnen lassen, drücken Sie den „Tür auf“-Knopf. Sollten sich die Türen auch dann nicht öffnen lassen, drücken Sie den „Alarm“-Knopf und/oder benutzen Sie das Telefon oder die Gegensprechanlage. Warten Sie auf professionelle Hilfe.

Falls der Aufzug zwischen zwei Etagen anhält, verhalten Sie sich bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit wie folgt:

- Betätigen Sie den „Alarm“-Knopf, um Hilfe zu rufen.
- Fordern Sie telefonisch Hilfe an, sofern ein Telefon vorhanden ist. Gegebenenfalls ist eine Gegensprech- oder Freisprechanlage vorhanden. Wie diese zu benutzen ist, entnehmen Sie der entsprechenden Anleitung.



- Öffnen Sie die Aufzugtüren nicht mit Gewalt. Versuchen Sie nicht, den Aufzug zu verlassen. Haben Sie Geduld – Hilfe ist unterwegs. Ihnen kann nichts passieren und Sie haben genügend Luft zum Atmen. Bleiben Sie ruhig und warten Sie auf Hilfe.

Quelle: www.otis.com/site/at/pages/ElevatorSafety.aspx

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C12	Aufzüge nutzen

Arbeitsblatt „Richtige Verhaltensweisen bei der Aufzugnutzung“

Welche Aussagen sind richtig? *Bitte kreuzen Sie jeweils die passende Spalte an.*	*richtig*	*falsch*
Rücksicht nehmen ist wichtig, gerade auf so einem engeren Raum wie in einem Aufzug.		
Wenn ich als Erster oder Erste in den Aufzug fahre, ist es meine Aufgabe, die Knöpfe für jede Etage zu drücken, um zu gewährleisten, dass der Aufzug überall hält.		
Sobald die Türen schließen, darf ich diese nicht mit der Hand oder durch Zwischenfahren offen halten, um weiteren Personen das Zusteigen zu ermöglichen.		
Kindern ist es nicht gestattet, den Aufzug zu nutzen. Erst Personen ab 18 Jahren dürfen Aufzug fahren.		
Wichtig ist für mich, immer ganz vorne an den Aufzugstüren zu stehen, damit ich den Aufzug direkt verlassen kann – insbesondere, wenn der Aufzug voll ist.		
Aufzüge sollen pro Fahrt maximal gefüllt werden, damit sich jede Fahrt lohnt. Auch wenn das heißt, dass sich die Personen im Aufzug quetschen müssen.		
Es gibt eine Beschränkung für die Anzahl oder Kilogrammzahl der Personen im Aufzug.		
Sicherheit geht vor! Lieber ein paar Minuten warten, bis ein Aufzug leerer ist, als sich dazu zu stellen.		
Halten Sie Abstand von den Türen, damit sich keine Kleidungsstücke verhaken können.		
Es ist besser, immer erst alle neuen Leute zusteigen zu lassen, bevor Personen den Aufzug verlassen.		

Es ist ein Notfall! *Bitte bringen Sie die unten beschriebenen Situationen und Verhaltensweisen in die richtige Reihenfolge. Schreiben Sie dazu Zahlen von 1 bis 5 in die hintere Spalte.*	
Der Aufzug bleibt plötzlich zwischen zwei Etagen stecken. Ich bin allein.	
Ich versuche nicht, mit Gewalt die Tür zu öffnen!	
Ich betätige den „Alarm“-Knopf, um Hilfe einzufordern.	
Ich warte auf die kommende Hilfe, habe genug Luft zum Atmen und bewahre Ruhe.	
Per Gegensprechanlage versuche ich, den Notdienst zu kontaktieren. Ich erkläre die Situation, warte auf Antwort und bewahre Ruhe.	

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

C13 Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Einleitung für die Assistenz zu C13

In dieser Lerneinheit finden Sie Inhalte für teilnehmende Personen, die noch kein Zuggerät besitzen und Informationen zur Auswahl benötigen, und auch Anleitungen zur Fahrtechnik für diejenigen TP, die bereits ein Gerät besitzen und sich im Gebrauch unsicher fühlen.

Sollte sich eine TP für ein Gerät interessieren, ist es sinnvoll, dieses Gerät vor dem Kauf im Fachhandel Probe zu fahren und zu klären, ob das Gerät für alle individuellen Ansprüche geeignet ist.

Sollten Sie bei der Eignung der Geräte für verschiedene Einsatzbereiche unsicher sein, holen Sie sich Informationen bei der Herstellerfirma, im Fachhandel oder in der Bedienungsanleitung. Bedienungsanleitungen können häufig aus dem Internet heruntergeladen werden.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Rollstuhlzuggerät“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Fahrtechniken mit dem Rollstuhlzuggerät und Bedienung der Steuerung“ (Teil 1-3)

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Information „Rollstuhlzuggerät“ (Teil 1)

Was ist ein Rollstuhlzuggerät?

Ein batteriebetriebener Zusatzantrieb (Elektromotor), der temporär an einen manuellen Rollstuhl angekuppelt werden kann und eine Antriebs- und Bremsunterstützung darstellt.

Welche Rollstuhlzuggeräte gibt es?

Hier einige Beispiele:



Swiss-Trac,
ATEC Ingenieurbüro AG



Elektro Drive Free Lipo,
R&E Stricker GmbH



Crossway,
Pro Activ GmbH



dynagil AC
Reha-Trend GmbH

Ankuppeln des Zuggerätes an den Rollstuhl

Rollstuhlzuggeräte lassen sich in der Regel an jeden handelsüblichen manuellen Rollstuhl ankuppeln, egal ob es sich um einen faltbaren Rollstuhl oder einen mit einem starren Rahmen handelt. Manche Geräte können ohne viel zusätzliches Material direkt am Rahmen montiert werden, andere benötigen zum Ankuppeln eine Vorrichtung, die zuvor am Rollstuhl montiert werden muss. Diese Ankupplungsvorrichtung kann bei Faltrollstühlen oft mit wenigen Handgriffen und ohne Werkzeug wieder demontiert werden, sodass der Rollstuhl bei Bedarf faltbar bleibt.

Für wen ist ein Rollstuhlzuggerät geeignet?

Für alle Rollstuhlfahrenden, die ihren manuellen Rollstuhl selbst bewegen und die Lenkvorrichtung des Zuggerätes bedienen können.

Was ermöglicht ein Rollstuhlzuggerät?

- Vergrößerung des Aktionsradius: Es können längere Strecken mit geringem Kraftaufwand zurückgelegt werden.
- Leichteres Überwinden von Bordsteinen: mit den meisten Modellen möglich, Angaben der Herstellerfirma beachten!
- Fahren auf steilen Hängen und Gefällen: mit den meisten Modellen möglich, Angaben der Herstellerfirma beachten!
- Fahren auf unwegsamem Gelände: zum Beispiel einem Schotter- oder Waldweg (mit den meisten Modellen möglich).

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Information „Rollstuhlzuggerät“ (Teil 2)

Was sollte man bei der Wahl eines Rollstuhlzuggerätes beachten?

Ladegerät und Ladezeit

Das Ladegerät sollte einfach und gut zu bedienen sein.

Maximal erlaubtes Personengewicht/Anhängelast

Jede Herstellerfirma gibt ein maximal erlaubtes Personengewicht an. Auch das Rollstuhlgewicht muss beachtet werden.

Antrieb und Geschwindigkeit

Der Antrieb ist je nach Modell über einen Gashebel oder Handdrehgriff zu bedienen. Manche Geräte lassen sich hierüber auch rückwärtsfahren, was ein Rangieren einfacher machen kann. Die Geschwindigkeit ist je nach Modell stufenlos oder mit Schaltung regulierbar. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt in der Regel 6 km/h. Gashebel oder Handgriff sollte einfach und sicher zu bedienen sein. Handfunktion beachten!

Lenkung

Die Lenkung erfolgt über Lenkgriffe, die je nach Modell über eine Lenksäule oder wie bei einer Fahrradlenkung bedient werden. Bei der Lenkung über eine Hebelstange benötigt der Fahrer oder die Fahrerin in engen Kurven einen etwas größeren Bewegungsradius der Arme. Die Lenkung sollte leichtgängig und sicher zu bedienen sein.

Wenderadius

Der Wenderadius ist deutlich größer als mit dem Rollstuhl allein. In schmalen Gängen oder in Aufzügen kann es schwierig oder zu eng sein, sodass das Gerät abgekuppelt werden muss.

Bereifung

Die meisten Herstellerfirmen verwenden Luftreifen. Für eine sichere Fahrt muss der Luftdruck regelmäßig kontrolliert werden.

Bremssysteme

Die meisten Modelle verfügen über eine Motorbremse und eine Feststellbremse. Die Motorbremse bremst bei der Bergabfahrt. Die Feststellbremse garantiert einen sicheren Stand, beispielsweise an Schrägen. Verfügt das Zuggerät über keine Feststellbremse, müssen die rollstuhleigenen Bremsen ausreichen.

Spiegel und Beleuchtung

Zur besseren Sichtbarkeit im Straßenverkehr, bei schlechten Lichtverhältnissen und in der Dämmerung sollte eine Beleuchtung am Gerät angebracht sein. Auch ein Spiegel kann, vor allem bei Geräten, die rückwärtsfahren können, sehr hilfreich sein.

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Information „Rollstuhlzuggerät“ (Teil 3)

Maximale Steigleistung

Je nach Modell und in Abhängigkeit vom Gewicht und vom Schwerpunkt des Rollstuhlfahrenden kann ein Gerät maximal 10–20 % Steigung bergauf fahren.

Reichweite

Je nach Modell von 35 bis zu etwa 80 km auf der Ebene. Unebenes Gelände, Steigungen, luftarme Bereifung, das Gewicht des Rollstuhlfahrenden oder die Kapazität der Batterie können diese Strecke stark verringern. Es sollte also auch immer an den Rückweg sowie an Zeit und Möglichkeit für einen Ladevorgang zwischendurch gedacht werden! Manche Geräte besitzen eine Kapazitätsanzeige.

Griffsysteme

Bei eingeschränkter Finger-Hand-Funktion oder verminderter Handkraft sind je nach Hersteller angepasste Lenkgriffe und Gashebel erhältlich.

Kupplungssysteme

Mit dem Kupplungssystem wird das Gerät an den Rollstuhl angebracht. Hier gibt es je nach Modell unterschiedliche Varianten wie zum Beispiel eine Tetra-Kupplung, eine Motorunterstützung oder Höhenüberbrückungshilfen. Das An- und Abkuppeln sollte einfach und selbstständig durchzuführen sein!

Verladehilfen ins Auto

Sofern das Zuggerät ins Auto verladen werden soll, wird eine Verladehilfe wie zum Beispiel Auffahrschienen benötigt. Vorweg sollte jedoch geklärt werden, ob das Auto für das Verladen geeignet ist. Bei Auffahrschienen muss zum Beispiel die Kofferraumhöhe beachtet werden. Verladehilfen sind oft im Lieferumfang enthalten.

Packmaß/Größe des Geräts

Die Zuggeräte variieren in ihrer Größe. Es sollte überlegt werden, ob es einen Platz im Haus oder am Arbeitsplatz gibt, wo das Gerät sicher abgestellt werden kann.

Gewicht des Zuggeräts

Je nach Herstellerfirma und Modell zwischen 12 und 65 kg.

Transport von Gepäck

Je nach Modell gibt es Gepäckträger am Gerät oder Lenkerkörbe als Zubehör. In jedem Fall sollte auf eine sichere Befestigung beim Transport von Gepäck geachtet werden.

Sonstiges Zubehör

Informationen über weiteres Zubehör wie zum Beispiel Lenkerstützen, Kilometerzähler oder Kranhaken für einen Verladekran sollten beim Fachhandel eingeholt werden.

Information „Fahrtechniken mit dem Rollstuhlzuggerät und Bedienung der Steuerung“



Beispiel einer Steuerung
(R&E Stricker GmbH)

Vor dem Losfahren sollte die Bedienung der Steuerung bekannt sein: Wo ist der Ein/Aus-Schalter, wo und wie wird Gas gegeben und wo und wie gebremst? In welche Richtung ist die Lenkung für eine Kurve zu bewegen, wo befindet sich die Feststellbremse, wo ist der Schalter für das Licht?

All dies sollte bei der Auslieferung des Geräts bereits im Fachhandel geklärt und von der TP eingeübt worden sein. Bestehen dennoch Unsicherheiten, empfiehlt es sich, vorab alles nochmals im Stand zu wiederholen.

Auch sollte die Herstellerfirma Sie darüber informiert haben, für welche Untergründe und Gefälle das Zuggerät geeignet ist.

Position der Lenkräder des Rollstuhls während der Fahrt

Bei Swiss- und Mini-Tracs sollen die Lenkräder des Rollstuhls nicht am Boden mitrollen, sondern ca. 2 cm abgehoben werden. Hierfür muss während der Fahrt der Lenker leicht nach vorne gedrückt werden. Auch dies sollte erst im Stand geübt werden.

Bei allen anderen Modellen werden die Lenkräder des Rollstuhls beim Ankuppelvorgang angehoben und der Rollstuhl bleibt ohne weiteres Zutun während der Fahrt in dieser vorne angehobenen Position.

Gefahr des Umkippens mit Zuggerät

Der Rollstuhl kann, solange er an Swiss- oder Mini-Trac angekuppelt ist, nicht unkontrolliert rückwärts kippen. Je mehr Gewicht ein Zuggerät hat, desto unwahrscheinlicher ist die Gefahr, rückwärts zu kippen. Die Gefahr, seitlich zu kippen, ist allerdings vorhanden. Zu schnelles Fahren in Kurven, schräges Fahren von Bordsteinkanten oder das seitliche Befahren von steilen Hängen können so zum Sturz führen. Risikoreiche Fahrmanöver sollten deshalb vermieden werden. Bei Unsicherheit auf Hilfe warten!

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Übungen: Fahrtechniken mit dem Rollstuhlzuggerät und Bedienung der Steuerung“ (Teil 1)

Während der folgenden Übungen kann es ratsam sein, als FK neben der TP herzulaufen, um Anweisungen zu geben oder in einer schwierigen Situation eingreifen zu können. Alle Übungen sollen zu Beginn mit geringer Geschwindigkeit gefahren werden.

Geradeaus vorwärtsfahren auf der Ebene

- In einem abgesteckten Parcours sollen zu Beginn breite, dann schmaler werdende Gassen gefahren werden.

Kurven vorwärtsfahren auf der Ebene

- In einem abgesteckten Parcours sollen zu Beginn lang gezogene Kurven gefahren werden, die mit der Zeit enger gesteckt werden, bis hin zum kleinstmöglichen Wendekreis.

Geradeaus rückwärtsfahren auf der Ebene

- In einem abgesteckten Parcours sollen zu Beginn breite, dann schmaler werdende Gassen rückwärtsgefahren werden.
  Bei Zuggeräten mit Rückwärtsgang muss die Lenkung mittig gehalten werden, um geradeaus zu fahren. Gleichzeitig muss die TP sichergehen, dass sich hinter dem Rollstuhl keine Person oder ein Hindernis befindet. Dies kann die TP durch einen Blick über die Schulter oder über einen Rückspiegel beobachten.
  Bei Zuggeräten ohne Rückwärtsgang muss das ganze Gefährt über die Greifreifen des Rollstuhls angetrieben werden. Das Rad des Zuggeräts muss mit einer Hand über die Lenkung in eine gerade Position gebracht werden, während die andere Hand am Greifreifen zurückzieht.

Kurven rückwärtsfahren auf der Ebene (rangieren, einparken)

- In einem abgesteckten Parcours sollen zu Beginn lang gezogene Kurven gefahren werden, die mit der Zeit enger gesteckt werden, bis hin zum kleinsten Wendekreis.
- Zudem sollte das Fahren um eine Ecke (90 Grad) rechts und links herum geübt werden sowie das Rangieren auf engem Raum (kleine Sackgasse).

Fahren von verschiedenen Geschwindigkeiten geradeaus vorwärts und in leichten (!) Kurven auf der Ebene

- Hier gilt es, die Geschwindigkeit langsam und vorsichtig (!) zu steigern. Bei überhöhter Geschwindigkeit in Kurven kann das ganze Gefährt schnell seitlich umstürzen! Die FK sollte neben oder ggf. hinter der TP gehen, um bei Bedarf eingreifen zu können.

Einen Hang hinunterfahren

- Ein Hang wird in gerader Linie hinuntergefahren. Die Serpentinentechnik (Kurven fahren) ist nicht notwendig und führt eventuell zum seitlichen Kippen des ganzen Gefährts. Die meisten Geräte haben eine Motorbremse, sodass die Geschwindigkeit sich schon verringert, wenn die TP Gas wegnimmt. Die maximal befahrbare Neigung ist bei der Herstellerfirma des Geräts oder beim Sanitätsfachhandel zu erfragen.

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheit	C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte

Übungen: Fahrtechniken mit dem Rollstuhlzuggerät und Bedienung der Steuerung“ (Teil 2)

Eine Steigung hinauffahren

- Eine Steigung wird in gerader Linie hinaufgefahren. Die maximale Steigkraft ist bei der Herstellerfirma des Geräts oder beim Sanitätsfachhandel zu erfragen.

Seitliche Schrägen fahren

- Die maximal fahrbare seitliche Schräge geben der Rollstuhl und die Position des Schwerpunkts des Rollstuhlfahrers oder der Rollstuhlfahrerin vor, nicht das Zuggerät! Bei sehr schrägem Untergrund besteht die Gefahr des seitlichen Umkippens!

Bordsteine hoch- und herunterfahren

- Bordsteine sollen nach Möglichkeit immer gerade und mit niedriger Geschwindigkeit angefahren werden. Fährt man Bordsteine zu schräg an, droht Kippgefahr.
- Zu Beginn sollte an kleinen Schwellen und abgesenkten Bordsteinen geübt werden.
  Bei Swiss- und Mini-Tracs kann durch Anheben der Lenkgriffe der Abstand der Lenkräder zum Boden vergrößert werden. So können höhere Hindernisse überwunden werden.
  Bei allen anderen Modellen können je nach Höhe des Fußbretts und der Lenkräder Bordsteine nur bis zu einer gewissen Höhe gefahren werden, da der Rollstuhl sonst aufsetzt.

Fahren in unwegsamem Gelände (z. B. Schotter- oder Waldweg)

- Vorab muss abgeklärt sein, ob sich das jeweilige Zuggerät für unwegsames Gelände eignet, ansonsten droht Unfallgefahr!
- Auf unwegsamem Gelände ist unbedingt auf eine angepasste Geschwindigkeit zu achten!
- Schotter und Kies können das Gefährt bei zu hoher Geschwindigkeit ins Rutschen bringen. An einer Baumwurzel kann es bei schneller Fahrt zum abrupten Stillstand kommen. Also langsam und vorausschauend fahren!

Fahren bei schlechten Witterungsbedingungen (Nässe, Glätte, Schnee)

- Bei Glätte sollte eine Fahrt nur stattfinden, wenn unbedingt nötig. Auf eine angepasste Geschwindigkeit achten!
- Bei Nässe und Schnee sorgt das Zuggerät durch sein großes Eigengewicht und die breiten Räder für mehr Bodenhaftung. Die Geschwindigkeit sollte den schlechten Witterungsbedingungen jedoch immer angepasst sein!

Weitere Informationen, zum Beispiel zu Neuerungen, erhalten Sie in Ihrem Sanitätsfachhandel, bei den Herstellerfirmen oder im Internet.

Quelle: www.swisstrac.ch

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zu „Lernstufe C“ (Teil 1)

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss NICHT zwangsläufig die Einheit wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
C1	Grundlagen der Rollstuhlversorgung				
C2	Kipp- und Fahrverhalten des Aktivrollstuhls				
C3	Sicheres Fortbewegen im Rollstuhl				
C4	Transfertechniken				
C5	Sitzposition: Gesäß-Entlastungstechniken				
C6	Grundtechniken des Rollstuhlfahrens a) Griff- und Antriebstechnik am Greifreifen Bedienung der Steuerung am Elektro-Rollstuhl und E-Fix b) Vorwärtsfahren und bremsen aus der Vorwärtsfahrt – auf der Ebene Schwerpunktverlagerung c) Kurven fahren und drehen auf engstem Raum – auf der Ebene d) Rückwärtsfahren und bremsen aus der Rückwärtsfahrt – auf der Ebene e) Balancieren auf 2 Rädern im Aktivrollstuhl Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern Vorwärtsfahren auf 2 Rädern im Aktivrollstuhl				
C7	Über unterschiedliche Untergründe fahren				
C8	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen				
C9	Barrieren sicher überwinden a) Türen öffnen und schließen b) Fahren von Steigungen und Gefällen (4-Punkt-Technik) c) Fahren von Gefällen mit der 2-Punkt-Technik – nur im Aktivrollstuhl d) Schwellen aus dem Stand und aus der Fahrt überwinden				

ICF d 470	Baustein	II	Die teilnehmende Person (TP) kann den ganzen Körper unter Verwendung von speziellen Geräten oder Hilfsvorrichtungen auf beliebigen Oberflächen oder in beliebigen Umgebungen fortbewegen
	Lernstufe	C	Sicher mit dem Rollstuhl unterwegs
	Lerneinheiten	C1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe C“ (Teil 2)

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

C10	Stufen (ab 3 cm) und Treppen fahren a) Vorwärts eine Stufe hochfahren Vorwärts eine Stufe herunterfahren (4- und 2-Punkt-Techniken) Rückwärts eine Stufe herunterfahren b) Zwei Stufen vorwärts herunterfahren – im Aktivrollstuhl auf den Hinterrädern c) Eine Treppe mit mehr als zwei Stufen vorwärts hinunterfahren Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer hinunterfahren Eine Treppe rückwärts mit Hilfsperson(en) hinauffahren Eine Treppe auf dem Gesäß hinauf- und hinabrutschen (im Notfall)				
C11	Rolltreppe nutzen				
C12	Aufzüge nutzen				
C13	Rein elektrische Rollstuhlzuggeräte				
+	Befragung der TP				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe C“

Text

ATEC Ingenieurbüro AG, www.swisstrac.ch, Zugriff 26.03.2014

Au, Christian, www.rechtsanwalt-au.de, Zugriff 24.02.2014

Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Bröxkes, S., Herzog, U., Rollstuhlversorgung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Handicap mobil GmbH, www.handicapmobil.de, Zugriff 27.03.2014

Institut der deutschen Wirtschaft Köln e. V, REHADAT-Hilfsmittel, www.rehadat-hilfsmittel.de, Zugriff 09.09.2013

Invacare GmbH, www.invacare.de, Zugriff 03.09.2013

Kemper, W., Querschnittlähmung – funktionelles Training, 2009, BKU Hamburg

Manfred Sauer GmbH, www.rollimoden.de, Zugriff 20.02.2014

Mayer, Patrick, www.wheelblades.ch, Zugriff 09.09.2013

Meyra GmbH, www.meyra.de, Zugriff 28.08.2013

Meyra-Ortopedia Vertriebsgesellschaft mb, www.meyra.de, Zugriff 28.08.2013

Mießner, Wilfried; www.rolli-training.de, Rollstuhl-Fahrtraining, Paraplegiker, 2008

OTIS Gesellschaft mbH, www.otis.com, Zugriff 2013

Otto Bock HealthCare GmbH, www.ottobock.de, Zugriff 2013

Petermann GmbH, www.pm-med.de, Zugriff 25.03.2014

PRO ACTIV Reha-Technik GmbH, www.proactiv-gmbh.de, Zugriff 24.02.2014

R&E Stricker Rehaentwicklung GmbH, www.stricker-handbikes.de, Zugriff 03.09.2013

Reha-Trend GmbH, dynagil-Vertrieb, www.dynagil.de, Zugriff 26.03.2014

Richarz, Peter; richtig mobil „Fit im Rolli“ und „Rad und Tat“

Rollers e. V. Berlin, www.rollstuhlcheck.net, Zugriff 2013

Sozialverband VdK Deutschland e. V., www.vdk.de, Zugriff 2013

Stiftung MyHandicap gemeinnützige GmbH, www.myhandicap.de, Zugriff 2013

Strohkendl, Horst; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

Sunrise Medical GmbH&Co.KG, Malsch bei Heidelberg, www.sunrisemedical.de, Zugriff 26.03.2014

Ulrich Alber GmbH, Albstadt, www.alber.de, Zugriff 2013

W&B Neisel, Jörg, Neisel, Jürgen; Senioren Ratgeber; www.senioren-ratgeber.de, Zugriff 2013

Fotos

ATEC Ingenieurbüro AG, www.swisstrac.ch, Zugriff 26.03.2014

Becker, Nadine; BFW Bad Wildbad

Invacare GmbH, www.invacare.de, Zugriff 03.09.2013

Manfred Sauer GmbH, www.rollimoden.de, Zugriff 20.02.2014

Mayer, Patrick, www.wheelblades.ch, Zugriff 09.09.2013

Mießner, Wilfried; www.rolli-training.de, Rollstuhl-Fahrtraining, Paraplegiker, 2008

Petermann GmbH, www.pm-med.de, Abrufdatum 25.03.2014

PRO ACTIV Reha-Technik GmbH, www.proactiv-gmbh.de, Zugriff 24.02.2014

Quack, Stefan; Fotoabteilung BUK Hamburg

R&E Stricker Rehaentwicklung GmbH, www.stricker-handbikes.de, Zugriff 03.09.2013

Reha-Trend GmbH, dynagil-Vertrieb, www.dynagil.de, Zugriff 26.03.2014

Scheuer, Tanja; FIBS gGmbH

Sunrise Medical GmbH&Co.KG, Malsch bei Heidelberg, www.sunrisemedical.de, Zugriff 26.03.2014

Ulrich Alber GmbH, Albstadt, www.alber.de, Zugriff 2013

Verlag Konradshöhe GmbH, Senioren Ratgeber; www.senioren-ratgeber.de, Zugriff 2013

Grafiken

Bischoff & Bischoff, Medizin- und Rehabilitationstechnik GmbH

Meyra GmbH, www.meyra.de, Zugriff 28.08.2013

Meyra-Ortopedia Vertriebsgesellschaft mb, www.meyra.de, Zugriff 28.08.2013

Otto Bock HealthCare GmbH, www.ottobock.de, Zugriff 2013

Richarz, Peter; richtig mobil „Fit im Rolli“ und „Rad und Tat“

Strohkendl, Horst; Lehrbrief Rollstuhlsport, DRS

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe D“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe D“

Anforderungen an die teilnehmende Person für die „Lernstufe D“

D1 Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

D2 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

D3 Grundtechniken des Fahrradfahrens

D4 Über unterschiedliche Untergründe fahren

D5 Bei schwierigen Witterungsverhältnissen fahren

D6 Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

D7 Leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren

Unterweisungsplan zur „Lernstufe D“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe D“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheiten	D1–7	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zur „Lernstufe D“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Zum Umgang mit der Lernstufe

Eine „Verkehrserziehung für Behinderte“ gibt es nicht – je nach Mobilitätsbeeinträchtigung braucht es unterschiedliche Förderschwerpunkte. Auch die Voraussetzungen, Erwartungen und Hoffnungen der teilnehmenden Personen an ein Fahrrad-Mobilitätstraining sind verschieden. So kann bei einem erwachsenen Menschen, der seit Kurzem eine Querschnittlähmung hat, davon ausgegangen werden, dass er vorher als Rad- oder sogar Autofahrer im Straßenverkehr unterwegs war. Ein junger Mensch mit mentaler Beeinträchtigung kennt sich hingegen vielleicht nicht mit den fahrradspezifischen Verkehrsregeln oder Gefahren auf der Straße aus, wenn er sich bislang zu Fuß, mit dem Rollstuhl oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewegt hat.

Als generelle Voraussetzung für die Lernstufe kann festgehalten werden: **Regelwissen hilft wenig, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht in der Lage sind, angemessen zu reagieren und sich verständlich zu machen.** Deshalb ist die Förderung von drei Basiskompetenzen unerlässlich:

- Bewegung (Bewegungssicherheit, Erfahrung von Geschwindigkeit, Training des Reaktionsvermögens, Verbesserung der Körperkoordination)
- Wahrnehmung (Training von Hör- und Sehvermögen, Unterscheiden von Formen, Farben und Größen)
- Verständigung (Mitteilen von Absichten, Erkennen von Verständigungszeichen und -regeln, flexibler Umgang mit Verständigungsproblemen und mehrdeutigen Situationen)

Ein differenziertes Angebot an Arbeitsblättern und praktischen Übungen hilft Ihnen, für jede teilnehmende Person ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zusammenzustellen. Die Lerneinheiten verstehen sich als Lehrangebote. Wählen Sie diejenigen aus, die Ihnen passend erscheinen, und entscheiden Sie, in welcher Form und Reihenfolge geübt werden soll. Selbstverständlich können Sie unser Angebot mit eigenen Materialien beliebig kombinieren.

So genügt es einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vielleicht, in Ruhe eine Broschüre zu lesen. Andere müssen das Gelernte eventuell in Form einer Hausaufgabe daheim noch einmal wiederholen. Viele der praktischen Übungen sollten zunächst in Form von Parcours im Schonraum (z. B. Turnhalle, Innenhof) durchgeführt werden, bevor es in den Straßenverkehr geht.

Machen Sie sich zunächst mit allen Lerneinheiten vertraut. Eine Übersicht gibt das Inhaltsverzeichnis jeder Lerneinheit. Hier sehen Sie, ob es sich um Infomaterial, Arbeitsblätter (AB) oder praktische Übungen (PÜ) handelt, und Sie finden Quellen, unter denen Sie Material aus dem Internet oder Lehrbüchern beziehen können.

Radfahren hält gesund und gibt mehr Lebensqualität

Ob ein Ausflug ins Grüne mit der Familie oder tagtäglich zur Arbeit, in die Schule, zu Freunden – das Fahrrad sorgt auf einfache Weise für mehr Mobilität. In der Stadt ist es auf kurzen Strecken oftmals die schnelle und preiswerte Alternative zu Auto, Bus und Bahn. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, hat sein Fitnesstraining bereits absolviert: Fahrradfahren erhält die Beweglichkeit, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hilft Blutdruck und Blutfettwerte zu senken, unterstützt den Muskelaufbau, lässt Fettpölsterchen schwinden und macht nach einem anstrengenden Tag den Kopf wieder frei.

Mobilitätstraining mit dem Fahrrad ist ein Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung, es steigert Selbstständigkeit und Lebensqualität im Beruf und in der Freizeit. Andererseits sind Radfahrerinnen und Radfahrer im Straßenverkehr Gefahren ausgesetzt. Das belegen die Unfallzahlen der Deutschen Verkehrswacht: So war im Jahr 2011 bei fast 80.000 Unfällen ein Fahrrad beteiligt, knapp 400 der Unfälle führten zum Tod.

Wie lässt sich die Sicherheit verbessern?

Personen, die mit dem Rad unterwegs sind, sollten sichtbar sein, denn gerade bei Dunkelheit und schlechtem Wetter werden sie leicht übersehen. Fahrradhelme schützen vor schweren Kopfverletzungen. Wo Radwege fehlen und Radfahrende sich die Fahrbahn mit Autos teilen, ist besondere Vorsicht geboten – wer mit dem Rad unterwegs ist, kann im sogenannten „toten Winkel“ schnell übersehen werden.

So schwierig es im Einzelfall manchmal sein mag – alle Menschen haben ein Recht auf möglichst viel Eigenständigkeit und selbstbestimmte Mobilität. Gerade für die Entwicklung junger Menschen ist mobil zu sein eine wichtige Voraussetzung. Dabei ist es für Heranwachsende mit einer Behinderung ungleich schwieriger und gefährlicher, am Verkehrsgeschehen teilzunehmen. Beeinträchtigungen der Sprache, der Wahrnehmung oder der Motorik können in komplexen Verkehrssituationen zu einer Überforderung führen.

Fachbücher, Vereine und Internetseiten über das Fahrradfahren gibt es viele. Jedoch sind diese inhaltlich und methodisch fast ausschließlich für das Lernen in der Schule, sprich für das Kindes- und Jugendalter konzipiert. Speziell aufbereite Arbeitsblätter für Erwachsene gibt es weniger, spezielle Trainings für erwachsene Menschen mit Behinderungen werden nur vereinzelt angeboten. Die große Vielfalt an Formen von Behinderungen stellt auch diese Lernstufe vor eine

große Aufgabe.

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) hat sich dennoch vorgenommen, die Besonderheiten und Herausforderungen in diesem Bereich darzustellen. Mehr dazu lesen Sie im Abschlussbericht zum Pilotprojekt „Gesund und sicher mit dem Rad – Fahrrad-training für Menschen mit Behinderungen“ [1]. Entsprechende Seminare können direkt über die BGW gebucht werden (http://www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Mobilitaetsmanagement/Fahrrad-Fusswegetraining/Fahrrad-Fusswegetraining_node.html).

[1] Wilhelm, Matthias, Abschlussbericht zum Pilotprojekt: Gesund und sicher mit dem Rad – Fahrradtraining für Menschen mit Behinderungen, Reihe BGW forschung, 2009. BGW-Bestellnr. EP-ABRad-14 oder Download unter www.bgw-online.de > Medien-Center

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheiten	D1–7	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe D“

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
D1	Die TP kennt eine verkehrssichere *Ausstattung* des Fahrrads.	• Die FK erläutert der TP die Funktionen der einzelnen Ausstattungsteile, die ein Fahrrad verkehrssicher machen, anhand von Informations- und Arbeitsblättern. • Die FK zeigt der TP ein verkehrssicher ausgestattetes Fahrrad. • Die FK erklärt anhand einer Checkliste, wie die Verkehrssicherheit eines Fahrrads überprüft werden kann.
D2	Die TP beherrscht die *Grundkenntnisse* der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad.	• Die FK erläutert der TP alle relevanten Regeln für ein sicheres Fahrradfahren. • Die FK erläutert alle wichtigen Schilder für Radfahrende im Straßenverkehr.
D3	Die TP beherrscht die *Grundtechniken* des Fahrradfahrens.	• Die FK erklärt der TP die Bedeutung der Grundtechniken für ein sicheres Fortbewegen. • Die FK demonstriert der TP die einzelnen Grund-techniken am bzw. auf dem Fahrrad. • Die FK schult die Grundtechniken der TP in Übungseinheiten ohne und mit Fahrrad im Schonraum.
D4	Die TP kann mit dem Fahrrad über unterschied-liche *Untergründe* fahren.	• Die FK erarbeitet zusammen mit der TP alle typischen Untergründe beim Fahrradfahren. • Die FK erläutert der TP das richtige Verhalten auf den unterschiedlichen Untergründen, um sich ohne Risiko fortzubewegen. • Die FK sammelt zusammen mit der TP praktische Erfahrungen mit dem Fahrrad auf verschiedenen Untergründen.
D5	Die TP kann mit dem Fahrrad bei schwierigen *Witterungsverhältnissen* fahren.	• Die FK stellt der TP verschiedene, für die Arbeits-region typische Witterungsverhältnisse vor. • Die FK erläutert die Schwierigkeiten der Witterungsverhältnisse und zählt mögliche Reaktionen darauf auf.

ICF **d 4750**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**
	**Lernstufe**	**D**	**Sicher mit dem Fahrrad unterwegs**
	Lerneinheiten	**D1–7**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

D6	Die TP findet sich im *Straßenverkehr* mit dem Fahrrad zurecht und kann Gefahrenquellen erkennen und bewältigen.	• Die FK präsentiert der TP Verkehrsregeln, die explizit für Fahrradfahren im Straßenverkehr von Bedeutung sind. • Die FK bespricht mit der TP besondere Gefahrenquellen, die auf Fahrradfahrende zukommen können.
D7	Die TP kann leichtes *Gepäck* mit dem Fahrrad sicher transportieren.	• Die FK zeigt der TP verschiedene Gepäcksysteme, die zum Transport von leichten Inhalten auf Fahrrädern geeignet sind. • Die FK demonstriert die Nutzung der einzelnen Gepäcksysteme und erläutert Vor- und Nachteile. • Die FK überlegt zusammen mit der TP, welche Gepäckstücke für den individuellen Arbeitsweg infrage kommen, und übt den praktischen Einsatz damit.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheiten	D1–7	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die teilnehmende Person für die „Lernstufe D“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder sonst vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Allgemeine Verkehrserziehung: Die TP kennt alle wesentlichen Regeln, Schilder und Verhaltensweisen für ein sicheres Fortbewegen im Straßenverkehr.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP nimmt in mobilitätsbetreffenden Angelegenheiten die erforderliche Rücksicht auf andere.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP leitet andere Personen zur Rücksichtnahme an.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP ist orientiert.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Gleichgewicht halten.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Extremitäten inkl. Wirbelsäule in vollem Bewegungsausmaß aktiv und passiv bewegen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann die gesamte Muskulatur des Bewegungsapparates aktiv ansteuern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann kommunizieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann sich passend zu den Witterungsverhältnissen kleiden.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann die eigene Körperposition ändern, sich beugen und den Körperschwerpunkt verlagern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann koordiniert Handlungen mit dem Ziel ausführen, einen Gegenstand mit den Beinen und Füßen in Bewegung zu setzen.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann koordiniert Gegenstände mit der Hand, den Fingern und dem Daumen aufheben, bewegen, handhaben und loslassen.

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher mit dem Fahrrad unterwegs

Baustein III: Die teilnehmende Person kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren.

Lernstufe D: **Die teilnehmende Person kann sicher mit dem Fahrrad Wege im Berufsalltag bewältigen.**

Lerneinheiten: Grundkenntnisse & Fertigkeiten
Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

D1 Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Einleitung für die Assistenz zu D1

Anhand von Informations- und Arbeitsblättern werden die von der Straßenverkehrsordnung (StVO) vorgeschriebenen Ausstattungsteile eines Fahrrades theoretisch erarbeitet. Im Anschluss können die Bestandteile am Fahrrad der teilnehmenden Person (TP) gezeigt und mithilfe einer Checkliste überprüft werden.

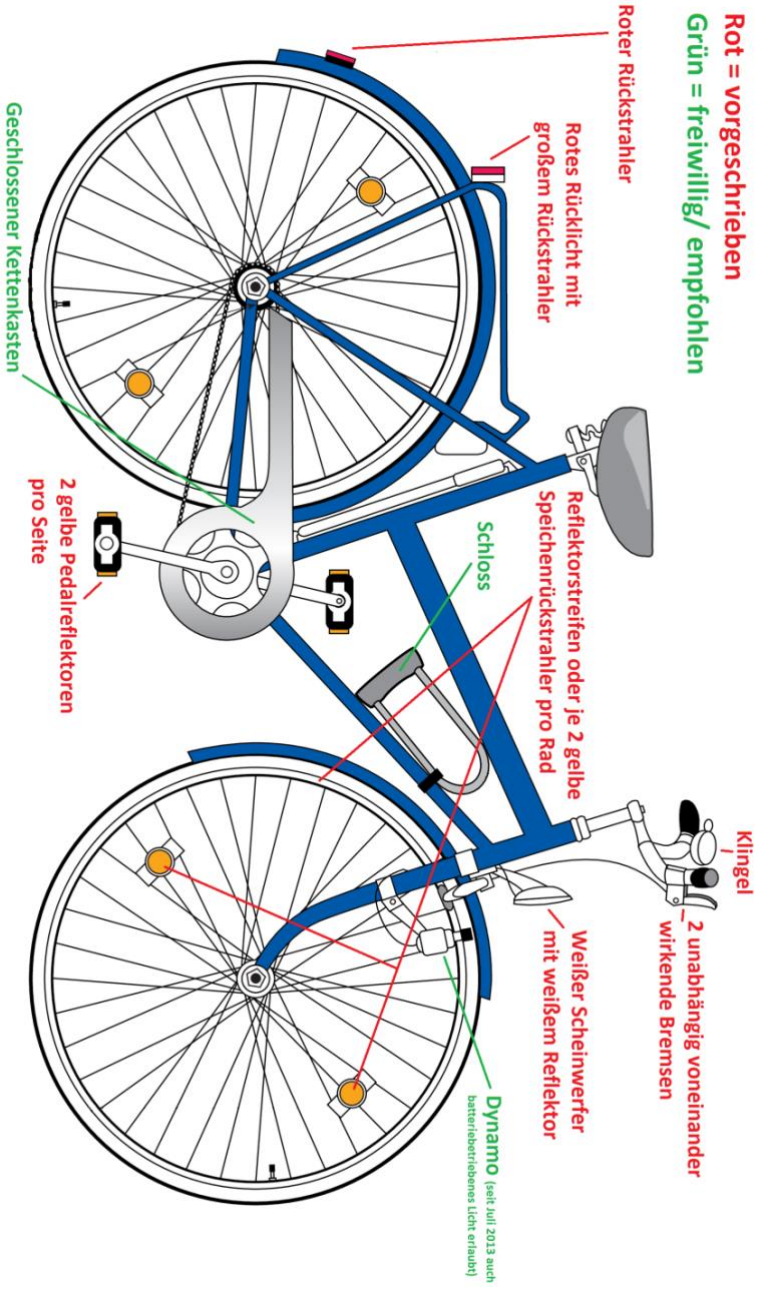
Die TP soll die Checkliste eigenverantwortlich nutzen, um die Verkehrstauglichkeit des eigenen Rades jederzeit selbst überprüfen zu können. Beide Informationsblätter und das Arbeitsblatt zum Fahrrad-helm betonen die Notwendigkeit eines Helms und seine adäquate Nutzung.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Ausstattung eines sicheren Fahrrads“
- Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 1-4)
- Informationsblatt „Bremsen“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Beleuchtung“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Fahrradhelm“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Fahrradhelm“
- Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 1-2)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Information „Ausstattung eines sicheren Fahrrads“

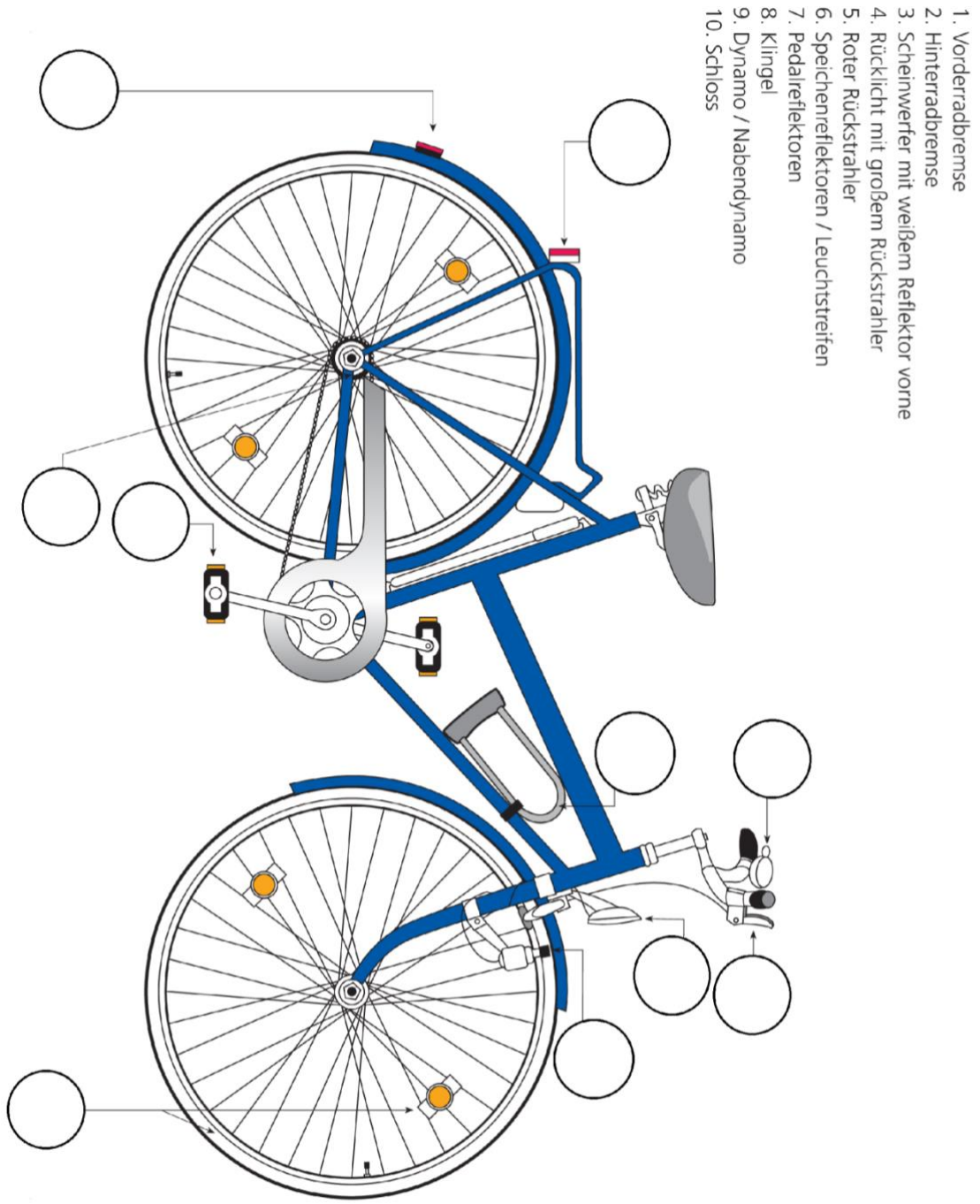


Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 2a, S. 2

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 1)

Bitte tragen Sie die Nummern der unterschiedlichen Fahrradteile in die richtigen Kreise ein.



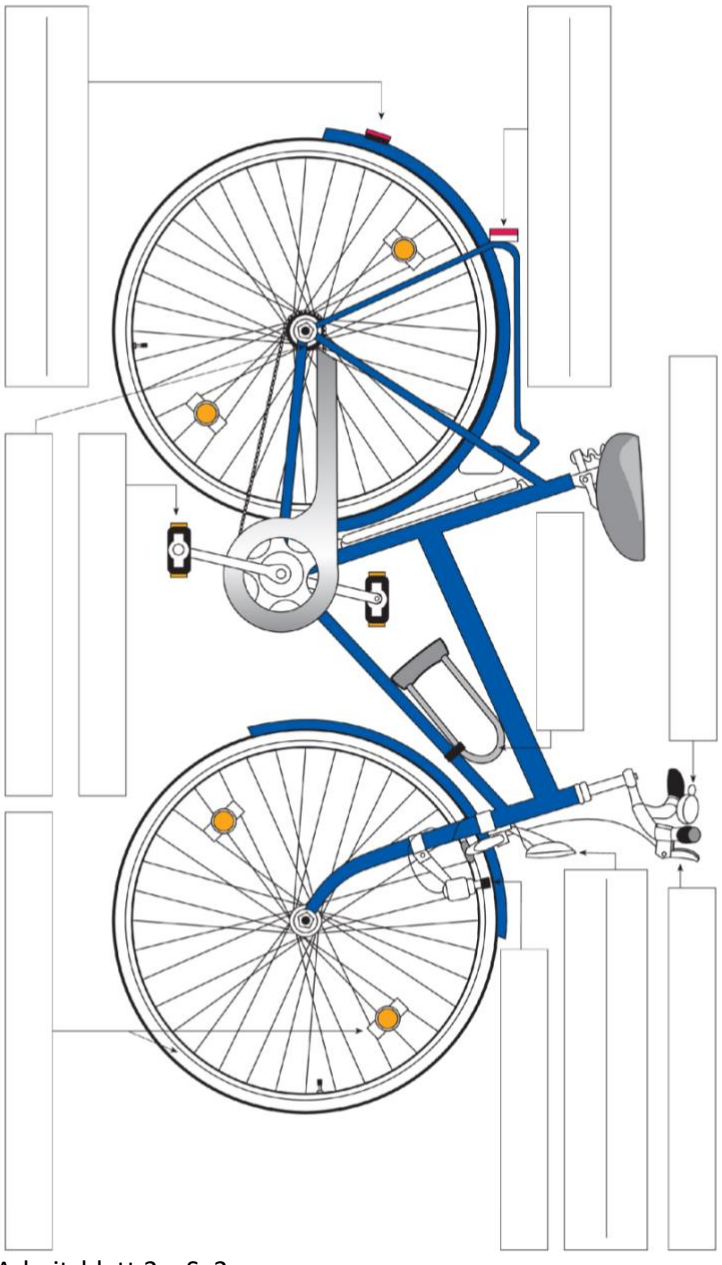
Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 2a, S. 2

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 2)

Bitte tragen Sie die Bezeichnungen der einzelnen Fahrradteile ein, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind. Wenn das Beschriften nicht möglich ist, können zwei Varianten gewählt werden:

1. *Vorgefertigte Bezeichnungen der Fahrradteile ausschneiden und zuordnen*
2. *Alle wichtigen Teile farbig einkreisen*



Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 2a, S. 2

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 3 a)

Bitte schreiben Sie die Funktion der wichtigsten Fahrradteile, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind, in Stichworten auf.

	**Hinterradbremse/Rücktrittbremse** Die brauche ich, damit _____ _____ _____
	**Vorderradbremse** Die brauche ich, damit _____ _____ _____
	**Scheinwerfer mit weißem Reflektor vorne** Den brauche ich, damit _____ _____ _____
	**Rücklicht mit großem roten Rückstrahler** Das brauche ich, damit _____ _____ _____
	**Roter Rückstrahler** Den brauche ich, damit _____ _____ _____

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 3 b)

Folgende Teile sind für die Ausstattung eines sicheren Rads von Bedeutung. Bitte beschreiben Sie ihre Funktion in Stichworten.







Speichenreflektoren oder Reflektorstreifen

Die brauche ich, damit

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Pedalreflektoren

Die brauche ich, damit

_____
_____
_____

Quelle: DVR 2008

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 3 c)

Folgende Teile sind für die Ausstattung eines sicheren Rads von Bedeutung. Bitte beschreiben Sie ihre Funktion in Stichworten.



Klingel

Die brauche ich, damit

_____

_____

_____



Dynamo

Den brauche ich, damit

_____

_____

Wann brauche ich keinen Dynamo?

_____

_____



Licht

Das brauche ich, damit

_____

_____

_____



Rückspiegel am Lenker (vor allem für Menschen mit einer Hörschädigung)

Den brauche ich, damit

_____

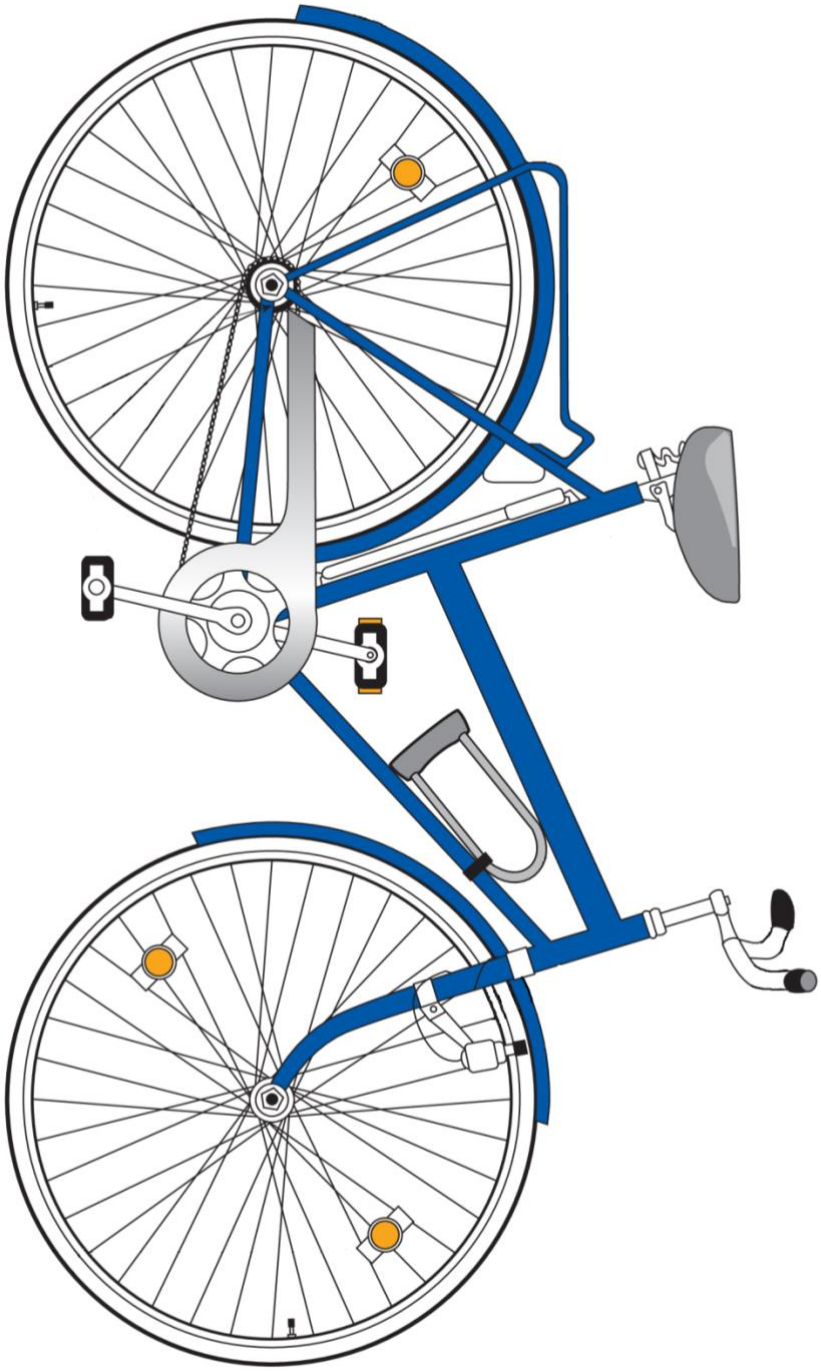
_____

_____

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 4)

Welche Fahrradteile, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind, fehlen in dieser Abbildung? Bitte tragen Sie sie ein!



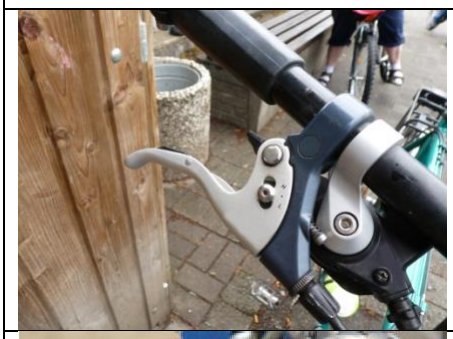
Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 2a, S. 2

Information „Bremsen“ (Teil 1)

2 + 1 = 3

Anzahl Bremsen

- drei unabhängige Bremsen wirken am besten: zwei Handbremsen für Vorder- und Hinterrad, eine Rücktrittbremse
- nach StVO sind zwei unabhängige Bremsen vorgeschrieben
- am besten Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig nutzen



Handbremse

- die stärkere Hand sollte die Hinterradbremse ziehen, damit der Radfahrer bei einer Vollbremsung nicht über den Lenker stürzt (Rechtshänder → Hinterradbremse rechts)
- regelmäßige Wartung von Bremszügen und Bremsbelägen wichtig (vor allem bei Nässe!)



Rücktrittbremse

- klassische Form zum Bremsen des Hinterrads, häufig an City-Fahrrädern
- häufig kombiniert mit Nabenschaltung
- bringt weniger Leistung als eine gute Handbremse, aber sorgt für zusätzliche Sicherheit
- ermöglicht gleichzeitiges Bremsen und Handzeichen geben
- kaum Wartungsaufwand





Seilzugbremse/V-Brakes

- klassische Form der Vorderradbremse, häufig an City-Fahrrädern
- regelmäßige Wartung von Bremszügen und Bremsbelägen wichtig (vor allem bei Nässe!)

(Quelle: DVR)

Information „Bremsen“ (Teil 2)



(Quelle: DVR)

Hydraulische Felgenbremse

- Trekking-Fahrräder und Mountainbikes
- Hydraulikflüssigkeit sorgt für schnelle und effektive Kraftübermittlung



(Quelle: DVR)

Scheibenbremse

- sportliche Fahrräder
- gleiche Bremsleistung bei Trockenheit und Nässe



(Quelle: DVR)

Rollenbremse

- häufig kombiniert mit Nabendynamo
- gut dosierbar bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen
- kaum Wartungsaufwand

Information „Beleuchtung“ (Teil 1)





Für die Beleuchtung von Fahrrädern gilt seit Juli 2013 nach § 67 StVZO:

Fahrräder müssen für den Betrieb des Scheinwerfers und der Schlussleuchte mit einer Lichtmaschine, deren Nennleistung mindestens 3 Watt und deren Nennspannung 6 Volt beträgt, oder einer Batterie mit einer Nennspannung von 6 Volt (Batteriedauerbeleuchtung) oder einem wiederaufladbaren Energiespeicher (Akku) als Energiequelle ausgerüstet sein.

Die lichttechnischen Einrichtungen müssen vorschriftsmäßig und fest angebracht und ständig betriebsfertig sein. Lichttechnische Einrichtungen dürfen nicht verdeckt sein.



Vorderlicht (Pflicht nach StVO)

- weiße Vorderlampe
- z. T. integrierter Frontreflektor
- Halogen- und LED-Scheinwerfer sind deutlich heller als Glühlampen
- Kann seit Juli 2013 batteriebetrieben sein (§ 67 StVZO)



Rücklicht (Pflicht nach StVO)

- rote Rücklampe mit Reflektor
- niedrigster Punkt der leuchtenden Fläche nicht weniger als 250 mm über der Fahrbahn
- Halogen- und LED-Scheinwerfer sind deutlich heller als Glühlampen
- Kann seit Juli 2013 batteriebetrieben sein (§ 67 StVZO)



Seitenläuferdynamo

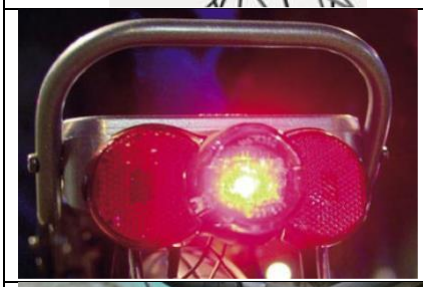
- Licht wird über Laufrollen am Reifen erzeugt
- werden immer seltener, da sie gerade bei Nässe häufig durchrutschen
- Dynamo ist seit Juli 2013 nicht mehr Pflicht (§ 67 StVZO)

Information „Beleuchtung“ (Teil 2)



Nabendynamo

- ersetzt mehr und mehr den Seitenläuferdynamo
- ist in der Nabe des Vorderrads eingebaut
- Vorteil: witterungsunabhängig
- Dynamo ist seit Juli 2013 nicht mehr Pflicht (§ 67 StVZO).



Standlicht (empfohlen, aber freiwillig)

- elektronische LED-Technik in Scheinwerfern und Rückleuchten
- Vorteil: leuchtet auch an Ampeln weiter, sodass Radfahrende auch im Stillstand sichtbar sind
- Bedienung durch Regler „An–Aus“, manche Systeme verfügen über Automatikmodus, der sich über Sensoren je nach den äußeren Lichtverhältnissen automatische ein- und ausschaltet





Reflektoren am Fahrrad (Pflicht nach StVO)

- Frontreflektor (weiß)
- Rückreflektoren (rot)
- Pedalreflektoren (gelb)
- Reflexstreifen an den Reifen/Speichen (Silber) oder Speichenreflektoren (gelb)
- durch die Reflexion von z. B. Autoscheinwerfern wird das Fahrrad im Ganzen sichtbar



Kleidung mit Reflektoren (freiwillig)

- durch die Reflexion von z. B. Autoscheinwerfern wird der Radfahrer oder die Radfahrerin im Ganzen sichtbar

Quellen: StVO 2013, ADFC 2013, DVR 2008

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

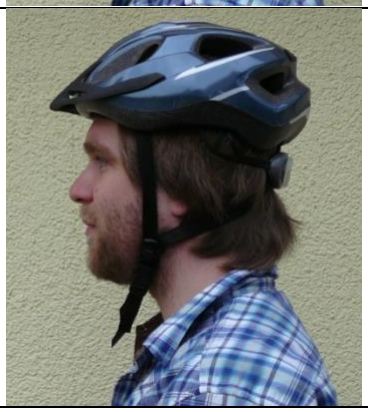
Information „Fahrradhelm“ (Teil 1)

Das Tragen eines Fahrradhelms ist laut StVO keine Pflicht. Dennoch sollte auf allen Wegen mit dem Fahrrad **immer** ein Fahrradhelm getragen werden – ob auf dem Weg zum Bäcker oder bei einer langen Radtour. Das Tragen eines Fahrradhelms dient der eigenen Sicherheit. Unfallstatistiken belegen, dass mehr als 80 % aller Fahrradunfälle mit Kopfverletzungen verbunden sind, die durch einen Fahrradhelm verhindert oder gemindert werden können. Einige Versicherungen reagieren bereits mit Zahlungskürzungen, wenn bei einem Unfall kein Helm getragen wurde. Damit der Helm bei Stürzen effektiv schützen kann, ist es wichtig, dass er gut passt und korrekt getragen wird.



falsch

- Helm rutscht Richtung Nacken und lässt die Stirn und Schläfen frei
- Helm sitzt schief, zu einer Seite geneigt
- Helm sitzt zu locker



richtig

- Helm sitzt gerade und waagerecht auf dem Kopf
- Stirn und Schläfen sind abgedeckt
- Ohren sitzen genau im Dreieck der Helmriemen
- Helm durch Drehverschluss am Hinterkopf am Kopf fixiert, auch bei lockerem Kinngurt darf der Helm danach nicht mehr vom Kopf rutschen
- Kinngurt so eng ziehen, dass noch zwei Finger Platz zwischen Gurt und Hals bleibt



Qualität und Haltbarkeit

- Kauf nach Beratung im Fachhandel empfohlen, da dort auch fachgerechte Einstellung möglich
- Prüfsiegel beachten: Prüfzeichen mit der Europa-Norm DIN EN 1078 (CE)
- nach einem schweren Sturz sollte der Helm ersetzt werden, da Risse nicht immer sichtbar sind
- nach fünf Jahren sollte ein Helm ersetzt werden
- bei Rissen muss der Helm ersetzt werden
- Testergebnisse zur Qualität von Fahrradhelmen gibt es z. B. bei Stiftung Warentest o. beim ADAC

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Information „Fahrradhelm“ (Teil 2)

Ein Helm muss richtig sitzen!

Ein Helm gehört zur Grundausstattung des Radfahrers – besonders bei Kindern. Doch viele Helme werden falsch getragen, der Schutz reduziert sich auf ein Minimum. Wir haben für Sie Tipps für die richtige Justierung des Kopfschutzes zusammengestellt. So wird die Anpassung ein Kinderspiel.

	Stellen Sie den Kopfring des Helmes auf den Kopfumfang Ihres Kindes ein. Der Helm sollte fest auf dem Kopf sitzen und keinerlei Spiel haben.		Nun stellen Sie die Rastpeitsche des Steckschlosses auf die gewünschte Riemenlänge ein.
	Bemessen Sie das linke Gurtdreieck so, dass der Verschluss mittig unter dem Kinn sitzt.		Anschließend die Gurtenden durchziehen und auf die passende Länge einstellen. Es sollte ein fingerbreiter Abstand zwischen Riemen und Kinn verbleiben!
	Öffnen Sie den linken Gurtstraffer und platzieren Sie ihn durch Einstellen der Gurtlängen mittig unter dem Ohr.		Die Gurtenden bis auf 3 cm abschneiden und die offenen Schnittkanten mit dem Feuerzeug verschmelzen, um ein Ausfransen zu verhindern.
	Überprüfen Sie erneut die Position des Steckschlosses. Fixieren Sie den Gurtstraffer durch Schließen der Klappe.		Gurtende mit einem kleinen Plastik-Clip fixieren.
	Führen Sie die gleiche Einstellung nun auf der rechten Seite durch: Klappe vollständig öffnen und Gurtstraffer so einstellen, dass er mittig unter dem Ohr sitzt. Position überprüfen und Klappe schließen.		FERTIG! – der perfekt sitzende Fahrradhelm.

Quelle: ABUS

VERKEHRSWACHT
Medien & Service-Center

Arbeitsblatt „Fahrradhelm“

Das Tragen eines Fahrradhelms ist laut Straßenverkehrsordnung keine Pflicht. Dennoch sollte zur eigenen Sicherheit auf allen Wegen mit dem Fahrrad **immer** ein Fahrradhelm getragen werden. Auf kurzen Wegen zum Bäcker genauso wie auf langen Radtouren. Damit der Helm bei Stürzen den Kopf effektiv schützen kann, ist es wichtig, dass er gut passt und korrekt getragen wird.

Welcher der abgebildeten Helme wird richtig getragen? Bitte kreuzen Sie an!



ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D1	Verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads

Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 1)

Gemeinsam mit der teilnehmenden Person das Fahrrad auf Verkehrssicherheit prüfen.

Laufräder und Reifen	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Alle Speichen sind fest.	○	○	○
Felgen sind schadenfrei.	○	○	○
Laufräder haben keinen Seitenschlag (keine „Acht“).	○	○	○
Reifen sind schadenfrei.	○	○	○
Reifen haben genug Profil.	○	○	○
Reifen haben genug Luftdruck.	○	○	○
Beide Ventile stehen senkrecht zur Felge.	○	○	○
Licht	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Falls Seitenläuferdynamo vorhanden, sitzt dieser fest und gut positioniert.	○	○	○
Vorder- und Rücklicht/Standlicht (wenn vorhanden) funktionieren.	○	○	○
Alle Kabel sind eng am Rahmen und mit Vorder- und Rücklicht verbunden.	○	○	○
Reflektoren	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Reflektorstreifen bzw. Speichenreflektoren sind vorhanden und sichtbar.	○	○	○
Front- und Rückreflektoren sind vorhanden und unbeschädigt.	○	○	○
Pedalreflektoren sind unbeschädigt und sichtbar.	○	○	○
Rahmen, Lenker, Sattel	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Vorderrad lässt sich einwandfrei bewegen.	○	○	○
Lenker sitzt ausreichend tief im Rahmen.	○	○	○
Alle möglichen Schraubverbindungen sind fest.	○	○	○
Rahmen hat keine Risse.	○	○	○
Lenkergriffe sind fest und lassen sich nicht abziehen.	○	○	○
Sattel und Sattelstütze sind fest und richtig eingestellt (im Stand sollte ein Fuß den Boden berühren).	○	○	○

Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung Fahrrad“ (Teil 2)

Gemeinsam mit der teilnehmenden Person das Fahrrad auf Verkehrssicherheit prüfen.

Bremsen	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Bremsbeläge (wenn vorhanden) sind nicht abgenutzt und liegen gut an der Felge an.	○	○	○
Bremszüge sind leichtgängig, nicht geknickt und nicht angerissen.	○	○	○
Bremshebel lassen sich leicht ziehen und sind gut mit der Hand zu erreichen.	○	○	○
Bremsstärke ist richtig eingestellt (nicht zu hart und nicht zu weich), auch bei starkem Bremsen darf der Bremshebel den Lenker nicht berühren.	○	○	○
Antrieb	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Kurbel und Tretlager sind fest und gängig.	○	○	○
Pedale sind fest mit der Kurbel verbunden, leicht drehbar und rutschfest.	○	○	○
Gangschaltung (wenn vorhanden) lässt sich einwandfrei in alle Gänge einstellen.	○	○	○
Kette ist ausreichend gefettet und gespannt.	○	○	○
Sonstige Ausstattung/Zubehör/Gepäck	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Klingel funktioniert und ist leicht zu bedienen.	○	○	○
Fahrradhelm hat ein Prüfzeichen und weist keine Risse auf.	○	○	○
Gepäckträger (wenn vorhanden) ist fest am Rahmen befestigt.	○	○	○
Schutzbleche (wenn vorhanden) sind fest am Rahmen befestigt, keine Schleifgeräusche am Reifen.	○	○	○
Luftpumpe, Fahrradschloss sind fest am Rad befestigt.	○	○	○
Gepäck und Taschen sind ausreichend befestigt, Tragegurte hängen nicht herunter.	○	○	○

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

D2 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Einleitung für die Assistenz zu D2

In der vorliegenden Lerneinheit stehen die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad im Vordergrund. Anhand von Informationsblättern und Arbeitsblättern werden die wichtigsten Verkehrsregeln und Verkehrsschilder theoretisch erarbeitet. Die Kenntnis der Verkehrsschilder kann durch Zuordnen (Arbeitsblätter „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“) oder spielerisch in Form von Memory oder Domino gefestigt werden. Das abschließende Informationsblatt mit einem Überblick der wichtigsten Verkehrszeichen dient zur Zusammenfassung oder auch als Lernerfolgskontrolle. Die in Form von Informationsblättern dargestellten zentralen Verkehrsregeln umfassen Wegeregelungen für den Fahrradverkehr, Vorfahrtsregeln und mögliche Gefahrenquellen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Wer darf wo fahren?“ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 1-4)
- Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Memoryspiel“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Dominospiel“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Vorfahrtsregeln“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Überblick der wichtigsten Verkehrszeichen“

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Information „Wer darf wo fahren?“ (Teil 1)



(Quelle: ASC 09 Dortmund e.V.)

Radfahrerinnen und Radfahrer müssen laut § 2 (4) StVO einzeln hintereinanderfahren. Nebeneinander dürfen sie nur fahren, wenn dadurch der Verkehr nicht behindert wird, wenn sie in großen Gruppen (mehr als 15 Personen) und auf ausgewiesenen Fahrradstraßen fahren.



Radfahrerinnen und Radfahrer müssen ausgewiesene Radwege benutzen. Sie dürfen rechte Seitenstreifen benutzen, wenn keine Radwege vorhanden sind und zu Fuß gehende Personen nicht behindert werden (§ 2 (4) StVO).





Radwege werden durch Schilder oder durch weiße Markierungen am Boden gekennzeichnet. Der Radweg ist meist rot, damit er sich von Fahrbahn und Gehweg farblich unterscheidet.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Information „Wer darf wo fahren?“ (Teil 2)



(Quelle: Polisport)

Kinder unter sieben Jahren dürfen von mindestens 16 Jahre alten Personen in einem speziellen Sitz auf dem Fahrrad mitgenommen werden. Der Sitz muss an die Größe des Kindes angepasst sein und verhindern, dass die Füße des Kindes in die Speichen geraten können. Der Sitz darf nicht an einem beweglichen Teil des Fahrrads angebracht sein (z. B. Lenker) (§ 21 (3) StVO).



(Quelle: Wismann)

Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr **müssen**, Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr **dürfen** mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren. Auf zu Fuß gehende Personen ist besondere Rücksicht zu nehmen. Beim Überqueren einer Fahrbahn müssen Kinder absteigen (§ 2 (5) StVO).



Auf Fahrradstraßen dürfen nur Fahrräder fahren, sofern kein Zusatzschild andere Fahrzeuge zulässt. Alle Fahrzeuge dürfen nur mit mäßiger Geschwindigkeit fahren. Hier dürfen Fahrräder auch nebeneinander fahren (§ 41 (2) StVO).

Information „Wer darf wo fahren?“ (Teil 3)

Wege für Radfahrer – eine Auswahl

Hier müssen Kinder fahren …



Der Radweg muss von Radfahrern benutzt werden, von Kindern ab 10 Jahren.



Radfahrer müssen den „getrennten Rad- und Fußweg“ benutzen.



Auch den „gemeinsamen Fuß- und Radweg“ müssen Radfahrer benutzen.



Das Zusatzzeichen erlaubt das Befahren des Radwegs in beide Richtungen.

Hier dürfen Kinder fahren …





Viele Gehwege und Fußgängerzonen werden durch ein Zusatzschild für Radfahrer freigegeben.



Radfahrer dürfen im verkehrsberuhigten Bereich mit Schrittgeschwindigkeit fahren.



In Einbahnstraßen kann es Radfahrern durch ein Zusatzschild erlaubt sein, in Gegenrichtung zu fahren.



Radfahrer dürfen in diese Straße hineinfahren.

Die Bezeichnung „Radfahrer“ steht für alle Personen, die mit dem Fahrrad unterwegs sind, Quelle: Verkehrswacht 2008, S. 27

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 1)

Bitte schneiden Sie die Bilder aus und kleben Sie sie richtig ein.

Gemeinsamer Fuß- und Radweg	Fußweg
Fußgängerüberweg	Radweg
Getrennter Rad- und Fußweg	Radweg: Radfahren in beiden Richtungen erlaubt















Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 4, S. 5

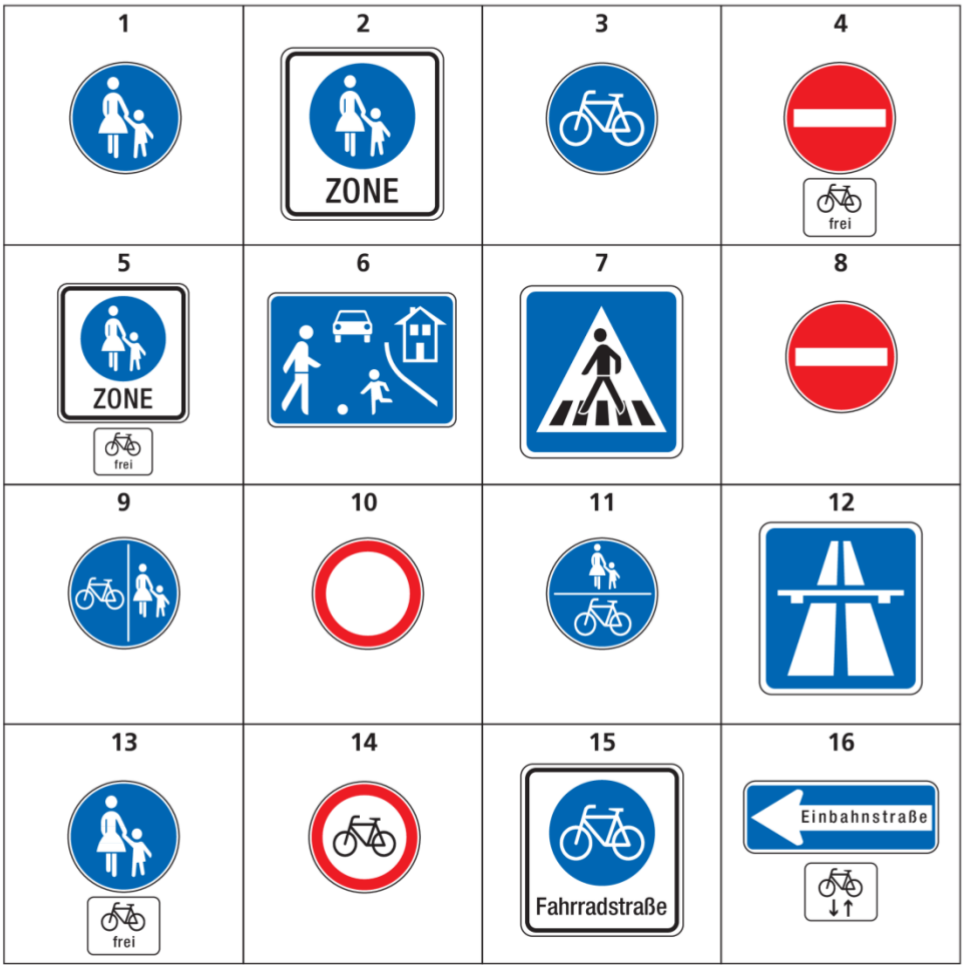
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 2)

Bitte tragen Sie die Nummern der Schilder in die richtige Tabelle ein.

Hier muss ich fahren	Hier darf ich nicht fahren	Hier darf ich fahren

Trage jeweils die Nummern der Schilder in die richtige Tabelle ein!

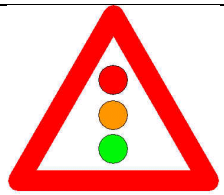
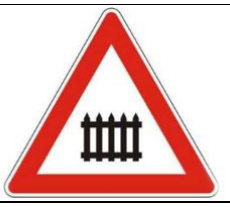


Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 5, S. 6

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 3)

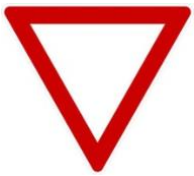
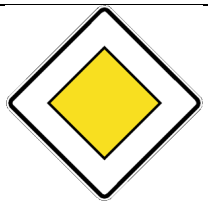
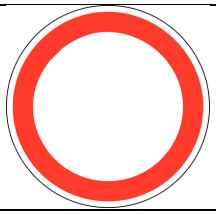
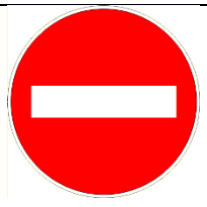
Bitte schneiden Sie die Begriffe aus und ordnen Sie sie den richtigen Schildern zu.

		**Spielstraße**
		Fahrradstraße
		**Zone für den Fußverkehr**
		Fußweg
		Radweg
		**Rad- und Fußweg gemeinsam**
		Rad- und Fußweg getrennt
		**Vorsicht**
		Vorsicht Kinder
		Vorsicht Ampel
		**Vorsicht Bahnübergang**
		Vorsicht Zebrastreifen

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 4)

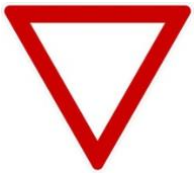
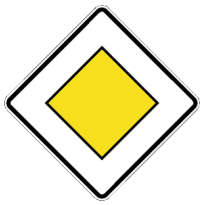
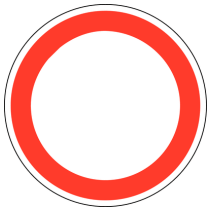
Bitte schneiden Sie die Begriffe aus und ordnen Sie sie den richtigen Schildern zu.

		**Vorfahrt gewähren**
		Halt. Vorfahrt gewähren
		Vorsicht Baustelle
		Vorsicht Kreuzung
		Vorfahrt
		**Autobahn**
		Kraftfahrstraße
		Vorfahrtstraße
		Verbot für Radfahrende
		Verbot für alle Fahrzeuge
		**Einbahnstraße nicht befahren**
		Einbahnstraße
		
		
		

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Memoryspiel“ (Teil 1)

Bitte kleben Sie die beiden folgenden Seiten auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Memory.

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Memoryspiel“ (Teil 2)

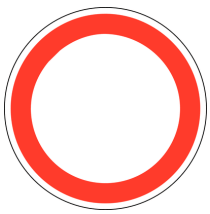
Bitte kleben Sie die folgende Seite auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Memory.

Halten. Vorfahrt gewähren	**Einbahnstraße nicht befahren**	**Verbot für Radfahrende**	**Vorfahrt gewähren**
Vorsicht Zebrastreifen	**Vorfahrtstraße**	**Rad- und Fußweg gemeinsam**	**Spielstraße**
Vorsicht	**Verbot für alle Fahrzeuge**	**Vorsicht Baustelle**	**Fußweg**
Vorsicht Kinder	**Einbahnstraße**	**Vorsicht Kreuzung**	**Zone für Fußverkehr**

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Dominospiel“ (Teil 1)

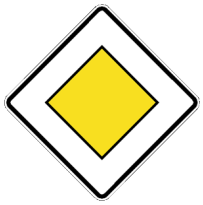
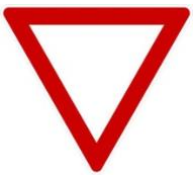
Bitte kleben Sie die beiden folgenden Seiten auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Domino.

	**Einbahnstraße nicht befahren**		**Vorsicht Zebrastreifen**
	**Rad- und Fußweg gemeinsam**		**Verbot für Radverkehr**
	**Vorsicht Kreuzung**		**Vorsicht**
	**Vorsicht Baustelle**		**Vorsicht Kinder**

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Dominospiel“ (Teil 2)

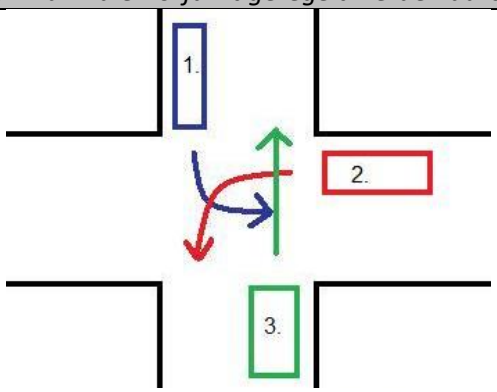
Bitte kleben Sie die folgende Seite auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Domino.

	**Halten. Vorfahrt gewähren**		**Vorfahrt gewähren**
	**Vorfahrtstraße**		**Spielstraße**
	**Verbot für alle Fahrzeuge**		**Fußweg**
	**Einbahnstraße**		**Zone für Fußverkehr**

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

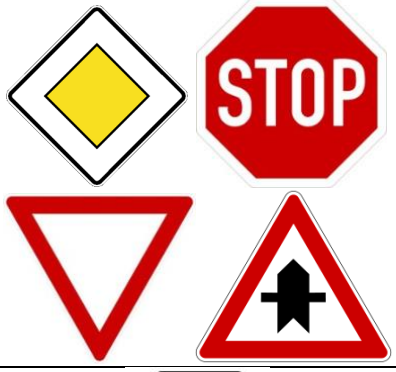
Information „Vorfahrtsregeln“ (Teil 1)

Allgemein kann die Vorfahrt geregelt werden durch:

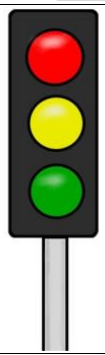


(Quelle: Motor-Talk.de)

Rechts vor links



Vorfahrtsschilder



Ampel

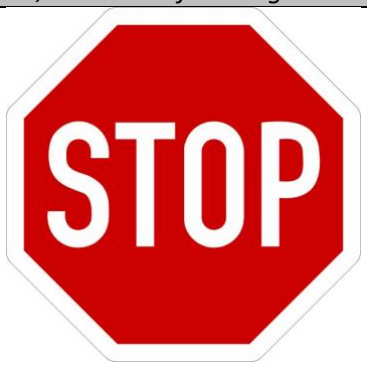
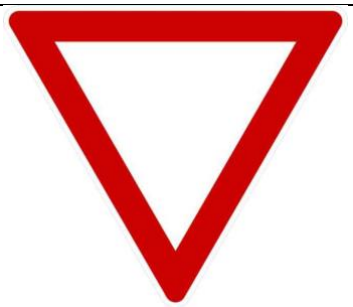
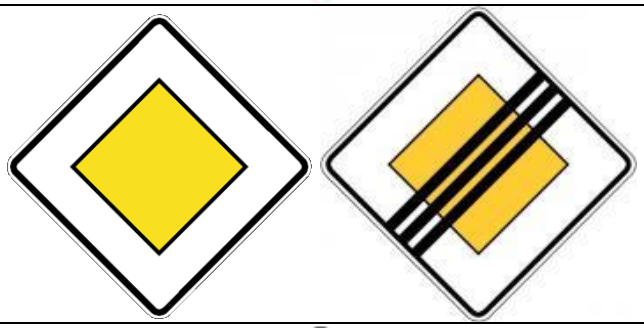


Polizisten u. Polizistinnen

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Information „Vorfahrtsregeln“ (Teil 2)

Verkehrszeichen, die die Vorfahrt regeln:

	**Halt. Vorfahrt gewähren (Zeichen 206)** • Wer ein Fahrzeug führt, muss anhalten und Vorfahrt gewähren. • Wer ein Fahrzeug führt, darf bis zu 10 m vor diesem Zeichen nicht halten, wenn das Zeichen dadurch verdeckt wird. • Ist keine Haltlinie vorhanden, ist dort anzuhalten, wo die andere Straße zu übersehen ist.
	**Vorfahrt gewähren (Zeichen 205)** • Wer ein Fahrzeug führt, muss Vorfahrt gewähren. • Wer ein Fahrzeug führt, darf bis zu 10 m vor diesem Zeichen nicht halten, wenn das Zeichen dadurch verdeckt wird.
	**Vorfahrtstraße, Ende Vorfahrtstraße (Zeichen 306, 307)** • Wer ein Fahrzeug führt, darf außerhalb geschlossener Ortschaften auf Fahrbahnen von Vorfahrtstraßen nicht parken. • Das Zeichen zeigt an, dass Vorfahrt besteht bis zum nächsten Zeichen 205 „Vorfahrt gewähren“, 206 „Halt. Vorfahrt gewähren“ oder 307 „Ende der Vorfahrtstraße“.
	**Vorfahrt (Zeichen 301)** • Das Zeichen zeigt an, dass an der nächsten Kreuzung oder Einmündung Vorfahrt besteht.

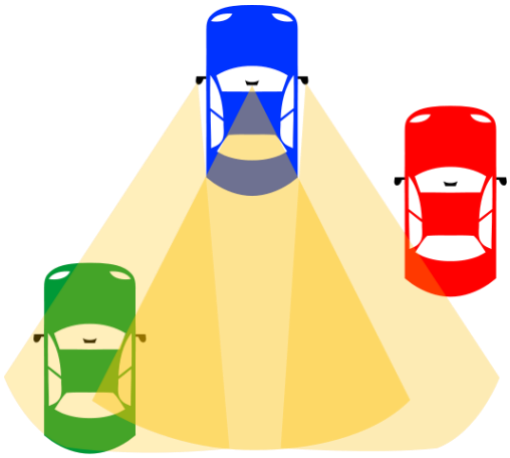
Quelle: StVO 2013

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 1)



Linksseitige Radwege

- Sofern es Radwege auf beiden Seiten der Straße gibt, muss immer der rechte Fahrradweg benutzt werden (in Fahrtrichtung der Autos).
- Wenn es nur auf einer Straßenseite einen Radweg gibt, können Radfahrende auch gegen die Fahrtrichtung der Autos fahren.
- Aufpassen besonders beim Passieren von Querstraßen, da abbiegende Autos Radfahrende aus entgegenkommender Richtung übersehen können. Autofahrende achten hier meist auf den von links kommenden Verkehr.
- Tipp: Augenkontakt zum Autofahrer oder zur Autofahrerin suchen!



Toter Winkel

- Im toten Winkel (in Zeichnung rot markiert) kann der Autofahrende eine Person auf dem Fahrrad nicht sehen.
- Das ist besonders dann gefährlich, wenn der Autofahrende rechts abbiegen möchte und den Fahrradfahrenden dabei übersieht.
- Noch gefährlicher ist das bei Bussen oder Lkws.
- An Kreuzungen deshalb am besten nie direkt neben einer Auto- oder Lkw-Tür anhalten und warten, bis rechtsabbiegende Fahrzeuge abgebogen sind!



Parkende Autos, öffnende Autotüren

- Radwege und Radfahrstreifen verlaufen oft entlang parkender Autos.
- Nicht alle Autofahrer und Autofahrerinnen schauen sich um, bevor sie die Autotür öffnen.
- An allen parkenden Autos immer sehr aufmerksam vorbeifahren und ausreichend Abstand halten!

Quelle: Verkehrswacht 2008

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 2)



Ein- und Ausfahrten

- An Ein- und Ausfahrten von Grundstücken, Garagen oder Tankstellen, die über den Radweg auf die Straße führen, achten Autofahrende oft nicht ausreichend auf Radfahrerinnen und Radfahrer.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



Abbiegende Autos queren Radweg

- Leicht gefährden Autofahrende beim Rechtsabbiegen an Kreuzungen oder Einmündungen Fahrräder, die geradeaus fahren.
- Radfahrende werden von Autofahrerinnen und Autofahrern entweder übersehen oder in der Geschwindigkeit unterschätzt.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



(Quelle: RadfahrTraining)

Linksabbiegen

- Gefahr droht von 4 Seiten:
  1. Hinten: nachfolgender Verkehr
  2. Vorne: Gegenverkehr
  3. Seite: Querverkehr
  4. Nach Abbiegen: Menschen auf dem Fußweg



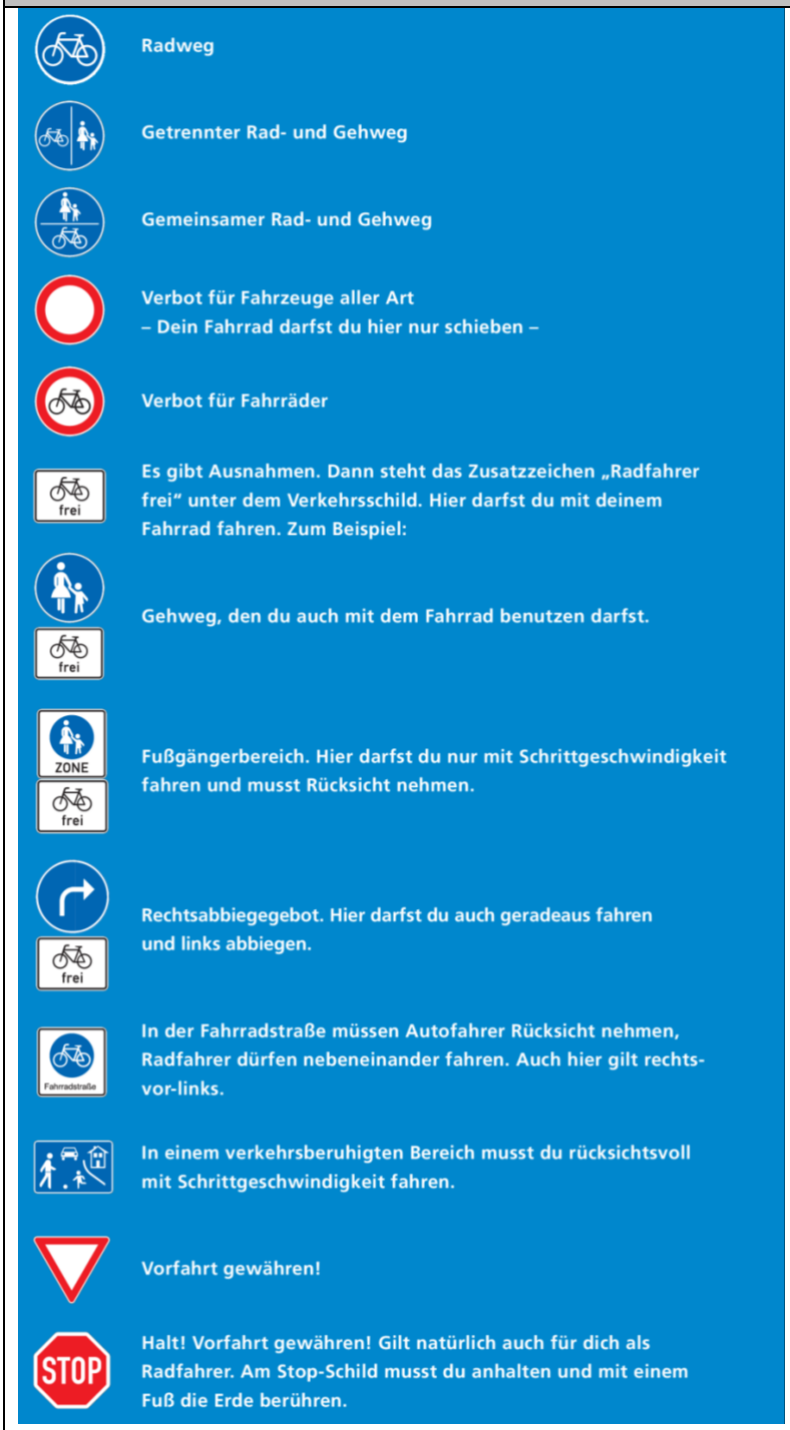
(Quelle: Verkehrswacht 2008)

Kreisverkehr

- Radfahrende werden im Kreis häufig auf der Innenseite von Autos überholt und u. U. geschnitten, wenn der Autofahrende früher aus dem Kreis ausfahren möchte.
- Sofern Radwege um einen Kreisverkehr herumführen, geben Schilder meist vor, dass Autos Vorfahrt haben.
- Sind keine Vorfahrtschilder für Autos am Radweg vorhanden, hat der Radverkehr Vorfahrt. Achtung: Auch hier können Autofahrende dem Rad die Vorfahrt nehmen!
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad

Information „Überblick der wichtigsten Verkehrszeichen“



Die Bezeichnungen „Radfahrer“ und „Autofahrer“ stehen für alle Personen, die mit dem Fahrrad oder Auto unterwegs sind, Quelle: Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr, S. 11

D3 Grundtechniken des Fahrradfahrens

Einleitung für die Assistenz zu D3

In der vorliegenden Lerneinheit stehen die wesentlichen Grundtechniken des Fahrradfahrens im Vordergrund. Dazu zählen schieben, anfahren, Spur halten, Abstand halten, bremsen, abstellen des Rades, lenken, Schulterblick, einhändig fahren etc. Die Lerneinheit beinhaltet ausschließlich praktische Übungen. Je nach Fähigkeiten der teilnehmenden Person (TP) können einzelne Übungen herausgegriffen, ausgelassen oder kombiniert werden. Die FK erläutert die Notwendigkeit der Grundtechniken und ihre wesentlichen Merkmale. Im Anschluss werden die Techniken im Schonraum und in der Realsituation geübt. Dazu kann jede Grundtechnik von der FK demonstriert werden.

Inhalte der Lerneinheit:

PRAXIS

- Vorbereitende Übungen I: Orientierung
- Vorbereitende Übungen II: Gleichgewicht/Balance
- Vorbereitende Übungen III: Akustische Wahrnehmung/Reaktion
- Vorbereitende Übungen IV: Optische Wahrnehmung/Reaktion
- Übung I: Schieben und anfahren
- Übung II: Spur halten
- Übung III: Abstand halten
- Übung IV: Bremsen und anhalten
- Übung V: Abstellen des Rades
- Übung VI: Tempo variieren
- Übung VII: Lenken/Slalom fahren
- Übung VIII: Schulterblick
- Übung IX: Linksabbiegen
- Übung X: An Hindernis vorbei-/unter Hindernis durchfahren
- Übung XI: Einhändig fahren
- Übung XII: Parcours fahren

Fahrradparcours können auch ausgeliehen werden!
Kontakt z. B.: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V. (ADFC):
www.adfc.de; Infoline/Telefon: 04 21/34 62 90

Training kann auch im Verkehrsgarten durchgeführt werden!
Dazu müssen mögliche Verkehrsgärten in der Umgebung ausfindig gemacht und angefragt werden.

Wichtig für jedes Fahrradtraining: Ein ausreichend großer Betreuerstab muss gewährleistet sein!

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

PRAXIS

Vorbereitende Übungen I: Orientierung

Ziel	Sich im Straßenverkehr adäquat orientieren können.
Material	Raum mit Gegenständen
Übungsinhalte	Orientierung im Raum: • durch Raum gehen und Gegenstände merken • nach ca. einer Minute auf den Boden setzen, Augen schließen • FK sagt verschiedene Gegenstände im Raum an • TP zeigt mit geschlossenen Augen auf den Gegenstand • TP öffnet die Augen zwischendurch zur Erfolgskontrolle

Vorbereitende Übungen II: Gleichgewicht/Balance

Ziel	Das Gleichgewicht auf dem Fahrrad halten können.
Material	Bank, Springseile, Gymnastikstab, Weichbodenmatte, Medizinbälle
Übungsinhalte	1. Brücke: • über eine Bank laufen/hüpfen, Drehungen auf der Bank • über eine umgedrehte Bank (Schmalseite nach oben) laufen/hüpfen, Drehungen auf der Bank 2. Seiltanz: • Seile in eine lange Linie legen • TP versucht, mit/ohne Gymnastikstab in beiden Händen über das Seil zu balancieren 3. Wackelboden: • Weichbodenmatte wird auf Medizinbälle gelegt • TP versucht, über den wackeligen Untergrund zu laufen, während die FK die Matte auf den Medizinbällen hin und her bewegt

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

Vorbereitende Übungen III: Akustische Wahrnehmung/Reaktion

Ziel	Akustische Signale im Straßenverkehr wahrnehmen und adäquat reagieren.
Material	Ball, Trommel, Glocke, Bank
Übungsinhalte	1. Geräusche lokalisieren: • TP schließt die Augen • unterschiedliche Geräusche werden aus verschiedenen Richtungen von der FK erzeugt (z. B. Klatschen, Ball prellen, an Wand kratzen, auf den Boden klopfen, pfeifen) • TP zeigt mit geschlossenen Augen in die Richtung, aus der das Geräusch kommt 2. Reaktion auf akustische Signale: • freies Bewegen im Raum • z. B. Einsatz Trommel, Glocke: o lautes einmaliges Trommelsignal = Stopp o schnelles Schlagen der Trommel = Rennen o langsames Schlagen der Trommel = Hüpfen o Wischen über die Trommel = Schleichen o Glocke läuten = Rückwärtsgehen 3. Reaktion auf akustische Anweisungen: • freies Bewegen im Raum • z. B. Kommando Feuer – Wasser – Blitz: o Feuer: Hinhocken o Wasser: Auf Bank stellen o Blitz: Flach auf den Boden legen

Vorbereitende Übungen IV: Optische Wahrnehmung/Reaktion

Ziel	Optische Signale im Straßenverkehr wahrnehmen und adäquat reagieren.
Material	Würfel, Gymnastikstab, Kreppband
Übungsinhalte	1. Reaktion auf optisches Signal „Würfelziffern“: • in einer Gruppe wird gewürfelt • wird eine 6 gewürfelt, bilden 6 TP eine Reihe; bei einer 5 bilden 5 TP eine Reihe; bei einer 4 bilden 4 TP eine Reihe usw. 2. Reaktion auf optisches Signal „Stab“ – Gymnastikstab o. Ä. (ca. 80 cm) in 4 Zonen von je 20 cm unterteilen (z. B. durch Abkleben mit Kreppband): • TP steht vor der Fachkraft und streckt die geöffnete Hand aus • FK hält den Stab so, dass sich das untere Ende zwischen Daumen und Zeigefinger der TP befindet • Abstand zwischen Stab und Hand muss mindestens 1 cm betragen • FK lässt den Stab ohne Ankündigung los • TP soll versuchen, den Stab so schnell wie möglich aufzufangen (die andere Hand darf nicht mitbenutzt werden) • je weiter unten die Zone, in der gefangen wurde, desto besser

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

Übung I: Schieben und anfahren

Ziel	Gefahren beim Schieben und Anfahren erkennen und situationsgerecht handeln.
Material	Fahrrad
Übungsinhalte	1. Schieben: • um sicher ein Fahrrad zu schieben (sicher für Radfahrende und sicher für andere Verkehrsteilnehmende), sollten folgende Punkte beachtet werden: o Radfahrende sollten sich auf der rechten Seite des Fahrrades befinden o linke Hand am Sattel und rechte Hand rechts am Lenker o **je nach Form der körperlichen Einschränkungen müssen ggf. alternative Schiebepositionen entwickelt werden** 2. Korrektes Anfahren üben: • aufsteigen auf der „sicheren Seite“ (bei Rechtshändern meist links) • umsehen über die linke Schulter • Handzeichen geben • zügiges Anfahren • auspendeln zum sicheren Spurhalten 3. Ausfahrt von einem Grundstück schiebend/fahrend üben: • anhalten an der Grundstückausfahrt • nach rechts und links schauen und anderen Verkehrsteilnehmenden Vorfahrt gewähren 4. Abbiegen aus dem Grundstück nach rechts üben: • aufstellen des Fahrrads am rechten Fahrbahnrand • optimale Pedaleinstellung zum Anfahren (Pedale des Einstiegbeins auf „ca. 1 Uhr“), um leichten Antritt zu ermöglichen • Abstand zur Gehwegkante (ca. 30–50 cm) 5. Abbiegen aus dem Grundstück nach links üben: • überqueren der Fahrbahn • aufstellen des Fahrrads am rechten Fahrbahnrand • optimale Pedaleinstellung zum Anfahren (Pedale des Einstiegbeins auf „ca. 1 Uhr“), um leichten Antritt zu ermöglichen • Abstand zur Gehwegkante (ca. 30–50 cm)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

Übung II: Spur halten

Ziel	Beim Geradeausfahren das Fahrrad möglichst in der Spur halten und Ausweichbewegungen nach rechts und links vermeiden.
Material	Fahrrad, Hütchen, Seile, Holzlatten, Kreppband
Übungsinhalte	1. ohne Hilfsmittel möglichst geradlinig fahren.  2. durch Hütchen/Seile/Holzlatten möglichst geradlinig fahren: • schmale Gasse (ca. 30–50 cm) mit Hütchen, Seilen oder Holzlatten zur Seite begrenzen • versuchen, mit dem Rad so geradlinig wie möglich entlang der Linie zu fahren 3. Mit Orientierung an einer Linie möglichst geradlinig fahren: • Linie z. B. mit Kreppband am Boden fixieren • versuchen, mit dem Rad so geradlinig wie möglich entlang der Linie zu fahren

Übung III: Abstand halten

Ziel	Erkennen und Einhalten des Sicherheitsabstandes zu anderen Verkehrsteilnehmenden und parkenden Autos.
Material	Fahrrad
Übungsinhalte	1. Rechts fahren üben: • möglichst dicht am rechten Fahrbahnrand entlangfahren 2. Abstände zu vorausfahrender Person üben: • Regel erläutern: **Anhalteweg = Reaktionsweg + Bremsweg** • **3 Fahrradlängen Abstand** zum vorausfahrenden Fahrzeug halten (schätzen, messen üben)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

Übung IV: Bremsen und anhalten

Ziel	Im fließenden Verkehr sicher anhalten können.
Material	Fahrrad, Kreppband, Seil, Hütchen, Gymnastikstab/Besenstiel
Übungsinhalte	1. Erläuterung Regel: **Anhalteweg = Reaktionsweg + Bremsweg** 2. Bremsen üben: • Vorderrad/Hinterradbremse einzeln testen • Vorderrad/Hinterradbremse gleichzeitig nutzen • bremsen aus unterschiedlichem Fahrtempo (mind. 15 km/h) 3. Bremsen vor Markierungen: • vor einer Linie zum Stehen kommen (Kreppband, Seil) • ab Linie A Bremsen und vor Linie B zum Stehen kommen  • da Linien oft einfach überfahren werden, kann alternativ als Begrenzung ein Gymnastikstab oder Besenstiel auf 2 Hütchen gelegt werden 4. Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen: • bremsen auf Sand • bremsen auf Schotter • bremsen auf nasser Fahrbahn 5. Unübersichtliche Stellen erläutern, an denen nicht gebremst werden soll, z. B.: • Kurven • Bahnübergänge • Bushaltestellen

Übung V: Abstellen des Rades

Ziel	Das Fahrrad auf ebenem Grund sicher abstellen.
Material	Fahrrad, ggf. Gegenstand zum Anlehnen
Übungsinhalte	1. Abstellen auf Fahrradständer: • TP steht auf rechter Seite des Fahrrads • TP zieht die rechte Handbremse mit der rechten Hand, TP hält mit der linken Hand den Sattel • TP drückt mit dem rechten Fuß den Fahrradständer zum Boden, bis er einrastet und das Fahrrad sicher steht • **je nach Form der körperlichen Einschränkungen müssen ggf. alternative Schiebepositionen entwickelt werden** 2. Alternatives Abstellen (wenn Gelände unwegsam oder kein Fahrradständer am Rad): • geeigneten Gegenstand zum Anlehnen suchen, z. B. Baum, Hauswand, Gartenzaun etc. • wichtig: Das Fahrrad muss sicher stehen, um niemanden zu gefährden! • TP steht auf rechter Seite des Fahrrads • TP zieht die rechte Handbremse mit der rechten Hand, TP hält mit der linken Hand den Sattel • TP legt das Fahrrad durch langsames Zurückgehen mit einer Vorwärtsbeugung des Rumpfes sicher ab

Übung VI: Tempo variieren

Ziel	In Abhängigkeit von Hindernissen und Verkehrsaufkommen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten fahren.
Material	Fahrrad, Hütchen
Übungsinhalte	1. Unterschiedliche Geschwindigkeiten auf festgelegter Strecke üben: • eine Strecke von mind. 10 Metern in verschiedenen Geschwindigkeiten bewältigen: ○ „spazieren fahren“ (gemütliches Tempo) ○ „Stadtfahrt“ (zügiges Tempo) ○ „so langsam wie möglich“ (Tempo so gering, dass Fahren gerade noch möglich) ○ „so schnell, wie es geht“ (Sprinttempo) 2. Variierende Geschwindigkeiten auf einer Strecke üben: • eine Strecke mit farbigen Hütchen in unterschiedliche Streckenabschnitte einteilen: ○ z. B. rot = schnell, blau = langsam

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

Übung VII: Lenken/Slalom fahren

Ziel	Im fließenden Verkehr anderen Verkehrsteilnehmenden und Hindernissen ausweichen können.
Material	Fahrrad, Hütchen
Übungsinhalte	1. Lenken auf Richtungszeichen: • FK gibt per Handzeichen Richtungsvorgaben • TP wechselt so schnell wie möglich die Richtung 2. Lenken im Slalomparcours üben: • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen abhängig von der Zahl der TP • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden

Übung VIII: Schulterblick

Ziel	Im fließenden Verkehr sicher über die Schulter schauen, um überholende Fahrzeuge vor allem vor dem Abbiegen sichten zu können.
Material	Fahrrad, Schilder mit Zahlen, Hütchen, Seile, Holzlatten
Übungsinhalte	1. Während der Fahrt über die Schulter schauen üben: • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen • aus der Fahrt umschauen und Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken des TP hochhält 2. Während der Fahrt über die Schulter schauen und dabei geradlinig weiterfahren üben: • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen und beidseitig mit Hütchen/Seilen/Holzlatten begrenzen (ca. 30–50 cm) • aus der Fahrt umschauen und dreistellige Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken des TP hochhält • TP hält trotz Umschauens die Spur ein

Übung IX: Linksabbiegen

Ziel	Sicheres Linksabbiegen im fließenden Verkehr.
Material	Fahrrad
Übungsinhalte	1. Üben im Schonraum in Einzelschritten: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass kein Fahrzeug überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • dem Gegenverkehr Vorfahrt gewähren! • in einem großen Bogen links abbiegen • auf Fußverkehr achten 2. Üben in Realsituation im Straßenverkehr.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

Übung X: An Hindernis vorbei-/unter Hindernis durchfahren

Ziel	Alltägliche Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Fahrrad, Ständer, Latte/Seil
Übungsinhalte	1. An Hindernissen vorbeifahren: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass kein Fahrzeug überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • mit Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter am Hindernis vorbeifahren • Handzeichen rechts und wieder rechts einordnen 2. Unter Hindernissen hindurchfahren: • TP fährt geduckt unter einer locker auf zwei Ständern gelegte Latte/Seil durch (ca. Höhe Fahrradlenker + 30 cm)

Übung XI: Einhändig fahren

Ziel	Sicher einhändig fahren, um vor dem Abbiegen ein Handzeichen geben zu können.
Material	Leichter Gegenstand, Wendemarkierung, kleiner Kasten
Übungsinhalte	1. Eine Strecke von mind. 10 Metern einhändig fahren: • TP hält nicht zerbrechlichen, leichten Gegenstand (z. B. kleine leere Plastikflasche/ Tennisring) während der Fahrt in einer Hand • TP hebt die Hand mit dem Gegenstand über die gesamte Strecke zur Seite an  2. Eine Kurve einhändig fahren: • eine Wendemarkierung ist am Ende einer ca. 10 Meter langen Strecke aufgestellt • TP hält auf Hin- und Rückweg nicht zerbrechlichen, leichten Gegenstand (z. B. kleine leere Plastikflasche/Tennisring) während der Fahrt in einer Hand • TP hebt Hand mit dem Gegenstand über die gesamte Strecke zur Seite an

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D3	Grundtechniken des Fahrradfahrens

	3. Geschicklichkeitsaufgaben einhändig: • kleiner Kasten/Wendestange ist am Ende einer ca. 10 Meter langen Strecke aufgestellt • TP hält auf Hinweg nicht zerbrechlichen, leichten Gegenstand (z. B. kleine leere Plastik-flasche/Tennisring) während der Fahrt in einer Hand • am Kasten/an der Wendestange wirft oder steckt TP die Plastikflasche/den Tennisring in den Kasten/auf die Wendestange

Übung XII: Parcours fahren

Ziel	Verschiedene Übungssituationen zu den Grundtechniken des Fahrradfahrens in einem Übungsablauf verbinden.
Material	Maßband, Hütchen, Klebeband/Kreide, Seile/Holzlatten, Schilder mit Zahlen, Tisch, kleiner Ball, Plastikbecher mit Wasser, Eimer, Tennisringe, Gymnastikstab/Besenstiel, Rampe, Wippe
Übungsinhalte	Mögliche Elemente: 1. Slalomstrecke • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen abhängig von der Zahl der Teilnehmenden • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden 2. „Acht“ fahren • Fahrspur in Form einer „Acht“ kennzeichnen (z. B. mit Klebeband/Kreide/2 Hütchen) • TP durchfährt eine „Acht“, ohne die Begrenzungslinien zu berühren • wenn mehrere TP gleichzeitig in der Fahrspur fahren, muss das Vorfahrtsrecht an Schnittstellen geklärt werden (**rechts vor links!**) 3. Langsam fahren • 2 TP fahren nebeneinander auf einer ca. 5–8 Meter langen Strecke und versuchen, ohne Absteigen als Letzter oder Letzte das Ziel zu erreichen 4. Zielbremsen • TP fährt ca. 10 Meter lange Strecke mit etwas erhöhtem Tempo und versucht, vor Stopplinie zum Stehen zu kommen 5. Spur halten beim Umschauen • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen • aus der Fahrt umschauen und Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken der TP hochhält 6. Enge Spur fahren • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen und beidseitig mit Hütchen/Seilen/Holzlatten begrenzen (ca. 30–50 cm) • Variation 1: Aus der Fahrt umschauen und dreistellige Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken der TP hochhält, TP hält trotz Umschauens die Spur • Variation 2: einhändig die Spur halten 7. Balltransport/Wassertransport • TP nimmt während Fahrt von einem Tisch einen kleinen Ball/einen Plastikbecher mit Wasser auf

- nach ca. 5 Metern wirft/gießt TP den Ball/das Wasser in einen bereitstehenden Eimer

8. Ringe angeln
   - TP sammelt mithilfe von Gymnastikstab oder Besenstiel mehrere Tennisringe ein
   - Ringe werden von der FK aufrecht z. B. locker mit Klebeband auf einem Tisch befestigt
   - Achtung: Stab oder Stiel so halten, dass er auf keinen Fall in die Speichen des Fahrrads gelangt!
9. Brücke
   - TP fährt geduckt unter einer locker auf zwei Ständer gelegte Latte/Seil durch (ca. Höhe Fahrradlenker + 30 cm)
10. Schräge
    - Rampen mit unterschiedlicher Steigung hinauf und hinunter fahren
11. Wippen
    - Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe (z. B. Holzbrett und Balken)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D4	Über unterschiedliche Untergründe fahren

D4 Über unterschiedliche Untergründe fahren

Einleitung für die Assistenz zu D4

Die Grundtechniken, die in Lerneinheit D3 vermittelt wurden, sind unbedingte Voraussetzung der vorliegenden Lerneinheit. Hier wird in praktischen Übungen die Fähigkeit trainiert, über unterschiedliche Untergründe zu fahren: geradeaus fahren über verschiedene Untergründe, aber auch das Bewältigen von Unebenheiten in Form von Schrägen, Wippen, Schlaglöchern und Hindernissen. Die FK sollte sichergehen, dass die teilnehmende Person (TP) alle wesentlichen Grundtechniken des Fahrradfahrens beherrscht, damit Stürze und mögliche Angst auslösende Situationen vermieden werden.

Inhalte der Lerneinheit:

PRAXIS

- Übung I: Unterschiedliche Bodenbeläge fahren
- Übung II: Schrägen/Wippen fahren
- Übung III: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D4	Über unterschiedliche Untergründe fahren

PRAXIS

Übung I: Unterschiedliche Bodenbeläge fahren

Ziel	Auf unterschiedlichen Bodenbelägen trotz Unebenheit sicher fahren können.
Material	Asphalt, Wiese, Sand, Kies, Holzlatte, Matten, Schlaglöcher, Kopfsteinpflaster
Übungsinhalte	1. Auf unterschiedlichen Untergründen fahren (Asphalt, Wiese, Sand, Kies): • Unterschiede im Fahrverhalten erfahren • Lenken üben • Bremsen üben (mit Vorder- und Rücktrittbremse) 2. Über Unebenheiten fahren: • über eine quer gelegte Holzlatte fahren (erst langsam herantasten und überfahren, später ohne Abbremsen über die Latte fahren) • soweit möglich, Straßen mit vielen Schlaglöchern oder Kopfsteinpflaster in unterschiedlichen Geschwindigkeiten fahren; alternativ können Matten so überlappend gelegt werden, dass eine unebene Straße entsteht

Übung II: Schrägen/Wippen fahren

Ziel	Schräge Bürgersteige und Rampen im Straßenverkehr sicher fahren können.
Material	Rampen, stabiles Holzbrett, Holzbalken
Übungsinhalte	1. Rampen mit unterschiedlicher Steigung hinauf und hinunter fahren 2. Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe (z. B. Holzbrett und Balken)

Übung III: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen

Ziel	Unvorhersehbare Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Hütchen, Klebeband/Kreide
Übungsinhalte	1. Slalomstrecke: • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen abhängig von der Zahl der Teilnehmenden • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden 2. Acht fahren: • Fahrspur in Form einer Acht kennzeichnen (z. B. mit Klebeband/Kreide/2 Hütchen) • TP durchfährt eine „Acht“, ohne die Begrenzungslinien zu berühren • wenn mehrere TP gleichzeitig in der Fahrspur fahren, muss das Vorfahrtsrecht an den Schnittstellen geklärt werden (**rechts vor links!**)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren

D5 Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren

Einleitung für die Assistenz zu D5

Die Grundtechniken, die in Lerneinheit D3 vermittelt wurden, sind Voraussetzung für die Fahrt bei schwierigen Witterungsbedingungen. Außerdem sollte die teilnehmende Person (TP) in der Lage sein, über unterschiedliche Untergründe zu fahren (Lerneinheit D4).

Besondere Witterungsbedingungen lassen sich nur mit großem Aufwand simulieren. Daher beschränkt sich die Lerneinheit auf ein Informationsblatt. Als praktische Übungen können die Lerneinheiten D3 und D4 herangezogen werden. Die Übungen können auch auf regennasser Fahrbahn ausprobiert werden.

Zu den Themen „Dunkelheit“ und „Hitze“ sollte die FK noch mal explizit auf die Bedeutung von Beleuchtung, Reflektoren, Sonnenschutz und ausreichende Flüssigkeitszufuhr hinweisen.

Bei vereister Fahrbahn ist generell vom Fahrradfahren abzuraten!

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen“

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D5	Bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren

Information „Schwierige Witterungsbedingungen“



(Quelle: Verkehrswacht)

Fahren auf nasser Fahrbahn

- Auf nasser Fahrbahn ist vor allem das Bremsen und Kurvenfahren gefährlich!
- Bei Kurvenfahrten möglichst vor der Kurve abbremsen, da bei Nutzung der Vorderradbremse das Vorderrad bei Nässe schnell blockiert und das Hinterrad wegrutscht.
- Übungsmöglichkeit: Fahren und bremsen auf trockener und nasser Fahrbahn. So kann man Fahrgefühl und Fahreigenschaften miteinander vergleichen.
- Gute Regenkleidung nicht vergessen!



(Quelle: Simantik.de)

Fahren auf vereister Fahrbahn

- Auf vereister Fahrbahn sind vor allem das Bremsen und Kurvenfahren gefährlich!
- Wenn es nicht unbedingt nötig ist, sollte das Fahrrad bei vereister Fahrbahn abgestellt oder geschoben werden. Die Sturzgefahr ist um ein Vielfaches erhöht. Und da man als Radfahrer oder Radfahrerin äußerst langsam fahren muss, kann das Ziel zu Fuß häufig genauso schnell erreicht werden!
- Wer an eisigen Wintertagen auf das Fahrrad steigen will, sollte zuvor zu Fuß die Glätte der Straßen und Radwege überprüfen!



(Quelle: DVR)

Fahren in der Dunkelheit

- In der Dunkelheit gibt es zwei wesentliche Gefahrenquellen:
  1. Hindernisse können übersehen werden
  2. Autofahrende und andere Verkehrsteilnehmende können Personen auf dem Rad übersehen
- Um benannte Gefahrensituationen zu vermeiden, benötigt jedes Fahrrad eine nach StVO vorgeschriebene Beleuchtung (siehe D1) und Reflektoren an Speichen und Pedalen
- Reflektierende Kleidung ist nicht vorgeschrieben, erhöht aber die Sichtbarkeit!



Fahren bei Hitze und Sonne

- Bei starker Sonneneinstrahlung und Hitze sollten zwei wesentliche Dinge beachtet werden:
  1. Ausreichender Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenbrille, Hut etc.)
  2. Viel trinken!

D6 Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Einleitung für die Assistenz zu D6

In der vorliegenden Lerneinheit geht es um die Fähigkeit, sich im Straßenverkehr zurechtzufinden und Gefahrenquellen zu erkennen und zu bewältigen. Die Grundtechniken, die in Lerneinheit D3 vermittelt wurden, gelten hier als unbedingte Voraussetzung. Außerdem sollte die teilnehmende Person (TP) in der Lage sein, über unterschiedliche Untergründe zu fahren (Lerneinheit D4).

Der theoretische Teil der Lerneinheit umfasst Informations- und Arbeitsblätter zu den wichtigsten Gefahrensituationen, die auf Radfahrer und Radfahrerinnen im Straßenverkehr zukommen. Dazu zählen: linksseitige Radwege, tote Winkel, parkende Autos mit öffnenden Autotüren, Ein- und Ausfahrten, abbiegende Autos, Linksabbiegen, Kreisverkehr.

In den praktischen Übungen geht es schwerpunktmäßig um das Erkennen und Bewältigen von Hindernissen und Unebenheiten.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt Gefahrenquellen (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1-9)
- PRAXIS
    - Übung I: An Hindernis vorbei-/unter Hindernis durchfahren
    - Übung II: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen
    - Übung III: Linksabbiegen

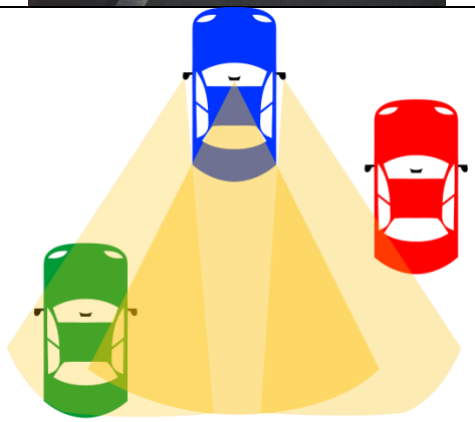
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 1)



Linksseitige Radwege

- Sofern es Radwege auf beiden Seiten der Straße gibt, muss immer der rechte Fahrradweg benutzt werden (in Fahrtrichtung der Autos).
- Wenn es nur auf einer Straßenseite einen Radweg gibt, können Radfahrende auch gegen die Fahrtrichtung der Autos fahren.
- Aufpassen besonders beim Passieren von Querstraßen, da abbiegende Autos Radfahrende aus entgegenkommender Richtung übersehen können. Autofahrende achten hier meist auf den von links kommenden Verkehr.
- Tipp: Augenkontakt zum Autofahrer oder der Autofahrerin suchen!



Toter Winkel

- Im toten Winkel (in Zeichnung rot markiert) kann der Autofahrende eine Person auf dem Fahrrad nicht sehen.
- Das ist besonders dann gefährlich, wenn der Autofahrende rechts abbiegen möchte und den Fahrradfahrenden dabei übersieht.
- Noch gefährlicher ist das bei Bussen oder Lkws.
- An Kreuzungen deshalb am besten nie direkt neben einer Auto- oder Lkw-Tür anhalten und warten, bis Rechtsabbieger abgebogen sind!



Parkende Autos, öffnende Autotüren

- Radwege und Radfahrstreifen verlaufen oft entlang parkender Autos.
- Nicht alle Autofahrer und Autofahrerinnen schauen sich um, bevor sie die Autotür öffnen.
- An allen parkenden Autos immer sehr aufmerksam vorbeifahren und ausreichend Abstand halten!

Quelle: Verkehrswacht 2008

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 2)



Ein- und Ausfahrten

- An Ein- und Ausfahrten von Grundstücken, Garagen oder Tankstellen, die über den Radweg auf die Straße führen, achten Autofahrende oft nicht ausreichend auf Radfahrerinnen und Radfahrer.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



Abbiegende Autos queren Radweg

- Leicht gefährden Autofahrende beim Rechts-abbiegen an Kreuzungen oder Einmündungen Radfahrer oder Radfahrerinnen, die geradeaus fahren.
- Radfahrende werden von den Autofahrerinnen und Autofahrern entweder übersehen oder in der Geschwindigkeit unterschätzt.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



(Quelle: RadfahrTraining)

Linksabbiegen

- Gefahr droht von 4 Seiten:
  1. Hinten: nachfolgender Verkehr
  2. Vorne: Gegenverkehr
  3. Seite: Querverkehr
  4. Nach Abbiegen: Menschen auf dem Fußweg



(Quelle: Verkehrswacht 2008)

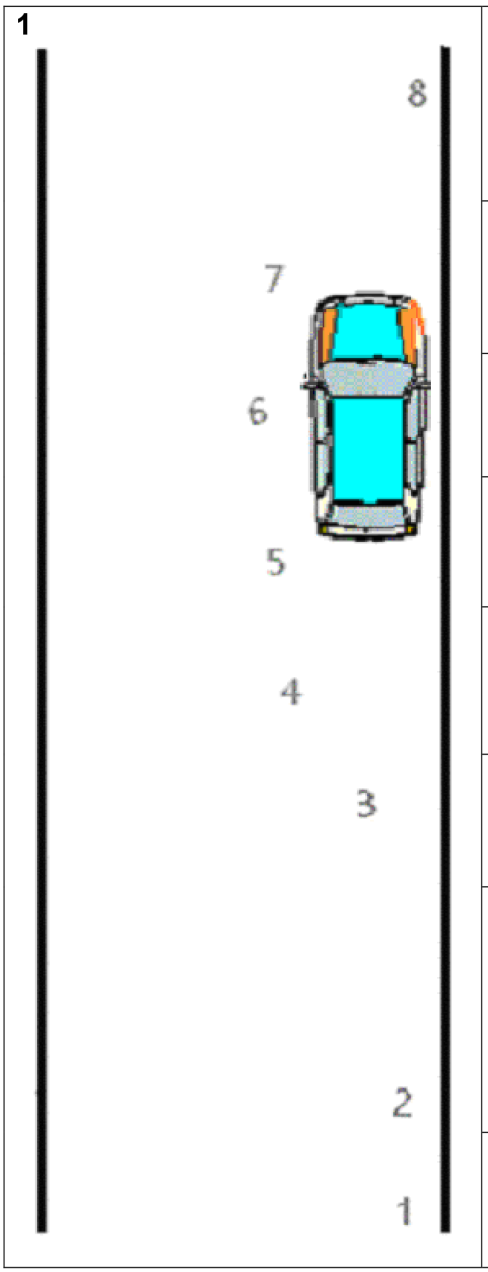
Kreisverkehr

- Radfahrende werden im Kreis häufig auf der Innenseite von Autos überholt und u. U. geschnitten, wenn die Autofahrenden früher aus dem Kreis ausfahren möchten.
- Sofern Radwege um einen Kreisverkehr herum-führen, geben Schilder meist vor, dass Autos Vorfahrt haben.
- Sind keine Vorfahrtschilder für Autos am Radweg vorhanden, hat der Radverkehr Vorfahrt. Achtung: Auch hier können Autofahrende dem Rad die Vorfahrt nehmen!
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1)

Tragen Sie in richtiger Reihenfolge ein, was beim Vorbeifahren zu beachten ist!
Zeichnen Sie den Weg des Fahrrads auf!

Vorbeifahren an Hindernissen / Baustellen



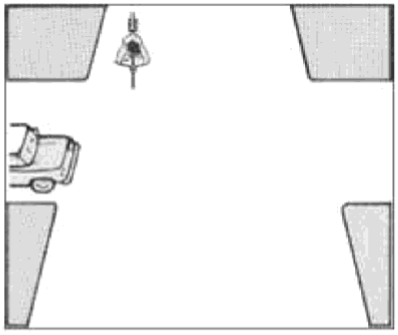
8
7
6
5
4
3
2
1

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 9, S. 34

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

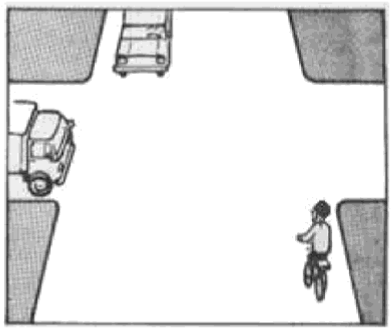
Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 2)

Rechts vor links



☐ Der Radfahrer

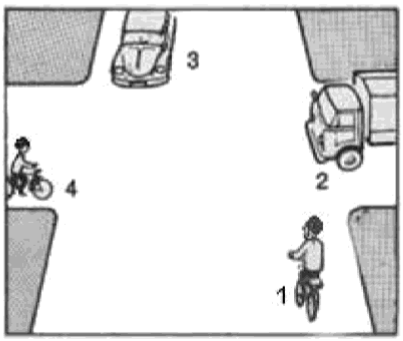
☐ Der Autofahrer



☐ Der Radfahrer

☐ Der Autofahrer

☐ Der Lkw-Fahrer



Was nun?

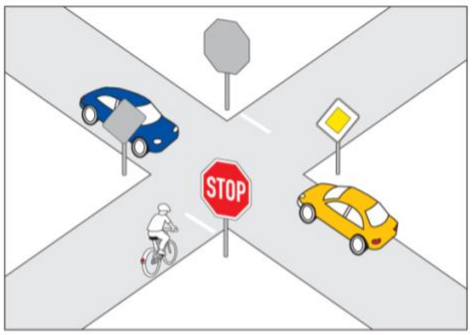
In welcher Reihenfolge dürfen hier die Verkehrsteilnehmenden 1–4 fahren?

Der Begriff „Fahrer“ steht hier stellvertretend für alle Personen, die am Verkehr teilnehmen, Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 10, S. 35

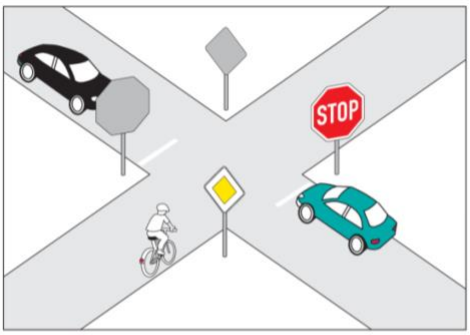
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 3)

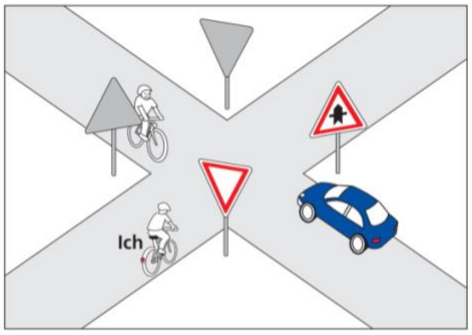
Vorfahrtzeichen



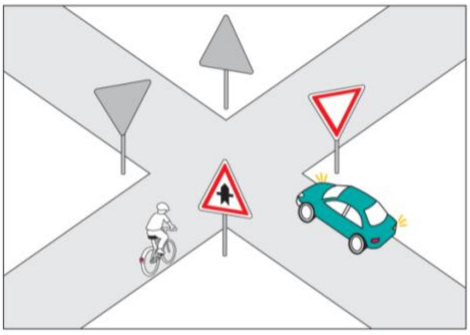
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



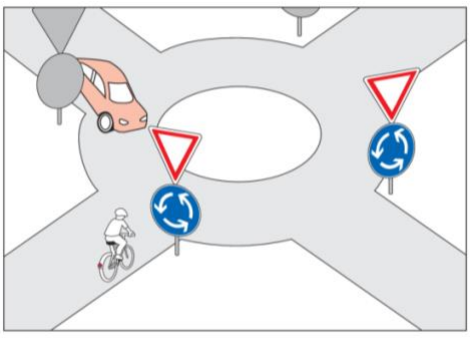
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



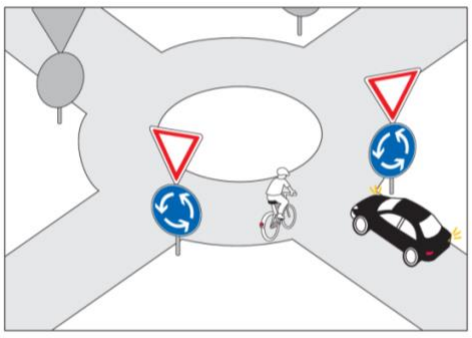
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



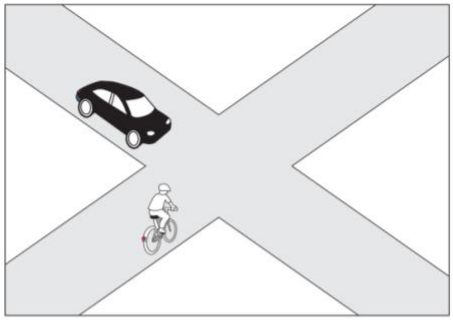
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)

Quelle: Mein Fahrrad-Tagebuch, Arbeitsblatt 11, S. 21

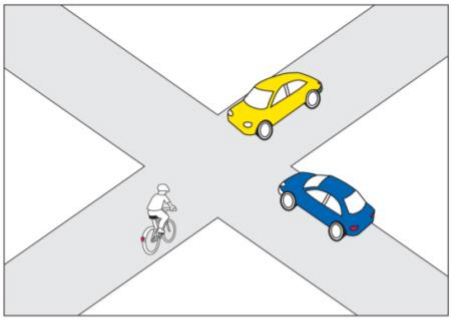
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 4)

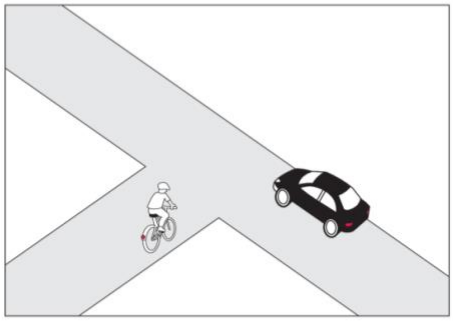
Rechts vor links



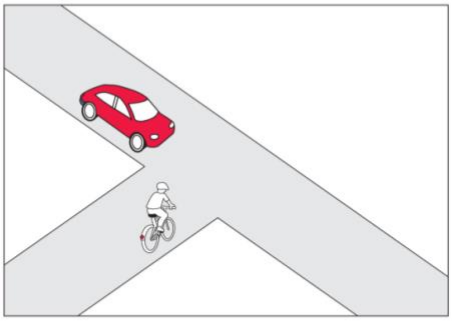
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



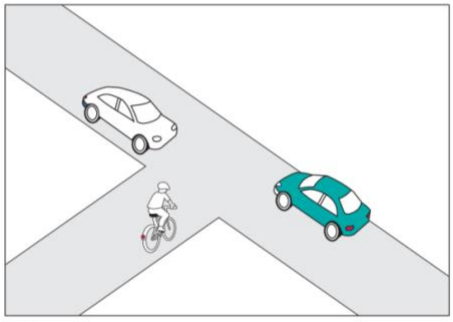
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



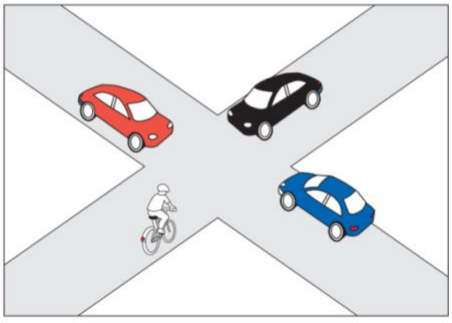
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)
☐ Ich fahre als Vierte(r)

Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 12, S. 22

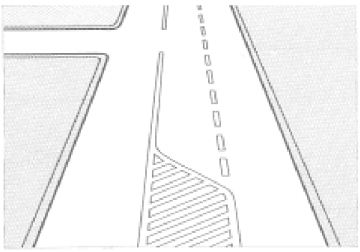
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 5)

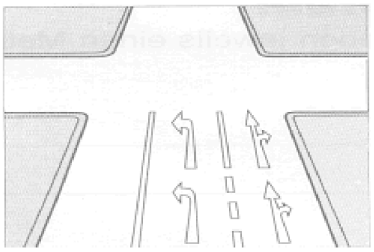
Die fehlenden Wortteile finden Sie hier. Bitte fügen Sie diese in die passenden Textlücken ein!

bahn, bereit, brems-, Fahr-, Fahr-, fahrer, flächen, Fuß-, gänger, len, linie, Mittel-, Rad-, Sperr-, wäh-, zeuge

Sperrflächen, Leitlinien und vorgeschriebene Fahrtrichtung



Auf den meisten Straßen sind weiße Linien aufgetragen. Die so genannte _____ teilt die Fahrbahn in zwei Hälften.
Manchmal sind Teile der Fahrbahn mit einem Streifenmuster gekennzeichnet. Diese _____ _____ dürfen nicht befahren werden. Das gilt auch für mich als _____ .



Bei sehr breiten Straßen sind im Bereich von Kreuzungen und Einmündungen Richtungspfeile auf der _____ _____. Sie zeigen an, wo sich die _____ _____ einordnen müssen.
Wer geradeaus fahren, nach links oder rechts abbiegen will, muss rechtzeitig die richtige Fahrspur _____ .

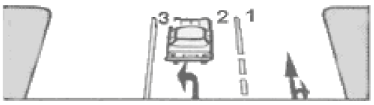


Jetzt wird es schwer für dich.
Du willst nach links abbiegen.
Wo ordnest du dich richtig ein?

Schreibe die Antwort in einem kurzen Satz!

_____

_____





Eine besondere Form der Fahrbahnmarkierung ist der Fußgängerüberweg.
Hier sind _____ beim Überqueren der Straße besonders geschützt. Ich fahre aufmerksam heran und bin _____.

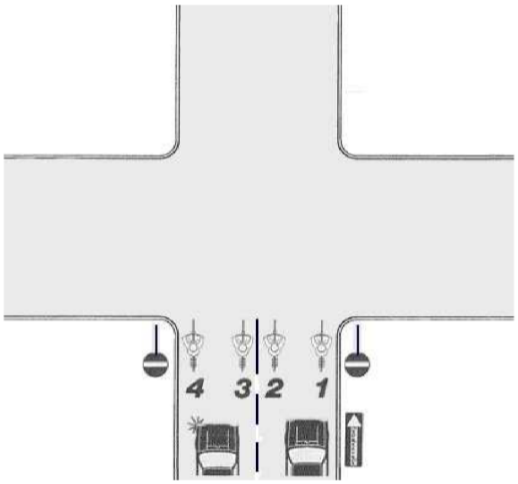
Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 11, S. 36

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

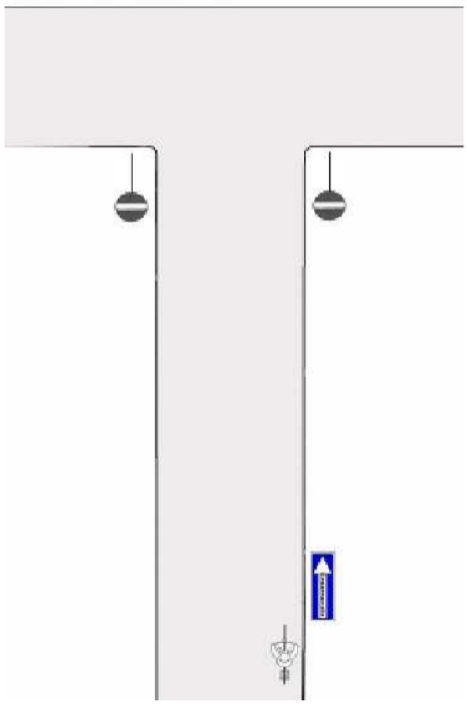
Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 6)

Verhalten in Einbahnstraßen

Welche Person auf dem Rad hat sich zum Linksabbiegen richtig eingeordnet? Nr. _____
Zeichnen Sie auch ihren Weg ein!



Sie sind mit dem Rad unterwegs und wollen aus dieser Einbahnstraße nach links abbiegen. Zeichnen Sie den Weg ein, den Sie fahren müssen!

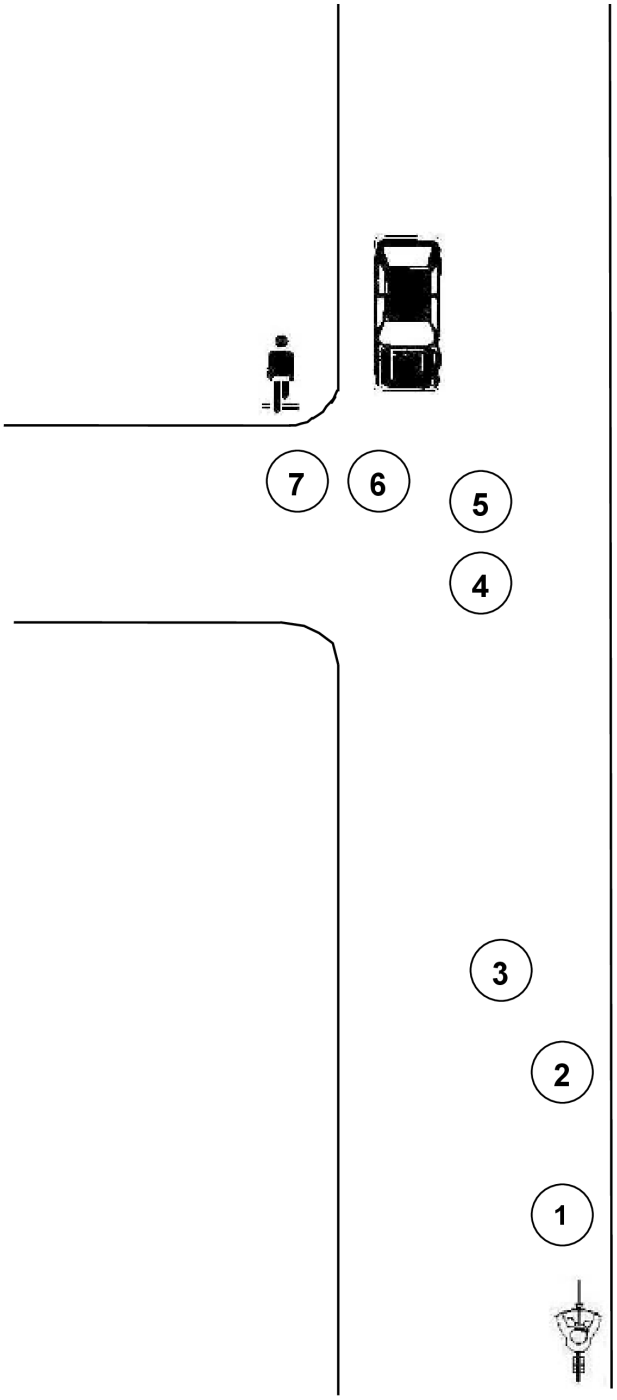


Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 13, S.38

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 7)

Linksabbiegen an Einmündungen



Schreiben Sie in der richtigen Reihenfolge auf, welche einzelnen Schritte Sie beim Linksabbiegen beachten müssen!

7. _____

_____

6. _____

_____

5. _____

_____

4. _____

_____

3. _____

_____

2. _____

_____

1. _____

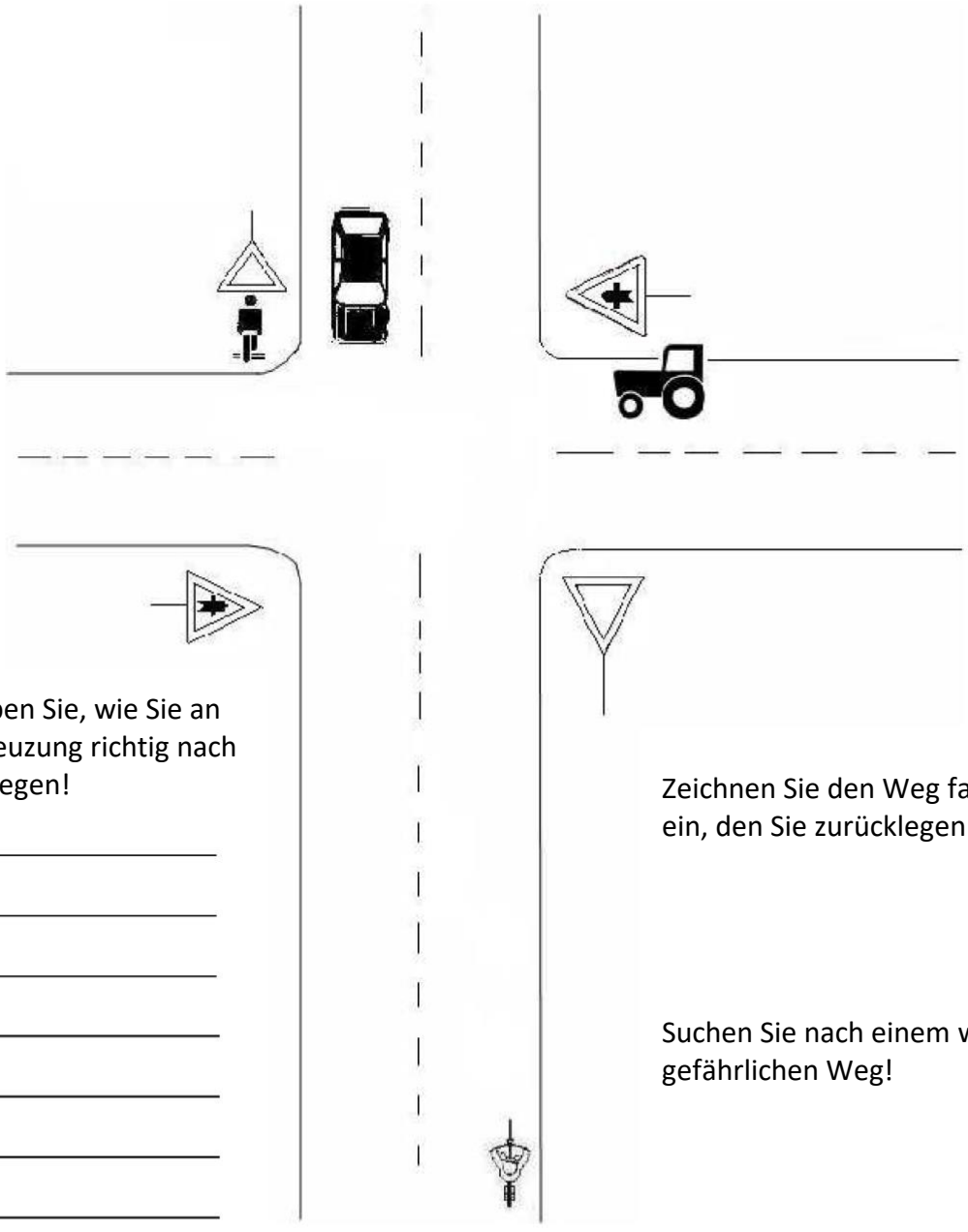
_____

Zeichen Sie zuletzt noch den Weg ein, den Sie fahren.

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 14, S. 39

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 8)

Linksabbiegen an Kreuzungen



Beschreiben Sie, wie Sie an dieser Kreuzung richtig nach links abbiegen!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

_____

8. _____

Zeichnen Sie den Weg farbig ein, den Sie zurücklegen!

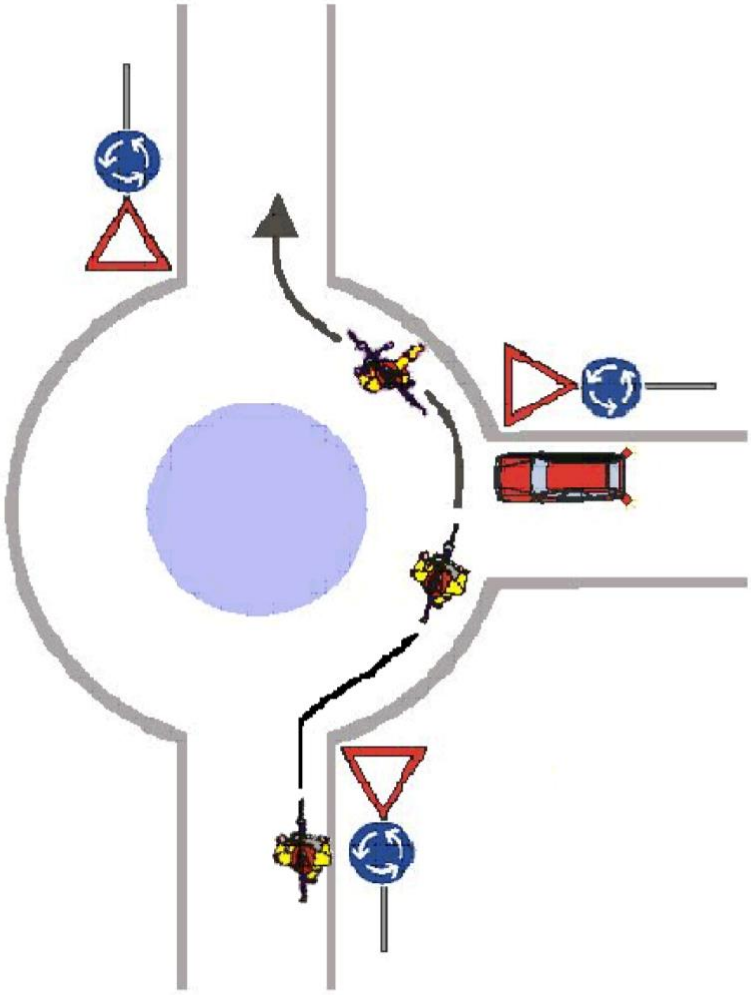
Suchen Sie nach einem weniger gefährlichen Weg!

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 15, S. 40

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 9)

Kreisverkehr



Was müssen Sie beachten?

Vor dem Einfahren: _____

Im Kreis: _____

Vor dem Ausfahren: _____

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 18, S. 43

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

PRAXIS

Übung I: An Hindernis vorbei-/unter Hindernis durchfahren

Ziel	Alltägliche Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Fahrrad, Ständer, Latte/Seil
Übungsinhalte	1. An Hindernissen vorbeifahren: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass keiner überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • mit Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter am Hindernis vorbeifahren • Handzeichen rechts und wieder rechts einordnen 2. Unter Hindernissen hindurchfahren: • TP fährt geduckt unter einer locker auf zwei Ständer gelegte Latte durch (ca. Höhe Fahrradlenker + 30 cm)

Übung II: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen

Ziel	Unvorhersehbare Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Hütchen, Klebeband/Kreide
Übungsinhalte	1. Slalomstrecke: • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen abhängig von der Zahl der TP • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden 2. Acht fahren: • Fahrspur in Form einer Acht kennzeichnen (z. B. mit Klebeband/Kreide/2 Hütchen) • TP durchfährt Acht, ohne die Begrenzungslinien zu berühren • Wenn mehrere TP gleichzeitig in der Fahrspur sind, muss das Vorfahrtsrecht an den Schnittstellen geklärt werden (**rechts vor links!**)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Übung III: Linksabbiegen

Ziel	Sicheres Linksabbiegen im fließenden Verkehr.
Material	Fahrrad
Übungsinhalte	1. Üben im Schonraum in Einzelschritten: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass keiner überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • dem Gegenverkehr Vorfahrt gewähren! • in einem großen Bogen links abbiegen • auf Passanten und Passantinnen achten 2. Üben in Realsituation im Straßenverkehr.

ICF d 470	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D7	Leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren

D7 Leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren

Einleitung für die Assistenz zu D7

Die beiden Informationsblätter zeigen die häufigsten Varianten zum Gepäcktransport auf dem Fahrrad. Da es von allen Gepäcksystemen unterschiedliche Varianten gibt, die sich zudem stark nach Art des Fahrrads unterscheiden, können die Informationsblätter als Anstoß genutzt werden, sich in einem Fahrradfachhandel nach dem individuell am besten geeigneten Transportsystem zu erkundigen. Sobald ein Gepäcksystem am Fahrrad existiert, kann die Fachkraft (FK) das Befestigen des Gepäcks gemeinsam mit der teilnehmenden Person (TP) am eigenen Rad durchgehen und üben.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 1-2)

ICF d 470	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D7	Leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren

Information „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 1)



Vorsicht!

Keine Plastiktüten am Lenker! Auch nicht als Notlösung! Das Fahrrad gerät leicht aus dem Gleichgewicht und bei plötzlichen Brems- oder Ausweichmanövern kann es zum Sturz kommen.



Vorsicht!

Herabhängende Gurte und Schlaufen vermeiden, die in die Speichen gelangen und zu einem Sturz führen können.



Transportmöglichkeit Gepäckträger:

Es können grob vier Arten unterschieden werden:

1. **Hinterradgepäckträger** über dem Schutzblech des Hinterrades (für größere Gegenstände bis ca. 25 kg)
2. **Lowrider** speziell für die Vorderradgabel (rechts und links befestigt, für Lasten bis ca. 12 kg)
3. **Vorderradgepäckträger** über Vorderrad (funktioniert ähnlich wie Hinterradgepäckträger)
4. **Sattelstützträger** an der Sattelstütze (bei Rädern mit Hinterradfederung genutzt)

Quelle: DVR 2008, S. 12/13

ICF d 470	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheit	D7	Leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren

Information „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 2)



Transportmöglichkeit Fahrradkorb:

Fahrradkörbe können auf dem Gepäckträger oder am Lenker befestigt werden. Es gibt viele verschiedene Fahrradkörbe, die sich in Material, Größe und Montiersystem unterscheiden. Manche Körbe werden fest montiert, andere nur eingehängt. Wichtig ist, dass der Korb so montiert ist, dass er sich auch bei starken Bremsmanövern und Kurvenfahrten nicht vom Fahrrad löst und zu gefährlichen Stürzen führt.

Ein Fahrradkorb sollte nicht überladen werden!



Transportmöglichkeit Fahrradtaschen:

Es gibt viele verschiedene Fahrradtaschen, vom Grundprinzip lassen sich unterscheiden:

- Gepäckträgertaschen/Packtaschen
- Lenkertaschen
- Satteltaschen
- Rahmentaschen

Quelle: DVR 2008, S. 12/13

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	D	Sicher mit dem Fahrrad unterwegs
	Lerneinheiten	D1-7	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe D“

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss die Einheit NICHT zwangsläufig wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
D1	**Die TP kennt eine verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads.**				
D2	**Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Fahrrad.**				
D3	**Die TP beherrscht Grundtechniken des Fahrradfahrens.**				
D4	**Die TP kann mit dem Fahrrad über unterschiedliche Untergründe fahren.**				
D5	**Die TP kann mit dem Fahrrad bei schwierigen Witterungsverhältnissen fahren.**				
D6	**Der TP findet sich im Straßenverkehr mit dem Fahrrad zurecht und kann Gefahrenquellen erkennen und bewältigen.**				
D7	**Der TP kann leichtes Gepäck mit dem Fahrrad sicher transportieren.**				
+	**Befragung der TP**				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe D“

Text

ADFC – Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e. V. (2013), www.adfc.de, Zugriff 15.07.2013.

BSB – Behörde für Schule und Berufsbildung (Hrsg.) (2011), Mein Fahrrad-Tagebuch, 4. Auflage.

DVW – Deutsche Verkehrswacht (2013), www.deutsche-verkehrswacht.de, Zugriff 03.12.2012.

DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) (2008), Das sichere Fahrrad, 3. Auflage.

Fölsch, H.; Führer, H.; Güth, H.G.; Kraus, W.; Löseke, S.; Mielke, E.; Niesen, K.H.; Thier, B. (2007), Leitfaden zur Radfahrausbildung im 3. und 4. Schuljahr, Verkehrserziehung Rheinland-Pfalz unter: http://verkehrserziehung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/verkehrserziehung.bildung-rp.de/Allgemeines/Radfahrausbildung/Leitfaden_zur_Radfahrausbildung.pdf

Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr (Hrsg.) (2011), Sicher auf dem Fahrrad.

StVO – Straßenverkehrsordnung in der Neufassung vom 06.03.2013 (BGBl. I. 367) unter: www.strassenverkehrsordnung.de, Zugriff 01.06.2013.

Verkehrswacht (2008), Der Rad-Ratgeber, Verkehrswacht Broschüre. Erhältlich als pdf unter: http://www.verkehrswacht-medien-service.de/rad_ratgeber.html

Verkehrswacht Medien- und Service-Center (2013a), www.verkehrswacht-medien-service.de, Zugriff 01.07.2013.

Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH (2013b), www.verkehrswacht-medien-service.de/mobilitaetserziehung_gs.html, Zugriff 15.07.2013.

Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH (2013c), www.verkehrswacht-medien-service.de/radfahren.html, Zugriff 15.07.2013.

Wilhelm, Matthias (2009), Abschlussbericht zum Pilotprojekt: Gesund und sicher mit dem Rad – Fahrradtraining für Menschen mit Behinderungen, Reihe BGW forschung, 2009. BGW-Bestellnr. EP-ABRad-14 oder Download unter www.bgw-online.de > Medien-Center.

Fotos

ASC 09 Dortmund e.V., www.asc09dortmund.de, Zugriff 03.04.2014

DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR) (2008), Das sichere Fahrrad, 3. Auflage.

Polisport Katalog, www.fahrrad.de, Zugriff 15.03.2014

Radfahrtraining, www.radfahrtraining.at, Zugriff 12.12.2013

Simantik.de, www.simantik.de, Zugriff 15.12.2013

Verkehrswacht Medien & Service-Center, www.verkehrswacht-medien-service.de, Zugriff 15.03.2014

Wismann, A., www.fahrtipps.de, Zugriff 01.02.2014

Grafiken

Motor-Talk.de, www.motor-talk.de, Zugriffsdatum: 03.04.2014

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs

Baustein III:	Die teilnehmende Person kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren.
Lernstufe E:	**Die teilnehmende Person kann sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike Wege im Berufsalltag bewältigen.**
Lerneinheiten:	Grundkenntnisse & Fertigkeiten Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe E“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe E“

Anforderungen an die teilnehmende Person für die „Lernstufe E“

E1 Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

E2 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

E3 Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

E4 Fahren auf unterschiedlichen Untergründen

E5 Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

E6 Verhalten im Straßenverkehr mit dem Adaptivbike, Gefahrenquellen bewältigen

E7 Sicherer Transport von leichtem Gepäck mit dem Adaptivbike

E8 Auswahl und Anpassung eines Adaptivbikes

Unterweisungsplan zur „Lernstufe E“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe E“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheiten	E1-8	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe E“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Zum Umgang mit der Lernstufe

Das Adaptivbike wird für Menschen mit Behinderung in fast allen Altersstufen zu einem immer wichtigeren Fortbewegungsmittel. Ob ein Ausflug ins Grüne mit der Familie oder tagtäglich zur Arbeit, in die Schule, zu Freunden und Freundinnen – der „Rollstuhl für Fahrradfahrerinnen und -fahrer“ sorgt auf einfache Weise für mehr Mobilität. Besonders auf kurzen Strecken ist er eine schnelle und preiswerte Alternative zu Bus und Bahn. Regelmäßiges Fahren ist zudem ein gutes Fitnesstraining, denn es erhält die Beweglichkeit, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hilft Blutdruck und Blutfettwerte zu senken, unterstützt den Muskelaufbau, lässt Fettpölsterchen schwinden und macht nach einem anstrengenden Tag den Kopf wieder frei.

Über das Adaptivbikefahren gibt es bislang wenig Fachliteratur. Deshalb werden in dieser Lernstufe Übungen, Arbeitsmaterialien und Texte aus dem Bereich des Fahrradfahrens vorgestellt, die sich auf das Fahren mit dem Adaptivbike übertragen lassen. Die Lerneinheiten verstehen sich als Lehrangebote. Wählen Sie diejenigen aus, die Ihnen passend erscheinen, und entscheiden Sie, in welcher Form und Reihenfolge geübt werden soll. Selbstverständlich können Sie unser Angebot mit eigenen Materialien beliebig kombinieren.

So genügt es einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vielleicht, in Ruhe eine Broschüre zu lesen. Andere müssen das Gelernte eventuell in Form einer Hausaufgabe daheim noch einmal wiederholen. Viele der praktischen Übungen sollten zunächst in Form von Parcours im Schonraum (z. B. Turnhalle, Innenhof) durchgeführt werden, bevor es in den Straßenverkehr geht.

Machen Sie sich zunächst mit allen Lerneinheiten vertraut. Eine Übersicht gibt das Inhaltsverzeichnis jeder Lerneinheit. Hier sehen Sie, ob es sich um Infomaterial, Arbeitsblätter (AB) oder praktische Übungen (PÜ) handelt, und Sie finden Quellen, unter denen Sie Material aus dem Internet oder Lehrbüchern beziehen können.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheiten	E1-8	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Adaptiv- und Liegebike – so sehen sie aus

„Fahrrad für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer“, „Handfahrrad“, „Handbike“: Es gibt viele Beschreibungen, Bezeichnungen und Modelle. Die beiden gängigsten Typen stellen wir Ihnen hier vor.

Das Adaptivbike



PRO ACTIV GmbH

- Wird mittels verschiedener Adapter an den manuellen Rollstuhl angekoppelt
- Mit und ohne Elektro-Motor (E-Bike) erhältlich
- Einsatzbereich: häufig in Alltag, Freizeit, Sport



PRO ACTIV GmbH

Das Liegebike (auch Handbike)



PRO ACTIV GmbH

- Der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhl-fahrerin setzt sich in das Liegebike. Der Rollstuhl kann nur selten mitgenommen werden (abhängig von Rollstuhl- und Liegebike-Modell)
- Einsatzbereich: wird häufig als Sport- und Trainingsgerät genutzt

Zur besseren Lesbarkeit und weil es besonders alltagstauglich ist, nutzen wir in dieser Lerneinheit den Begriff „Adaptivbike“. Die meisten Erläuterungen und Übungen können jedoch auf das Liegebike übertragen werden.

Ein Mobilitätstraining fördert die Teilhabe und beugt Unfällen vor

Das Mobilitätstraining mit dem Adaptivbike ist ein Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung, es steigert Selbstständigkeit und Lebensqualität im Beruf und in der Freizeit. Andererseits sind Menschen, die mit einem Adaptivbike oder Fahrrad unterwegs sind, im Straßenverkehr Gefahren

ausgesetzt. Das belegen die Unfallzahlen der Deutschen Verkehrswacht: So war im Jahr 2011 bei fast 80.000 Unfällen ein Fahrrad beteiligt, knapp 400 der Unfälle führten zum Tod.

Wie man für mehr Sicherheit sorgen kann? Eigentlich sehr einfach: Radler und Radlerinnen sollten sichtbar sein, denn gerade bei Dunkelheit und schlechtem Wetter werden sie leicht übersehen. Fahrradhelme schützen vor schweren Kopfverletzungen. Wo Radwege fehlen und Radfahrende sich die Fahrbahn mit Autos teilen, ist besondere Vorsicht geboten. Wer mit dem Rad unterwegs ist, kann im sogenannten „toten Winkel“ schnell übersehen werden.

Verkehrsrechtlich ist die Lage von Adaptivbikes nicht eindeutig

Die Kenntnis der Verkehrsregeln ist auch für Menschen, die mit dem Adaptivbike unterwegs sind, unerlässlich. Auch für sie gilt die Straßenverkehrsordnung. Aber welche Regeln sind konkret anzuwenden? Für Nutzerinnen und Nutzer eines manuellen Rollstuhls gelten die Regeln des Fußverkehrs. Bei Adaptiv- oder Liegebikes ist die Nutzung von Radwegen oder Straßen unklar, denn sie werden nicht namentlich genannt, wie ein Auszug aus der Straßenverkehrsordnung in der Fassung vom 06.03.2013 zeigt:

I. Allgemeine Verkehrsregeln

§ 1 Grundregeln

(1) Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.

(2) Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.

§ 24 Besondere Fortbewegungsmittel

(1) Schiebe- und Greifreifenrollstühle, Rodelschlitten, Kinderwagen, Roller, Kinderfahrräder, Inline-Skates, Rollschuhe und ähnliche nicht motorbetriebene Fortbewegungsmittel sind nicht Fahrzeuge im Sinne der Verordnung. Für den Verkehr mit diesen Fortbewegungsmitteln gelten die Vorschriften für den Fußgängerverkehr entsprechend.

(2) Mit Krankenfahrstühlen oder mit anderen als in Absatz 1 genannten Rollstühlen darf dort, wo Fußgängerverkehr zulässig ist, gefahren werden, jedoch nur mit Schrittgeschwindigkeit.

§ 25 Fußgänger

(1) Wer zu Fuß geht, muss die Gehwege benutzen. Auf der Fahrbahn darf nur gegangen werden, wenn die Straße weder einen Gehweg noch einen Seitenstreifen hat. Wird die Fahrbahn benutzt, muss innerhalb geschlossener Ortschaften am rechten oder linken Fahrbahnrand gegangen werden; außerhalb geschlossener Ortschaften muss am linken Fahrbahnrand gegangen werden, wenn das zumutbar ist. Bei Dunkelheit, bei schlechter Sicht oder wenn die Verkehrslage es erfordert, muss einzeln hintereinander gegangen werden.

(2) Wer zu Fuß geht und Fahrzeuge oder sperrige Gegenstände mitführt, muss die Fahrbahn benutzen, wenn auf dem Gehweg oder auf dem Seitenstreifen andere zu Fuß Gehende erheblich behindert würden. Benutzen zu Fuß Gehende,

die Fahrzeuge mitführen, die Fahrbahn, müssen sie am rechten Fahrbahnrand gehen; vor dem Abbiegen nach links dürfen sie sich nicht links einordnen.

(3) Wer zu Fuß geht, hat Fahrbahnen unter Beachtung des Fahrzeugverkehrs zügig auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung zu überschreiten, und zwar, wenn die Verkehrslage es erfordert, nur an Kreuzungen oder Einmündungen, an Lichtzeichenanlagen innerhalb von Markierungen oder auf Fußgängerüberwegen (Zeichen 293). Wird die Fahrbahn an Kreuzungen oder Einmündungen überschritten, sind dort vorhandene Fußgängerüberwege oder Markierungen an Lichtzeichenanlagen stets zu benutzen.

Besondere Herausforderungen für Menschen mit Behinderungen

So schwierig es im Einzelfall manchmal sein mag – alle Menschen haben ein Recht auf möglichst viel Eigenständigkeit und selbstbestimmte Mobilität. Gerade für die Entwicklung junger Menschen ist mobil zu sein eine wichtige Voraussetzung. Dabei ist es für Heranwachsende mit einer Behinderung ungleich schwieriger und gefährlicher, am Verkehrsgeschehen teilzunehmen. Beeinträchtigungen der Sprache, der Wahrnehmung oder der Motorik können in komplexen Verkehrssituationen zu einer Überforderung führen. Kann das Risiko bei Kindern oder Erwachsenen mit einer (geistigen) Behinderung überhaupt so stark reduziert werden, dass eine selbstständige Teilnahme am Verkehr vertretbar ist? Auch darauf soll diese Lerneinheit Antworten geben.

Fachbücher, Vereine und Internetseiten über das Fahrradfahren gibt es viele. Jedoch sind diese inhaltlich und methodisch fast ausschließlich für das Lernen in der Schule, sprich für das Kindes- und Jugendalter konzipiert. Speziell aufbereite Arbeitsblätter für Erwachsene gibt es weniger, spezielle Trainings für erwachsene Menschen mit Behinderungen werden nur vereinzelt angeboten.

Die große Vielfalt an Formen von Behinderungen stellt auch diese Lernstufe vor eine große Aufgabe. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) hat sich dennoch der Aufgabe gestellt, die Besonderheiten und Herausforderungen für die Zielgruppe darzustellen. Mehr dazu lesen Sie im Abschlussbericht zum Pilotprojekt „Gesund und sicher mit dem Rad – Fahrradtraining für Menschen mit Behinderungen“[1] .

[1] Wilhelm, Matthias, Abschlussbericht zum Pilotprojekt: Gesund und sicher mit dem Rad – Fahrradtraining für Menschen mit Behinderungen, Reihe BGW forschung, 2009. BGW-Bestellnr. EP-ABRad-14 oder Download unter www.bgw-online.de > Medien-Center

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheiten	E1-8	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe E“

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
E1	Die TP kennt eine verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes.	• Die FK zeigt der TP ein verkehrssicher ausgestattetes Bike (oder Bild). • Die FK erläutert der TP die Funktionen der einzelnen Ausstattungsteile, die ein Bike verkehrssicher machen. • Die FK erklärt die einzelnen Schritte, wie die TP ein Bike verkehrssicher machen kann, und übt diese zusammen ein.
E2	Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Adaptivbike.	• Die FK erläutert der TP alle relevanten Regeln für ein sicheres Fahrradfahren, ohne dabei auf allgemeine Verkehrsregeln (siehe Lernstufe „Allgemeine Verkehrserziehung“) einzugehen. • Die FK verbessert zusammen mit der TP die Anwendung der Grundkenntnisse in Verbindung mit anderen praktischen Einheiten.
E3	Die TP beherrscht Grundtechniken des Adaptivbikefahrens.	• Die FK demonstriert der TP die einzelnen Grundtechniken am bzw. auf dem Bike. • Die FK erklärt der TP die Bedeutung der Grundtechniken für ein sicheres Fortbewegen. • Die FK schult die Grundtechniken der TP in Übungseinheiten ohne und mit Bike im Schonraum.
E4	Die TP kann mit dem Adaptivbike über unterschiedliche Untergründe fahren.	• Die FK erarbeitet zusammen mit der TP alle typischen Untergründe beim Adaptivfahren. • Die FK erläutert der TP das richtige Verhalten auf den unterschiedlichen Untergründen, damit die TP sich hier ohne Risiko fortbewegen kann. • Die FK sammelt zusammen mit der TP praktische Erfahrungen mit dem Bike auf verschiedenen Untergründen im Schonraum (Fahren auf trockenem Asphalt, auf sandigen Untergründen, Rollsplitt, Schotter und unbefestigten Wegen).

E5	Die TP kann mit dem Adaptivbike bei schwierigen Witterungsbedingungen fahren.	• Die FK stellt der TP verschiedene, für die Arbeitsregion typische Witterungsverhältnisse vor. • Die FK erläutert die Schwierigkeiten der Witterungsverhältnisse und mögliche Reaktionen darauf.
E6	Die TP findet sich im Straßenverkehr mit dem Adaptivbike zurecht und kann Gefahrenquellen bewältigen.	• Die FK zeigt der TP Verkehrsregeln, die derzeit (!) für Adaptivbikefahren im Straßenverkehr von Bedeutung sind. • Die FK bespricht mit der TP besondere Gefahrenquellen, die beim Adaptivbikefahren auftreten können. • Die FK erarbeitet mit der TP zusammen alle vorkommenden Verkehrsregeln und Gefahrenquellen auf dem individuellen Arbeitsweg und übt ggf. die richtige Wahrnehmung und Reaktion darauf, sowohl im Schonraum als auch im Straßenverkehr.
E7	Die TP kann leichtes Gepäck mit dem Adaptivbike sicher transportieren.	• Die FK erörtert zusammen mit der TP die unterschiedlichen Möglichkeiten, Gepäck am Bike anzubringen, sowie deren Vor- und Nachteile. • Die FK zeigt der TP verschiedene Gepäckstücke, die zum Transport von leichten Inhalten auf Adaptiv- oder Handbikes geeignet sind. • Die FK demonstriert die Nutzung der einzelnen Gepäckstücke und erläutert deren Vor- und Nachteile. • Die FK überlegt zusammen mit der TP, welche Gepäckstücke für den Arbeitsweg infrage kommen und übt den praktischen Einsatz damit.
E8	Die TP kennt die Möglichkeiten einer Auswahl und Anpassung eines Adaptiv- oder Handbikes.	• Die FK erläutert der TP Möglichkeiten, sich über Auswahl und Anpassung zu informieren. • Die FK erläutert die Notwendigkeit einer guten Anpassung und Sitzposition. • Die FK überprüft mit der TP gemeinsam die individuelle Sitzposition.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheiten	E1-8	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die Teilnehmer für die „Lernstufe E“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder sonst vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Allgemeine Verkehrserziehung: Die TP kennt alle wesentlichen Regeln, Schilder und Verhaltensweisen für ein sicheres Fortbewegen im Straßenverkehr.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP nimmt in mobilitätsbetreffenden Angelegenheiten die erforderliche Rücksicht auf andere.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP leitet andere Personen zur Rücksichtnahme an.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP ist orientiert.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Extremitäten inkl. Wirbelsäule im benötigten Bewegungsausmaß aktiv und passiv bewegen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann die für das Adaptivbikefahren benötigte Muskulatur des Bewegungsapparates aktiv ansteuern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann kommunizieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann sich passend zu den Witterungsverhältnissen kleiden.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann die eigene Körperposition ändern, sich beugen und den Körperschwerpunkt verlagern.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann koordiniert Handlungen mit dem Ziel ausführen, einen Gegenstand mit den Beinen und Füßen in Bewegung zu setzen.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann koordiniert Gegenstände mit der Hand, den Fingern und dem Daumen aufheben, bewegen, handhaben und loslassen.

E1 Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Einleitung für die Assistenz zu E1

Anhand von Informations- und Arbeitsblättern werden die sicherheitsrelevanten Ausstattungsteile eines Adaptivbikes theoretisch erarbeitet. Im Anschluss können die Bestandteile am Adaptivbike der teilnehmenden Person (TP) gezeigt und mithilfe einer Checkliste überprüft werden.

Die TP soll die Checkliste eigenverantwortlich nutzen, um die Verkehrstauglichkeit des eigenen Bikes jederzeit selbst überprüfen zu können. Die beiden Informationsblätter und das Arbeitsblatt zum Fahrradhelm betonen die Notwendigkeit eines Helms und seine adäquate Nutzung.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Ausstattung eines sicheren Adaptivbikes“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Adaptivbike“ (Teil 1-5)
- Informationsblatt „Bremsen“
- Informationsblatt „Beleuchtung“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Fahrradhelm“
- Arbeitsblatt „Test: Passt der Fahrradhelm richtig?“
- Informationsblatt „Fahrradhelm richtig einstellen“
- Arbeitsblatt „Fahrradhelm“
- Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes“ (Teil 1-2)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Information „Ausstattung eines sicheren Adaptivbikes“ (Teil 1)



ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Information „Ausstattung eines sicheren Adaptivbikes“ (Teil 2)

Die Straßenverkehrsordnung (StVO) schreibt für Fahrräder eine Mindestausstattung vor. Für Adaptivbikes gibt es derzeit keine Vorschriften (Stand 10/2013). Dennoch ist es empfehlenswert, sich aus Gründen der Sicherheit an diesen Vorgaben zu orientieren.

Vorgeschriebene Teile (StVO) am Rollstuhl

- Speichenreflektoren am Rollstuhl (Stabreflektoren und/oder zwei Speichenrückstrahler „Katzenaugen“ pro Rad)

Empfohlene Teile für Rollstuhl und Adaptivbike:

- Speichenreflektoren am Adaptivbike (Stabreflektoren und/oder zwei Speichenrückstrahler „Katzenaugen“)
- Rücklicht (rot)
- Rote Schlussleuchte mit rotem Rückstrahler
- Nach hinten wirkender, zusätzlicher roter Großflächen-Rückstrahler
- Nach vorn wirkender Scheinwerfer (weiß)
- Nach vorn wirkender Rückstrahler (weiß)
- Reflektierender Reifenmantel
- Fahrradklingel
- Geschlossener Kettenschutzkasten
- Sicherheitsgriffe an den Lenkerenden
- Stabiler Radständer
- Abdeckungen für hervorstehende Schraubgewinde und scharfe Kanten
- Möglichst im Rahmen verlegte Kabel, außen mit Schutzhülle
- Wadenband/Klettband zur Sicherung der Füße, damit diese während des Fahrens nicht nach vorne oder hinten abrutschen

Adaptivbikes sind deutlich niedriger als Fahrräder und werden daher oft übersehen. Ein **auffälliger Wimpel** an einer langen Stange mindert dieses Risiko deutlich. Besser noch als ein starrer Wimpel werden flatternde Fahnen von anderen Verkehrsteilnehmenden erkannt. Bei Dunkelheit kann ein zusätzlich **an der Fahnenstange angebrachtes rotes Licht** nach hinten sichtbar machen.





Quelle: Risiko raus, Sicher mit dem Handbike unterwegs, DGUV

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Adaptivbike“ (Teil 1)

Bitte tragen Sie die Bezeichnungen der einzelnen Teile ein, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind. Wenn das Beschriften nicht möglich ist, markieren Sie alle wichtigen Teile farbig. Fehlende Teile können ergänzt werden.



✂ oder ✎

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Adaptivbike“ (Teil 2)

Bitte tragen Sie die Nummern der unterschiedlichen Teile in die richtigen Kreise ein. Fehlende Teile können ergänzt werden.



1. Scheinwerfer mit weißem Reflektor vorne
2. Rücklicht mit großem Rückstrahler
3. Handbremse, Rücktrittbremse
4. Speichenreflektoren
5. Feststellbremse
6. Wadenband Klettband zur Sicherung der Füße
7. Geschlossener Kettenschutzkasten

ICF **d 4750**	**Baustein**	**III**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren**
	**Lernstufe**	**E**	**Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs**
	Lerneinheit	**E1**	**Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes**

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Adaptivbike“ (Teil 3)

Bitte schreiben Sie in Stichworten die Funktion der wichtigsten Teile am Adaptivbike auf, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind.

 PRO ACTIV GmbH	**Rücktrittbremse und/oder Handbremse** Die brauche ich, damit _____ _____ _____
	**Feststellbremse** Die brauche ich, damit _____ _____ _____
 DGUV	**Scheinwerfer mit weißem Reflektor vorne** Die brauche ich, damit _____ _____ _____
 PRO ACTIV GmbH	**Rücklicht mit großem rotem Rückstrahler (am Rollstuhl)** Das brauche ich, damit _____ _____ _____
	**Roter Rückstrahler (am Rollstuhl)** Den brauche ich, damit _____ _____ _____

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Adaptivbike“ (Teil 4)

Bitte schreiben Sie in Stichworten die Funktion der wichtigsten Teile am Adaptivbike auf, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind.



Speichenreflektoren oder Reflektorstreifen

Die brauche ich, damit

_____

_____

_____



PRO ACTIV GmbH

Klingel

Die brauche ich, damit

_____

_____

_____





Wadenband/Band für die Unterschenkel/Füße vorne und hinten

Das brauche ich, damit

_____

_____

_____

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Arbeitsblatt „Verkehrssichere Ausstattung Adaptivbike“ (Teil 5)

Welche wichtigen Adaptivbike-Teile, die für die sichere Ausstattung von Bedeutung sind, fehlen in dieser Abbildung? Bitte eintragen oder markieren!



ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Information „Bremsen“

2 + 1 = 3	**Anzahl Bremsen** • empfehlenswert sind zwei unabhängige Bremsen • am besten sind drei unabhängige Bremsen, z. B. V-Bremse, Scheibenbremse und Feststellbremse
	**Feststellbremse** • dient der Sicherung des Adaptivbikes im Stand und beim An- und Abkoppeln
 PRO ACTIV GmbH	**Handbremse** • ist nur eine Handbremse vorhanden, sollte sie auf der Seite der stärkeren Hand montiert sein • regelmäßige Wartung von Bremszügen und Bremsbelägen wichtig (vor allem bei Nässe!)
	Rücktrittbremse • kaum Wartungsaufwand • kann nicht aus jeder Kurbelposition betrieben werden • mit und ohne Freilauf erhältlich
 PRO ACTIV GmbH	**V-Bremsen** • klassische Form der Vorderradbremse • regelmäßige Wartung von Bremszügen und Bremsbelägen wichtig (vor allem bei Nässe!)
	**Scheibenbremse** • gleiche Bremsleistung bei Trockenheit und Nässe
	Seilzugbremse und hydraulische Bremse • Scheiben- und V-Bremsen gibt es als Seilzug- und als hydraulische Bremse

Information „Beleuchtung“ (Teil 1)

Für die Beleuchtung von Fahrrädern gilt seit Juli 2013 § 67 StVZO. Dies ist auch für Handbikes zu empfehlen. Fahrräder müssen mit einem Scheinwerfer und einer Schlussleuchte ausgerüstet sein. Dazu gehört eine Lichtmaschine (Nennleistung mindestens 3 Watt und Nennspannung 6 Volt), eine Batterie (Nennspannung von 6 Volt für Batteriedauerbeleuchtung) oder ein wiederaufladbarer Energiespeicher als Energiequelle. Die lichttechnischen Einrichtungen müssen vorschriftsmäßig und fest angebracht und ständig betriebsfertig sein. Lichttechnische Einrichtungen dürfen nicht verdeckt sein. Leuchten und Reflektoren können im Radfachhandel bezogen und leicht am Bike montiert werden.



DGUV

Vorderlicht/Standlicht

- weiße Vorderlampe
- z. T. Integration Frontreflektor
- Halogen- und LED-Scheinwerfer sind deutlich heller als Glühlampen
- Vorteil: Leuchtet auch an Ampeln weiter, sodass Radfahrende auch im Stillstand sichtbar sind
- Bedienung durch Regler „On-Off“; manche Systeme verfügen über einen Automatikmodus, der sich über Sensoren je nach äußeren Lichtverhältnissen automatisch ein- und ausschaltet





PRO ACTIV GmbH

Rücklicht/Standlicht

- rote Rücklampe mit Reflektor
- niedrigster Punkt der leuchtenden Fläche nicht weniger als 250 mm über der Fahrbahn
- Halogen- und LED-Scheinwerfer sind deutlich heller als Glühlampen
- Vorteil: Leuchtet auch an Ampeln weiter, sodass Radfahrende auch im Stillstand sichtbar sind
- Bedienung durch Regler „On-Off“; manche Systeme verfügen über einen Automatikmodus, der sich über Sensoren je nach äußeren Lichtverhältnissen automatisch ein- und ausschaltet



PRO AVTIV GmbH

Reflektierender Reifenmantel (freiwillig)

- erhöht die Sichtbarkeit von der Seite

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Information „Beleuchtung“ (Teil 2)





Reflektoren am Adaptivbike
(sehr empfehlenswert)

- Frontreflektor (weiß)
- Stabreflektoren/Reflexstreifen an jeder Speiche (silber) oder Speichenreflektoren (gelb). Spezielle Speichenreflektoren für Rollstühle sind im Sanitätsfachhandel erhältlich
- durch die Reflektion von z. B. Autoscheinwerfern wird das Adaptivbike von der Seite sichtbar



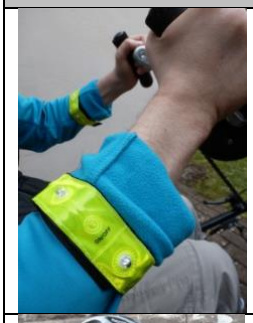


Reflektoren am Rollstuhl
(seitliche Reflektoren sind laut StVO Pflicht)

- Stabreflektoren/Reflexstreifen an jeder Speiche (silbern) oder Speichenreflektoren (gelb). Spezielle Speichenreflektoren für Rollstühle sind im Sanitätsfachhandel erhältlich
- Reflektorbänder an der Rückenlehne oder den Schiebegriffen
- Rückreflektoren (rot)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Information „Beleuchtung“ (Teil 3)



Reflexionsbänder (freiwillig)

- selbstklebend (retroreflektierende Folien oder reflektierendes Klebeband) – kann an Gestell und Querverbindungen angebracht werden. Am besten so, dass Autofahrer und -fahrerinnen das Handbike rechtzeitig, deutlich und aus allen Richtungen sehen können
- mit Klettverschluss – kann an den Unterarmen befestigt werden, auch um weite Jackenärmel zu raffen





Kleidung mit Reflektoren (freiwillig)

- durch die Reflexion von z. B. Autoscheinwerfern wird das Adaptiv-/Handbike im Ganzen sichtbar
- Warnwesten mit reflektierenden Bestandteilen sorgen für Sichtbarkeit in der Nacht, tagsüber wird Sichtbarkeit durch fluoreszierende Bestandteile erhöht



Kopfleuchte (freiwillig)

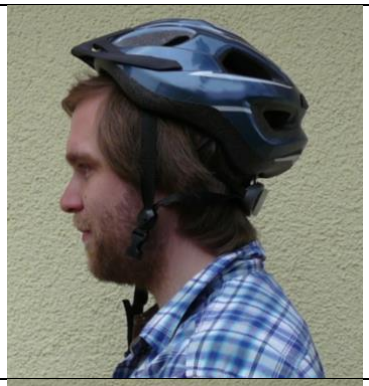
- mit einem Gurt am Helm befestigt, leistet sie zusätzlich gute Dienste, besonders beim Kurvenfahren

Quellen: StVO 2013, ADFC 2013, DVR 2008, DGUV 2013

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

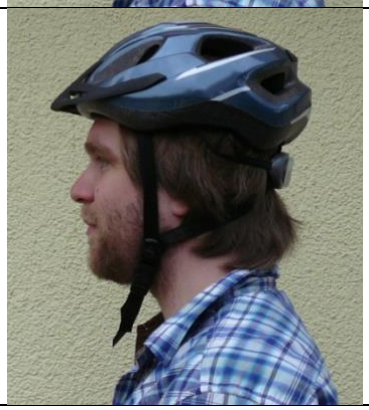
Information „Fahrradhelm“

Das Tragen eines Fahrradhelms ist laut StVO keine Pflicht. Dennoch sollte er auf allen Wegen mit dem Adaptiv-/ Liegebike getragen werden – ob auf dem Weg zum Bäcker oder bei einer langen Radtour. Der Fahrradhelm dient der eigenen Sicherheit. Unfallstatistiken belegen, dass mehr als 80 % aller Fahrradunfälle mit Kopfverletzungen verbunden sind, die durch einen Fahrradhelm verhindert oder gemindert werden können. Einige Versicherungen reagieren bereits mit Zahlungskürzungen, wenn bei einem Unfall kein Helm getragen wurde. Damit der Helm bei Stürzen effektiv schützen kann, ist es wichtig, dass er gut passt und korrekt getragen wird.



falsch

- Helm rutscht Richtung Nacken und lässt die Stirn und Schläfen frei
- Helm sitzt schief, zu einer Seite geneigt
- Helm sitzt zu locker



richtig

- Helm sitzt gerade und waagerecht auf dem Kopf
- Stirn und Schläfen sind abgedeckt
- Ohren sitzen genau im Dreieck der Helmriemen
- Helm durch Drehverschluss am Hinterkopf am Kopf fixiert, auch bei lockerem Kinngurt darf der Helm danach nicht vom Kopf rutschen
- Kinngurt so eng ziehen, dass noch zwei Finger Platz zwischen Gurt und Hals bleibt



Qualität und Haltbarkeit

- Kauf nach Beratung im Fachhandel empfohlen, da dort auch fachgerechte Einstellung möglich
- Prüfsiegel beachten: Prüfzeichen mit der Europa-Norm DIN EN 1078 (CE)
- nach einem schweren Sturz sollte der Helm ersetzt werden, da Risse nicht immer sichtbar sind
- nach fünf Jahren sollte ein Helm ersetzt werden
- bei Rissen muss der Helm ersetzt werden
- Testergebnisse zur Qualität von Fahrradhelmen gibt es z. B. bei der Stiftung Warentest oder beim ADAC

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Arbeitsblatt „Test: Passt der Fahrradhelm richtig?“

Bitte überprüfen Sie, ob Sie Ihren eigenen Helm richtig aufgesetzt und angepasst haben!

1.	Helm richtig aufsetzen, Kopfring festziehen und das Gurtband unter dem Kinn verschließen. Die Hände packen die Helmschale und drehen den Helm zur Seite. Der Kopf muss sich sofort mitbewegen.	Lässt sich der Helm drehen, ohne dass der Kopf sich mitbewegt, muss der Kopfring fester eingestellt werden.
2.	Helm mit beiden Händen oberhalb der Ohren festhalten und versuchen, ihn nach vorne in Richtung der Nase zu kippen.	Lässt sich der Helm über die Augen oder sogar bis auf die Nase kippen, dann sind die hinteren Gurtbänder zu lose eingestellt.
3.	Nun versuchen Sie, den Helm nach hinten in den Nacken zu drehen.	Lässt sich der Helm so weit nach hinten drehen, dass die Stirn freiliegt (im Falle eines Sturzes ist sie damit ungeschützt), dann sind die vorderen Gurtbänder und/oder der Kinnriemen zu lose eingestellt.
4.	Versuchen Sie, den Helm nach oben vom Kopf abzuheben.	Lässt sich der Helm (mehrere Zentimeter) auf und ab bewegen, dann ist der Kinnriemen zu locker eingestellt.
5.	Versuchen Sie, das geschlossene Kinnband nach vorn über das Kinn (hin zum Mund) zu schieben.	Lässt sich das Kinnband über das Kinn hinaus verschieben, dann ist es zu locker eingestellt. Das Kinnband soll fest sitzen, aber nicht drücken.

Quelle: Risiko raus, Sicher mit dem Handbike unterwegs, DGUV

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Information „Fahrradhelm richtig einstellen“

Ein Helm muss richtig sitzen!

Ein Helm gehört zur Grundausstattung des Radfahrers – besonders bei Kindern. Doch viele Helme werden falsch getragen, der Schutz reduziert sich auf ein Minimum. Wir haben für Sie Tipps für die richtige Justierung des Kopfschutzes zusammengestellt. So wird die Anpassung ein Kinderspiel.

	Stellen Sie den Kopfring des Helmes auf den Kopfumfang Ihres Kindes ein. Der Helm sollte fest auf dem Kopf sitzen und keinerlei Spiel haben.		Nun stellen Sie die Rastpeitsche des Steckschlosses auf die gewünschte Riemenlänge ein.
	Bemessen Sie das linke Gurtdreieck so, dass der Verschluss mittig unter dem Kinn sitzt.		Anschließend die Gurtenden durchziehen und auf die passende Länge einstellen. Es sollte ein fingerbreiter Abstand zwischen Riemen und Kinn verbleiben!
	Öffnen Sie den linken Gurtstraffer und platzieren Sie ihn durch Einstellen der Gurtlängen mittig unter dem Ohr.		Die Gurtenden bis auf 3 cm abschneiden und die offenen Schnittkanten mit dem Feuerzeug verschmelzen, um ein Ausfransen zu verhindern.
	Überprüfen Sie erneut die Position des Steckschlosses. Fixieren Sie den Gurtstraffer durch Schließen der Klappe.		Gurtende mit einem kleinen Plastik-Clip fixieren.
	Führen Sie die gleiche Einstellung nun auf der rechten Seite durch: Klappe vollständig öffnen und Gurtstraffer so einstellen, dass er mittig unter dem Ohr sitzt. Position überprüfen und Klappe schließen.		FERTIG! – der perfekt sitzende Fahrradhelm.

Quelle: ABUS

VERKEHRSWACHT
Medien & Service-Center

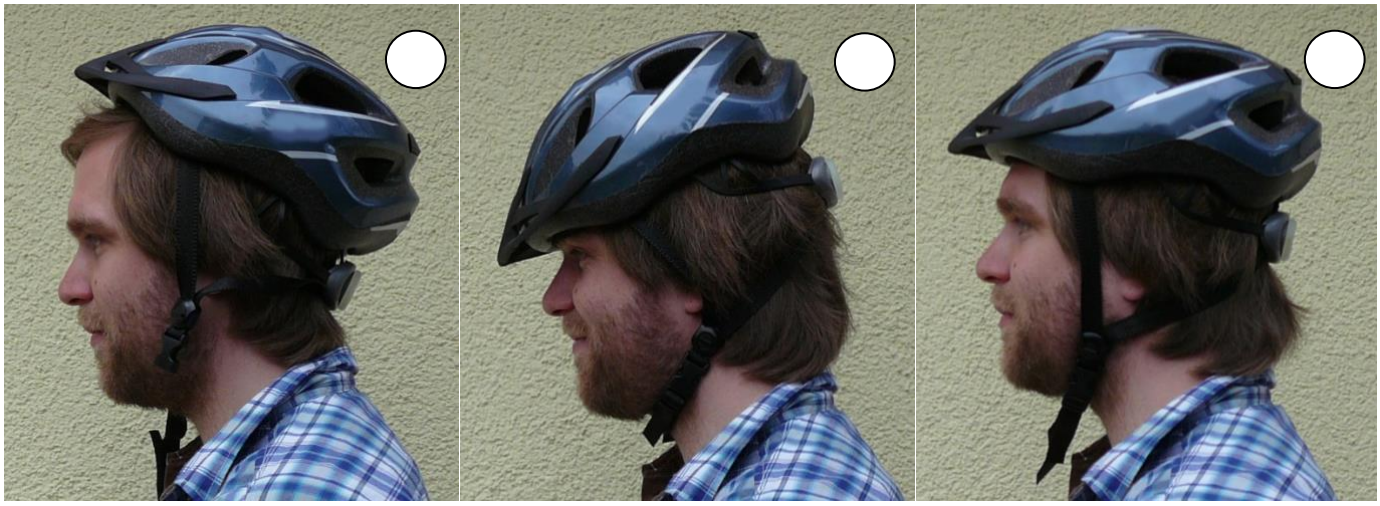
Die Bezeichnung „Radfahrer“ steht für alle Personen, die ein Rad benutzen.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Arbeitsblatt „Fahrradhelm“

Das Tragen eines Fahrradhelms ist laut Straßenverkehrsordnung keine Pflicht. Dennoch sollte zur eigenen Sicherheit auf allen Wegen mit dem Fahrrad **immer** ein Fahrradhelm getragen werden. Auf dem kurzen Weg zum Bäcker genauso wie auf einer langen Radtour. Damit der Helm im Fall eines Sturzes den Kopf effektiv schützen kann, ist es wichtig, dass der Helm gut passt und korrekt getragen wird.

Welcher der abgebildeten Helme wird richtig getragen? Bitte kreuzen Sie an!



ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E1	Verkehrssichere Ausstattung des Adaptivbikes

Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung“ eines Adaptivbikes (Teil 1)

Gemeinsam mit der teilnehmenden Person (TP) das Adaptivbike auf Verkehrssicherheit prüfen.

Laufräder und Reifen	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Alle Speichen sind fest.	○	○	○
Felgen sind schadenfrei.	○	○	○
Reifen schadenfrei.	○	○	○
Reifen haben genug Profil.	○	○	○
Reifen haben genug Luftdruck.	○	○	○
Ventile stehen senkrecht zur Felge.	○	○	○
Das Antriebsrad steht in der Mitte der Rollstuhlspur.	○	○	○
Licht	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Vorder- und Rücklicht funktionieren, Standlicht funktioniert (wenn vorhanden).	○	○	○
Sofern vorhanden, sind alle Kabel eng am Rahmen und mit Vorderlicht verbunden.	○	○	○
Reflektoren	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Reflexstreifen der Reifen oder Speichenreflektoren sind vorhanden und sichtbar.	○	○	○
Front- und Rückreflektoren sind vorhanden und unbeschädigt.	○	○	○
Rahmen, Lenker, Sattel	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Vorderrad lässt sich einwandfrei bewegen.	○	○	○
Lenkkurbel hat die passende Höhe.	○	○	○
Alle möglichen Schraubverbindungen sind fest.	○	○	○
Keine Risse im Rahmen.	○	○	○
Lenkergriffe sind fest und lassen sich nicht abziehen.	○	○	○
Bremsen	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Bremsbeläge (wenn vorhanden) sind nicht abgenutzt und liegen gut an Felge an.	○	○	○
Bremszüge sind leichtgängig, nicht geknickt, nicht angerissen.	○	○	○
Bremshebel lassen sich leicht ziehen und sind gut mit der Hand zu erreichen.	○	○	○
Bremsstärke ist richtig eingestellt (nicht zu hart und nicht zu weich), auch bei starkem Bremsen darf der Bremshebel den Lenker nicht berühren.	○	○	○

Checkliste „Verkehrssichere Ausstattung“ eines Adaptivbikes (Teil 2)

Gemeinsam mit der teilnehmenden Person (TP) das Adaptivbike auf Verkehrssicherheit prüfen.

Antrieb	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Kurbel und Grifflager sind fest und gängig.	○	○	○
Griffe sind fest mit der Kurbel verbunden, leicht drehbar und rutschfest.	○	○	○
Gangschaltung lässt sich einwandfrei in alle Gänge einstellen.	○	○	○
Kette ist ausreichend gefettet und gespannt.	○	○	○
Sonstige Ausstattung/Zubehör/Gepäck	**Alles klar**	**Reparieren**	**Erledigt**
Wadenband/Band für die Unterschenkel zur Sicherung der Füße ist vorhanden.	○	○	○
Klingel funktioniert und ist leicht zu bedienen.	○	○	○
Fahrradhelm hat ein Prüfzeichen und weist keine Risse auf.	○	○	○
Gepäckträger (wenn vorhanden) ist fest am Rahmen befestigt.	○	○	○
Schutzblech (wenn vorhanden) ist fest am Rahmen befestigt, keine Schleifgeräusche am Reifen.	○	○	○
Luftpumpe, Fahrradschloss sind am Rad befestigt.	○	○	○
Gepäck und Taschen sind ausreichend befestigt, Tragegurte hängen nicht herunter.	○	○	○

E2 Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Einleitung für die Assistenz zu E2

Für Rollstuhlfahrende gelten die Regeln der Straßenverkehrsordnung. Fahrer und Fahrerinnen eines manuellen Rollstuhls sind dabei dem Fußverkehr gleichgestellt. Adaptiv- oder Liegebikes werden in der aktuellen StVO (Stand 03/2013) nicht explizit erwähnt. Inwieweit für sie bei der Benutzung von Radwegen und Straßen die Regelungen für Radfahrende gelten, ist unklar. In jedem Fall sollten Personen, die ein Adaptiv- oder Liegebike nutzen, ihr Verhalten den individuellen Gegebenheiten sowie dem eigenen Sicherheitsbedürfnis und dem der anderen Verkehrsteilnehmenden anpassen.

Auch Adaptivbike-Fahrende werden bisweilen die Straße nutzen müssen, weil Bordsteine zugeparkt, zugestellt oder nicht vorhanden sind. In der vorliegenden Lerneinheit stehen deshalb die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike im Straßenverkehr im Vordergrund. Anhand von Informationsblättern und Arbeitsblättern werden die wichtigsten Verkehrsregeln und Verkehrsschilder theoretisch erarbeitet. Die Kenntnis der Verkehrsschilder kann durch Zuordnen (Arbeitsblätter „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“) oder spielerisch in Form von Memory oder Domino gefestigt werden. Die dargestellten zentralen Verkehrsregeln umfassen Wegeregelungen für den Fahrradverkehr, Vorfahrtsregeln und mögliche Gefahrenquellen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Wo darf ich mit meinem Adaptivbike fahren?“
- Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 1-4)
- Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Memoryspiel“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Dominospiel“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Vorfahrtsregeln“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1-2)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Information „Wo darf ich mit meinem Adaptivbike fahren?“

Für Rollstuhlfahrende gelten wie für alle anderen Teilnehmenden des Straßenverkehrs die Regeln der Straßenverkehrsordnung (StVO):

I. Allgemeine Verkehrsregeln

§ 1 Grundregeln

(1) Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.

(2) Jeder Verkehrsteilnehmende hat sich so zu verhalten, dass keine andere Person geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.

§ 24 Besondere Fortbewegungsmittel

(1) Schiebe- und Greifreifenrollstühle, Rodelschlitten, Kinderwagen, Roller, Kinderfahrräder, Inline-Skates, Rollschuhe und ähnliche nicht motorbetriebene Fortbewegungsmittel sind nicht Fahrzeuge im Sinne der Verordnung. **Für den Verkehr mit diesen Fortbewegungsmitteln gelten die Vorschriften für den Fußgängerverkehr entsprechend.**

(2) Mit Krankenfahrstühlen oder mit anderen als in Absatz 1 genannten Rollstühlen darf dort, wo Fußgängerverkehr zulässig ist, gefahren werden, jedoch nur mit Schrittgeschwindigkeit.

§ 25 Fußgänger/Fußgängerinnen

(1) Wer zu Fuß geht, muss die Gehwege benutzen. Auf der Fahrbahn darf nur gegangen werden, wenn die Straße weder einen Gehweg noch einen Seitenstreifen hat. Wird die Fahrbahn benutzt, muss innerhalb geschlossener Ortschaften am rechten oder linken Fahrbahnrand gegangen werden; außerhalb geschlossener Ortschaften muss am linken Fahrbahnrand gegangen werden, wenn das zumutbar ist. Bei Dunkelheit, bei schlechter Sicht oder wenn die Verkehrslage es erfordert, muss einzeln hintereinander gegangen werden.

(2) Wer zu Fuß geht und Fahrzeuge oder sperrige Gegenstände mitführt, muss die Fahrbahn benutzen, wenn auf dem Gehweg oder auf dem Seitenstreifen andere zu Fuß Gehende erheblich behindert würden. Benutzen zu Fuß Gehende, die Fahrzeuge mitführen, die Fahrbahn, müssen sie am rechten Fahrbahnrand gehen; vor dem Abbiegen nach links dürfen sie sich nicht links einordnen.

(3) Wer zu Fuß geht, hat Fahrbahnen unter Beachtung des Fahrzeugverkehrs zügig auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung zu überschreiten, und zwar, wenn die Verkehrslage es erfordert, nur an Kreuzungen oder Einmündungen, an Lichtzeichenanlagen innerhalb von Markierungen oder auf Straßenpassierstreifen (Zeichen 293). Wird die Fahrbahn an Kreuzungen oder Einmündungen überschritten, sind dort vorhandene Straßenpassierstreifen oder Markierungen an Lichtzeichenanlagen stets zu benutzen.

Für Rollstuhlfahrende in einem manuellen Rollstuhl gelten somit die Regeln für Fußgänger und Fußgängerinnen. Über Adaptiv- oder Liegebikes gibt es derzeit keine Aussagen (Stand 10/2013). Die Benutzung von Radwegen und Straßen ist unklar.

In jedem Fall muss das Verhalten den individuellen Gegebenheiten sowie dem eigenen Sicherheitsbedürfnis und dem der anderen Verkehrsteilnehmenden angepasst werden.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 1)

Bitte schneiden Sie die Bilder aus und kleben Sie sie richtig ein. Besprechen Sie dann die Bedeutung für Sie selbst.

Gemeinsamer Fuß- und Radweg	Fußweg
Fußgängerüberweg	Radweg
Getrennter Rad- und Fußweg	Radweg: Radfahren in beiden Richtungen erlaubt















Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 4, S. 5

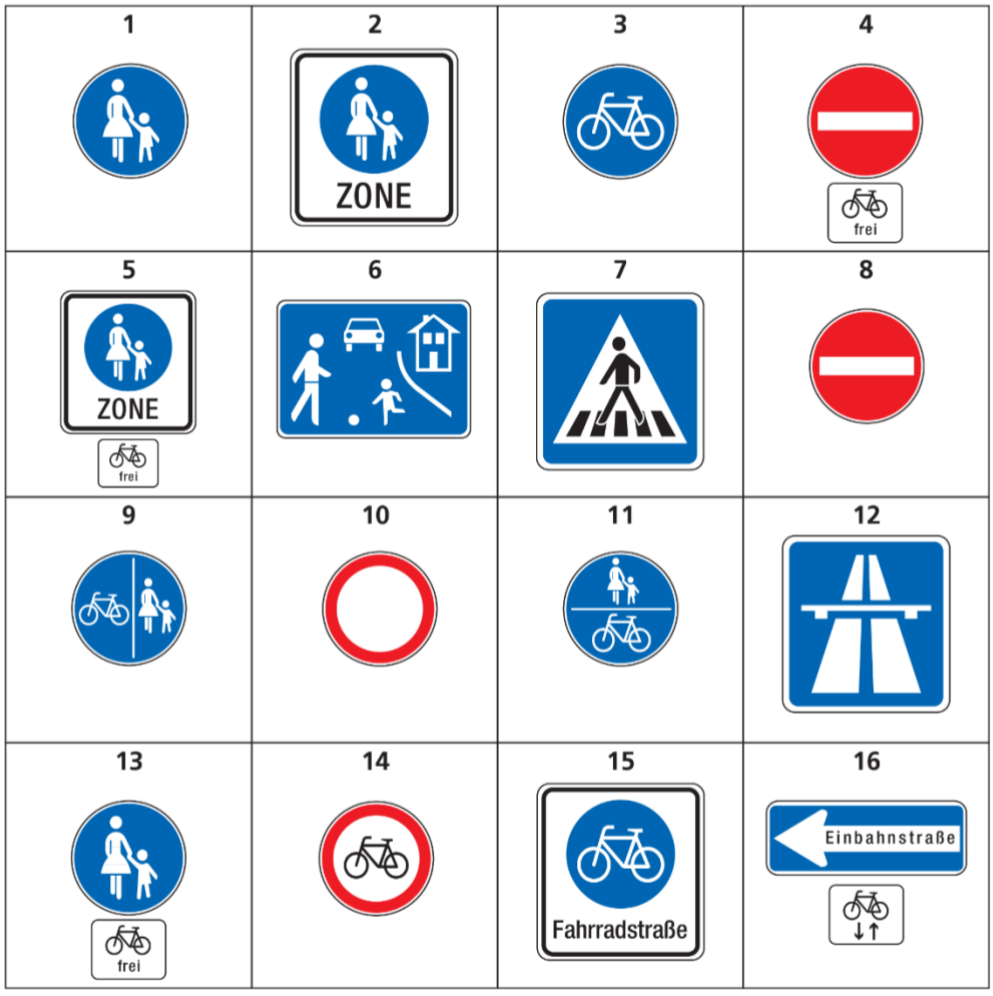
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 2)

Bitte tragen Sie die Nummern der Schilder in die richtige Tabelle ein.

Hier muss ich fahren	Hier darf ich nicht fahren	Hier darf ich fahren

Trage jeweils die Nummern der Schilder in die richtige Tabelle ein!

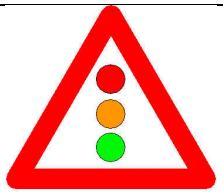


Quelle: BSB 2011, Arbeitsblatt 5, S. 6

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 3)

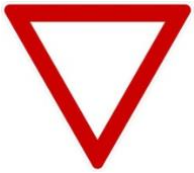
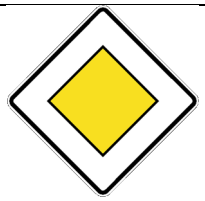
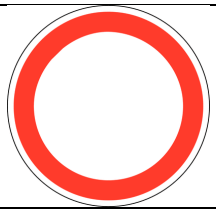
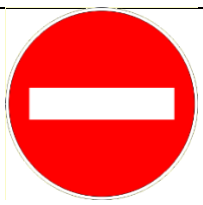
Bitte schneiden Sie die Begriffe aus und ordnen Sie sie den richtigen Schildern zu.

		**Spielstraße**
		Fahrradstraße
		Zone für den Fußverkehr
		Fußweg
		Radweg
		**Rad- und Fußweg gemeinsam**
		Rad- und Fußweg getrennt
		Vorsicht
		Vorsicht Kinder
		Vorsicht Ampel
		**Vorsicht Bahnübergang**
		Vorsicht Zebrastreifen
		
		
		

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Welches Verkehrszeichen gehört wohin?“ (Teil 4)

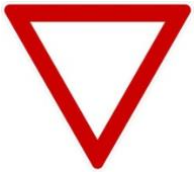
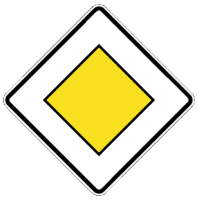
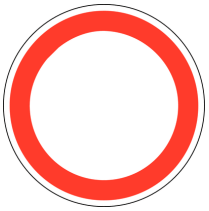
Bitte schneiden Sie die Begriffe aus und ordnen Sie sie den richtigen Schildern zu.

		**Vorfahrt gewähren**
		Halt. Vorfahrt gewähren
		Vorsicht Baustelle
		Vorsicht Kreuzung
		Vorfahrt
		**Autobahn**
		Kraftfahrstraße
		Vorfahrtstraße
		Verbot für Radfahrende
		Verbot für alle Fahrzeuge
		**Einbahnstraße nicht befahren**
		Einbahnstraße
		
		
		

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Memoryspiel“ (Teil 1)

Bitte kleben Sie die beiden folgenden Seiten auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Memory.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Memoryspiel“ (Teil 2)

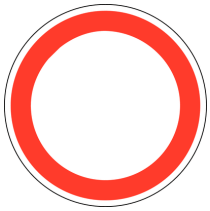
Bitte kleben Sie die folgende Seite auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Memory.

Halten. Vorfahrt gewähren	**Einbahnstraße nicht befahren**	**Verbot für Radfahrende**	**Vorfahrt gewähren**
Vorsicht Zebrastreifen	**Vorfahrtstraße**	**Rad- und Fußweg gemeinsam**	**Spielstraße**
Vorsicht	**Verbot für alle Fahrzeuge**	**Vorsicht Baustelle**	**Fußweg**
Vorsicht Kinder	**Einbahnstraße**	**Vorsicht Kreuzung**	**Zone für Fußverkehr**

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Dominospiel“ (Teil 1)

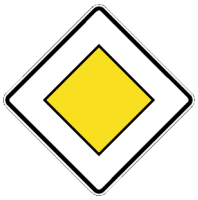
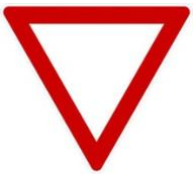
Bitte kleben Sie die beiden folgenden Seiten auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Domino.

	**Einbahnstraße nicht befahren**		**Vorsicht Zebrastreifen**
	**Rad- und Fußweg gemeinsam**		**Verbot für Radverkehr**
	**Vorsicht Kreuzung**		**Vorsicht**
	**Vorsicht Baustelle**		**Vorsicht Kinder**

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Arbeitsblatt „Verkehrszeichen-Dominospiel“ (Teil 2)

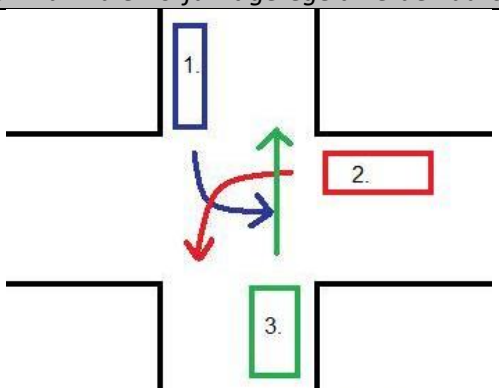
Bitte kleben Sie die folgende Seite auf Pappe, schneiden Sie diese aus und nutzen Sie sie mit der TP als Domino.

	**Halten. Vorfahrt gewähren**		**Vorfahrt gewähren**
	**Vorfahrtstraße**		**Spielstraße**
	**Verbot für alle Fahrzeuge**		**Fußweg**
	**Einbahnstraße**		**Zone für Fußverkehr**

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

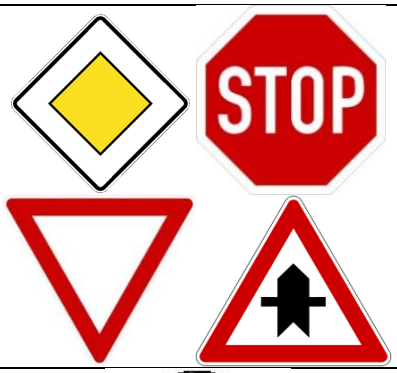
Information „Vorfahrtsregeln“ (Teil 1)

Allgemein kann die Vorfahrt geregelt werden durch:



Quelle: Motor-Talk.de

Rechts vor links



Vorfahrtsschilder



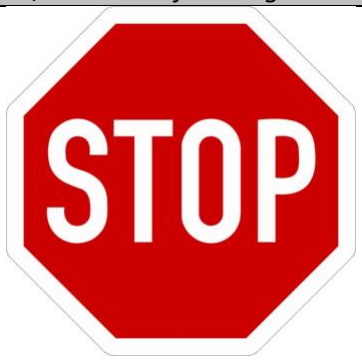
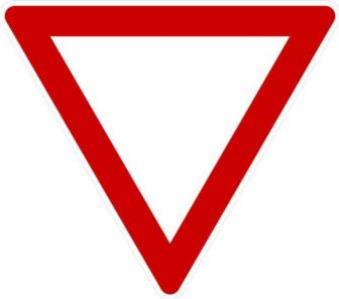
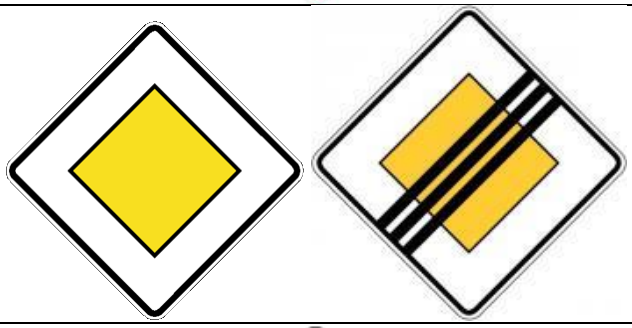
Ampel



Polizisten u. Polizistinnen

Information „Vorfahrtsregeln“ (Teil 2)

Verkehrszeichen, die die Vorfahrt regeln

	**Halt. Vorfahrt gewähren (Zeichen 206)** • Wer ein Fahrzeug führt, muss anhalten und Vorfahrt gewähren. • Wer ein Fahrzeug führt, darf bis zu 10 m vor diesem Zeichen nicht halten, wenn das Zeichen dadurch verdeckt wird. • Ist keine Haltlinie vorhanden, ist dort anzuhalten, wo die andere Straße zu übersehen ist.
	**Vorfahrt gewähren (Zeichen 205)** • Wer ein Fahrzeug führt, muss Vorfahrt gewähren. • Wer ein Fahrzeug führt, darf bis zu 10 m vor diesem Zeichen nicht halten, wenn das Zeichen dadurch verdeckt wird.
	**Vorfahrtstraße, Ende Vorfahrtstraße (Zeichen 306,307)** • Wer ein Fahrzeug führt, darf außerhalb geschlossener Ortschaften auf Fahrbahnen von Vorfahrtstraßen nicht parken. • Das Zeichen zeigt an, dass Vorfahrt besteht bis zum nächsten Zeichen 205 „Vorfahrt gewähren“, 206 „Halt. Vorfahrt gewähren“ oder 307 „Ende der Vorfahrtstraße“.
	**Vorfahrt (Zeichen 301)** • Das Zeichen zeigt an, dass an der nächsten Kreuzung oder Einmündung Vorfahrt besteht.

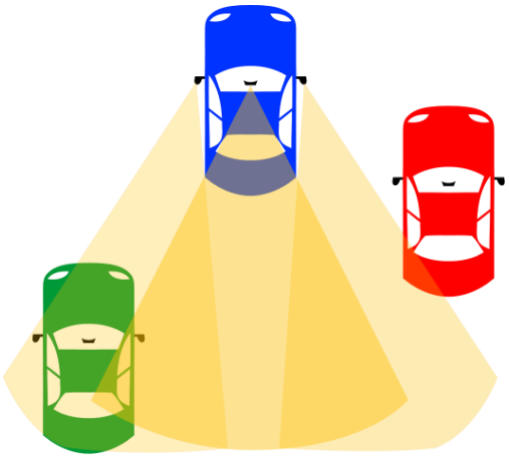
Quelle: StVO 2013

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 1)



Linksseitige Radwege

- Sofern es Radwege auf beiden Seiten der Straße gibt, muss immer der rechte Fahrradweg benutzt werden (in Fahrtrichtung der Autos).
- Wenn es nur auf einer Straßenseite einen Radweg gibt, können Radfahrende auch gegen die Fahrtrichtung der Autos fahren.
- Aufpassen besonders beim Passieren von Querstraßen, da abbiegende Autos Radfahrende aus entgegenkommender Richtung übersehen können. Autofahrende achten hier meist auf den von links kommenden Verkehr.
- Tipp: Augenkontakt zum Autofahrer oder zur Autofahrerin suchen!



Toter Winkel

- Im toten Winkel (in Zeichnung rot markiert) kann der Autofahrer oder die Autofahrerin eine Person auf dem Fahrrad nicht sehen.
- Das ist besonders dann gefährlich, wenn der Autofahrende rechts abbiegen möchte und den Fahrradfahrenden dabei übersieht.
- Noch gefährlicher ist das bei Bussen oder Lkws.
- An Kreuzungen deshalb am besten nie direkt neben einer Auto- oder Lkw-Tür anhalten und warten, bis rechtsabbiegende Fahrzeuge abgebogen sind!



Parkende Autos, sich öffnende Autotüren

- Radwege und Radfahrstreifen verlaufen oft entlang parkender Autos.
- Nicht alle Autofahrer und Autofahrerinnen schauen sich um, bevor sie die Autotür öffnen.
- An allen parkenden Autos immer sehr aufmerksam vorbeifahren und ausreichend Abstand halten!

Quelle: Verkehrswacht 2008

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E2	Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung mit dem Adaptivbike

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 2)



Ein- und Ausfahrten

- An Ein- und Ausfahrten von Grundstücken, Garagen oder Tankstellen, die über den Radweg auf die Straße führen, achten Autofahrende oft nicht ausreichend auf Radfahrerinnen und Radfahrer.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



Abbiegende Autos queren Radweg

- Leicht gefährden Autofahrende beim Rechts-abbiegen an Kreuzungen oder Einmündungen Fahrräder, die geradeaus fahren.
- Radfahrende werden von Autofahrerinnen und -fahrern entweder übersehen oder in der Geschwindigkeit unterschätzt.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



(Quelle: Radfahrtraining)

Linksabbiegen

- Gefahr droht von 4 Seiten:
  1. Hinten: nachfolgender Verkehr
  2. Vorne: Gegenverkehr
  3. Seite: Querverkehr
  4. Nach Abbiegen: Menschen auf dem Fußweg



(Quelle: Verkehrswacht 2008)

Kreisverkehr

- Radfahrende werden im Kreis häufig auf der Innen-seite von Autos überholt und u. U. geschnitten, wenn der Autofahrer oder die Autofahrerin früher aus dem Kreis ausfahren möchte.
- Sofern Radwege um einen Kreisverkehr herum-führen, geben Schilder meist vor, dass Autos Vorfahrt haben.
- Sind keine Vorfahrtschilder für Autos am Radweg vorhanden, hat der Radverkehr Vorfahrt. Achtung: Auch hier können Autofahrende dem Rad die Vorfahrt nehmen!
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!

E3 Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Einleitung für die Assistenz zu E3

Zu den Grundtechniken des Adaptivbikefahrens zählen: Anfahren, Spur halten, Abstand halten, bremsen, lenken, Schulterblick und einiges mehr. Hierzu finden Sie in dieser Lerneinheit praktische Übungen. Je nach Fähigkeiten der teilnehmenden Person (TP) können einzelne Übungen herausgegriffen, ausgelassen oder kombiniert werden. Die FK erläutert die Notwendigkeit der Grundtechniken und ihre wesentlichen Merkmale. Im Anschluss werden die Techniken im Schonraum und in der Realsituation geübt. Dazu kann jede Grundtechnik zunächst von der FK demonstriert werden.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Fahrverhalten in verschiedenen Situationen“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Radstandsverlängerung“
- PRAXIS
  - Vorbereitende Übungen I: Orientierung
  - Vorbereitende Übungen II: Akustische Wahrnehmung/Reaktion
  - Vorbereitende Übungen III: Optische Wahrnehmung/Reaktion
  - Übung I: Adaptivbike ankoppeln
  - Übung II: Anfahren
  - Übung III: Spur halten
  - Übung IV: Abstand halten
  - Übung V: Bremsen und anhalten
  - Übung VI: Adaptivbike abkoppeln und abstellen
  - Übung VII: Tempo variieren
  - Übung VIII: Lenken/Slalom fahren
  - Übung IX: Schulterblick
  - Übung X: Linksabbiegen
  - Übung XI: An Hindernis vorbeifahren
  - Übung XII: Einhändig fahren
  - Übung XIII: Rückwärts rangieren
  - Übung XIV: Parcours fahren

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Fahrradparcours können auch ausgeliehen werden!
Kontakt z. B.: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V. (ADFC):
www.adfc.de; Infoline/Telefon: 04 21/34 62 90

Das Training kann auch im Verkehrsgarten durchgeführt werden!
Dazu müssen mögliche Verkehrsgärten in der Umgebung ausfindig gemacht und angefragt werden.

Wichtig für jedes Fahrtraining: Ein ausreichend großer Betreuerstab muss gewährleistet sein!

Information „Fahrverhalten in verschiedenen Situationen“ (Teil 1)

Durch den Anbau eines Adaptivbikes an den Rollstuhl wird aus dem vierrädrigen Rollstuhl ein Dreirad – mit allen Vor- und Nachteilen. Auch ein Liegebike ist ein Dreirad. In Kurven und an seitlichen Schrägen ist ein Dreirad instabiler als ein Rollstuhl!

Bei **sinkender Gewichtsbelastung** des Adaptivbikes (z. B. beim Befahren von Steigungen, auf losem/rutschigem Untergrund oder bei kippfreudiger Einstellung des Rollstuhls) ist die Bremswirkung dieses Rades unter Umständen erheblich reduziert. Die Fahrweise und -geschwindigkeit ist immer so anzupassen, dass der Rollstuhl ggf. mit den Händen über die Greifringe der Antriebsräder gebremst werden kann.

Adaptivbikes mit zusätzlicher **elektrischer Unterstützung** haben einen längeren Nachlauf, d. h., der Bremsweg verlängert sich. Es muss mit dem Bremsen früher begonnen werden.

Beim Befahren von **schlechten Wegen** (z. B. grober Schotter, Schlaglöcher etc.) oder Absätzen (Bordsteinkanten etc.) besteht erhöhte Kippgefahr. Zudem ist darauf zu achten, dass die Lenk-/Vorderräder des Rollstuhls nicht aufsetzen oder anschlagen, da dies zu schweren Stürzen und Verletzungen führen könnte.

Bordsteine sollten nach Möglichkeit immer **frontal hoch und herunter** gefahren werden. Bei schrägem Befahren besteht seitliche Kippgefahr. Die Höhe der Lenkrollen/des Fußbretts am Rollstuhl limitiert die maximal befahrbare Höhe der Bordsteine. Vermeiden Sie Bordsteine über 5 cm.

Steigungen und Gefälle **immer** gerade befahren. Bei einer Slalomfahrt besteht seitliche Kippgefahr des ganzen Gespanns.

Fahren Sie in Kurven, an seitlichen Schrägen und bei unübersichtlichen Situationen mit langsamer Geschwindigkeit und neigen Sie den **Oberkörper** etwas zur Kurveninnenseite – leicht entgegen der Schräge –, um ein Umkippen des Gespanns zu vermeiden.


Bordstein


Steigung


Kurve an Gefälle

Information „Fahrverhalten in verschiedenen Situationen“ (Teil 2)

Folgende Manöver dürfen wegen Sturzgefahr mit dem Adaptivbike nicht gemacht werden:

- **Über mehrere Stufen und Treppen fahren**
- **Schräg über hohe Bordsteine fahren**
- **Wenden auf abschüssiger Straße**
- **Schnelle Lenkbewegungen**
- **Abruptes Bremsen in Kurven**

Um sicherzugehen, dass Sie alle Eigenschaften Ihres Bikes kennen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung!

Quelle: R & E Stricker GmbH, PRO ACTIV GmbH

Information „Radstandsverlängerung“

Eine Radstandsverlängerung (RSV) bewirkt, dass der Abstand zwischen Vorderrad und Rollstuhlantriebsrädern vergrößert wird und somit mehr Gewicht und Druck auf dem Vorderrad des Handbikes lastet. Dadurch hat das Vorderrad mehr Grip, dreht weniger leicht durch und kann steilere Steigungen bewältigen.

Ob eine Radstandsverlängerung für Sie sinnvoll ist, hängt von mehreren Aspekten ab:

- dem Adaptivbike (Länge des Bikes, Abstand zur Rollstuhlachse)
- dem Rollstuhl (kann eine RSV überhaupt montiert werden?)
- der Strecke, des Geländes, das befahren werden soll
- Ihren Möglichkeiten, die Antriebsräder des Rollstuhls auf die RSV aufzustecken

Achtung:
Sind die Antriebsräder auf der RSV montiert, kann der Rollstuhl mit den Feststellbremsen nicht mehr gesichert werden.

Entscheiden Sie sich für eine RSV, sollten diese in Kombination mit leichtem Sturz an den Antriebsrädern montiert werden, um einem seitlichen Kippen des Gespanns vorzubeugen.




Radstandsverlängerung



Antriebsräder auf der RSV



Feststellbremse ohne Funktion

Bilder: PRO ACTIV GmbH

PRAXIS

Vorbereitende Übungen I: Orientierung

Ziel	Sich im Straßenverkehr adäquat orientieren können.
Material	Raum mit Gegenständen
Übungsinhalte	Orientierung im Raum: • durch Raum bewegen und Gegenstände merken • nach ca. einer Minute auf den Boden setzen, Augen schließen • FK sagt verschiedene Gegenstände im Raum an • TP zeigt mit geschlossenen Augen auf den Gegenstand • TP öffnet die Augen zwischendurch zur Erfolgskontrolle

Vorbereitende Übungen II: Akustische Wahrnehmung/Reaktion

Ziel	Akustische Signale im Straßenverkehr wahrnehmen und adäquat reagieren.
Material	Ball, Trommel, Glocke
Übungsinhalte	1. Geräusche lokalisieren: • TP schließt die Augen • unterschiedliche Geräusche werden aus verschiedenen Richtungen von der FK erzeugt (z. B. klatschen, Ball prellen, an Wand kratzen, auf den Boden klopfen, pfeifen etc.) • TP zeigt mit geschlossenen Augen in die Richtung, aus der Geräusch kommt 2. Reaktion auf akustische Signale: • freies Bewegen im Raum • z. B. Einsatz Trommel, Glocke: o lautes einmaliges Trommelsignal = Stopp o schnelles Schlagen der Trommel = schnell fahren o langsames Schlagen der Trommel = drehen o wischen über die Trommel = langsam fahren o Glocke läuten = rückwärtsfahren 3. Reaktion auf akustische Anweisungen: • freies Bewegen im Raum • z. B. Kommando Feuer – Wasser – Blitz: o Feuer: Arme nach oben strecken o Wasser: Arme zur Seite strecken o Blitz: Arme vor der Brust verschränken

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Vorbereitende Übungen III: Optische Wahrnehmung/Reaktion

Ziel	Optische Signale im Straßenverkehr wahrnehmen und adäquat reagieren.
Material	Würfel, Gymnastikstab, Kreppband
Übungsinhalte	1. Reaktion auf optisches Signal „Würfelziffern“: • in einer Gruppe wird gewürfelt • wird eine 6 gewürfelt, bilden 6 TP eine Reihe; bei einer 5 bilden 5 TP eine Reihe; bei einer 4 bilden 4 TP eine Reihe usw. 2. Reaktion auf optisches Signal „Stab“ – Gymnastikstab oder Ähnliches (ca. 80 cm) in 4 Zonen von je 20 cm unterteilen (z. B. durch Abkleben mit Kreppband): • TP steht vor der Fachkraft und streckt die geöffnete Hand aus • FK hält den Stab so, dass sich das untere Ende zwischen Daumen und Zeigefinger der TP befindet • Abstand zwischen Stab und Hand muss mindestens 1 cm betragen • FK lässt den Stab ohne Ankündigung los • TP soll versuchen, den Stab so schnell wie möglich aufzufangen (die andere Hand darf nicht mitbenutzt werden) • je weiter unten die Zone, in der gefangen wurde, desto besser

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Übung I: Adaptivbike ankoppeln

Ziel	Das Adaptivbike sicher an den Rollstuhl ankoppeln.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	Den Ankoppelmechanismus des eigenen Adaptivbikes kennen und diesen sicher und selbstständig durchführen können: • die TP stellt sich dicht vor das Adaptivbike • die TP steht auf einem sicheren, ebenen Untergrund • je nach Ankoppelmechanismus stellt die TP die Feststellbremse(n) von Rollstuhl oder Adaptivbike fest • die TP koppelt das Adaptivbike sicher am Rollstuhl an, d. h., alle Verschlüsse sind fest • am Ende des Vorgangs müssen die Lenkräder des Rollstuhls vom Boden abheben Beispiel eines Ankoppelvorgangs eines Bikes (ohne Radständer) an den vorderen Rahmenrohren des Rollstuhls: 1  2  3  4  Weitere Anleitungen auch auf www.youtube.de, z. B.: „Adaptivbike ankoppeln“

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Übung II: Anfahren

Ziel	Gefahren beim Anfahren erkennen und situationsgerecht handeln.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	1. Korrektes Anfahren üben: • niedrigen Gang einstellen • Kurbel in Position bringen, um zügig genügend Kraft aufzubringen  10-Uhr-Stellung zum Wegschieben  4-Uhr-Stellung zum Herziehen • ggf. Anfahrhilfe verwenden, falls vorhanden 2. Ausfahrt von einem Grundstück üben: • anhalten an der Grundstückausfahrt • nach rechts und links schauen und anderen Verkehrsteilnehmenden Vorfahrt gewähren • dann zügig in den Verkehr einfädeln

Übung III: Spur halten

Ziel	Beim Geradeausfahren das Adaptivbike möglichst in der Spur halten und Ausweichbewegungen nach rechts und links vermeiden.
Material	Adaptivbike, Hütchen, Seile, Holzlatten, Kreppband
Übungsinhalte	1. ohne Hilfsmittel möglichst geradlinig fahren. 2. durch Hütchen/Seile/Holzlatten möglichst geradlinig fahren:  • schmale Gasse (ca. 30–50 cm) mit Hütchen, Seilen oder Holzlatten zur Seite begrenzen • versuchen, mit dem Rad so geradlinig wie möglich entlang der Linie zu fahren 3. Mit Orientierung an einer Linie möglichst geradlinig fahren: • Linie z. B. mit Kreppband am Boden fixieren • versuchen, mit dem Rad so geradlinig wie möglich entlang der Linie zu fahren

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Übung IV: Abstand halten

Ziel	Erkennen und Einhalten des Sicherheitsabstandes zu anderen Verkehrsteilnehmenden und parkenden Autos.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	1. Rechts fahren üben: • möglichst dicht am rechten Fahrbahnrand entlangfahren 2. Abstände zum vorausfahrenden Fahrzeug üben: • Regel erläutern: **Anhalteweg = Reaktionsweg + Bremsweg** • **3 Bikelängen Abstand** zum vorausfahrenden Fahrzeug halten (schätzen, messen üben)

Übung V: Bremsen und anhalten

Ziel	Im fließenden Verkehr sicher anhalten können.
Material	Adaptivbike, Kreppband, Seil, Hütchen, Gymnastikstab/Besenstiel
Übungsinhalte	1. Erläuterung Regel: **Anhalteweg = Reaktionsweg + Bremsweg** (Bei Adaptivbikes mit zusätzlicher elektrischer Unterstützung: früher Bremsen aufgrund des längeren Nachlaufs!) 2. Bremsen üben: • Handbremse rechts und links einzeln testen • Handbremse rechts und links gleichzeitig nutzen • Rücktrittbremse testen und nutzen • bremsen aus unterschiedlichem Fahrtempo (mind. 15 km/h) 3. Bremsen vor Markierungen: • vor einer Linie zum Stehen kommen (Kreppband, Seil) • ab Linie A bremsen und vor Linie B zum Stehen kommen • da Linien oft einfach überfahren werden, kann alternativ als Begrenzung ein Gymnastikstab oder Besenstiel auf 2 Hütchen gelegt werden  4. Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen: • bremsen auf Sand • bremsen auf Schotter • bremsen auf nasser Fahrbahn 5. Unübersichtliche Stellen erläutern, an denen nicht gebremst werden soll, z. B.: • Kurven • Bahnübergänge • Bushaltestellen

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Übung VI: Adaptivbike abkoppeln und abstellen

Ziel	Das Adaptivbike sicher abkoppeln und auf ebenem Grund sicher abstellen.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	1. Abkoppeln des Adaptivbikes: • die TP steht an einer sicheren, möglichst ebenen Stelle • die TP betätigt alle zur Sicherheit notwendigen Feststellbremsen • die TP koppelt das Adaptivbike sicher vom Rollstuhl ab 2. Abstellen des Adaptivbikes: • die TP stellt das Adaptivbike sicher auf dem Fahrradständer ab 3. Alternatives Abstellen (wenn Gelände unwegsam oder kein Fahrradständer am Bike): • geeigneten Gegenstand zum Anlehnen suchen, z. B. Baum, Hauswand, Gartenzaun etc. • wichtig: Das Adaptivbike muss sicher stehen, um niemanden zu gefährden!

Übung VII: Tempo variieren

Ziel	In Abhängigkeit von Hindernissen und Verkehrsaufkommen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten fahren.
Material	Adaptivbike, Hütchen
Übungsinhalte	1. Unterschiedliche Geschwindigkeiten auf festgelegter Strecke üben: • eine Strecke von mind. 10 Metern in verschiedenen Geschwindigkeiten bewältigen: ○ „spazieren fahren“ (gemütliches Tempo) ○ „Stadtfahrt“ (zügiges Tempo) ○ „so langsam wie möglich“ (Tempo so gering, dass Fahren gerade noch möglich) ○ „so schnell, wie es geht“ (Sprinttempo) 2. Variierende Geschwindigkeiten auf einer Strecke üben: • eine Strecke mit farbigen Hütchen in unterschiedliche Streckenabschnitte einteilen: ○ z. B. rot = schnell, blau = langsam

Übung VIII: Lenken/Slalom fahren

Ziel	Im fließenden Verkehr anderen Verkehrsteilnehmern oder Hindernissen ausweichen können.
Material	Adaptivbike, Hütchen
Übungsinhalte	1. Lenken auf Richtungszeichen: • FK gibt per Handzeichen Richtungsvorgaben • TP wechselt die Richtung 2. Lenken im Slalomparcours üben: • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen ist abhängig von der Teilnehmerzahl • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Übung IX: Schulterblick

Ziel	Im fließenden Verkehr sicher über die Schulter schauen, um überholende Fahrzeuge vor allem vor dem Abbiegen sichten zu können.
Material	Adaptivbike, Schilder mit Zahlen, Hütchen, Seile, Holzlatten
Übungsinhalte	1. Während der Fahrt über die Schulter schauen üben: • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen • aus der Fahrt umschauen und die Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken der TP hochhält 2. Während der Fahrt über die Schulter schauen und dabei geradlinig weiterfahren üben: • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen und beidseitig mit Hütchen/ Seilen/Holzlatten begrenzen (ca. 30–50 cm) • aus der Fahrt umschauen und eine dreistellige Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken der TP hochhält • TP hält trotz Umschauens die Spur ein

Übung X: Linksabbiegen

Ziel	Sicheres Linksabbiegen im fließenden Verkehr.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	1. Üben im Schonraum in Einzelschritten: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass keiner überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • dem Gegenverkehr Vorfahrt gewähren! • in einem großen Bogen links abbiegen • auf Fußverkehr achten 2. Üben in Realsituation im Straßenverkehr.

Übung XI: An Hindernis vorbeifahren

Ziel	Alltägliche Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	An Hindernissen vorbeifahren: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass keiner überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • mit Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter am Hindernis vorbeifahren • Handzeichen rechts und wieder rechts einordnen

Übung XII: Einhändig fahren

Ziel	Im fließenden Verkehr sicher einhändig fahren, um vor dem Abbiegen ein Handzeichen geben zu können.
Material	Adaptivbike, leichter Gegenstand, Hütchen
Übungsinhalte	1. Eine Strecke von mind. 10 Metern einhändig fahren: • mit beiden Händen anfahren, Schwung holen, rollen lassen (nicht weiterkurbeln) • ein nicht zerbrechlicher und leichter Gegenstand (z. B. kleine leere Plastikflasche/Tennisring) wird während der Fahrt (des Rollens) mit einer Hand aufgenommen (FK steht am Wegrand und reicht den Gegenstand) • Hand mit dem Gegenstand wird über die gesamte Strecke zur Seite angehoben 2. Vom einhändigen Fahren (Rollen) beidhändig weiterfahren: • die Kurbel wird während des Rollens nicht weiterbewegt • mit der zweiten Hand an den Griff fassen und gleichmäßig mit beiden Händen weiterkurbeln • vorgegebene Spur halten (geradeaus oder vorgegebene Kurve fahren)

Übung XIII: Rückwärts rangieren

Ziel	In Situationen mit wenig Platz mit dem Bike wenden können.
Material	Adaptivbike, Hütchen, Seile, Latten
Übungsinhalte	Enge Passagen abstecken: • die TP greift mit einer Hand am Greifreifen und einer Hand am Lenker und kann so rückwärtsfahren • die TP greift mit beiden Händen am Greifreifen und kann so den Rollstuhl mit Adaptivbike ankippen und umsetzen • Liegebikefahrer und -fahrerinnen können sich mit der Hand am Boden abstützen und rückwärts schieben

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E3	Grundtechniken des Adaptivbikefahrens

Übung XIV: Parcours fahren

Ziel	Verschiedene Übungssituationen zu den Grundtechniken des Fahrradfahrens in einem Übungsablauf verbinden.
Material	Maßband, Hütchen, Klebeband/Kreide, Seile/Holzlatten, Schilder mit Zahlen, Tisch, kleiner Ball, Plastikbecher mit Wasser, Eimer, Tennisringe, Gymnastikstab/Besenstiel, Rampe, Wippe
Übungsinhalte	Mögliche Elemente: 1. Slalomstrecke • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden 2. „Acht“ fahren • Fahrspur in Form einer „Acht“ kennzeichnen (z. B. mit Klebeband/Kreide/2 Hütchen) • TP durchfährt eine „Acht“, ohne die Begrenzungslinien zu berühren • wenn mehrere TP gleichzeitig in der Fahrspur fahren, muss das Vorfahrtsrecht an den Schnittstellen geklärt werden (**rechts vor links!**) 3. Langsam fahren • 2 TP fahren nebeneinander auf einer ca. 5-8 Meter langen Strecke und versuchen, ohne zum Stillstand zu kommen, als Letzter oder Letzte das Ziel zu erreichen 4. Zielbremsen • TP fährt ca. 10 Meter lange Strecke mit etwas erhöhtem Tempo und versucht, vor Stopplinie zum Stehen zu kommen 5. Spur halten beim Umschauen • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen • aus der Fahrt umschauen und Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken des TP hochhält 6. Enge Spur fahren • Strecke von ca. 10 Metern ohne Hindernisse auswählen und beidseitig mit Hütchen/Seilen/Holzlatten begrenzen (ca. 30–50 cm) • Variation 1: aus der Fahrt umschauen und dreistellige Zahl laut vorlesen, die die FK auf einem ausreichend großen Schild im Rücken der TP hochhält, TP hält die Spur ein • Variation 2: einhändig die Spur halten 7. Balltransport/Wassertransport • TP nimmt während Fahrt von einem Tisch einen kleinen Ball/einen Plastikbecher mit Wasser auf • nach ca. 5 Metern wirft/gießt TP den Ball/das Wasser in einen bereitstehenden Eimer 8. Schräge • Rampen mit unterschiedlicher Steigung **gerade** hinauf- und hinunterfahren 9. Wippen • Überfahren einer kleinen, ausreichend breiten, stabilen Wippe

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E4	Über unterschiedliche Untergründe fahren

E4 Über unterschiedliche Untergründe fahren

Einleitung für die Assistenz zu E4

Die Grundtechniken, die in Lerneinheit E3 vermittelt wurden, sind unbedingte Voraussetzung für die vorliegende Lerneinheit. Hier wird in praktischen Übungen die Fähigkeit trainiert, über unterschiedliche Untergründe zu fahren: geradeaus fahren über verschiedene Untergründe, aber auch das Bewältigen von Unebenheiten in Form von Schrägen, Wippen, Schlaglöchern und Hindernissen. Die FK sollte sichergehen, dass die teilnehmende Person (TP) alle wesentlichen Grundtechniken des Adaptivbikefahrens beherrscht, damit Stürze und mögliche Angst auslösende Situationen vermieden werden.

Bitte beachten Sie auch das Informationsblatt „Fahrverhalten in verschiedenen Situationen“ in Lerneinheit E3.

Inhalte der Lerneinheit:

PRAXIS

- Übung I: Unterschiedliche Bodenbeläge und Bordsteine fahren
- Übung II: Steigungen, Gefälle und Schrägen fahren
- Übung III: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E4	Über unterschiedliche Untergründe fahren

PRAXIS

Übung I: Unterschiedliche Bodenbeläge und Bordsteine fahren

Ziel	Auf unterschiedlichen Bodenbelägen trotz Unebenheit sicher fahren können. Bordsteinkanten sicher fahren können.
Material	Asphalt, Wiese, Sand, Kies, Holzlatte, Matten, Schlaglöcher, Kopfsteinpflaster, Bordsteine
Übungsinhalte	1. Auf unterschiedlichen Untergründen fahren (Asphalt, Wiese, Sand, Kies): • Unterschiede im Fahrverhalten erfahren • Lenken üben • Bremsen üben (mit Hand- und Rücktrittbremse) 2. Über Unebenheiten fahren: • über eine quer gelegte Holzlatte fahren (erst langsam herantasten und überfahren; später ohne Abbremsen über die Latte fahren) • Bordstein frontal hinauf- und hinunterfahren • soweit möglich, Straßen mit vielen Schlaglöchern oder Kopfsteinpflaster in unterschiedlichen Geschwindigkeiten befahren; alternativ können dünne Matten überlappend so gelegt werden, dass eine unebene Straße entsteht

Übung II: Steigungen, Gefälle und Schrägen fahren

Ziel	Steigungen, Gefälle und schräge Bürgersteige im Straßenverkehr sicher fahren können.
Material	Steigungen, Gefälle, Rampen, stabiles Holzbrett, Holzbalken
Übungsinhalte	Der TP erklären, dass Steigungen und Gefälle **immer** gerade befahren werden müssen. Anderenfalls besteht seitliche Kippgefahr des ganzen Gespanns. 1. Rampen mit unterschiedlicher Steigung hinauf- und hinunterfahren 2. Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe (z. B. Holzbrett und Balken) 3. Fahren von Steigungen und Gefälle

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E4	Über unterschiedliche Untergründe fahren

Übung III: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen

Ziel	Unvorhersehbare Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Hütchen, Klebeband/Kreide
Übungsinhalte	1. Slalomstrecke: • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen ist abhängig von der Zahl der Teilnehmenden • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden 2. Eine „Acht“ fahren: • Fahrspur in Form einer Acht kennzeichnen (z. B. mit Klebeband/Kreide/2 Hütchen) • TP durchfährt die Acht, ohne die Begrenzungslinien zu berühren • wenn mehrere TP gleichzeitig in der Fahrspur fahren, muss das Vorfahrtsrecht an den Schnittstellen geklärt werden (**rechts vor links!**)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E5	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

E5 Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Einleitung für die Assistenz zu E5

Die Grundtechniken, die in Lerneinheit E3 vermittelt wurden, sind Voraussetzung für die Fahrt bei schwierigen Witterungsbedingungen. Außerdem sollte die teilnehmende Person (TP) in der Lage sein, über unterschiedliche Untergründe zu fahren (Lerneinheit E4).

Besondere Witterungsbedingungen lassen sich nur mit großem Aufwand simulieren. Daher beschränkt sich die Lerneinheit auf ein Informationsblatt. Als praktische Übungen können die Lerneinheiten E3 und E4 herangezogen werden. Sie können auch auf regennasser Fahrbahn ausprobiert werden.

Zu den Themen „Dunkelheit“ und „Hitze“ kann die FK explizit auf die Bedeutung von Beleuchtung, Reflektoren, Sonnenschutz und ausreichende Flüssigkeitszufuhr hinweisen.

Bei vereister Fahrbahn ist generell vom Fahrradfahren abzuraten!

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Schwierige Witterungsbedingungen“

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E5	Fahren bei schwierigen Witterungsbedingungen

Information „Schwierige Witterungsbedingungen“



(Quelle: Verkehrswacht)

Fahren auf nasser Fahrbahn

- Auf nasser Fahrbahn sind vor allem das Bremsen und Kurvenfahren gefährlich!
- Bei Kurvenfahrten möglichst vor Kurve abbremsen, da bei Nutzung der Vorderradbremse das Vorderrad bei Nässe schnell blockiert und die Hinterräder wegrutschen.
- Übungsmöglichkeit: Fahren und bremsen auf trockener und nasser Fahrbahn. So kann man Fahrgefühl und Fahreigenschaften miteinander vergleichen.
- Gute Regenkleidung nicht vergessen!



(Quelle: Simantik.de)

Fahren auf vereister Fahrbahn

- Auf vereister Fahrbahn sind vor allem das Bremsen und Kurvenfahren gefährlich!
- Wenn es nicht unbedingt nötig ist, sollte das Adaptivbike bei vereister Fahrbahn nicht benutzt werden. Die Rutsch- und Sturzgefahr ist um ein Vielfaches erhöht.



Fahren in der Dunkelheit

- In der Dunkelheit gibt es zwei wesentliche Gefahrenquellen:
  1. Hindernisse können übersehen werden
  2. Autofahrende und andere Verkehrsteilnehmende können Personen auf dem Adaptivbike übersehen
- Um benannte Gefahrensituationen zu vermeiden, benötigt jedes Fahrrad eine nach StVO vorgeschriebene Beleuchtung (siehe E1) und Reflektoren an Speichen und Rollstuhl.
- Reflektierende Kleidung ist nicht vorgeschrieben, erhöht aber die Sichtbarkeit!



Fahren bei Hitze und Sonne

- Bei starker Sonneneinstrahlung und Hitze sollten zwei wesentliche Dinge beachtet werden:
  1. Ausreichender Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenbrille, Hut etc.)
  2. Viel trinken!

E6 Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Einleitung für die Assistenz zu E6

In der vorliegenden Lerneinheit geht es um die Fähigkeit, sich im Straßenverkehr zurechtzufinden sowie Gefahrenquellen zu erkennen und zu bewältigen. Die Grundtechniken, die in Lerneinheit E3 vermittelt wurden, gelten hier als unbedingte Voraussetzung. Außerdem sollte die teilnehmende Person (TP) in der Lage sein, über unterschiedliche Untergründe zu fahren (Lerneinheit E4).

Der theoretische Teil der Lerneinheit umfasst Informations- und Arbeitsblätter zu den wichtigsten Gefahrensituationen, die auf Fahrerinnen und Fahrer von Adaptivbikes im Straßenverkehr zukommen. Dazu zählen: linksseitige Radwege, tote Winkel, parkende Autos mit öffnenden Autotüren, Ein- und Ausfahrten, abbiegende Autos, Linksabbiegen, Kreisverkehr.

In den praktischen Übungen geht es schwerpunktmäßig um das Erkennen und Bewältigen von Hindernissen und Unebenheiten.

Bitte beachten Sie auch das Informationsblatt „Fahrverhalten in verschiedenen Situationen“ in Lerneinheit E3.

Inhalte der Lerneinheit:

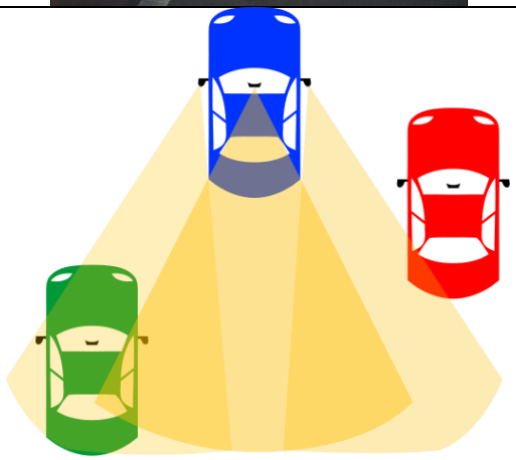
- Informationsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1-9)
- PRAXIS
  - Übung I: An Hindernis vorbei-/unter Hindernis durchfahren
  - Übung II: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen
  - Übung III: Linksabbiegen

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 1)



Linksseitige Radwege

- Sofern es Radwege auf beiden Seiten der Straße gibt, muss immer der rechte Fahrradweg benutzt werden (in Fahrtrichtung der Autos).
- Wenn es nur auf einer Straßenseite einen Radweg gibt, können Radfahrende auch gegen die Fahrtrichtung der Autos fahren.
- Aufpassen besonders beim Passieren von Querstraßen, da abbiegende Autos Radfahrende aus entgegenkommender Richtung übersehen können. Autofahrende achten hier meist auf den von links kommenden Verkehr.
- Tipp: Augenkontakt zum Autofahrer oder der Autofahrerin suchen!



Toter Winkel

- Im toten Winkel (in Zeichnung rot markiert) kann der Autofahrende eine Person auf dem Adaptivbike nicht sehen.
- Das ist besonders dann gefährlich, wenn der Autofahrende rechts abbiegen möchte und den Fahrradfahrenden dabei übersieht.
- Noch gefährlicher ist das bei Bussen oder Lkws.
- An Kreuzungen deshalb am besten nie direkt neben einer Auto- oder Lkw-Tür anhalten und warten bis Rechtsabbieger abgebogen sind!



Parkende Autos, sich öffnende Autotüren

- Radwege und Radfahrstreifen verlaufen oft entlang parkender Autos.
- Nicht alle Autofahrer und Autofahrerinnen schauen sich um, bevor sie die Autotür öffnen.
- An allen parkenden Autos immer sehr aufmerksam vorbeifahren und ausreichend Abstand halten!

Quelle: Verkehrswacht 2008

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Information „Gefahrenquellen“ (Teil 2)



Ein- und Ausfahrten

- An Ein- und Ausfahrten von Grundstücken, Garagen oder Tankstellen, die über den Radweg auf die Straße führen, achten Autofahrende oft nicht ausreichend auf Fahrräder oder Adaptivbikes.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



Abbiegende Autos queren Radweg

- Leicht gefährden Autofahrende beim Rechts-abbiegen an Kreuzungen oder Einmündungen Fahrräder und Adaptivbikes, die geradeaus fahren.
- Radfahrende werden von den Autofahrerinnen und Autofahrern entweder übersehen oder in der Geschwindigkeit unterschätzt.
- Manchmal erschweren Hecken, Mauern oder parkende Autos Autofahrenden die Sicht.
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!



(Quelle: RadfahrTraining)

Linksabbiegen

- Gefahr droht von 4 Seiten:
  1. Hinten: nachfolgender Verkehr
  2. Vorne: Gegenverkehr
  3. Seite: Querverkehr
  4. Nach Abbiegen: Passanten und Passantinnen auf dem Fußweg



(Quelle: Verkehrswacht 2008)

Kreisverkehr

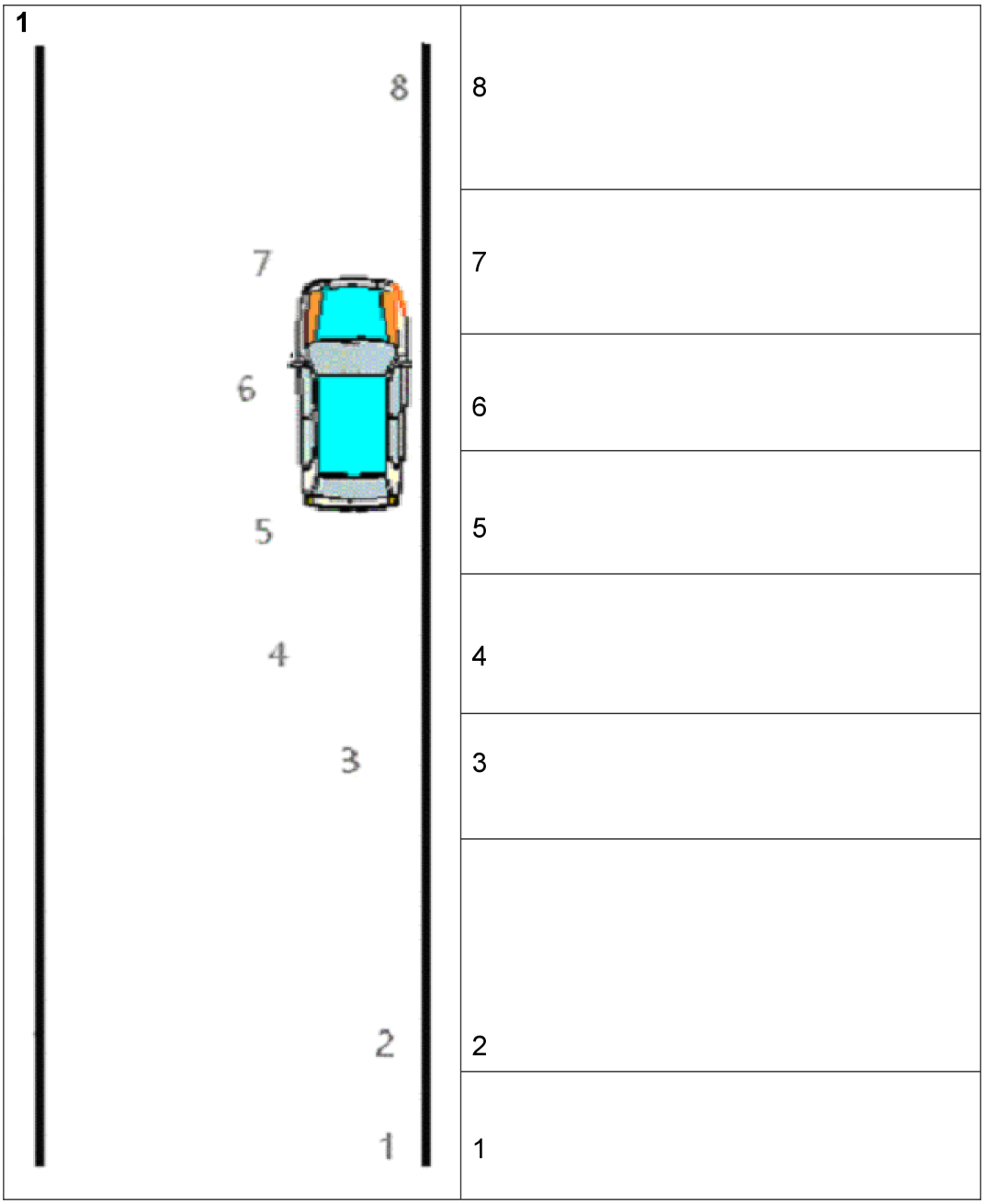
- Radverkehr wird im Kreis häufig auf der Innenseite von Autos überholt und u. U. geschnitten, wenn die Autofahrenden früher aus dem Kreis ausfahren möchten.
- Sofern Radwege um einen Kreisverkehr herum-führen, geben Schilder meist vor, dass Autos Vorfahrt haben.
- Sind keine Vorfahrtschilder für Autos am Radweg vorhanden, hat der Radverkehr Vorfahrt. Achtung: Auch hier können Autofahrende dem Adaptivbike die Vorfahrt nehmen!
- Tipp: Augenkontakt zur Person im Auto suchen!

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 1)

Tragen Sie in richtiger Reihenfolge ein, was beim Vorbeifahren zu beachten ist!
Zeichnen Sie den Weg des Adaptivbikes auf!

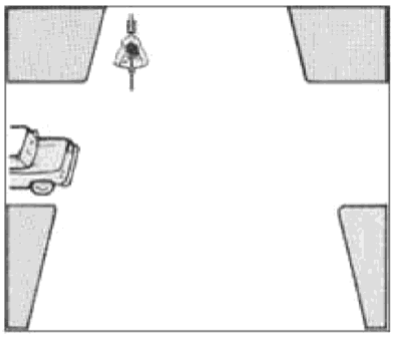
Vorbeifahren an Hindernissen / Baustellen



Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 9, S. 34

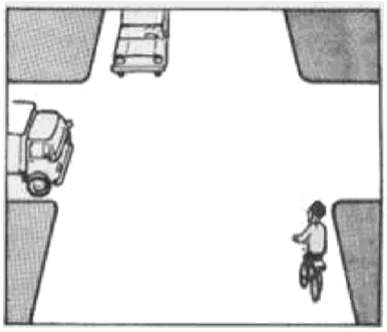
Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 2)

Rechts vor links



☐ Der Radfahrer

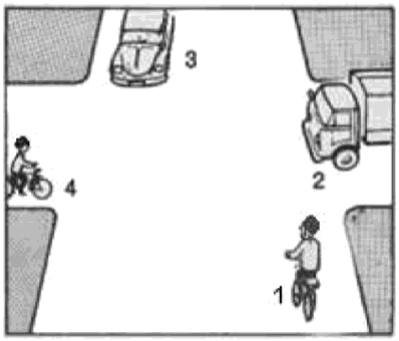
☐ Der Autofahrer



☐ Der Radfahrer

☐ Der Autofahrer

☐ Der Lkw-Fahrer



Was nun?

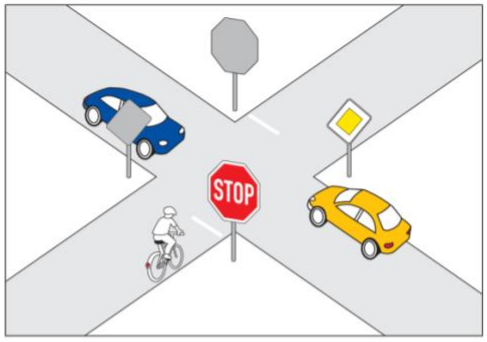
In welcher Reihenfolge dürfen hier die Verkehrsteilnehmenden 1–4 fahren?

Die männliche Form „Fahrer“ steht hier stellvertretend für alle Personen, die am Verkehr teilnehmen, Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 10, S. 35

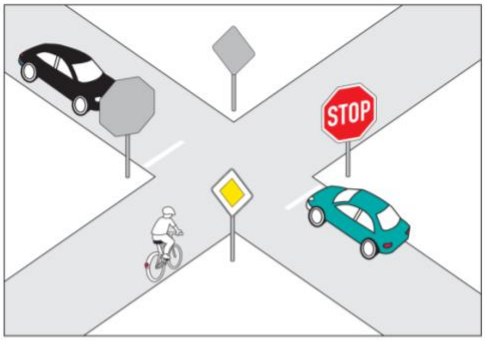
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 3)

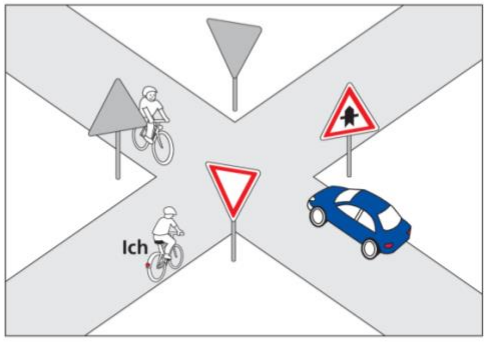
Vorfahrtzeichen



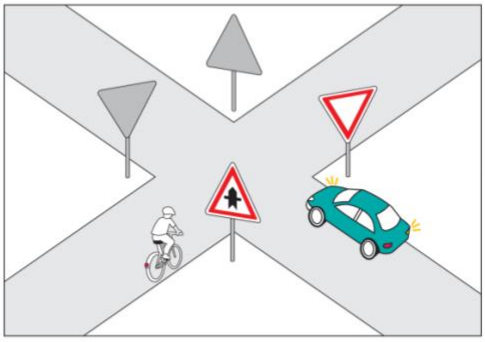
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



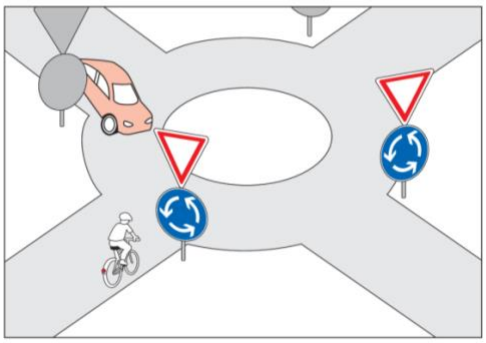
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



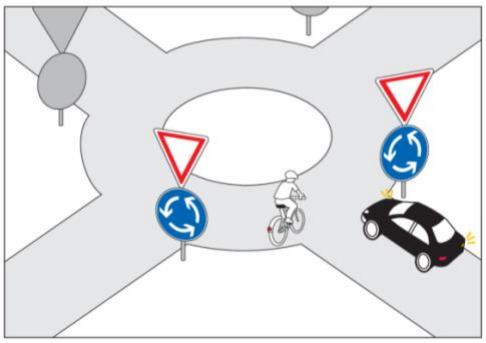
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)

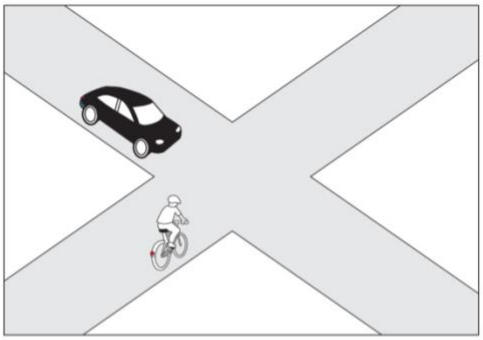


☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)

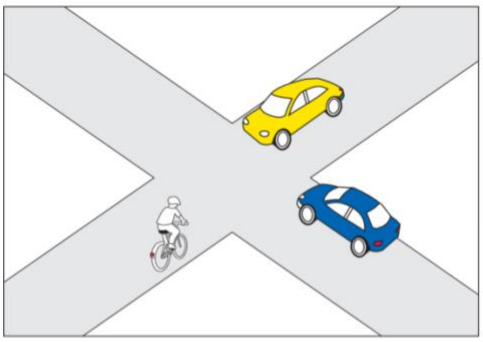
Quelle: Mein Fahrrad-Tagebuch, Arbeitsblatt 11, S. 21

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 4)

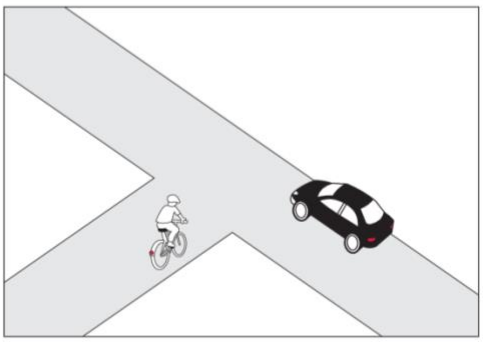
Rechts vor links



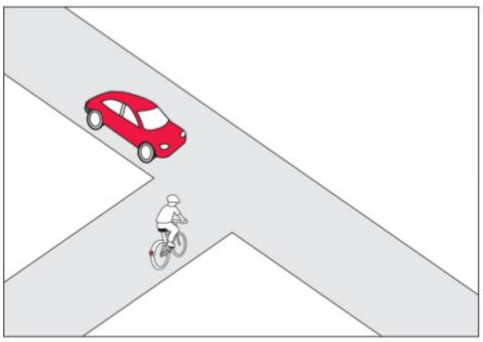
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



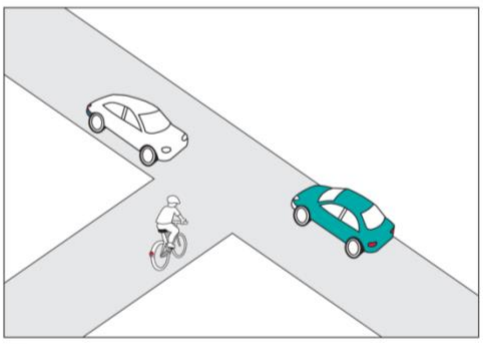
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



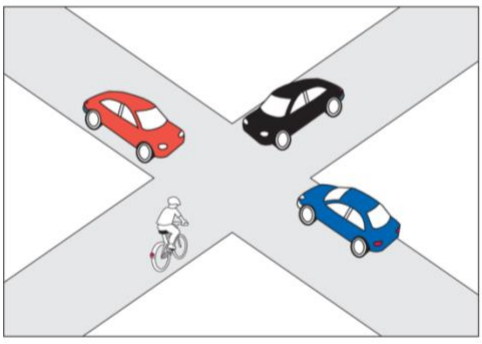
☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)



☐ Ich fahre als Erste(r)
☐ Ich fahre als Zweite(r)
☐ Ich fahre als Dritte(r)
☐ Ich fahre als Vierte(r)

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 11, S. 36

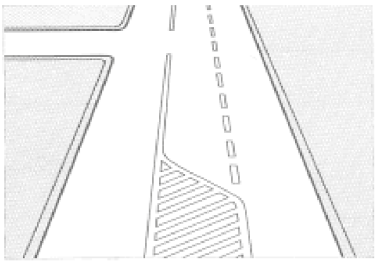
ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 5)

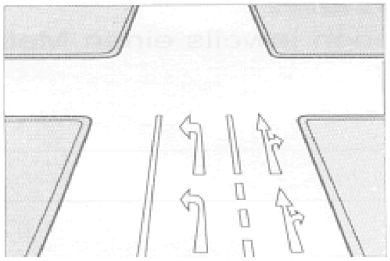
Die fehlenden Wortteile finden Sie hier. Bitte fügen Sie diese in die passenden Textlücken ein!

bahn, bereit, brems-, Fahr-, Fahr-, fahrer, flächen, Fuß-, gänger, len, linie, Mittel-, Rad-, Sperr-, wäh-, zeuge

Sperrflächen, Leitlinien und vorgeschriebene Fahrtrichtung



Auf den meisten Straßen sind weiße Linien aufgetragen. Die so genannte _____ teilt die Fahrbahn in zwei Hälften.
Manchmal sind Teile der Fahrbahn mit einem Streifenmuster gekennzeichnet. Diese _____ _____ dürfen nicht befahren werden. Das gilt auch für mich als _____ .



Bei sehr breiten Straßen sind im Bereich von Kreuzungen und Einmündungen Richtungspfeile auf der _____ _____. Sie zeigen an, wo sich die _____ _____ einordnen müssen.
Wer geradeaus fahren, nach links oder rechts abbiegen will, muss rechtzeitig die richtige Fahrspur _____ .

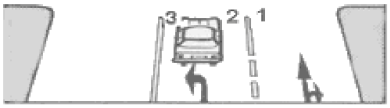


Jetzt wird es schwer für dich.
Du willst nach links abbiegen.
Wo ordnest du dich richtig ein?

Schreibe die Antwort in einem kurzen Satz!

_____

_____





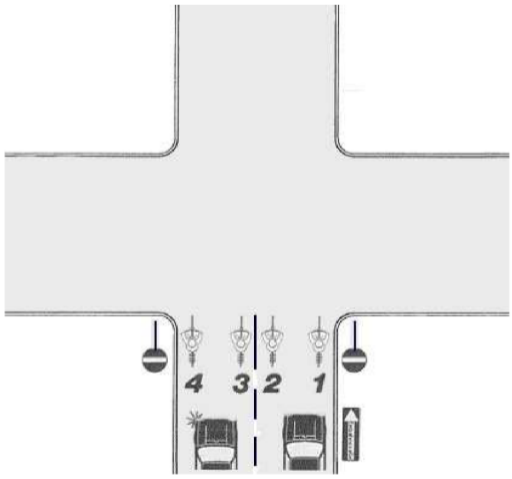
Eine besondere Form der Fahrbahnmarkierung ist der Fußgängerüberweg.
Hier sind _____ beim Überqueren der Straße besonders geschützt. Ich fahre aufmerksam heran und bin _____.

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 11, S. 36

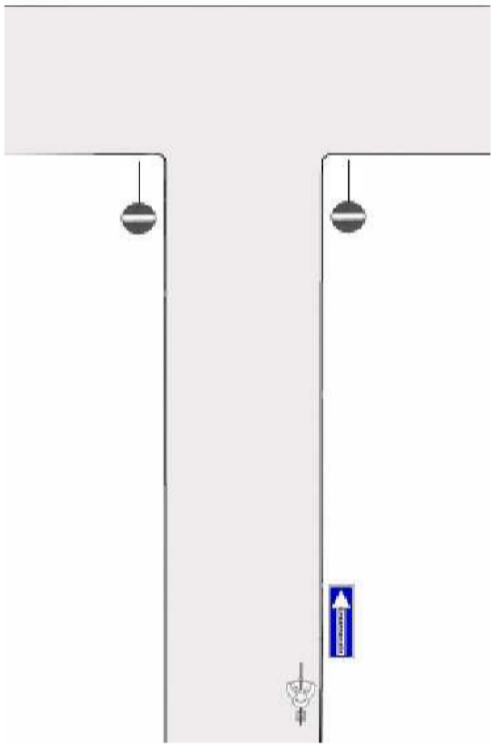
Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 6)

Verhalten in Einbahnstraßen

Welche Person auf dem Rad hat sich zum Linksabbiegen richtig eingeordnet? Nr. _____
Zeichnen Sie auch seinen Weg ein!



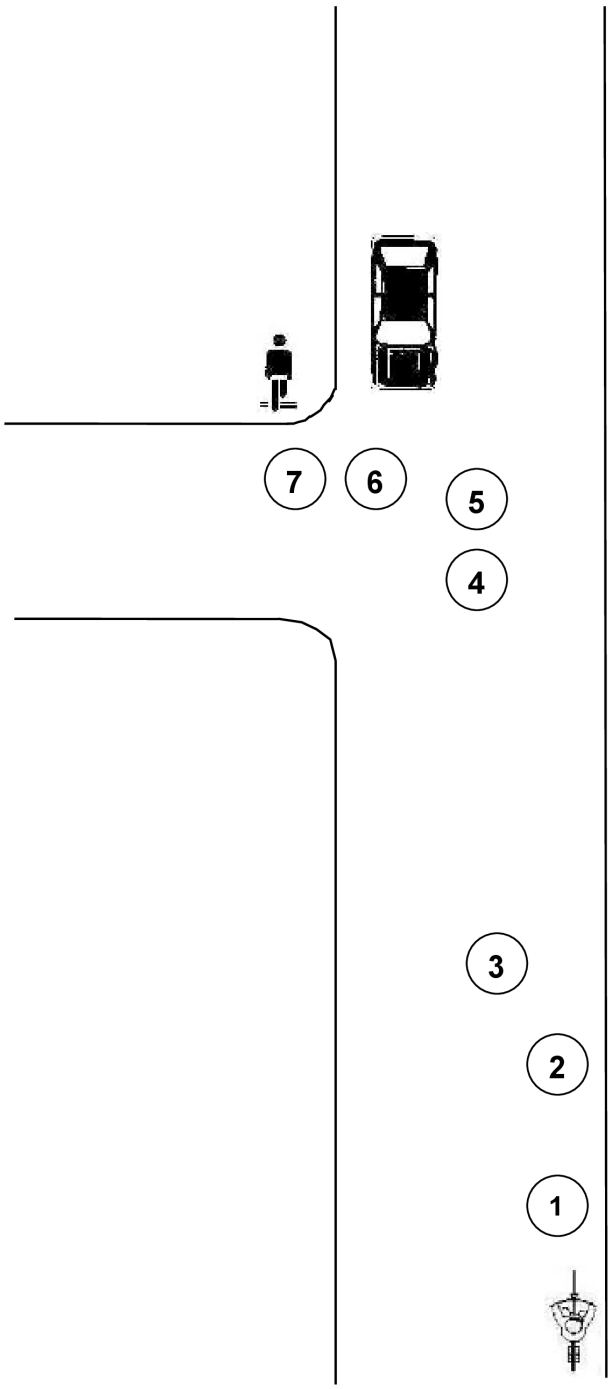
Sie sind mit dem Rad unterwegs und wollen aus dieser Einbahnstraße nach links abbiegen. Zeichnen Sie den Weg ein, den Sie fahren müssen!



Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 13, S.38

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 7)

Linksabbiegen an Einmündungen



Schreiben Sie in der richtigen Reihenfolge auf, welche einzelnen Schritte Sie beim Linksabbiegen beachten müssen!

7. _____

_____

6. _____

_____

5. _____

_____

4. _____

_____

3. _____

_____

2. _____

_____

1. _____

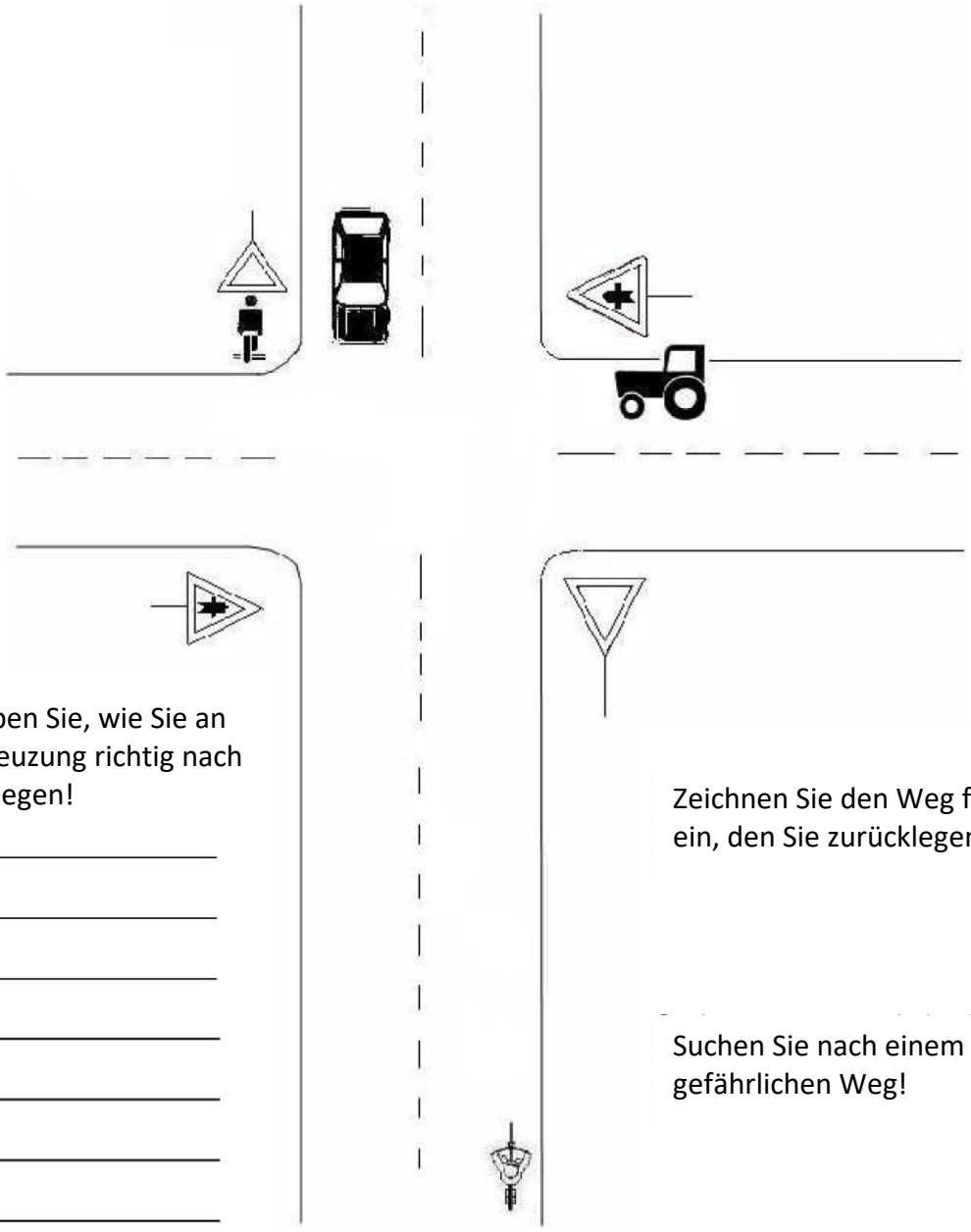
_____

Zeichen Sie zuletzt noch den Weg ein, den Sie fahren.

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 14, S. 39

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 8)

Linksabbiegen an Kreuzungen



Beschreiben Sie, wie Sie an dieser Kreuzung richtig nach links abbiegen!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Zeichnen Sie den Weg farbig ein, den Sie zurücklegen!

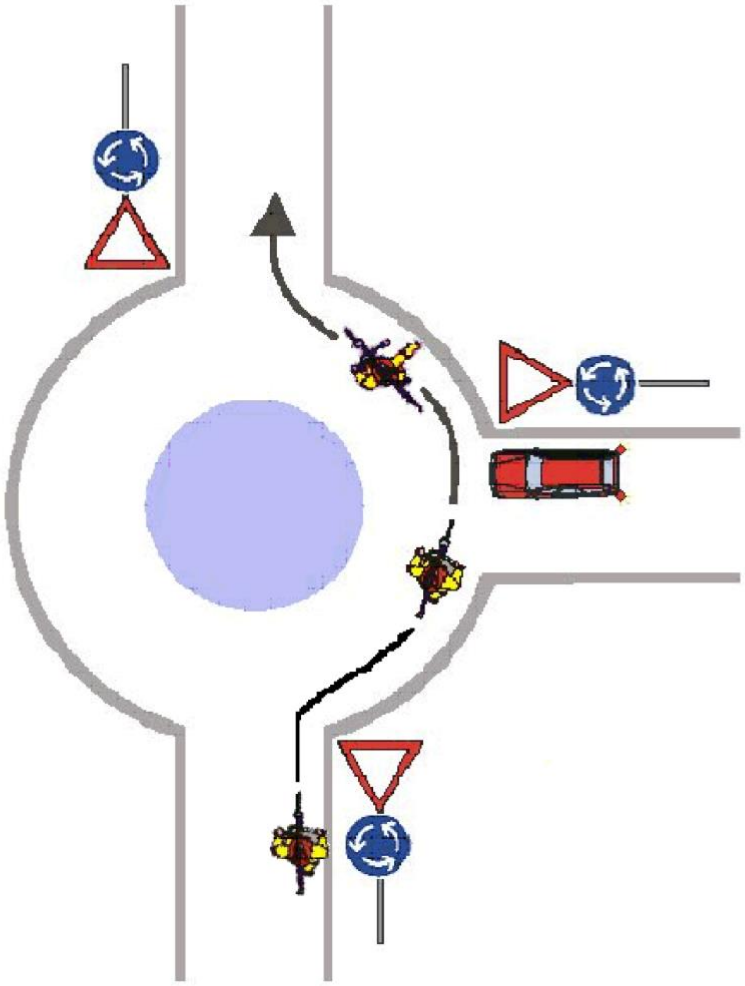
Suchen Sie nach einem weniger gefährlichen Weg!

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 15, S. 40

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Arbeitsblatt „Gefahrenquellen“ (Teil 9)

Kreisverkehr



Was müssen Sie beachten?

Vor dem Einfahren: _____

Im Kreis: _____

Vor dem Ausfahren: _____

Quelle: Fölsch et al. 2007, Arbeitsblatt 18, S. 43

PRAXIS

Übung I: An Hindernis vorbei-/unter Hindernis durchfahren

Ziel	Alltägliche Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Adaptivbike, Ständer, Latte/Seil
Übungsinhalte	1. An Hindernissen vorbeifahren: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass keiner überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • mit Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter am Hindernis vorbeifahren • Handzeichen rechts und wieder rechts einordnen

Übung II: Schlaglöchern und plötzlichen Hindernissen ausweichen

Ziel	Unvorhersehbare Hindernisse im Straßenverkehr sicher umfahren können.
Material	Hütchen, Klebeband/Kreide
Übungsinhalte	1. Slalomstrecke: • Hütchen werden in einer Reihe als Slalomparcours aufgebaut und von der TP umrundet • Anzahl der Hütchen abhängig von der Zahl der Teilnehmenden • Abstände zwischen den Hütchen variieren • Hütchen dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden 2. Acht fahren: • Fahrspur in Form einer Acht kennzeichnen (z. B. mit Klebeband/Kreide/2 Hütchen) • TP durchfährt Acht, ohne die Begrenzungslinien zu berühren • Wenn mehrere TP gleichzeitig in der Fahrspur sind, muss das Vorfahrtsrecht an den Schnittstellen geklärt werden (**rechts vor links!**)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E6	Im Straßenverkehr zurechtfinden und Gefahrenquellen erkennen und bewältigen

Übung III: Linksabbiegen

Ziel	Sicheres Linksabbiegen im fließenden Verkehr.
Material	Adaptivbike
Übungsinhalte	1. Üben im Schonraum in Einzelschritten: • Schulterblick über linke Schulter • Spurwechsel ankündigen durch kurzes Ausstrecken des linken Arms (Handzeichen) • noch mal kurz umschauen, um sicherzugehen, dass keiner überholt • zur Fahrbahnmitte hin einordnen • dem Gegenverkehr Vorfahrt gewähren! • in einem großen Bogen links abbiegen • auf Passanten und Passantinnen achten 2. Üben in Realsituation im Straßenverkehr.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E7	Leichtes Gepäck mit dem Adaptivbike sicher transportieren

E7 Leichtes Gepäck mit dem Adaptivbike sicher transportieren

Einleitung für die Assistenz zu E7

Die beiden Informationsblätter zeigen die häufigsten Varianten zum Gepäcktransport auf dem Adaptive- oder Handbike. Da es von allen Gepäcksystemen unterschiedliche Varianten gibt, können die Informationsblätter als Anstoß genutzt werden, sich im Fachhandel nach dem individuell am besten geeigneten Transportsystem zu erkundigen. Sobald ein Gepäcksystem am Adaptivbike existiert, kann die Fachkraft (FK) das Befestigen des Gepäcks gemeinsam mit der teilnehmenden Person (TP) am eigenen Rad durchgehen und üben.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 1-2)

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E7	Leichtes Gepäck mit dem Adaptivbike sicher transportieren

Information „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 1)



DGUV



Gepäckstücke müssen zum Transport sicher verstaut werden. Hierzu haben sich **vordere Gepäckträger** am Adaptivbike als sehr nützlich erwiesen. Durch das zusätzliche Gewicht wird das Antriebsrad stärker belastet und kann nicht so schnell durchdrehen.

Auf den Gepäckträger gehören solide Körbe, Taschen oder Koffer, in denen Mitgenommenes sicher verstaut werden kann. In einem **Korb** sollte das Gepäck mit einem **Spanngurt** gesichert werden.

Seitlich am Vorderrad angebrachte **Gepäcktaschen** dienen der besseren Gewichtsverteilung.

Vorsicht:

- Bei Satteltaschen ist auf gleichmäßiges Beladen rechts und links zu achten! Anderenfalls zieht das Adaptivbike zu einer Seite oder es droht sogar Kippgefahr!
- Herabhängende Gurte und Schlaufen vermeiden, die in die Speichen gelangen und zu einem Sturz führen können.
- Das Gepäck muss in jedem Falle so befestigt werden, dass es beim Fahren und Lenken nicht stört.



Leichtes (!) Gepäck, wie beispielsweise ein kleiner Rucksack, kann auch an der **Rückenlehne des Rollstuhls** angebracht werden, sofern keine andere Transportmöglichkeit besteht.

Vorsicht:

- Gefährlich ist es, sehr **schwere** Gepäckstücke an die Rückenlehne zu hängen, weil dadurch das Gefährt nach hinten kippen kann.
- Diebe haben hier eventuell leichtes Spiel, weil das Gepäck nicht im Blickfeld ist.

Im Fahrradhandel gibt es eine Vielzahl weiterer funktioneller Transportmöglichkeiten, die an verschiedenen Stellen des Handbikes angebracht werden können, damit das Gepäck sicher und wassergeschützt ans Ziel kommt.

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E7	Leichtes Gepäck mit dem Adaptivbike sicher transportieren

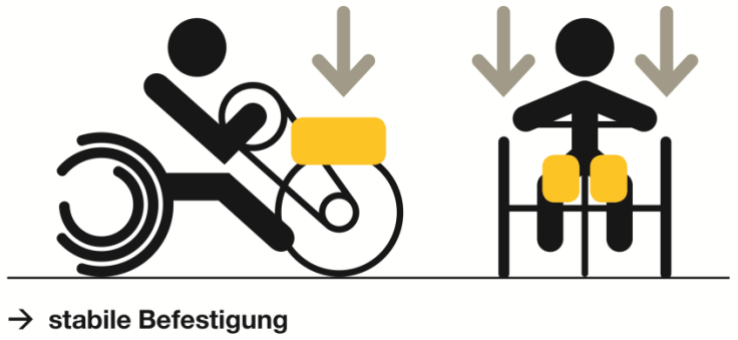
Information „Transport leichtes Gepäck“ (Teil 2)



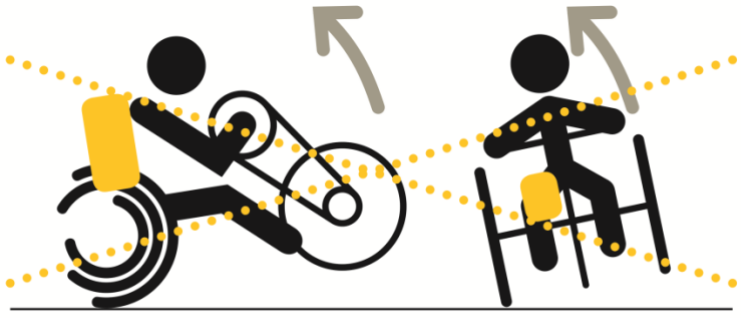
Vorsicht:
Das Gepäck niemals auf dem Schoß transportieren, auch nicht auf kurzen Strecken! Es behindert die Bewegungsfreiheit der Arme und beeinträchtigt somit das Kurbeln, Lenken und Bremsen. Fällt das Gepäck während der Fahrt zu Boden und verheddert sich am Fußbrett, kann es zu Stürzen kommen.

Adaptivbike und Rollstuhl nicht überladen. Das jeweilige maximal erlaubte Gesamtgewicht kann in den Bedienungs-anleitungen nachgelesen werden.

Übersicht: Stabile und instabile Befestigung



→ stabile Befestigung



→ instabile Befestigung

Quelle: Risiko raus, Sicher unterwegs mit dem Handbike, DGUV

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheit	E8	Auswahl und Anpassung eines Adaptivbikes

E8 Auswahl und Anpassung eines Adaptivbikes

Einleitung für die Assistenz zu E8

Welches Adaptiv- oder Handbike ist das richtige und wie sieht die optimale Sitzposition aus? Aufgrund der Vielfalt an Herstellerfirmen und Modellen kann diese Lerneinheit nur die Grundlagen behandeln. Für eine individuelle Beratung, Auswahl und Anpassung ist erfahrenes Fachpersonal unerlässlich. Es lohnt sich, den Therapeuten oder die Therapeutin sowie Ansprechpersonen der herstellenden Unternehmen oder im Sanitätsfachhandel vor einer Kaufentscheidung zu befragen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Auswahl, Anpassung und Sitzposition“

Information „Auswahl, Anpassung und Sitzposition“

Sitzposition in einem Adaptivbike

Wenn Sie aufgrund fehlender oder schwacher Rumpfmuskulatur eine schlechte Sitzstabilität haben, sollte die Sitzposition so gewählt werden, dass der Oberkörper während der Kurbelbewegung beim Fahren ruhig in aufrechter Position bleibt. Eine wiegende Bewegung (nach hinten und vorne) des Oberkörpers oder Kopfes sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

Um dies zu erreichen, müssen die Tretlagerposition und die Kurbellänge der Armlänge entsprechend angepasst werden. Hierbei sollten die Ellbogen nicht ganz durchgestreckt sein, wenn die Griffe ganz nach vorn vom Körper weg stehen. Die Höhe des Tretlagers sollte möglichst tief gewählt werden, wobei die Kurbeln bei der Tretbewegung die Knie oder Oberschenkel nicht berühren dürfen. Die gewünschte Tretlagerposition kann je nach Herstellerfirma über die Auswahl des Adapters, die Adapterpositionierung und die verschiedenen Längen von Tretkurbeln und Tretlagerstützen realisiert werden. Achten Sie auch darauf, dass Sie eine gute Unterstützung durch eine angemessene Rückenlehne haben.

Quelle: PRO ACTIV GmbH

Auswahl und Anpassung

Die Auswahl mag angesichts der vielen verschiedenen Modelle schwierig erscheinen. Ziehen Sie in jedem Fall erfahrenes Fachpersonal wie Therapeuten und Therapeutinnen oder von der Herstellerfirma und aus dem Sanitätsfachhandel hinzu. Fragen Sie im Freundes- und Bekanntenkreis nach Erfahrungen mit Adaptivbikes. Wenn Sie Interesse an einem bestimmten Modell haben, kontaktieren Sie die Herstellerfirma, lassen Sie sich das Bike vorführen und testen Sie es in einer Probefahrt selbst.

Folgende Punkte können Ihnen bei der Entscheidung hilfreich sein:

- **Adaptivbike oder Liegebike?** – In den meisten Liegebikes kann der Rollstuhl nicht mittransportiert werden.
- **Mit oder ohne elektrische Unterstützung?** – Fahren Sie lange Wegstrecken, Steigungen?
- **Art des Adapters?** – Testen Sie, mit welcher Adaptervorrichtung Sie am besten zurechtkommen. Haben Sie einen Faltrollstuhl, so können Sie mit einem Zentraladapter den Rollstuhl nicht mehr falten.

Nehmen Sie sich für die Auswahl genügend Zeit und ermitteln Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse!

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten:

www.rehadat-hilfsmittel.de
www.handbike.de
www.handbikesport.de
www.rollstuhlsport.de
www.rollikids.de
www.risiko-raus.de
www.dvr.de

ICF d 4750	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein von Menschenkraft betriebenes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	E	Sicher mit dem Adaptiv- oder Handbike unterwegs
	Lerneinheiten	E1-8	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe E“

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss die Einheit NICHT zwangsläufig wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
E1	**Die TP kennt eine verkehrssichere Ausstattung des Adaptiv-/Handbikes**				
E2	**Die TP beherrscht die Grundkenntnisse der sicheren Fortbewegung auf dem Adaptiv-/Handbike**				
E3	**Die TP beherrscht die Grundtechniken des Adaptiv-/Handbikefahrens**				
E4	**Die TP kann mit dem Adaptiv-/Handbike über unterschiedliche Untergründe fahren**				
E5	**Die TP kann mit dem Adaptiv-/Handbike bei besonderen Witterungsbedingungen fahren**				
E6	**Die TP findet sich im Straßenverkehr mit dem Adaptiv-/Handbike zurecht und kann Gefahrenquellen bewältigen**				
E7	**Die TP kann leichtes Gepäck mit dem Adaptiv-/Handbike sicher transportieren**				
E8	**Die TP kennt die Möglichkeiten einer Auswahl und Anpassung eines Adaptiv-/Handbikes**				
+	**Befragung der TP**				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe E“

Text

ADFC – Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e. V. (2013), www.adfc.de, Zugriff 15.07.2013

BSB – Behörde für Schule und Berufsbildung (Hrsg.) (2011), Mein Fahrrad-Tagebuch, 4. Auflage

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, „Risiko raus“, www.dguv.de, Zugriff 01.06.2013

DVW – Deutsche Verkehrswacht (2013), www.deutsche-verkehrswacht.de, Zugriff 03.12.2012

DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) (2008), Das sichere Fahrrad, 3. Auflage

Fölsch, H.; Führer, H.; Güth, H.G.; Kraus, W.; Löseke, S.; Mielke, E.; Niesen, K.H.; Thier, B. (2007), Leitfaden zur Radfahrausbildung im 3. Und 4. Schuljahr, Verkehrserziehung Rheinland-Pfalz unter: http://verkehrserziehung.bildung-rp.de/fileadmin/ user_upload/verkehrserziehung. bildung-rp.de/Allgemeines/Radfahrausbildung/ Leitfaden_zur_Radfahrausbildung.pdf, Zugriff 26.03.2014

Knecht, Tobias, Handbikefahrer, mündliche Mitteilungen 2013

Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr (Hrsg.) (2011), Sicher auf dem Fahrrad

PRO ACTIV GmbH, www.proactiv-gmbh.de, Zugriff 15.07.2013

R & E Stricker GmbH, www.stricker-handbikes.de, Zugriff 15.07.2013

StVO – Straßenverkehrsordnung in der Neufassung vom 06.03.2013 (BGBl. I. 367) unter: www.strassenverkehrsordnung.de, Zugriff 01.06.2013

Verkehrswacht (2008), Der Rad-Ratgeber, Verkehrswacht-Broschüre. Erhältlich als pdf unter: http://www.verkehrswacht-medien-service.de/rad_ratgeber.html, Zugriff 26.03.2014

Verkehrswacht Medien- und Service-Center (2013a), www.verkehrswacht-medien-service.de, Zugriff 01.07.2013

Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH (2013b), www.verkehrswacht-medien-service.de/mobilitaetserziehung_gs.html, Zugriff 15.07.2013

Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH (2013c), www.verkehrswacht-medien-service.de/radfahren.html, Zugriff 15.07.2013

Wilhelm, Matthias (2009), Abschlussbericht zum Pilotprojekt: Gesund und sicher mit dem Rad – Fahrradtraining für Menschen mit Behinderungen, Reihe BGW forschung, 2009. BGW-Bestellnr. EP-ABRad-14 oder Download unter www.bgw-online.de > Medien-Center

Fotos

ASC 09 Dortmund e. V., www.asc09dortmund.de, Zugriff 03.04.2014

Becker, Nadine; BFW Bad Wildbad

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, „Risiko raus“, www.dguv.de, Zugriff 01.06.2013

DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) (2008), Das sichere Fahrrad, 3. Auflage.

Polisport Katalog, www.fahrrad.de, Zugriff 15.03.2014

PRO ACTIV GmbH, www.proactiv-gmbh.de, Zugriff 15.07.2013

Radfahrtraining, www.radfahrtraining.at, Zugriff 12.12.2013

Sauerland, Katharina; FIBS gGmbH

Scheuer, Tanja; FIBS gGmbH

Simantik.de, www.simantik.de, Zugriff 15.12.2013

Verkehrswacht Medien & Service-Center, www.verkehrswacht-medien-service.de, Zugriff 15.03.2014

Wismann, A., www.fahrtipps.de, Zugriff 01.02.2014

Grafiken

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, „Risiko raus“, www.dguv.de, Zugriff 01.06.2013

Motor-Talk.de, www.motor-talk.de, Zugriff 03.04.2014

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher mit Bus & Bahn unterwegs

Baustein IV: Die teilnehmende Person kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen.

Lernstufe F: **Die teilnehmende Person kann mit Bus oder Bahn Wege im Berufsalltag bewältigen.**

Lerneinheiten: Grundkenntnisse & Fertigkeiten
Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe F“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe F“

Anforderungen an die teilnehmende Person für die „Lernstufe F“

F1 Nutzungsmöglichkeiten der öffentlichen Verkehrsmittel

F2 Haltestelle und Bahnhof sicher erreichen

F3 Sicherheitshinweise beachten

F4 Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

F5 Einen Fahrschein lösen

F6 Kontakt zu Informations- und Servicestellen aufnehmen

F7 Beförderungswunsch signalisieren

F8 Informationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern im Bus

F9 Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

F10 Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen

F11 Mit Gepäck reisen oder dieses organisieren

F12 Den zugewiesenen Sitzplatz erreichen

F13 Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn

Unterweisungsplan zur „Lernstufe F“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe F“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F1–13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe F“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise.

Zum Umgang mit der Lernstufe

Diese Lerneinheiten richten sich an Menschen, die im Umgang mit dem öffentlichen Nahverkehr unsicher sind oder Schwierigkeiten haben. Ziel ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr Sicherheit zu vermitteln und sie für den Umgang mit realen Situationen in Bus und Bahn zu stärken.

Eine „Verkehrserziehung für Behinderte“ gibt es nicht – je nach Mobilitätsbeeinträchtigung braucht es unterschiedliche Förderschwerpunkte. Ein differenziertes Angebot an Arbeitsblättern und praktischen Übungen hilft Ihnen, für jede teilnehmende Person ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zusammenzustellen. Die Lerneinheiten verstehen sich als Lehrangebote. Wählen Sie diejenigen aus, die Ihnen passend erscheinen, und entscheiden Sie, in welcher Form und Reihenfolge geübt werden soll. Selbstverständlich können Sie unser Angebot mit eigenen Materialien beliebig kombinieren.

So genügt es einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vielleicht, in Ruhe eine Broschüre zu lesen. Andere müssen das Gelernte eventuell in Form einer Hausaufgabe daheim noch einmal wiederholen. Viele der praktischen Übungen sollten zunächst in Form von Parcours im Schonraum (z. B. Turnhalle, Innenhof) durchgeführt werden, bevor es in den Straßenverkehr geht.

Machen Sie sich zunächst mit allen Lerneinheiten vertraut. Eine Übersicht gibt das Inhaltsverzeichnis jeder Lerneinheit. Hier sehen Sie, ob es sich um Infomaterial, Arbeitsblätter (AB) oder praktische Übungen (PÜ) handelt, und Sie finden Quellen, unter denen Sie Material aus dem Internet oder Lehrbüchern beziehen können.

Mit Theorie und Praxis zu mehr Sicherheit

Im öffentlichen Raum gibt es allgemein anerkannte und akzeptierte Grundprinzipien im Umgang miteinander: „Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Wer am Verkehr teilnimmt, hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar behindert oder belästigt wird“ (§ 1 StVO).

Die Verkehrserziehung und die mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme sind in anderen Bausteinen detailliert beschrieben und können jeweils zielgerichtet eingebunden werden.

ICF **d 470**	**Baustein**	**IV**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen**
	**Lernstufe**	**F**	**Sicher mit Bus & Bahn unterwegs**
	Lerneinheiten	**F1–13**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten,** **praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

Diese Lernstufe umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil, die zu Themen des Bus- und Bahnfahrens exemplarisch handlungsorientierte Hinweise und Anregungen anbieten. Die Lernstufe ist in verschiedene Lerneinheiten gegliedert, die folgende Schwerpunktthemen behandeln:

- Nutzungsmöglichkeiten von öffentlichen Verkehrsmitteln
- Sicherheitshinweise an Haltestellen, im Bahnhof, am Bahnsteig und in Bussen und Bahnen
- Richtiges Lesen und Verstehen der Fahrpläne und Hinweisschilder
- Lösen eines gültigen Fahrscheins
- Kontaktaufnahme zu Informations- und Servicestellen

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F1–13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
F1	Die TP kennt verschiedene Nutzungs-möglichkeiten der öffentlichen Verkehrsmittel.	• Die FK stellt der TP die öffentlichen regionalen Verkehrsmittel vor. • Die FK erklärt der TP die Nutzungsmöglichkeiten der Verkehrsmittel. • Die FK stellt die verschiedenen Beschilderungen der Verkehrsmittel vor. • Die FK erläutert der TP, welche Fahrlinien und Bahnstrecken für die TP relevant sind.
F2	Die TP kann unter Berücksichtigung der Verkehrsregeln die Haltestelle oder den Bahnhof sicher erreichen.	• Die FK erklärt der TP alle relevanten Hinweisschilder auf dem Weg zu den Haltepunkten und Bahnhöfen. • Die FK erläutert die wichtigsten Regeln und trainiert den Weg mit der TP.
F3	Die TP kann die Sicherheitshinweise an der Haltestelle, im Bahnhof, am Bahnsteig und in Bus und Bahn beachten.	• Die FK erläutert der TP die Bedeutung der Sicherheitshinweise an den Haltepunkten der jeweiligen Verkehrsmittel.
F4	Die TP kann die Fahrpläne und Hinweisschilder richtig lesen und verstehen.	• Die FK stellt der TP verschiedene Informations-quellen vor wie z. B. Fahrplantafeln, Anzeige-tafeln, Internetseiten der Verkehrsbetriebe und Apps. • Die FK erklärt der TP, wie Fahrpläne richtig gelesen und verstanden werden.
F5	Die TP kann einen gültigen Fahrschein lösen.	• Die FK erläutert der TP die unterschiedlichen Möglichkeiten, Fahrscheine zu erwerben. • Die FK erklärt der TP die Funktion eines Fahrkartenautomaten und schult die Bedienung eines Automaten mit der TP. • Die FK erklärt der TP die Bedeutung der Merkzeichen auf einem Behindertenausweis.

F6	Die TP kann Kontakt zu Informations- und Servicestellen der Mobilität aufnehmen.	• Die FK informiert die TP über verschiedene Kontaktstellen, z. B. die Mobilitätsservicezentrale der Deutschen Bahn. • Die FK trainiert mit der TP, Verbindungen zu Kontaktstellen aufzubauen, Hilfe beim Fahrpersonal oder bei Fahrgästen einzufordern und Auskünfte beim Stations- und Servicecenter einzuholen.
F7	Die TP kann einen Beförderungswunsch korrekt signalisieren.	• Die FK zeigt der TP die richtige Position an der Haltestelle oder am Bahnsteig, um sicher einen Beförderungswunsch zu signalisieren.
F8	Die TP kann Haltestellen- und Fahrzeuginformationen wahrnehmen und einen Haltewunsch äußern.	• Die FK zeigt der TP die verschiedenen Möglichkeiten, einen Haltewunsch zu äußern. • Die FK erklärt der TP, wie und wann ein Haltewunsch richtig auszuführen ist. • Die FK erläutert der TP verschiedene Streckenführungen und Orientierungspunkte wie Ortsbilder, Karten, Endhaltestellen.
F9	Die TP kann ordnungsgemäß und sicher ein- und aussteigen.	• Die FK trainiert mit der TP das sichere Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn. • Die FK erklärt der TP die Gefahrenquellen, die beim Ein- und Ausstiegen zu beachten sind.
F10	Die TP kann Durchsagen, Anzeigen und Hinweise zu Verspätungen und Anschlüssen beachten und verstehen.	• Die FK weist die TP auf die Beachtung der Durchsagen und Schrifthinweise hin.
F11	Die TP kann mit Gepäck reisen oder dieses organisieren.	• Die FK erklärt der TP die Möglichkeiten, den Gepäcktransport zu organisieren. • Die FK trainiert mit der TP, mit Gepäck oder Hilfsmitteln zu reisen und sicher unterwegs zu sein.
F12	Die TP kann die zugewiesenen Plätze in Bus, Bahn und Zug erreichen (z. B. bei Platzreservierung).	• Die FK erklärt der TP, wie sie die zugewiesenen Plätze am sichersten erreicht.
F13	Die TP kann sich bei Störungen, Zwischenfällen und Ausfallzeiten in Bus und Bahn Ausweichvarianten suchen.	• Die FK erläutert der TP verschiedene Möglichkeiten, um bei unvorhergesehenen Ereignissen entsprechend zu reagieren.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F1–13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die Teilnehmenden für die „Lernstufe F“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder sonst vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Allgemeine Verkehrserziehung: Die TP kennt alle wesentlichen Regeln, Schilder und Verhaltensweisen für ein sicheres Fortbewegen im Straßenverkehr.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP nimmt in mobilitätsbetreffenden Angelegenheiten die erforderliche Rücksicht auf andere.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP leitet andere Personen zur Rücksichtnahme an.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP ist orientiert.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann ihre pflegerischen Bedarfe gewährleisten.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP besitzt ein bestimmtes Maß an Entscheidungsfähigkeit.
- Aktivitätsorientierte/bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP verfügt über Grundkenntnisse und Grundtechniken im Umgang mit dem Rollstuhl oder Hilfsmitteln.
- Aktivitätsorientierte/bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann kommunizieren.
- Aktivitätsorientierte/bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.

Das für die Beförderung erforderliche Hilfsmittel oder der erforderliche Rollstuhl überschreiten nicht die genormten Maße der beförderten Person!

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F1	Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV

F1 Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV

Einleitung für die Assistenz zu F1

In dieser Lerneinheit werden beispielhaft vier verschiedene Beförderungsformen des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) vorgestellt. Weitere, regionsspezifische Formen der Beförderung müssen ggf. von der FK für die teilnehmende Person (TP) angepasst werden.

Es ist wichtig, die Abkürzung „ÖPNV“ zu erklären, da sie oft in Flyern oder anderen Medien verwandt wird. Sprechen Sie von „Fahrgästen“ oder „Passagieren“? – Eine einheitliche Bezeichnung hilft, Missverständnissen vorzubeugen.

Als Erstes wird in dieser Lernstufe der Busverkehr mit seinen Besonderheiten und Haltestellen-angeboten vorgestellt. Der Bus ist im Alltagsgeschehen sowohl für TP aus ländlichen als auch aus städtischen Regionen ein häufig genutztes Beförderungsmittel.

Außerdem informieren wir über die Straßenbahn, die innerstädtische Orte sehr effizient verbinden kann. In vielen größeren Städten gibt es zudem U-Bahnen. Teilnehmende Personen, die auf ihren Wegen dieses Beförderungsangebot wahrnehmen, erhalten dazu ebenfalls wichtige Hinweise.

Als vierte Beförderungsform wird der Zug- und Bahnverkehr detailliert beschrieben. Die Nutzung der Bahn lässt sich auf andere Bereiche des ÖPNV gut übertragen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV“ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV“ (Teil 1-2)

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F1	Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV

Information „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV“ (Teil 1)

ÖPNV ist die Abkürzung für „**ö**ffentlicher **P**ersonen**n**ah**v**erkehr“. Öffentlicher Personennahverkehr bedeutet:

- Öffentlich, d. h., er kann von allen genutzt werden.
- Entgeltlich, ein Fahrpreis muss bezahlt werden.
- Regelmäßiges Angebot nach Fahrplan, häufig Taktverkehr immer zur gleichen Minute.
- Ein- und Ausstieg an vorgegebenen Haltestellen.
- Es gelten die Tarif- und die Beförderungsbestimmungen.

Beispielhaft sind vier mögliche Verkehrsmittel abgebildet:



Bus

- Ein Linienbus ist ein Straßenfahrzeug für die Beförderung einer größeren Anzahl von Menschen (ca. 50 bis 100 Personen).
- Der Stadtlinienbus ist speziell für den innerstädtischen Linienverkehr konzipiert.
- Es gibt verschiedene Bustypen z. B. Regiobus, Schnellbus, Direktbus, Stadtbus, Nachtbus.
- Schnell- und Regiobusse fahren im Stundentakt (immer zu bestimmten Uhrzeiten).



Straßenbahn

- In manchen größeren Städten gibt es Straßenbahnen.
- Sie haben in einigen Städten auch besondere Namen, z. B. „Tram“ in München.
- Die Straßenbahn fährt auf Schienen, die manchmal quer über die Straße führen.
- Die Haltepunkte sind in der ganzen Stadt verteilt.
- Straßenbahnen gewährleisten in der Regel eine schnellere Beförderung als Busse.

Information „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV “ (Teil 2)



U-Bahn

- In einigen großen Städten gibt es U-Bahnen.
- Das „U“ steht für „Untergrund“.
- U-Bahnen fahren nicht immer unterirdisch, sondern auch im Einschnitt, auf freier Strecke oder aufgeständert auf Brücken und Viadukten, zum Beispiel die Hamburger Hochbahn.
- Besondere Kennzeichen der U-Bahn sind die größeren Haltestellenabstände und die kreuzungsfreie Führung auf eigener Gleistrasse sowie die gegenüber Bus und Straßenbahn deutlich höhere Beförderungskapazität.



Zug

- Jede größere Stadt hat einen Bahnhof.
- Hier fahren Züge, die Menschen in andere Städte bringen. Es können sehr viele Menschen gleichzeitig befördert werden.
- Die Deutsche Bahn AG fährt mit Zügen auf Schienen durch ganz Deutschland, teilweise bis ins Ausland.
- In manchen Städten gibt es S-Bahnen. Das „S“ steht für „Stadt-Bahn“ oder „Schnell-Bahn“.
- Die S-Bahn fährt über oder unter der Erde. Diese Züge starten auch vom Bahnhof aus.

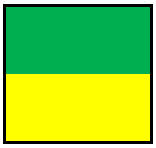
Es gibt noch weitere Zugtypen:

- Z. B. Regional-Express, Regionalbahn, ICE, EC.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F1	Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV

Information „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV“ (Teil 3)

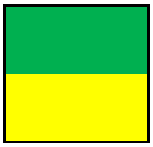
Die vier beispielhaft gezeigten Verkehrsmittel haben unterschiedliche Haltepunkte.





Bushaltestelle

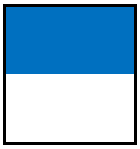
- Dieses Schild zeigt an: Hier ist eine Bushaltestelle.
- Die Schilder sind gelb/grün.
- An Bus-Haltestellen steht ein Schild mit dem Buchstaben „H“. Das bedeutet Haltestelle.
- Oft ist hier auch eine Tafel mit dem Fahrplan angebracht. Dort kann man ablesen, wann der nächste Bus kommt.





Straßenbahnhaltestelle

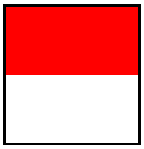
- Dieses Schild zeigt an: Hier ist eine Straßenbahn-haltestelle.
- „H“ bedeutet Haltestelle, wie bei der Bushaltestelle.
- „Tram“ werden Straßenbahnen z. B. in München genannt.





U-Bahn-Station

- Dieses Schild zeigt an: Hier ist eine U-Bahn-Station.
- Das „U“ steht für „Untergrund“.
- Die Schilder sind blau/weiß.
- Hinter dem U steht meistens die Zahl der jeweiligen Linie, z. B. U6.







Bahnhof

- Dieses Schild zeigt an: Hier ist ein Bahnhof.
- Die Schilder sind rot/weiß.
- Das Schild zeigt die zwei Buchstaben „DB“, das steht für „Deutsche Bahn“.
- Das DB-Schild ist nicht zwangsläufig an jedem Bahnhof zu finden.
- Es kann auch sein, dass ein grün/weißes „S“-Logo für S-Bahn an Bahnhofsgebäuden angebracht ist.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F1	Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV

Arbeitsblatt „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV“ (Teil 1)

Übungsaufgabe I: Kennen Sie sich mit der Beschilderung der Verkehrsmittel aus?
Bitte kreuzen Sie die richtigen Antworten an! (Es können auch mehrere Antworten für ein Schild richtig sein.)

H		DB		S		U	
Dieses Schild weist auf einen Bahnhof der „Deutschen Bahn“ hin		Dieses Schild weist auf eine U-Bahn-Station hin		Das „S“ auf dem Schild steht für Schnellbahn		Dieses Schild weist auf eine U-Bahn-Station hin	
Das Schild beinhaltet die Farben Grün und Gelb		Die Buchstaben des Schildes sind in roter Schrift		Das Schild beinhaltet die Farben Grün und Weiß		Der Buchstabe des Schildes ist in weißer Schrift	
Dieses Schild ist für Bus- und Straßen-bahnhaltestellen gleich		Das DB steht für „direkte Beförderung“		Dieses Schild weist auf eine Haltestelle der Straßenbahn hin		Das „U“ kommt aus dem Englischen und steht für „Unter-grund“	

Übungsaufgabe II: Welche Verkehrsmittel stehen Ihnen auf dem Weg zur Arbeit zur Verfügung?
(Bitte eintragen!)

z. B. Linienbus 356 von Brilon nach Hallenberg
→
→
→

Übungsaufgabe III: Wählen Sie das zweckmäßigste Verkehrsmittel für den Weg von A nach B aus!
(Bitte kreuzen Sie das Feld an, das Ihnen für die jeweilige Strecke am effektivsten erscheint)

Der Ort, den Sie erreichen möchten, ist höchstens **20 Kilometer** von Ihrem Betrieb entfernt.	Zug	Bus	Straßen-bahn	U-Bahn
Das Ziel, das Sie erreichen wollen, ist ca. **250 Kilometer** von Ihrem Zuhause entfernt.	Zug	Bus	Straßen-bahn	U-Bahn
Das Ziel, das Sie erreichen möchten, ist **3 Straßenkreuzungen** von Ihrer Wohnung entfernt.	Zug	Bus	Straßen-bahn	U-Bahn
Der Ort, den Sie erreichen möchten, ist **am anderen Ende** Ihrer Stadt.	Zug	Bus	Straßen-bahn	U-Bahn

Arbeitsblatt „Verschiedene Beförderungsformen des ÖPNV“ (Teil 2)

Um von einem Ort zum anderen zu gelangen, kann man sich unterschiedlicher Verkehrsmittel bedienen. Welches Verkehrsmittel Sie wählen, hängt von Ziel und Zweck des Weges, von Ihren persönlichen Ansprüchen, der Verfügbarkeit des Verkehrsmittels und dessen jeweiligen Vor- und Nachteilen ab.

Übungsaufgabe IV: Diskutieren Sie über die einzelnen Verkehrsmittel und füllen Sie die folgende Beurteilungstabelle aus. Bewerten Sie mit den Noten von 1 bis 6.

Verkehrsmittelwahl:	Straßenbahn	Bus	Zug	Zu Fuß	Fahrrad	Auto
Unabhängigkeit						
Bequemlichkeit						
Zeitersparnis						
Kostenersparnis						
Umweltschutz						
Sicherheit						
Vergnügen						

Übungsaufgabe V: Warum fahre ich Fahrrad? Warum nutze ich Bahnen und Busse? Welche Argumente sprechen für ein Verkehrsmittel?

Verkehrsmittelwahl:	Vorteile:	Nachteile:	Besonders geeignet für:
Straßenbahn			
Bus			
Zug			
Zu Fuß			
Fahrrad			
Auto			

Quelle: Busschule – Sicher unterwegs mit Bus und Bahn, www.vrn.de

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F3	Sicherheitshinweise beachten

F3 Sicherheitshinweise beachten

Einleitung für die Assistenz zu F3

In dieser Lerneinheit werden primär Sicherheitshinweise an Bahnhöfen und Bushaltestellen behandelt. Die Sicherheit an Haltpunkten weiterer Verkehrsmittel ist nicht weniger wichtig und kann individuell auf die einzelne teilnehmende Person (TP) bezogen und angepasst werden. Da sich die Sicherheitshinweise für die unterschiedlichen Haltepunkte ähneln, können sie übernommen und jeweils angeglichen werden.

Ziel der Lerneinheit ist das Verständnis der Bedeutung von Regeln und Hinweisen. Der TP soll bewusst werden, dass an Haltepunkten genaue Vorschriften gelten, die der eigenen Sicherheit dienen. Neben den Hinweisen zum Verhalten werden auch Hinweise zur Planung gegeben. Ein achtsames Verhalten sollte bei allen Schulungen vorgelebt werden. Als FK haben Sie hier eine Vorbildfunktion.

Bei dieser Lerneinheit empfehlen wir, zunächst die Theorie zu vermitteln, da das Unfallrisiko an den jeweiligen Gefahrenpunkten groß ist.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Sicherheitshinweise an der Haltestelle, im Bahnhof, am Bahnsteig und in Bus und Bahn“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Sicherheitsregeln am und im Bahnhof“
- Informationsblatt „Sicherheitsregeln an der Bushaltestelle“
- PRAXIS
  - Übung I: Richtiges Verhalten an der Bushaltestelle
  - Arbeitsblatt „Korrektes Verhalten an der Bushaltestelle/am Bahnhof“
  - Arbeitsblatt „Fit für Bus und Bahn“

Information „Sicherheitshinweise an der Haltestelle, im Bahnhof, am Bahnsteig und in Bus und Bahn“ (Teil 1)

Die Deutsche Bahn weist auf richtiges Verhalten im Bahnhof und auf Bahnsteigen hin. Diese Sicherheitshinweise sind unbedingt einzuhalten. Zu folgenden drei beispielhaften Situationen finden Sie Kurzfilme der Deutschen Bahn auf der Internetseite www.bahn.de und auf YouTube. Im praktischen Teil können die Gefahrenquellen vor Ort am Bahnsteig näher erörtert werden.

Die Eisenbahn-, Bau- und Betriebsordnung (EBO) schreibt vor: „Auf Bahnsteigen an Gleisen, die mit einer Geschwindigkeit von mehr als 160 Stundenkilometern befahren werden, sind die bei Durchfahrten freizuhaltenden Flächen zu kennzeichnen [...]“ (EBO § 13 [3])

Die weiße Sicherheitslinie am Bahnsteig



Die weiße Sicherheitslinie oder die Schraffuren kennzeichnen den Sicherheitsbereich, der während der Ein- und Ausfahrt der Züge von Reisenden nicht überschritten werden darf. Erst wenn ein Zug vollständig zum Stehen gekommen ist, dürfen Reisende die weiße Sicherheitslinie übertreten.

Warnschilder am und im Bahnhof



Gelb-rote Warnschilder signalisieren den Reisenden „Gefahr bei ein- und durchfahrenden Zügen“. Diese Warnschilder stehen grundsätzlich in Verbindung mit der weißen Sicherheitslinie. Somit wissen alle Menschen, dass sie sich nicht zu dicht an der Bahnsteigkante aufhalten dürfen.

Durchsagen und Hinweise am und im Bahnhof



Darüber hinaus warnen Durchsagen über Lautsprecher und optische Anzeigen auf den Zugzielanzeigern von größeren Bahnhöfen vor durchfahrenden Zügen.

Information „Sicherheitshinweise an der Haltestelle, im Bahnhof, am Bahnsteig und in Bus und Bahn“ (Teil 2)

Entspannt und sicher einsteigen, wenn folgende Hinweise beachtet werden:

- Halten Sie immer genügend Sicherheitsabstand zu den Fahrzeugen und treten Sie z. B. erst nach Halt eines Zuges an die Bahnsteigkante heran.
- Achten Sie auf Markierungen auf den Bahnsteigen und auf Warnschildern.
- Einfahrende Fahrzeuge müssen nicht immer halten.
- Achten Sie auf die Anzeigen der Fahrgastinformationen.
- Stellen Sie keine Gepäckstücke an die Bahnsteig- bzw. bei Bussen an die Fahrbahnkante und sichern Sie ihr Gepäck gegen Wegrollen und Umkippen.
- Laufen oder fahren Sie nicht neben einfahrenden Bahnen oder Bussen her. Gerade ungeduldige Menschen wollen nach dem Verlassen des Busses oft direkt die Straßenseite wechseln. Achten Sie auf den Verkehr!
- Setzen Sie sich nicht auf die Bahnsteig- bzw. bei Bussen auf die Fahrbahnkante.
- Beachten Sie die Hinweisschilder zu den Zugängen und überqueren Sie auf keinen Fall die Gleise (bzw. nur an den dafür vorgesehenen und gekennzeichneten Stellen)!
- Halten Sie sich im Winter in den geräumten Bereichen auf.
- Drängeln Sie nicht.
- Gehen Sie auf Treppen immer möglichst weit rechts. Auf Fahrtreppen rechts stehen.
- Fahrtreppen nicht mit schwerem/sperrigem Gepäck benutzen, weil das Unfallrisiko sehr hoch ist.
- Bitte beachten Sie die an den Haltestellen ausgehängten Hausordnungen.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F3	Sicherheitshinweise beachten

Information „Sicherheitsregeln am und im Bahnhof“

Hier sind einige wichtige Punkte der Hausordnung der Deutschen Bahn aufgeführt. Wer sich nicht daran hält, kann bestraft werden. Mögliche Folgeschäden können der betreffenden Person in Rechnung gestellt werden!

Folgendes ist im Bahnhof nicht gestattet:

- Der Missbrauch von Notrufeinrichtungen.
- Das Gepäck unbeaufsichtigt stehen lassen.
- Das unbefugte Überschreiten der Gleise.
- Das Füttern von Vögeln.
- Das laute Abspielen von Musik.
- Das Besprühen, Bemalen, Beschriften, Beschmieren, Verschmutzen, Beschädigen, Bekleben oder Missbrauchen von Ausstattungsgegenständen, Flächen, Decken und Wänden.
- Das Durchsuchen von Abfallbehältern.
- Das Versperren von Rettungs- und Fluchtwegen.
- Das Abstellen von Fahrrädern oder anderen Fahrzeugen außerhalb der dafür vorgesehenen Flächen.
- Das Fahren mit Zweirädern, Kickboards, Skateboards, Inlineskates oder Vergleichbarem.
- Das Spielen mit Bällen.
- Das Sitzen und Liegen auf dem Boden, auf Treppen und Zugängen.
- Das Wegwerfen von Abfällen, Zigarettenkippen und Kaugummis außerhalb der vorgesehenen Behälter und in den Gleisbereichen.
- Das Mitnehmen von Kofferwagen aus dem Bahnhofsbereich.
- Das Rauchen im gesamten Bahnhofsbereich – ausgenommen sind die gekennzeichneten Raucherbereiche.
- Das Betteln und das Belästigen von Personen.
- Der übermäßige Genuss von Alkohol.
- Das Mitführen von metallbeschichteten Luftballons (Lebensgefahr aufgrund der stromführenden Oberleitungen).

Beispiel der DB:

Festgestellte Verstöße gegen die Hausordnung führen zu Hausverweis, Hausverbot, Strafverfolgung und/oder Schadensersatzforderungen. Den Anordnungen der DB-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter und der zur Durchsetzung des Hausrechts beauftragten Unternehmen ist Folge zu leisten.

Für absichtlich herbeigeführte Verschmutzungen stellt die DB für die entstandenen Reinigungskosten ein Bearbeitungsentgelt in Rechnung.

Information „Sicherheitsregeln an der Bushaltestelle“

Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, ist das Einsteigen in den Bus oder die Straßenbahn sicherer und entspannter.

Sie sollten sich wie folgt an Haltestellen verhalten:



Rechtzeitig losgehen!

Die Angst, den Bus zu verpassen, führt oft zu unvorsichtigem, unüberlegtem Verhalten im Straßenverkehr, z. B. beim Überqueren der Straße.

Deshalb:
Rechtzeitig von zu Hause losgehen.
Dann kann der Weg zur Haltestelle ohne Hetze zurückgelegt werden.

Nicht drängeln!

Wer drängelt, gefährdet sich und andere. Vor allem Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigungen sind diesem „Druck“ oft nicht gewachsen.

Deshalb:
Nicht gegen die Bustür drücken.
Hilfsbedürftigen Personen beim Einsteigen helfen.
Fahrkarte griffbereit halten.
Zügig nach hinten durchgehen und – wenn möglich – einen Sitzplatz einnehmen.

Haltestellen sind keine Spielplätze!

An Haltestellen drohen Gefahren durch den vorbeifließenden Autoverkehr und die anfahrenden Busse.

Deshalb:
Nicht an der Haltestelle rumtoben.
Das Gepäck geordnet hintereinander abstellen.
Dem Bus nicht entgegenlaufen.
Mindestens einen Meter Abstand zum heranfahrenden Bus halten, denn der Bus schwenkt über die Bordsteinkante.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F3	Sicherheitshinweise beachten

PRAXIS

Übungen I: Richtiges Verhalten an der Bushaltestelle

Für viele TP ist das Busfahren am Anfang ein Buch mit sieben Siegeln. Mithilfe von regionalen Busunternehmen soll Menschen, für die das Busfahren neu oder unsicher ist, beigebracht werden, wie sie sicher mit dem Bus zur Arbeitsstelle kommen und dass sie keine Angst vor einer Busfahrt haben müssen.

✂ Praktische Übung: Richtiges Verhalten an der Bushaltestelle und sicheres Einsteigen in den Bus



Vorübung: Sicherheitsabstand von der Bordsteinkante einhalten

- Einige Hütchen werden an der Bordsteinkante aufgestellt.
Der Trainingsbus fährt an die Haltestelle heran, dabei erfasst der Bus bewusst die Warnkegel und wirft sie zur Seite.
So sehen die TP, was ihnen passieren könnte, wenn sie zu dicht an der Bordsteinkante stehen. Sie würden, wie in dem Beispiel die Hütchen, erfasst und könnten sich dabei schwer verletzen.

- Eine wichtige Erfahrung für die TP ist es auch, auf dem Fahrersitz Platz zu nehmen und dabei feststellen zu können, dass der Fahrer die TP und andere Passanten und Passantinnen im toten Winkel nicht sehen kann.

Quelle: Nahverkehr Hameln-Pyrmont, www.oeffis.de

- TP und FK können an Haltestellen in der Umgebung Wartende bei Ankunft und Abfahrt der Busse beobachten. Anschließend bewerten sie deren Verhalten nach „richtig“ und „falsch“.

- Die FK macht Fotos von der Haltestelle, den wartenden und einsteigenden Personen. Beim Zeigen der Fotos kann die TP berichten, was die Verkehrsteilnehmenden auf den Fotos richtig oder falsch gemacht haben.

Ergänzend können Sie beim örtlichen Busunternehmen nachfragen, ob diese eine Trainingseinheit anbieten.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F3	Sicherheitshinweise beachten

Arbeitsblatt „Korrektes Verhalten an der Bushaltestelle/am Bahnhof“

Bushaltestelle:

Übungsaufgabe I: An einer Bushaltestelle sollte ich … *Welche Antwort ist richtig?*	
	… lieber etwas später von zu Hause losgehen, um Zeit zu sparen.
	… das Gepäck geordnet hintereinander abstellen.
	… dem Bus entgegenlaufen.

Bahnhof:

Übungsaufgabe II: Was bedeutet die weiße Linie am Bahnsteig? *Bitte kreuzen Sie die richtige Antwort an.*	
	Sicherheitsabstand halten, besonders bei durchfahrenden Zügen.
	Die Linie zeigt an, dass ich mich auf einem sauberen Bahnhof befinde (sollte die Linie grau oder schwarz sein, ist der Bahnhof als „besonders dreckig“ eingestuft worden).
	Ich muss mich genau auf die Linie stellen, wenn ich in den nächsten Zug einsteigen will.

Übungsaufgabe III: Was ist am Bahnhof erlaubt?

Sie können nun noch einmal Punkt für Punkt die Hausordnung der Bahnhöfe durchgehen und die einzelnen Anordnungen mit der TP besprechen. Dann stellen Sie Fragen wie im folgenden Beispiel.

Warum darf ich im Bahnhof kein Fahrrad fahren?
Warum darf ich mein Gepäck nicht unbeaufsichtigt im Bahnhof stehen lassen?
Warum darf ich keine laute Musik hören?

Übungsaufgabe IV: Was darf man im Bahnhofsgebäude nicht? *Bitte kreuzen Sie die richtige Antwort an.*	
	Essen
	Kaffee trinken
	Mich mit anderen Leuten unterhalten
	Lautes Abspielen von Tonträgern

Arbeitsblatt „Fit für Bus und Bahn“

Sie können die nachfolgenden Karten kopieren und diese von der TP ausschneiden lassen, die einzelnen Karten können auch laminiert werden. Lesen Sie die Aussagen auf den Memory-Karten! Jeweils eine Aussage beinhaltet richtiges, die andere falsches Verhalten. Finden Sie die Karten, die zusammengehören.

Ich stürme sofort zur Tür, wenn der Bus an die Haltestelle heranfährt.	Ich warte, bis der Bus stillsteht, dann gehe ich zur Tür.	Ich steige sofort in den Bus ein, ohne Rücksicht auf Mitfahrende zu nehmen.	Ich lasse erst die anderen Personen aussteigen und steige dann selbst ein.
Ich rufe laut „Stopp“, wenn ich an der nächsten Haltestelle aussteigen möchte.	Ich drücke rechtzeitig den Halteknopf, damit der Busfahrer oder die Busfahrerin die nächste Haltestelle sicher anfahren kann.	Ich stelle mich direkt an die Straße, damit die Person, die den Bus fährt, mich sieht.	Ich halte beim Warten an der Haltestelle mindestens einen Meter Abstand von der Bordsteinkante.
Ich renne aus dem Bus, damit der Busfahrer oder die Busfahrerin die Fahrt schnell fortsetzen kann.	Ich schaue vor dem Aussteigen aus dem Bus erst nach rechts und links und vergewissere mich, dass kein Rad und Auto kommen.	Wenn der Bus nicht kommt, bleibe ich stehen und warte auf die nächste Mitfahrgelegenheit.	Wenn der Bus nicht kommt, halte ich mich an die Vereinbarung mit meinen Angehörigen, meiner Betreuung oder dem Wohnbereich.
Während ich auf den Bus warte, tobe ich mit anderen ausgelassen an der Haltestelle herum.	Ich warte in Ruhe an der Haltestelle.	Wenn ich im Bus stehe, brauche ich mich nicht festzuhalten.	Wenn ich im Bus stehe, halte ich mich gut an der Haltestange fest.

Quelle: www.vrn.de

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

F4 Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Einleitung für die Assistenz zu F4

„Woran erkenne ich eine Haltestelle? Wann fährt der Bus oder die Bahn? Wie viele Stationen muss ich fahren?“ Wer die typischen Orientierungshilfen an Bus- oder Straßenbahnhaltestellen kennt, findet sich schneller und leichter dort zurecht. Das Haltestellenschild (grünes H auf gelbem Grund) gibt Auskunft über den Namen der Haltestelle und darüber, welche Bus- oder Straßenbahnlinien halten und wohin die Linien fahren. Dazu wird die Fahrtrichtung der Linie (Endhaltestelle) angezeigt. In der Regel fährt eine Bus- und Straßenbahnlinie in zwei Richtungen (Ausnahme: Ringlinien). Daher ist es wichtig zu wissen, dass die Haltestelle für die Gegenrichtung nicht immer direkt gegenüber, sondern auch um die Ecke in einer anderen Straße liegen kann. Wichtig ist es, die Richtung zu kennen, in der die Zielhaltestelle liegt. Wer sich nicht sicher ist, ob gerade eine Linie in die richtige Richtung fährt, sollte andere Reisende oder das Fahrpersonal fragen.

Der Fahrplan zeigt die Abfahrtszeiten der Bus- und Straßenbahnlinien, die an dieser Haltestelle halten. Ein Fahrplan legt im öffentlichen Personennah- und Fernverkehr den Fahrtverlauf eines Verkehrsmittels fest. Diesem Plan entnimmt man die Ankunfts- und Abfahrtszeiten eines Verkehrsmittels an den jeweiligen Haltestellen.

Auf den ersten Blick wirkt ein Zugfahrplan mit seinen Zeichen und Buchstaben geheimnisvoll und verwirrend. Wer jedoch die Piktogramme des Planes kennt, für den wird nicht nur das Bahnfahren leichter, auch andere Zeitpläne und Listen können schnell erfasst und verstanden werden. Denn die Piktogramme und Zeichen sind international gültig. Ein Blick in die Legende der Pläne kann dabei helfen. Außerdem bietet das Suchen nach geeigneten Bahnverbindungen viele Möglichkeiten, auf spielerische Weise die Uhrzeit besser zu lernen und Zeiteinheiten zu verstehen.

Wer möchte, kann seine Fahrstrecke auch elektronisch ermitteln. Unter www.bahn.de gibt es detaillierte Auskünfte. Wer lieber mit jemandem am Telefon spricht, findet auf der Internetseite unter „Services“ die Telefonnummer einer Auskunftshotline, die über bestehende Zugverbindungen informiert.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Im Internet zum Ziel – einfach erklärt in 10 Schritten“
- Informationsblatt „Abkürzungen und Piktogramme auf einem Fahrplan“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“
- Arbeitsblatt „Finden Sie die passende Verbindung“ (Teil 1-4)

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Information „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“ (Teil 1)

Wo bekommen Sie eine Auskunft zur Fahrstrecke oder welche Möglichkeiten gibt es, Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel herauszusuchen?

Reisebüro



Fast in jeder Stadt gibt es Reisebüros. Dort arbeiten Menschen, die sich mit Fahrplänen von Bus und Bahn auskennen. Wenn Sie höflich um Hilfe bitten, bekommen Sie eine gute Auskunft. Es kann vorkommen, dass das Personal dafür eine kleine Aufwandsentschädigung verlangt.

Gut ist, wenn das Reisebüro auch eine Bahnagentur ist, dann wird vieles noch einfacher!

Vorteile:	Nachteile:

Informationsschalter



Informationsschalter stehen meistens in Eingangsbereichen von größeren Bahnhöfen.

Hier bekommen Sie von ausgebildetem Personal die Fahrplanauskunft, die Sie benötigen! Es gilt: Hinten anstellen und höflich und freundlich fragen.

Vorteile:	Nachteile:

Reisezentrum



Reisezentren gibt es in jeder größeren Stadt.

Hier bekommen Sie Fahrplanauskünfte, Fahrkarten, Platzreservierungen und alles, was mit Reisen mit Bus und Bahn zu tun hat. An vielen Bahnhöfen müssen Sie erst eine Nummer ziehen, bevor Sie an der Reihe sind.

Vorteile:	Nachteile:

Information „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“ (Teil 2)

Fahrkartenautomaten



Am Fahrkartenautomaten kann man sich ebenfalls nach einer Verbindung erkundigen. Im Tastenfeld „Fahrplanauskunft“ ist alles genau beschrieben. Sie folgen einfach den Anweisungen.

Der Nachteil: Sie sind erst einmal auf sich allein gestellt. Hier macht Übung den Meister. Sie können nichts falsch machen, aber planen Sie genügend Zeit ein. Der große Vorteil solcher Automaten: Sie stehen an jedem Bahnhof, sind Tag und Nacht eingeschaltet und drucken kostenlos die Auskunft aus.

Vorteile:	Nachteile:

Fahrplanaushänge



In jedem Bahnhof und an jeder Haltestelle hängen Fahrpläne aus. Sie müssen bei diesen Plänen genau auf die Symbole der jeweiligen Verbindung achten. Anschließend müssen Sie sich die Zeiten und Gleisnummer gut einprägen. Werfen Sie auch ruhig einmal einen Blick in die Legende. Manche Züge haben zum Beispiel an Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien andere Fahrzeiten.

Vorteile:	Nachteile:

Kundenzentren der Verkehrsunternehmen oder Verkehrsverbünde und telefonische Servicestellen



Manche Reisende erkundigen sich lieber per Telefon über allgemeine Themen, Zugverbindungen oder Reservierungen. Die Servicestellen der Verkehrsbetriebe stellen Ihnen dieses Angebot ganzjährig bereit. Informieren Sie sich in Kundenzentren der Verkehrsunternehmen oder Verkehrsverbünde über die telefonischen Servicestellen. Gerade Informationen zum Bus-, Straßenbahn- und U-Bahn-Angebot gibt es nur hier.

Vorteile:	Nachteile:

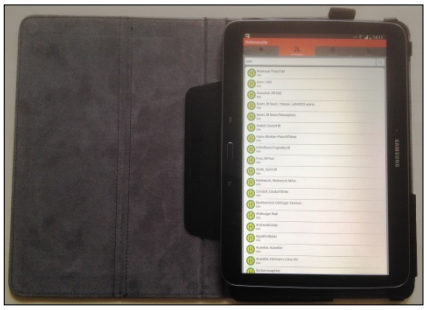
Information „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“ (Teil 3)

Anwendungssoftware für Mobilgeräte wie Smartphones und Tablet-Computer



Auch mit dem Handy oder dem Tablet-PC können Verbindungen herausgesucht werden. Zum Beispiel zeigt der DB Railnavigator den Fahrplan einschließlich minutengenauer Verspätungsmeldungen für ICE, S-Bahn, Bus oder Straßenbahn an. Häufig genutzte Verbindungen oder Abfahrttafeln lassen sich auf dem Gerät speichern und können daher sogar im Funkloch abgerufen werden.

Verspätungen, die Züge in den folgenden zwei Stunden betreffen, werden von der Deutschen Bahn bei der Verbindungssuche berücksichtigt.



Der DB Railnavigator gibt nicht nur Auskunft über Zugverbindungen, sondern greift auch auf die Busverbindungen der großen Verkehrsverbünde zu. Die Aktualisierung des Fahrplans nimmt allerdings einige Zeit in Anspruch. Außerdem müssen Sie darauf achten, bei einem Fahrplanwechsel (Sommer/Winter) rechtzeitig die Updates einzuspielen.

Vorteile:	Nachteile:

Internetauskunft



Auf der Internetseite der örtlichen Bus- und Bahngesellschaften gibt es detaillierte Auskünfte. Sie ermöglichen es, sich vor der Reise bequem zu Hause eine passende Bahnverbindung herauszusuchen und auszudrucken.

Vorteile:	Nachteile:

Information „Im Internet zum Ziel – einfach erklärt in 10 Schritten“ (Teil 1)

Schritt 1: www.bahn.de eingeben

Schritt 2: Unter DB Bahn: bahn.de
Ihr Mobilitätsportal für Reisen-Fahrplan anklicken

Schritt 3: Geben Sie Ihren Abfahrtsort in das Feld ein. Das kann der Ort, der Bahnhof, die Haltstelle oder eine Straße sein. ***Beispiel: Bestwig, Bahnhof***

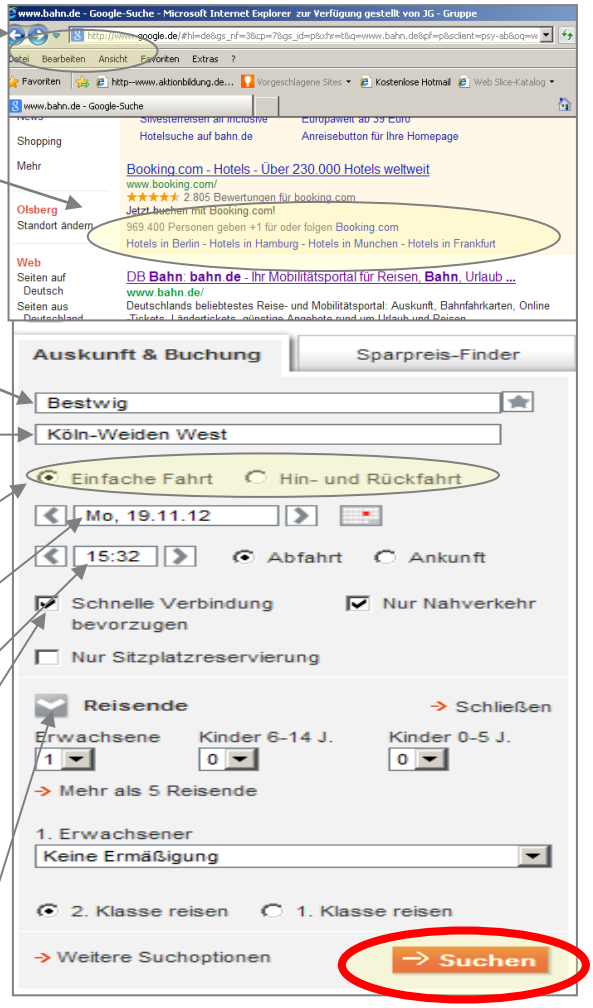
Schritt 4: Geben Sie in das Feld den Zielort ein. Das kann auch hier der Ort, der Bahnhof, die Haltstelle oder eine Straße sein. ***Beispiel: Köln, Weiden-West***

Schritt 5: Geben Sie hier an, ob Sie nur eine Hinfahrt wollen oder auch eine Rückfahrt sofort mit angezeigt bekommen möchten.

Schritt 6: An dieser Stelle können Sie eintragen, wann Sie die Fahrt antreten möchten.

Schritt 7: In dieses Feld tragen Sie die Zeit ein, wann Sie abfahren wollen.

Schritt 8: Geben Sie in das Feld ein, ob Sie eine schnelle Verbindung wünschen. Die beinhaltet IC, ICE oder andere Züge mit Zuschlag (Mehrkosten). Oder Sie geben „Nahverkehr“ an und fahren günstiger. Die Fahrten dauern dann allerdings länger.



Schritt 9: Hier befinden sich Felder, in denen Sie Optionen zu den Reisenden eintragen können, wie z. B. Sitzplatzreservierung, Tickets für einen oder mehrere, Ermäßigungen, 1. oder 2. Klasse.

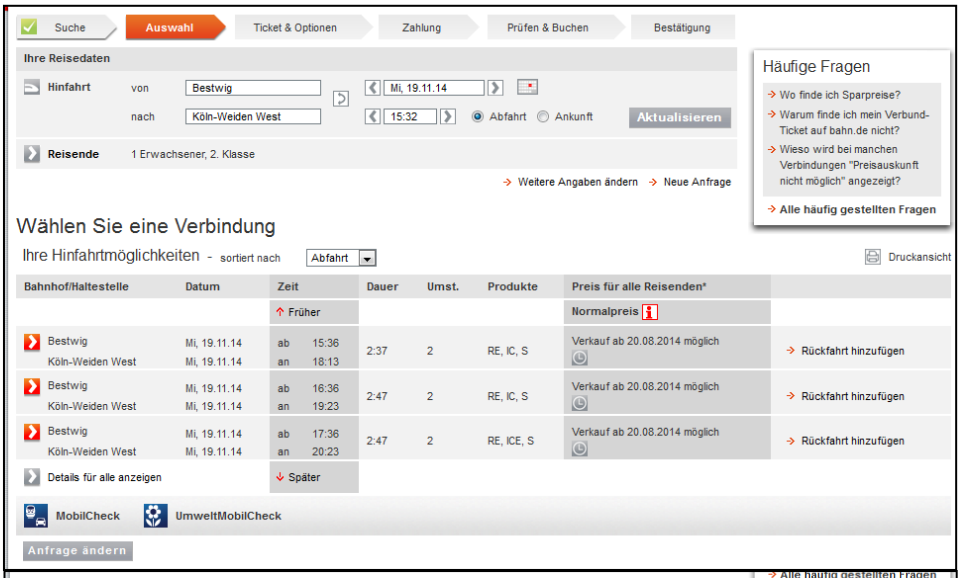
Schritt 10: Zum Schluss mit „Suchen“ betätigen – und nach einigen Augenblicken erscheinen die Verbindungen.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

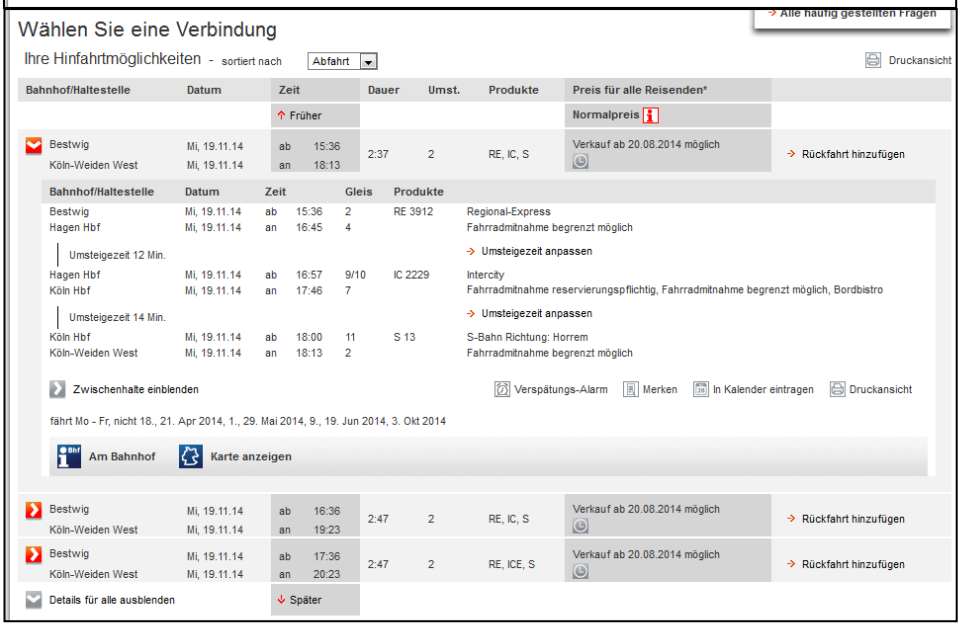
Information „Im Internet zum Ziel – einfach erklärt in 10 Schritten“ (Teil 2)

Sie bekommen mehrere Verbindungsvorschläge.

Sie können davon die für Sie günstigste auswählen.



Wenn Sie sich für eine Verbindung entschieden haben, können Sie mit einem weiteren Klick die genauen Umsteigezeiten, Zugnummern und Gleisnummern anschauen und ggf. ausdrucken.



ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Information „Abkürzungen und Piktogramme“ (Teil 1)

Auf Fahrplänen gibt es viele Abkürzungen und Piktogramme. Wir stellen Ihnen ein paar davon vor.

Im Bahnhof



Richtungspfeil nach links
Richtungspfeil nach links unten
Richtungspfeil nach links oben
Information
Telefon



Treppe
Fahrtreppe
Aufzug
Rollstuhl
Rollstuhlhebelift

Piktogramme im Zug



Richtungspfeil nach links
Richtungspfeil nach links unten
Richtungspfeil nach links oben
1. Klasse
2. Klasse



Wagen-Nummer
Information

Abkürzungen der Verkehrsmittel

Fernverkehr

ICE = InterCityExpress – fährt im 1-Stunden-Takt in große Städte und Ballungsgebiete.

IC/EC = InterCity/EuroCity – fährt im 1- oder 2-Stunden-Takt zwischen vielen großen Städten und in touristische Regionen. Der EC fährt auch in andere Länder Europas.

Nahverkehr

IRE = InterRegioExpress – verbindet den Fern- und Nahverkehr.

RE = RegionalExpress – verbindet die Regionen mit dem Fernverkehr und der S-Bahn.

RB = RegionalBahn – hält in der Regel an allen Stationen.

S-Bahn = fährt in Städten und Ballungsgebieten.

STR = Straßenbahn

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Information „Abkürzungen und Piktogramme“ (Teil 2)



Ergänzende Reiseinformationen
(Bahnsteige)

- Am Bahnsteig gibt es eine Abschnittkennzeichnung A bis G.
- Es gibt eine Unterscheidung nach Verkehrstagen zwischen Montag bis Freitag, Samstag und Sonn-/Feiertag. An Schultagen und Ferientagen wird oft abweichend gefahren.
- Sonderregelungen gelten für Feiertage und manchmal auch für Tage vor Feiertagen (z. B. Heiligabend und Silvester Verkehr wie am Samstag, aber nur bis ca. 15.00 Uhr; am 1. Weihnachtsfeiertag kein Fahrtenangebot).
- Wichtig sind die Verkehrshinweise, die auf Besonderheiten zu bestimmten Fahrten hinweisen (z. B. Abweichungen beim Linienweg, Einschränkungen bei den Verkehrstagen, Fahrt muss telefonisch vorbestellt werden, Kleinfahrzeug mit Einschränkungen bei Beförderungskapazität und/oder Barrierefreiheit).
- An einer Haltestelle mit Aufenthalt gibt es eine Unterscheidung zwischen Ankunft- und Abfahrtzeit.
- Die Halbmond-Darstellung bedeutet „kein Einstieg“ oder „kein Ausstieg“ an der Abfahrtzeit für eine bestimmte Fahrt und Haltestelle.
- Oft werden Anschlussverbindungen gezeigt („Anschlusszeile“).

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Arbeitsblatt „Auskunft zur Fahrstrecke/Fahrpläne“

Übungsaufgabe I: Symbole und Legenden
Symbole und Zeichen erklären lassen.

Sie können sich Streckenfahrpläne, Fahrplanauszüge oder Reisepläne der DB besorgen. Dort sind die Symbole in der Legende genau erklärt. Vergrößern Sie die Zeichen und laminieren Sie diese anschließend. Nun können Sie die Symbolkarten für alle möglichen Spielarten einsetzen und bei Bedarf von der TP erklären lassen!

Übungsaufgabe II: Suchen Sie nach einer passenden Verbindung?

Die TP kann die für sich zweckmäßigste Möglichkeit herausfinden, um eine Fahrauskunft zu bekommen. Anschließend fragt die FK gezielt zu bestimmten Verbindungen: Wie kommt die TP vom Wohnort zur Arbeitsstätte, wann muss die TP los, welche Abfahrts- und Ankunftszeiten haben die Busse und Bahnen bei dieser Reiseroute ...

Übungsaufgabe III: Wo bekommen Sie eine Auskunft zu Bahnverbindungen?
Bitte kreuzen Sie die richtige Antwort an.

	Im Internet
	Im Reisebüro
	Am Fahrkartenautomaten
	In der Touristikzentrale
	Über das Smartphone

Arbeitsblatt „Finden Sie die passende Verbindung“ (Teil 1)

Übungsaufgabe I: Verbindungen suchen

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen anhand des vorgegebenen Fahrplans.

1. Sie möchten mit dem Bus von Meschede Busbahnhof um 8.38 Uhr nach Olsberg (Ruhrstraße) fahren. Um welche Uhrzeit wären Sie am Zielort?

2. Wenn Sie von Velmede nach Nuttlar unterwegs sind: Welche Busnummer und welcher Zielort sind auf der Außenanzeige des Busses angezeigt?

3. Wenn Sie um 12.08 Uhr in Meschede in den Bus nach Olsberg einsteigen: An welchen Haltestellen hält der Bus nicht?

350 Meschede - Bestwig - Olsberg ← 350

Busverkehr Ruhr-Sieg GmbH, Meschede - Regionalverkehr Ruhr-Lippe GmbH, Brilon
Die Schlaue Nummer für Bus und Bahn 0 180 3 / 50 40 30 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

24. und 31.12. Verkehr wie samstags. Fronleichnam und 1.11. Verkehr wie sonn- und feiertags, 25.12. kein Verkehr.

Montag bis Freitag

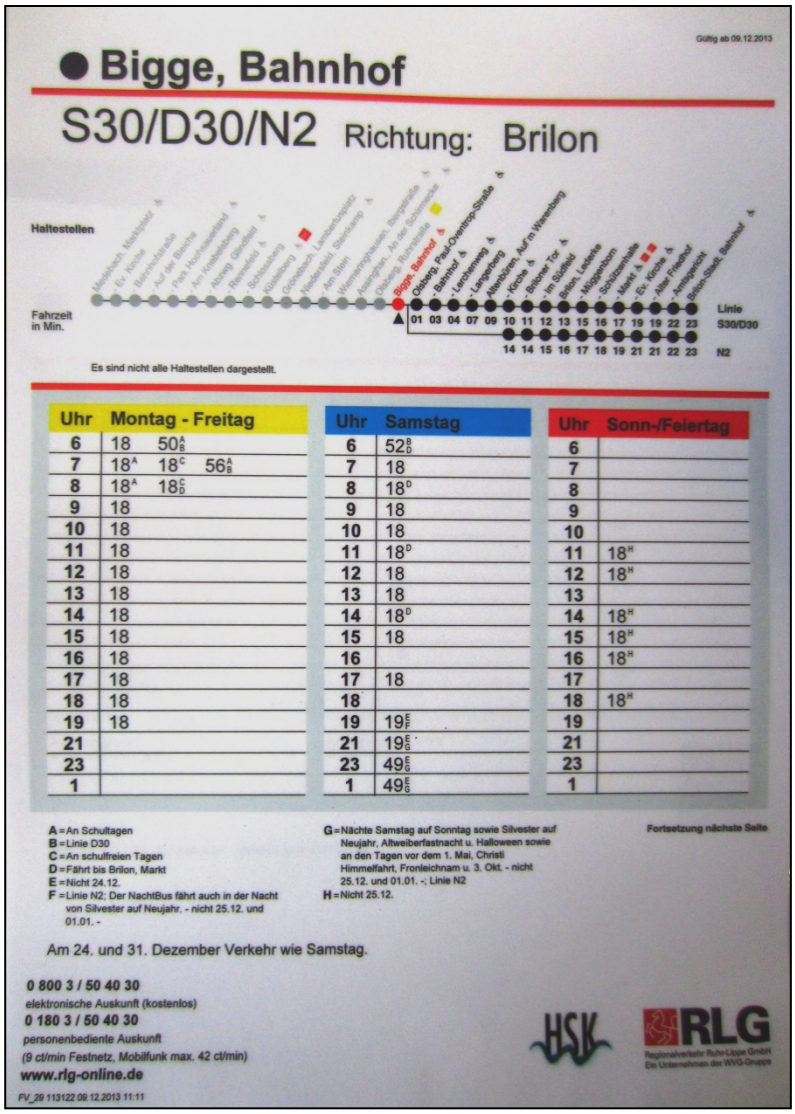
Fahrtnummer	2350 023	2390 033	2350 027	2350 051	2350 033		2350 001	2350 401	2350 003	2350 005	2350 007	2350 009		2350 039	2350 011	2350 013	2350 015	2350 017	2350 019	2350 021	2350 041		2350 043
Verkehrsbeschränkungen				S																			
Anmerkungen		390																					
Meschede, Busbahnhof		5 40			6 33		7 38		8 38	9 38	10 38	11 38		12 08	12 38	13 38	14 38	15 38	16 38	17 38	18 38		19 08
Meschede, Winziger Platz		5 42			6 35		7 40		8 40	9 40	10 40	11 40		12 10	12 40	13 40	14 40	15 40	16 40	17 40	18 40		19 10
Meschede, Malinckrodtstraße		5 44			6 37		7 42		8 42	9 42	10 42	11 42		12 12	12 42	13 42	14 42	15 42	16 42	17 42	18 42		19 12
Meschede, Brilloner Straße		5 44			6 37		7 42		8 42	9 42	10 42	11 42		12 12	12 42	13 42	14 42	15 42	16 42	17 42	18 42		19 12
Heinrichsthal, Walze		5 46			6 39		7 45		8 45	9 45	10 45	11 45		12 15	12 45	13 45	14 45	15 45	16 45	17 45	18 45		19 15
Heinrichsthal, Schieferberg		5 47			6 40		7 46		8 46	9 46	10 46	11 46		12 16	12 46	13 46	14 46	15 46	16 46	17 46	18 46		19 16
Wehrstapel, Grimlinghauser Str		5 49			6 42		7 48		8 48	9 48	10 48	11 48		12 18	12 48	13 48	14 48	15 48	16 48	17 48	18 48		19 18
Velmede, Wiemecker Feld		5 50			6 43		7 49		8 49	9 49	10 49	11 49		12 19	12 49	13 49	14 49	15 49	16 49	17 49	18 49		19 19
Velmede, Veledastraße		5 52			6 45		7 51		8 51	9 51	10 51	11 51		12 21	12 51	13 51	14 51	15 51	16 51	17 51	18 51		19 21
Velmede, Kanalstraße		5 53			6 46		7 52		8 52	9 52	10 52	11 52		12 22	12 52	13 52	14 52	15 52	16 52	17 52	18 52		19 22
Velmede, Südstraße		5 54			6 47		7 53		8 53	9 53	10 53	11 53		12 23	12 53	13 53	14 53	15 53	16 53	17 53	18 53		19 23
Velmede, Gartenstraße		5 55			6 48		7 54		8 54	9 54	10 54	11 54		12 24	12 54	13 54	14 54	15 54	16 54	17 54	18 54		19 24
Bestwig, Bahnhof ○					6 50		7 56		8 56	9 56	10 56	11 56		12 26	12 56	13 56	14 56	15 56	16 56	17 56	18 56		19 26
Bestwig, Bahnhof	5 05		6 00		6 50			8 00	9 00	10 00	11 00	12 00		12 30	13 00	14 00	15 00	16 00	17 00	18 00	19 00		19 30
Bestwig, Schulzentrum	5 06	5 59	6 01		6 51			8 01	9 01	10 01	11 01	12 01		12 31	13 01	14 01	15 01	16 01	17 01	18 01	19 01		19 31
Nuttlar, Bergstraße	5 08		6 03		6 53			8 04	9 04	10 04	11 04	12 04			13 04	14 04	15 04	16 04	17 04	18 04	19 04		19 34
Nuttlar, Kirche	5 09		6 04		6 54			8 05	9 05	10 05	11 05	12 05			13 05	14 05	15 05	16 05	17 05	18 05	19 05		19 35
Nuttlar, Bahnhof	5 10		6 05		6 55			8 06	9 06	10 06	11 06	12 06			13 06	14 06	15 06	16 06	17 06	18 06	19 06		19 36
Nuttlar, Bahnübergang	5 11		6 06		6 56			8 07	9 07	10 07	11 07	12 07			13 07	14 07	15 07	16 07	17 07	18 07	19 07		19 37
Bestwig, Alfert	5 12	6 00	6 07		6 57			8 08	9 08	10 08	11 08	12 08		12 33	13 08	14 08	15 08	16 08	17 08	18 08	19 08		19 38
Ostwig, Kirche	5 13	6 01	6 08		6 58			8 09	9 09	10 09	11 09	12 09		12 34	13 09	14 09	15 09	16 09	17 09	18 09	19 09		19 39
Ostwig, Schützenhalle	5 14	6 02	6 09		6 59			8 11	9 11	10 11	11 11	12 11		12 36	13 11	14 11	15 11	16 11	17 11	18 11	19 11		19 41
Gevelinghausen, Ort	5 15		6 10	6 55	7 00			8 12	9 12	10 12	11 12	12 12		12 37	13 12	14 12	15 12	16 12	17 12	18 12	19 12		19 42
Gevelinghausen, Schützenhalle	5 16		6 11	6 56	7 01			8 14	9 14	10 14	11 14	12 14		12 39	13 14	14 14	15 14	16 14	17 14	18 14	19 14		19 44
Bigge, Losenberg	5 17		6 12	6 57	7 02			8 16	9 16	10 16	11 16	12 16		12 41	13 16	14 16	15 16	16 16	17 16	18 16	19 16		19 46
Bigge, Schloßweg	5 19		6 14	6 59	7 04			8 17	9 17	10 17	11 17	12 17		12 42	13 17	14 17	15 17	16 17	17 17	18 17	19 17		19 47
Bigge, Kirche	5 20		6 15	7 00	7 05			8 18	9 18	10 18	11 18	12 18		12 43	13 18	14 18	15 18	16 18	17 18	18 18	19 18		19 48
Bigge, Bahnhof	|	|	|	|	|		|	8 20	9 20	10 20	11 20	12 20		12 45	13 20	14 20	15 20	16 20	17 20	18 20	19 20		19 50
Bigge, Talstraße	|	|	|	|	|		|	8 21	9 21	10 21	11 21	12 21		12 46	13 21	14 21	15 21	16 21	17 21	18 21	19 21		19 51
Olsberg, Ruhrstraße	|	|	|	|	|		|	8 22	9 22	10 22	11 22	12 22		12 47	13 22	14 22	15 22	16 22	17 22	18 22	19 22		19 52
Olsberg, Bahnhofstraße	|	|	|	|	|		|	8 23	9 23	10 23	11 23	12 23		12 48	13 23	14 23	15 23	16 23	17 23	18 23	19 23		19 53
Olsberg, Evangelische Kirche	|	|	|	|	|		|	8 24	9 24	10 24	11 24	12 24		12 49	13 24	14 24	15 24	16 24	17 24	18 24	19 24		19 54
Olsberg, Bahnhof ○	5 22		6 17	7 02	7 07			8 25	9 25	10 25	11 25	12 25		12 50	13 25	14 25	15 25	16 25	17 25	18 25	19 25		19 55

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Arbeitsblatt „Finden Sie die passende Verbindung“ (Teil 2)

Übungsaufgabe II: Verbindungen suchen

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen anhand des vorgegebenen Fahrplans.



Grafiken: RLG und DB

Sind Sie fit, den Fahrplan zu lesen? Beantworten Sie folgende Fragen!

1. Wie viele Haltestellen liegen zwischen „Bigge, Bahnhof“ und „Brilon-Stadt, Bahnhof“?

2. Wie heißt die Starthaltestelle dieser Buslinie?

3. Sie möchten am Freitag zum Markt nach Brilon. Um 10.00 Uhr möchten Sie da sein. Wann müssen Sie an der Haltestelle „Bigge, Bahnhof“ sein, damit Sie um 10.00 Uhr am Markt in Brilon sind?

4. Wie viele Minuten benötigt der Bus von Bigge (Bahnhof) zum Markt?

5. Welche Richtung muss auf dem Halte-stellenschild angegeben sein, wenn Sie wieder zurückfahren?

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Arbeitsblatt „Finden Sie die passende Verbindung“ (Teil 3)

Übungsaufgabe III: Kennen Sie Ihre Haltestellen?

Erkundung

Suche Sie die beiden zu Ihrer Wohnung nächstgelegenen Haltestellen auf und tragen Sie unten ein, was sie herausgefunden haben.

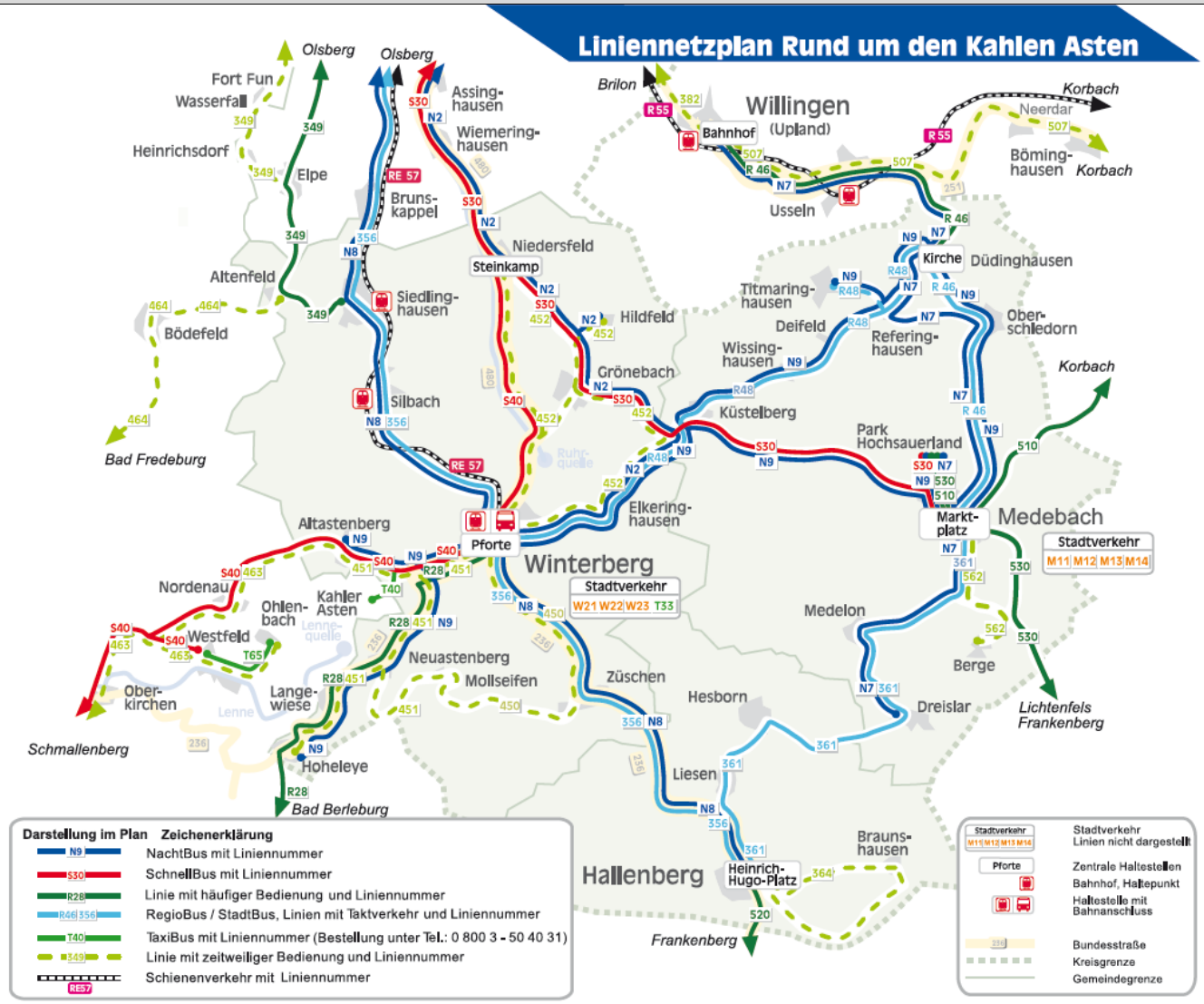
	Haltestelle 1	Haltestelle 2
1. Wie heißt die Haltestelle?		
2. Wie lange dauert der Fußweg von Ihrer Wohnung zur Haltestelle?		
3. Welche Verkehrsmittel halten hier?		
4. Welche Linien fahren hier und wohin fahren sie?		
5. Wann startet morgens die erste Fahrt?		
6. Wie oft fahren diese Linien innerhalb einer Stunde?		
7. Wie lange fahren diese Linien bis zur Endhaltestelle?		
8. Wann startet abends die letzte Fahrt?		

Was ist Ihnen außerdem noch aufgefallen:

Quelle: Busschule – Sicher unterwegs mit Bus und Bahn, www.vrn.de

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F4	Fahrpläne und Hinweisschilder lesen und verstehen

Arbeitsblatt „Finden Sie die passende Verbindung“ (Teil 4)



Welche Verbindungsmöglichkeiten gibt es von Winterberg nach Olsberg?

Was für Buslinien verkehren zwischen Küstelberg und Winterberg?

Welche Linie fährt zwischen Hallenberg und Olsberg?

Welcher Zug fährt zwischen Willingen und Korbach?

Grafiken: RLG

F5 Einen Fahrschein lösen

Einleitung für die Assistenz zu F5

In dieser Lerneinheit finden Sie zunächst wichtige Hinweise zum Schwerbehindertenausweis. Denn um den richtigen Fahrschein zu lösen, ist zunächst zu klären, ob der oder die Reisende Vergünstigungen oder Befreiungen bekommt.

Der Schwerpunkt des Kapitels dreht sich um den Erwerb von Fahrscheinen. Beispielhaft wird gezeigt, wo Fahrkarten selbstständig am Automaten gekauft werden können oder wie die korrekten Fahrscheine mithilfe des Service-Personals an einem Schalter erworben werden.

Außerdem zeigen wir ein Beispiel für eine Übungseinheit der Bahn im Internet.

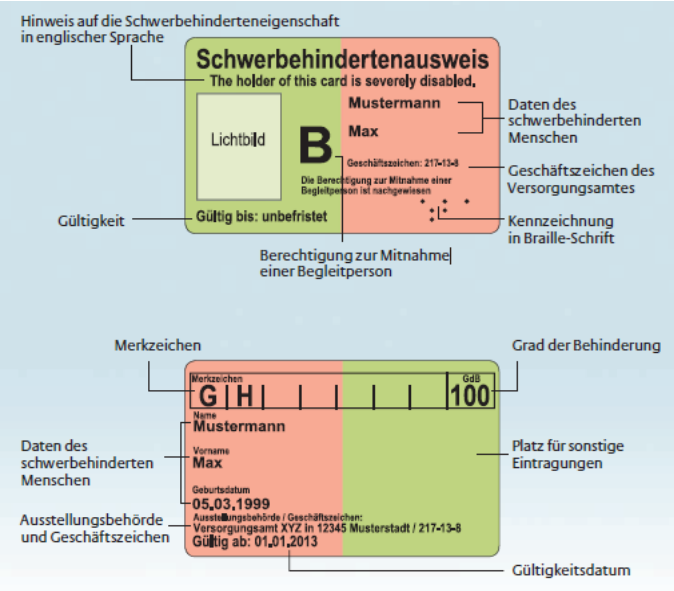
Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Hinweise zum Schwerbehindertenausweis“ (Teil 1-5)
- Informationsblatt „Wo und wie bekommen Sie eine Fahrkarte? “ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Mein Behindertenausweis“
- Arbeitsblatt „Automatentraining der DB am Computer“ (Teil 1-4)

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Information „Hinweise zum Schwerbehindertenausweis“ (Teil 1)

Sie können kostenlos mit dem Bus oder der Bahn fahren, wenn Sie im Besitz eines gültigen Schwerbehinderten-ausweises, eines gültigen Beiblattes und einer Wertmarke sind und diese auch mit sich führen.



+



+



Beiblatt mit Wertmarke

Das Beiblatt mit Wertmarke wird künftig dasselbe Format haben wie der Ausweis. Es wird aber nicht als Plastikkarte ausgestellt, sondern auf Papier, weil es nur eine Gültigkeit von bis zu einem Jahr hat. Alte Beiblätter bleiben gültig.

Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Was Sie zunächst allerdings wissen müssen

Welches relevante Merkzeichen zur Mobilität steht in Ihrem Behindertenausweis? Was bedeutet dieses Merkzeichen? Benötigen Sie mit bestimmen Eintragungen im Behindertenausweis überhaupt einen Fahrschein? Wann müssen Sie ggf. doch einen Fahrschein lösen?

Quelle: www.berlin.de/lageso/behinderung/merkzeichen/index.html

Information „Hinweise zum Schwerbehindertenausweis“ (Teil 2)

Merkzeichen „G“ im Behindertenausweis – erhebliche Gehbehinderung

Merkzeichen „G“ wird Menschen mit erheblicher Gehbehinderung zugesprochen, die die nachstehend genannten Voraussetzungen erfüllen.

Gesundheitliche Voraussetzungen:
In seiner Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt (inhaltsgleich mit erheblicher Gehbehinderung) ist, wer infolge einer Einschränkung des Gehvermögens, auch durch innere Leiden oder infolge von Anfällen oder von Störungen der Orientierungsfähigkeit, nicht ohne erhebliche Schwierigkeiten oder nicht ohne Gefahren für sich oder andere Wegstrecken im Ortsverkehr zurückzulegen vermag, die üblicherweise noch zu Fuß zurückgelegt werden. Dabei kommt es nicht auf die konkreten örtlichen Verhältnisse des Einzelfalls an, sondern darauf, welche Wegstrecken allgemein, das heißt altersunabhängig von nicht behinderten Menschen, noch zu Fuß zurückgelegt werden. Nach der Rechtsprechung gilt als ortsübliche Wegstrecke eine Strecke von etwa zwei Kilometern, die in ungefähr einer halben Stunde zurückgelegt wird.

Das Merkzeichen hat unter anderem Bedeutung für die vergünstigte oder unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr.

Ab einem Grad der Behinderung von mindestens 50 können Sie kostenlos öffentliche Verkehrs-mittel nutzen.

Merkzeichen „G“ steht für Einschränkungen des Gehvermögens.

Information „Hinweise zum Schwerbehindertenausweis“ (Teil 3)

Merkzeichen „B“ im Behindertenausweis – Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson

Das Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis bedeutet, dass die betroffene Person eine ständige Begleitung benötigt.

- Das Merkzeichen B im Schwerbehindertenausweis berechtigt eine Begleitperson, kostenlos die öffentlichen Verkehrsmittel (Bus oder Bahn) zu nutzen, sofern sie einen Menschen mit schwerer Behinderung begleitet.
- Das Merkzeichen B bekommen Blinde, Menschen im Rollstuhl, Menschen mit Amputationen der Arme oder Hände.
- Das Merkzeichen B berechtigt die Schwerbehinderten, eine ständige Hilfsperson beim Transfer, Ein- und Aussteigen usw. in Anspruch zu nehmen.
- Menschen mit einem Merkzeichen B im Schwer-behindertenausweis können zur Begleitung kostenlos einen Hund mitnehmen.

Merkzeichen „B“ steht für ständige Begleitung der schwerbehinderten Person im Nah- und Fernverkehr.

Merkzeichen „aG“ im Behindertenausweis – außergewöhnliche Gehbehinderung

Das Merkzeichen „aG“ steht für besonders schwere Gehbehinderungen wie z. B. Querschnittslähmung.

- Um das Merkzeichen aG zu bekommen, muss die Einschränkung des Gehvermögens sehr ausgeprägt sein (z. B. Amputation der Beine, Oberschenkelamputation).
- Eine Person hat eine außergewöhnliche Gehbehinderung, wenn die Strecke, die sie zurücklegen kann, zwischen 50 und 100 Meter liegt.
- Das Merkzeichen aG befreit auch völlig von der Kzf-Steuer, sofern der oder die Betreffende ein Fahrzeug fahren kann.

Merkzeichen „aG“ steht für besonders schwere Gehbehinderungen wie Querschnittslähmung, Amputation der Beine, Oberschenkelamputation. Das Merkzeichen aG befreit die behinderte Person von der Kfz-Steuer.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Information „Hinweise zum Schwerbehindertenausweis“ (Teil 4)

Merkzeichen „H“ im Behindertenausweis – hilflos

Das Merkzeichen „H“ steht für „hilflos“. Als hilflos gilt eine Person, wenn sie bei alltäglichen Dingen wie Waschen, Anziehen, Einkaufen immer Hilfe von einer Begleitperson oder einem Pflegedienst benötigt.

- Voraussetzungen für das Merkzeichen H sind schwere Behinderungen wie z. B. Blindheit, Nutzung eines Rollstuhls, Querschnittslähmung oder Beeinträchtigung der geistigen Fähigkeiten.
- Schwerbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von 100 sind ebenfalls berechtigt, das Merkzeichen H im Behindertenausweis zu beantragen.

Merkzeichen „H“ steht für „hilflos“. Personen mit diesem Merkzeichen benötigen ständige Hilfe bei alltäglichen Situationen wie Ankleiden, Essen und Trinken oder Körperhygiene (GdB 100).

Merkzeichen „BL“ – Blindheit

Menschen mit diesem Merkzeichen fehlt vollständig das Augenlicht oder die vorliegende Beeinträchtigung bzw. der Schweregrad ist besonders hoch. Als vollständig blind gilt jemand, dessen Sehschärfe auf keinem Auge mehr als 1/50 beträgt.

Merkzeichen „GL“ – Gehörlosigkeit

Das Merkzeichen „GL“ steht für „gehörlos“ und gestattet den Betroffenen, verschiedene Nachteilsausgleiche in Anspruch zu nehmen. Voraussetzungen für das Merkzeichen „GL“ ist das Vorliegen einer beidseitigen Taubheit und/oder Sprachstörung.

- Als Nachteilsausgleich wird Gehörgeschädigten mit Merkzeichen „GL“ die freie Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eine Kfz-Ermäßigung zugesprochen.
- Weiter haben Gehörgeschädigte das Recht, bei Behörden die Gebärdensprache zu verwenden.

Berechtigung zur Nutzung der 1. Wagenklasse

Dieser Nachteilsausgleich kommt nur für Schwerkriegsbeschädigte und für Verfolgte im Sinne des Bundesentschädigungsgesetzes mit einer schädigungsbedingten Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) ab 70 von 100 in Betracht. Bei Reisen mit der Deutschen Bahn AG können schwerbehinderte Menschen mit dieser Berechtigung die 1. Wagenklasse mit einem Fahrausweis der 2. Klasse nutzen.

- Gesundheitliche Voraussetzungen: Bei schwerkriegsbeschädigten Empfängern sowie bei Kriegsblinden und kriegsbeschädigten Querschnittsgelähmten wird das Vorliegen der Voraussetzungen unterstellt.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Information „Hinweise zum Schwerbehindertenausweis“ (Teil 5)

Zusammenfassung:

Menschen mit Behinderung müssen in Bussen, Straßenbahnen, Nahverkehrszügen und anderen öffentlichen Verkehrsmitteln in der 2. Klasse kein Geld bezahlen.

Sie müssen bezahlen und benötigen eine Fahrkarte, wenn Sie mit einem D-Zug, IC-Zug, EC-Zug, Nachtzug CNL oder mit dem ICE-Zug unterwegs sind.

Wichtig: Im Zug müssen Sie den Ausweis und die Wertmarke mitführen und vorzeigen. Wenn Sie die beiden Dokumente nicht dabeihaben, dann müssen Sie bezahlen. Eine Kopie reicht nicht aus. Sie müssen den echten Ausweis mitführen.

Einen Rollstuhl können Sie immer kostenlos mitnehmen. Der Rollstuhl darf nicht länger als 1,20 m und nicht breiter als 70 cm sein (ISO-Norm). Dann passt er auf einen Hublift und durch die Türen und Gänge im Zug.

Die Wertmarken sind bei dem Versorgungsamt erhältlich, das den Ausweis ausgibt. Die Wertmarke gilt entweder ein Jahr oder ein halbes Jahr. Kostenlos ist die Wertmarke, wenn man blind oder hilflos ist.

Quelle: Mobil mit Handicap/DB

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Information „Wo und wie bekommen Sie eine Fahrkarte?“ (Teil 1)

Fahrkartenautomat



Die Automaten mit Touchscreen (Berührungsbildschirme) sind schnell und einfach zu bedienen. Sie stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. Hier erhalten Sie nahezu alle Angebote des Nah- und Fernverkehrs sowie Fahrkarten für den jeweiligen regionalen Verkehrsverbund.

Vorteile:	Nachteile:

Reisezentrum und Reisebüros



In den Reisezentren stehen Ihnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung. Hier können Sie Fahrkarten kaufen und Sitzplatzreservierungen vornehmen. In einigen Bahnhöfen gibt es barrierefreie Wartezonen und Schalter.

In vielen Reisebüros beantwortet man Ihnen Ihre Fragen zur Bahnreise und stellt Ihnen eine Fahrkarte aus.

Vorteile:	Nachteile:

Internetseiten der öffentlichen Verkehrsmittel



Bei der Buchung auf www.bahn.de sorgen Bildsymbole für eine bessere Orientierung. Eine übersichtliche Fortschrittsanzeige zeigt Ihnen, wo Sie sich im Buchungsablauf gerade befinden, und zu jedem Schritt erhalten Sie häufig gestellte Fragen und Antworten.

Vorteile:	Nachteile:

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Information „Wo und wie bekommen Sie eine Fahrkarte?“ (Teil 2)

Telefonservice der Bus- und Bahngesellschaften

Falls Sie Ihre Fahrkarten zu Hause kaufen wollen, können Sie außerdem z. B. den Telefonservice der Deutschen Bahn nutzen und Fahrkarten dort bestellen. Sie haben dann die Möglichkeit, nach der Buchung bis kurz vor Abfahrt des Zuges Ihre Fahrkarte am Automaten abzuholen. Zur Identifizierung schieben Sie Ihre bei der Buchung registrierte Kredit- oder EC-Karte oder die BahnCard in den Kartenleser des Automaten. Auf Wunsch schickt der DB Service Ihnen Ihre Reiseunterlagen auch zu. Die Telefonnummer finden Sie im Internet unter www.bahn.de.

Vorteile:	Nachteile:

Automaten in Bus und Bahn



Automaten gibt es auch in vielen öffentlichen Verkehrsmitteln. Dort können Sie direkt zu Fahrtbeginn Ihren Fahrschein lösen. Wenn Sie das vergessen, gilt die Fahrt als Schwarzfahrt und Sie müssen eine Strafe bezahlen.

Vorteile:	Nachteile:

Personalbedienter Verkauf im Bus

Wenn Sie es besonders eilig haben, können Sie in den Fernzügen der Bahn Ihre Fahrkarten zum Bordpreis kaufen. Er liegt etwas höher ist als der reguläre Preis beim Kauf vor Fahrtantritt. Bezahlen können Sie entweder bar oder per Kreditkarte. **Wichtig**: Manchmal ist neben der Kreditkarte zur Identifizierung ein Personalausweis oder Reisepass oder alternativ die BahnCard vorzulegen.

In Nahverkehrszügen und in der S-Bahn müssen Sie Ihre Fahrkarte auf jeden Fall vor der Abfahrt gelöst haben.
In Bussen können Sie alle Tickets direkt beim Fahrer lösen.

Vorteile:	Nachteile:

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Information „Wo und wie bekommen Sie eine Fahrkarte?“ (Teil 3)

Was machen Sie, wenn der Automat defekt ist?

Bitte unbedingt beachten:

Auch wenn ein Fahrkartenautomat defekt ist, berechtigt das nicht zu einer Fahrt ohne Fahrkarten. In diesem Fall müssen sich Reisende zunächst bemühen, ihr Ticket an anderer Stelle zu erwerben, etwa an einem anderen Automaten in der Nähe oder am Bahnhofsschalter. Manchmal bieten auch ansässige Kioske Tickets zum Verkauf an.

Ist der anderweitige Kauf nicht möglich, sehen die Verkehrsgesellschaften es vor, dass der oder die Reisende die Störung telefonisch meldet. Die entsprechende Nummer ist dafür auf jedem Automaten vermerkt. Hat man kein Mobiltelefon dabei, sollte man Uhrzeit, Standort und Gerätenummer des Automaten notieren. Ist auch das nicht möglich, ist es ratsam, sich den Defekt von anderen Mitreisenden bezeugen zu lassen. Unmittelbar nach dem Einsteigen muss der Defekt dann dem Bahnpersonal gemeldet werden. Ansonsten droht bei Kontrolle ein Bußgeld wegen Schwarzfahrens.

Quelle: Thomas Hagen, Sprecher der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Arbeitsblatt „Mein Behindertenausweis“

Übungsaufgabe I: Was hat Ihr Behindertenausweis für Merkzeichen und Prozente?
Kreuzen Sie bitte die Merkzeichen an, die auf Ihrem Schwerbehindertenausweis stehen (auch mehrere möglich!). Wenn Sie den Grad Ihrer Behinderung auf Ihrem Ausweis erkennen, fügen Sie ihn bitte in das Prozentfeld ein!

B		**%**
aG		**%**
H		**%**
G		**%**
GL		**%**

Übungsaufgabe II: Was wissen Sie über Ihren Behindertenausweis?
Beantworten Sie bitte folgende Fragen.

Welches relevante Merkzeichen zur Mobilität steht in Ihrem Behindertenausweis?	
Was bedeutet dieses Merkzeichen?	
Benötigen Sie mit bestimmen Eintragungen im Behindertenausweis überhaupt einen Fahrschein?	
Wann müssen Sie ggf. doch einen Fahrschein lösen?	

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Arbeitsblatt „Automatentraining der DB am Computer“ (Teil 1)

Übungsaufgabe I: Automatentraining der DB am Computer

Viele Menschen kommen mit den Automaten der öffentlichen Verkehrsmittel nicht zurecht. Um ihnen die Unsicherheit beim Bedienen zu nehmen, bietet die Deutsche Bahn ein Automatentraining an. An dieser Stelle wird die Vorgehensweise anhand einzelner Schritte beispielhaft kurz erklärt. Die Einzelschritte sollen lediglich im Überblick vermittelt werden. Genauere Angaben zum Training finden Sie unter www.bahn.de.

Öffnen Sie im Internet die Seite der Deutschen Bahn: *Der Automat im Überblick Fahrkarte kaufen – Schritt für Schritt*.

1



Erklärung und Einführung in das Automatentraining:

2



Wenn Sie das Feld „Online-Übung“ angeklickt haben, können Sie nun selbstständig im Programm Schritt für Schritt das Kaufen einer Fahrkarte am Automaten trainieren.

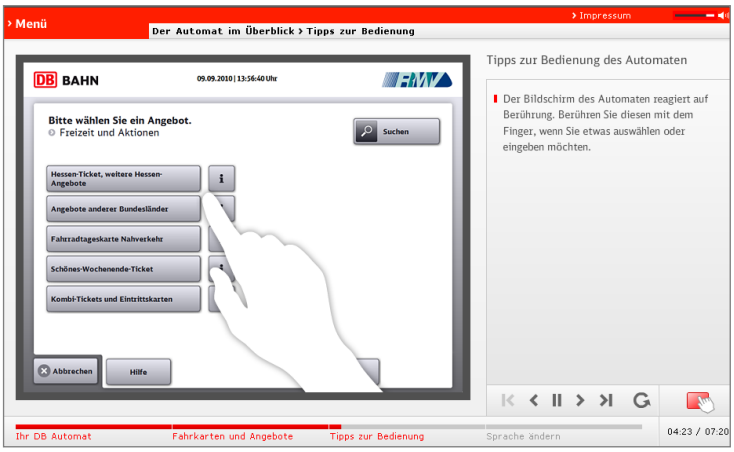
3



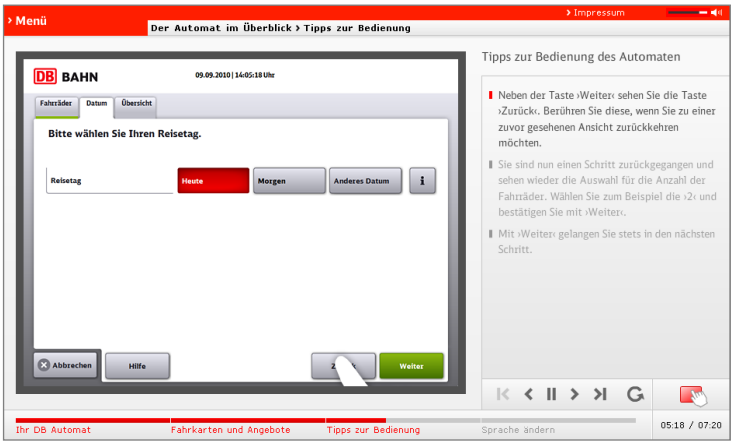
ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Arbeitsblatt „Automatentraining der DB am Computer“ (Teil 2)

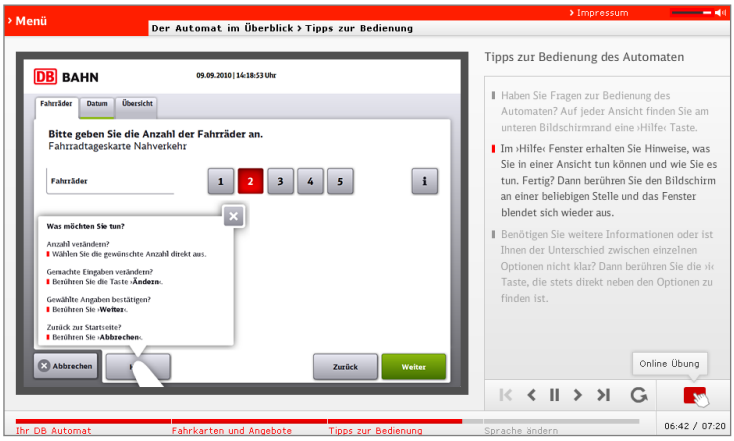
4



5



6



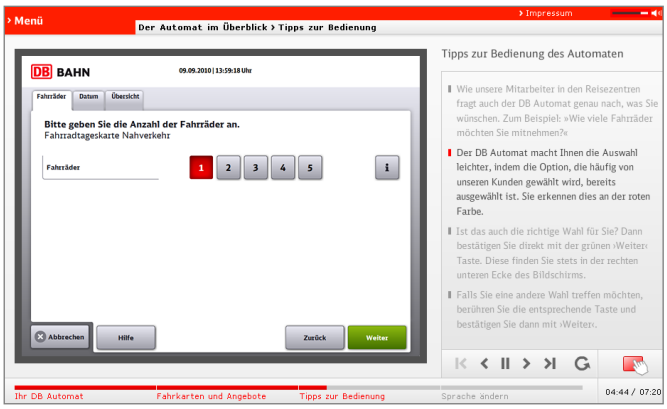
ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F5	Einen Fahrschein lösen

Arbeitsblatt „Automatentraining der DB am Computer“ (Teil 3)

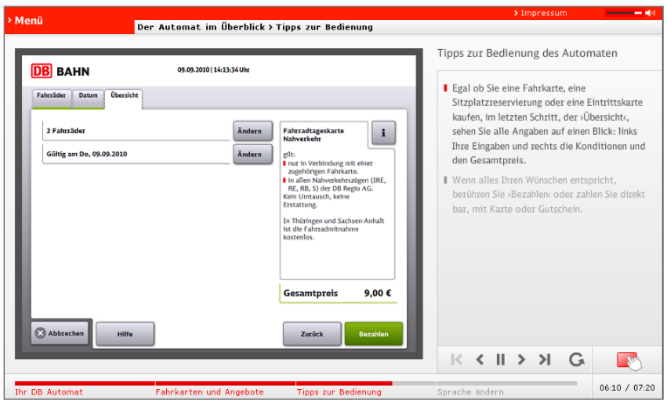
7



8

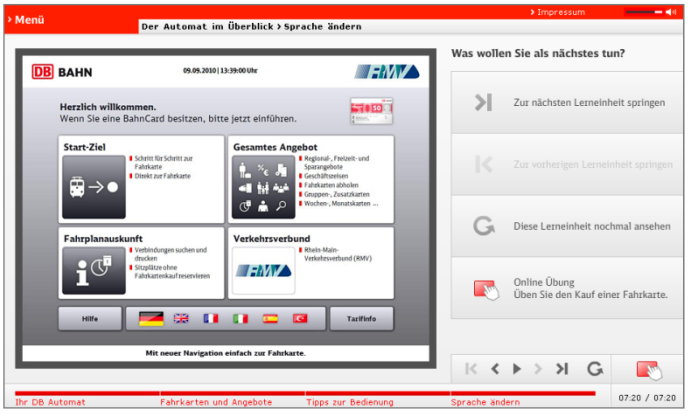


9

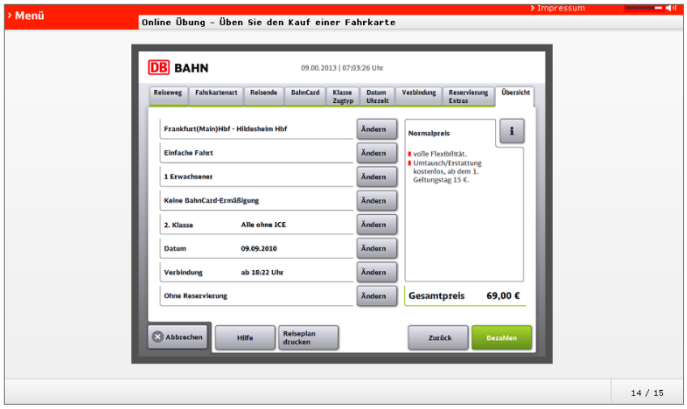


Arbeitsblatt „Automatentraining der DB am Computer“ (Teil 4)

10



11



12



Das Training kann jederzeit wiederholt werden

Wenn Sie vor Fahrtantritt keinen Fahrkartenautomaten vorfinden – oder dieser defekt ist und sich auch keine Verkaufsstelle vor Ort befindet – und Sie deshalb keinen Fahrschein erwerben konnten, melden Sie sich bitte umgehend beim Zugpersonal. Sie erhalten Ihre Fahrkarte zum regulären Fahrpreis.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F6	Kontakt zu Informations- und Servicestellen aufnehmen

F6 Kontakt zu Informations- und Servicestellen aufnehmen

Einleitung für die Assistenz zu F6

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um Kontakt zu bestimmten Informations- und Servicestellen der zuständigen öffentlichen Verkehrsbetriebe aufzunehmen.

Nachfolgend sind die verschiedenen Anlaufstellen zur Beratung mit den entsprechenden Kontaktadressen genannt.

Inhalte der Lerneinheit:

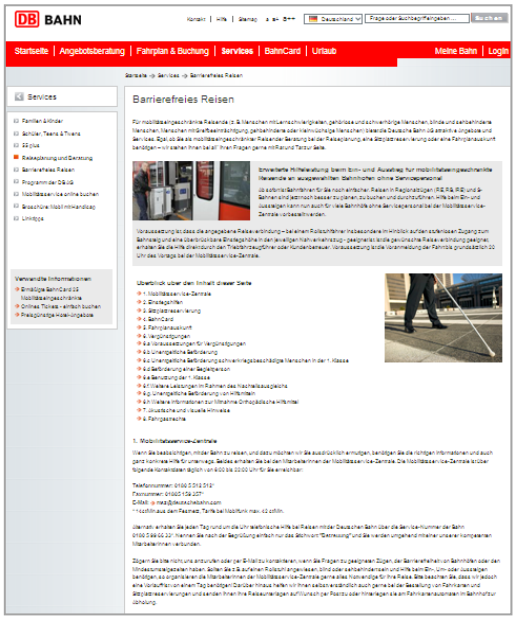
- Informationsblatt „Zugang zu Informations- und Kontaktstellen“ (Teil 1-3)
- Arbeitsblatt „Informations- und Servicestellen der Mobilität“

Information „Zugang zu Informations- und Kontaktstellen“ (Teil 1)

Die Internetauskunft der Bahn

Das Internet bietet die bequemste und einfachste Lösung, um schnell an Informationen zu gelangen oder um Telefon- und Kontaktnummern herauszufinden. Die Deutsche Bahn hat auf ihrer Internetseite zum Beispiel Infos für barrierefreies Reisen mit Kontaktnummern der Mobilitätszentrale.

Zu diesen Themen bekommen Sie eine Auskunft:



- Mobilitätsservicezentrale
- Einstiegshilfen
- Sitzplatzreservierung
- BahnCard
- Fahrplanauskunft
- Vergünstigungen
- Voraussetzungen für Vergünstigungen
- Unentgeltliche Beförderung
- Beförderung einer Begleitperson
- Benutzung der 1. Klasse
- Leistungen im Rahmen des Nachteilsausgleichs
- Unentgeltliche Beförderung von Hilfsmitteln
- Informationen zur Mitnahme orthopädischer Hilfsmittel
- Akustische und visuelle Hinweise
- Fahrgastrechte

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F6	Kontakt zu Informations- und Servicestellen aufnehmen

Information „Zugang zu Informations- und Kontaktstellen“ (Teil 2)

Die Mobilitätsservicezentrale

Informationen und ganz konkrete Hilfe für unterwegs erhalten Sie bei den Mitarbeitenden der Mobilitätsservice-zentrale. Die Telefonnummer der Mobilitätszentrale ist online unter den Services bei www.bahn.de zu sehen. Alternativ erhalten Sie jeden Tag rund um die Uhr telefonische Hilfe bei Reisen mit der Deutschen Bahn über die Servicenummer (auch unter www.bahn.de einzusehen).

Nennen Sie nach der Begrüßung das Stichwort „Betreuung“, und Sie werden mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter verbunden.

Die Bahnhofsmission

Die Bahnhofsmissionen helfen jedem: sofort, ohne Anmeldung, ohne Voraussetzungen und gratis.

Auf Reisen: Mit Auskünften und Unterstützung bei der Verständigung. Beim Ein-, Aus- und Umsteigen. Mit Aufenthalts- und Übernachtungsmöglichkeiten, Rollstuhl, Gepäckwagen oder Hebebühne.

In akuten Nöten: Kleidung kaputt. Kein Telefon. Kein Schlafplatz. Hungrig. Durstig. Bestohlen. Verletzt. Krank. Schwach.

In existenziellen Notlagen: Obdachlos. Süchtig. Krank. Verarmt. Verzweifelt.

Quelle: www.bahn.de/Bahnhofsmission

Information „Zugang zu Informations-und Kontaktstellen“ (Teil 3)

Regionale Busunternehmen



Jedes regionale Busunternehmen hat eine eigene Internetseite mit vielen Informationen zur Mobilität und Kontaktadressen. Auch hier gibt es eine Servicenummer.

Hinweis: Die Schlichtungsstelle Nahverkehr hilft weiter, wenn Betroffene mit dem Verkehrsunternehmen keine Einigung erzielen können. Schlichtungsstellen Nahverkehr gibt es in verschiedenen Bundesländern (mehr Informationen: http://de.wikipedia.org/wiki/Schlichtungsstelle, Kapitel 4).

Wissensdatenbanken zum Thema „Mobilität“ oder „Busse und Bahnen“

Von A wie Angebot bis Z wie Zweckbindung: Mobi-Wissen ist die Wissensdatenbank rund um Busse und Bahnen. Sie liefert Informationen und Hintergründe zu allen wichtigen Begriffen des öffentlichen Personennahverkehrs. Hier erfahren Sie zum Beispiel, wie der ÖPNV in Deutschland strukturiert ist, auf welcher gesetzlichen Grundlage er finanziert wird oder welchen Beitrag die Betriebe zur Daseinsvorsorge leisten. Mit Mobi-Wissen stellt der Verband Deutscher Verkehrsunternehmen e. V. (VDV) ein Informationsportal für alle bereit, die sich privat oder beruflich für Busse und Bahnen interessieren.

Und so funktioniert es:
Sie können drei verschiedene Funktionen auf Mobi-Wissen nutzen, um Suchbegriffe zu finden:

- Die Indexsuche: Wählen Sie einen Begriff aus, indem Sie seinen Anfangsbuchstaben anklicken. Unter „T“ finden Sie beispielsweise alle Wörter, die mit T beginnen, wie Tarifverbund oder Ticket.
- Die Freitextsuche: Geben Sie den Begriff direkt in die Suchmaske ein.
- Die Themensuche: Sie wollen einfach mehr über ein bestimmtes Thema in Bezug auf Busse und Bahnen erfahren? Dann schauen Sie sich im Bereich „Themen“ um: Indem Sie einzelne Rubriken wie Arbeit, Bildung, Wirtschaft oder Soziales auswählen, bekommen Sie alle Begriffe angezeigt, die zum Thema passen.

Quelle: Verband Deutscher Verkehrsunternehmen, www.vdv.de

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F6	Kontakt zu Informations- und Servicestellen aufnehmen

Arbeitsblatt „Informations- und Servicestellen der Mobilität“

<u>Übungsaufgabe I:</u> Kontakt zu Informations- und Servicestellen der Mobilität aufnehmen
Stellen Sie der TP folgende Aufgaben:

Sie können zur Übung bei der Mobilitätszentrale der Deutschen Bahn anrufen und nachfragen, ob der Bahnhof in Ihrer Nähe (z. B. in Dortmund-Dorstfeld) barrierefrei ist oder über einen Behindertenaufzug verfügt. Die Haltestellen oder Aufgaben sollten im Bezug zur TP stehen.

_____

_____

_____

Sie können im Internet nachschauen, ob Ihr heimisches Busunternehmen eine Internetseite bietet und ob diese über eine Servicenummer verfügt, die Sie anrufen können.

_____

_____

_____

Schauen Sie auf der Internetseite der Deutschen Bahn nach „barrierefreiem Reisen“ und notieren Sie in kurzen Stichpunkten, was Sie z. B. über „unentgeltliche Mitnahme von Hilfsmitteln“ herausbekommen.

_____

_____

_____

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F7	Beförderungswunsch signalisieren

F7 Beförderungswunsch signalisieren

Einleitung für die Assistenz zu F7

Das Hauptanliegen dieser Lerneinheit ist, der TP Sicherheit zu vermitteln. Damit Mitmenschen bemerken, dass eine Person in ihrer Mobilität eingeschränkt ist und bei der Beförderung Hilfe benötigt, muss die betreffende Person in der Lage sein, dies der Umwelt zu signalisieren. Wie dieses Signal aussieht, ob über Handzeichen oder Sprache, stimmen Sie individuell mit der TP ab.

In dieser Einheit wird zunächst von kleineren und überschaubaren Haltestellen ausgegangen. Hierbei soll Verständnis für die Situation entstehen. Im späteren Verlauf der Lerneinheit kann mit der TP besprochen werden, wie das Verhalten bei einem Beförderungswunsch beispielsweise auf einem größeren Bahnhof aussehen kann.

Es gibt viele Wege, seine Wünsche klar und unmissverständlich zu signalisieren. Wir widmen uns unter anderem folgenden Fragen:

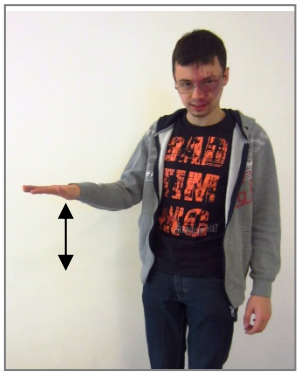
- Was kann ich durch Geben eines Signals erreichen?
- Welche Signale gibt es überhaupt?
- Was kann ich tun, wenn die Signale nicht richtig wahrgenommen werden?

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Signale und ihre Bedeutung“
- Informationsblatt „Einen Beförderungswunsch korrekt signalisieren“ (Teil 1-2)
- PRAXIS
  - Übung I: Auf ein Signal richtig reagieren
  - Übung II: Signal korrekt geben

Information „Signale und ihre Bedeutung“

Welche Signale spielen bei der Beförderung eine Rolle?

Signal/Bedeutung		Signal/Bedeutung	
	Handflächen nach vorne, Arme angewinkelt, Blickkontakt **Stopp, Nein!**		Handfläche nach vorne, Arm ausgestreckt, Blickkontakt **Aufmerksam machen**
	Handfläche nach unten, Arme angewinkelt, Arm hoch und runter bewegen, Blickkontakt **Langsam!**		Handflächen seitlich, Arme angewinkelt, Abstand grob anzeigen, Blickkontakt **Abstand anzeigen**
	Daumen hoch, Blickkontakt **Alles in Ordnung!**		Handflächen zu sich zeigend, Arme angewinkelt, hin und her bewegen **Heranwinken**

Information „Einen Beförderungswunsch korrekt signalisieren“ (Teil 1)

Korrekter Beförderungswunsch beim Busfahren:

Die TP muss ...

- sich in der für den gewünschten Bus ausgewiesenen Haltebucht aufhalten.
- sich sicher und gut sichtbar für den Busfahrer oder die Busfahrerin positionieren.
- beim Einfahren des Busses ein eindeutiges Signal geben, dass sie mitfahren möchte, z. B. per Handzeichen.

Es ist hilfreich, wenn die TP dem Busfahrer oder der Busfahrerin bei Fahrtantritt den Haltestellenwunsch kurz mitteilt, dann kann der Busfahrer oder die Busfahrerin die Haltestelle bewusst ansteuern.

Korrekter Beförderungswunsch beim Zugfahren:

Die TP muss ...

- vor Fahrtantritt überprüfen, ob sie am richtigen Gleis steht.
- sich im vorderen Abschnitt des Bahnsteiges, gut sichtbar für den Zugführer oder die Zugführerin und hinter der weißen Linie positionieren (hat sich die TP über die Mobilitätszentrale angemeldet, sollte sie nachfragen, an welcher Stelle des Bahnsteiges der Zustieg am geeignetsten ist).
- beim Einfahren des Zuges ein eindeutiges Signal geben, dass sie mitfahren möchte, z. B. per Handzeichen.

Es ist hilfreich, wenn die TP dem Zugpersonal bei Fahrtantritt den Haltestellenwunsch kurz mitteilt, dann kann sich das Personal für den Ausstieg bereithalten!

Information „Einen Beförderungswunsch korrekt signalisieren“ (Teil 2)

Halt auf Sicht:
Fahrzeugführende Person des ÖPNV sieht die TP mit Einstiegswunsch an der Haltestelle warten. Dies wird meist im Bus- und Straßenbahnverkehr angewandt. Auch bei langsam befahrenen Bahnstrecken wird diese Methode verwendet.

Halt auf Signal:
Bei vielen Bedarfshaltestellen der Bahn schaltet der oder die Reisende ein Signal ein, das der fahrzeugführenden Person den Haltewunsch übermittelt. Dieses Signal kann auch elektronisch übermittelt werden, z. B. von mobilen oder stationären Endgeräten über Mobiltelefonnetzwerke (TCP/IP oder SMS).

Wie melden Sie einen Einstiegswunsch richtig an?

Mobilitätseingeschränkte Personen oder Menschen, die auf Rollstühle angewiesen sind, können für den Zu- und Ausstieg an den betroffenen Bahnhöfen ihren **Beförderungswunsch bei der Mobilitätsservicezentrale der Deutschen Bahn anmelden**.

In Rücksprache mit der zu befördernden Person oder deren Begleitperson wird abgestimmt, ob an den betroffenen Bahnhöfen Ein- oder Ausstiegshilfe geleistet wird oder andere Maßnahmen zur Sicherstellung der Beförderung ergriffen werden. Die Ein- und Ausstiegshilfe ist auf nichtangetriebene Reiserollstühle beschränkt.

Die Anmeldung des Einstiegswunsches ist bei allen Verkehrsunternehmen möglich. Sie ist dann sinnvoll, wenn aus den Informationsunterlagen nicht klar ersichtlich ist, ob die Mitfahrt barrierefrei möglich ist, oder wenn eine größere Gruppe zusammen fahren will.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F7	Beförderungswunsch signalisieren

PRAXIS

Übung I: Auf ein Signal richtig reagieren

Sie können mit der TP das Thema „Beförderungswunsch“ besprechen.

Trainieren Sie bestimmte Signale und die Folgen, die daraus entstehen. Als Erstes können Sie gemeinsam Zeichen festlegen. Das können Handzeichen, Farben, Schilder oder Töne sein. Nun besprechen Sie gemeinsam das Handeln, z. B. bei Rot: „sofort alle stoppen“.

Spielvorschlag: Die TP bewegt sich im Raum. Ein Mitspieler oder eine Mitspielerin gibt spontan ein bestimmtes Signal und die Gruppe muss sofort darauf reagieren.

Zum Beispiel das Spiel „Einfrieren“: Als Ablenkung läuft Musik im Hintergrund, die TP bewegt sich im Raum. Das vorher vereinbarte Zeichen, z. B. „Hand hoch“, wird von der Signalleitung spontan eingesetzt. Die Gruppenmitglieder stoppen sofort, wenn die Hand hochgeht, und „frieren in ihren Bewegungen ein“.

Übung II: Signal korrekt geben

Gehen Sie mit der TP an eine Bushaltestelle und besprechen Sie gemeinsam vor Ort die Fragen: Warum ist die Signalisierung eines Beförderungswunsches wichtig? Was muss unbedingt dabei beachtet werden?

Im nächsten Schritt sollte der Beförderungswunsch von der TP signalisiert und anschließend reflektiert werden.

Wenn die Busführung in die Reflexion mit eingebunden werden kann, ist die Übung effektiver.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F8	Informationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern im Bus

F8 Informationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern im Bus

Einleitung für die Assistenz zu F8

In dieser Lerneinheit wird ausschließlich der Haltewunsch in Bussen behandelt. Bei Bedarf sind einzelne Schritte individuell auf andere Verkehrsmittel umzuändern.

In dieser Lerneinheit wird auf die Hinweise und Anzeigen im Bus (z. B. Ankündigung der nächsten Haltestelle) und auf die Äußerung eines Haltewunsches eingegangen. Es wird beschrieben, welche Schritte in welcher Reihenfolge ausgeführt werden müssen, um an der richtigen Haltestelle sicher aussteigen zu können.

Inhalte der Lerneinheit:

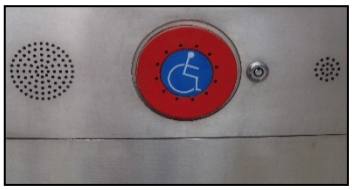
- Informationsblatt „Haltestellen- und Fahrzeuginformationen wahrnehmen und einen Haltewunsch äußern“ (Teil 1-2)
- PRAXIS
  - Übung I: Busfahrtraining

Information „Haltestellen- und Fahrzeuginformationen wahrnehmen und einen Haltewunsch äußern“ (Teil 1)

Haltestellenanzeige und -ansage

Der überwiegende Teil der Busse zeigt im Fahrzeug automatisch den nächsten Haltepunkt an. Akustisch und visuell werden Reisende über den nächsten Halt informiert.

Haltewunsch-Taster



In den meisten Bussen, in der Straßenbahn und in anderen Verkehrsmitteln gibt es rote und blaue Drucktaster mit der Aufschrift „Stopp“. Diese Taster können von den Reisenden betätigt werden, um der Person, die das Fahrzeug führt, mitzuteilen, dass sie aussteigen möchten. Nachdem der Haltewunsch ausgelöst wurde, erscheint auf dem Display im Fahrgastraum die bildliche Anzeige: „Wagen hält.“

Mit dem **roten Taster** wird dem Fahrpersonal ein **allgemeiner Haltewunsch** signalisiert, mit dem **blauen Taster** der **Ein- oder Ausstieg einer mobilitätseingeschränkten Person** (Rollstuhlfahrende, Fahrgäste mit Rollator, Kinderwagen oder unhandlichem Gepäck). Der Fahrzeugführer oder die Fahrzeugführerin achtet dann besonders auf die Ein- und Ausstiegssituation, senkt das Fahrzeug ggf. ab oder gibt Hilfestellung bei der Bedienung der Klapprampe. Blaue Taster befinden sich in der Regel im Fahrzeug im Bereich der Mehrzweckfläche und teilweise außen im Bereich des Einstiegs zur Mehrzweckfläche. Sie sind so angebracht, dass sie von Rollstuhlfahrenden gut betätigt werden können.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F8	Informationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern im Bus

Information „Haltestellen- und Fahrzeuginformationen wahrnehmen und einen Haltewunsch äußern“ (Teil 2)

Um einen Haltewunsch zu äußern und auszuführen, sind folgende Schritte zu tun:

- Haltewunsch durch Drücken des Halteknopfes signalisieren.
- Aufstehen und vorsichtig zur Tür gehen.
- Warten, bis der Bus an der Haltestelle hält.
- Überprüfen, ob es sich um die richtige Haltestelle handelt.
- Warten, bis sich die Tür automatisch öffnet, oder entsprechenden Knopf drücken.

Reisende im Rollstuhl sollten der Busführung schon beim Einstieg mitteilen, an welcher Haltestelle sie das Fahrzeug verlassen möchten. Zusätzlich signalisieren sie vor der Einfahrt in ihre Zielhaltestelle ihren Haltewunsch, indem sie den dafür vorgesehenen blauen Taster mit dem Rollstuhlsymbol im Funktionsbereich des Fahrzeuges betätigen.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F8	Informationen wahrnehmen und Haltewunsch äußern im Bus

PRAXIS

Übung I: Busfahrtraining

Zu Beginn des Busfahrtrainings empfiehlt es sich, mit einfachen Strecken möglichst ohne Umsteigen und mit sicheren und kurzen Anlaufwegen zu starten. Zur Motivation der TP sollte ein gemeinsam ausgewähltes und attraktives Ziel ausgesucht werden. Trainiert werden sollte zu den Zeiten, in denen die TP später tatsächlich fahren wird. Im Vorfeld sollte die FK die ausgesuchte Strecke auf Orientierungsmerkmale und eventuelle Besonderheiten der Abfahrt- und Endhaltestelle sowie auf Besonderheiten des Busses und der Bedienung seiner technischen Einrichtung überprüfen.

Hat die TP Grundkompetenz erlangt, empfiehlt es sich, für die Übungseinheit immer die gleiche Fahrstrecke zu wählen.

Darauf aufbauend kann die Übung auf verschiedene Fahrrouten ausgedehnt werden. So festigen und erweitern sich die Kompetenzen der TP. Dies erfolgt zunächst gemeinsam mit der FK und dann immer eigenständiger.

Zunächst sollten FK und TP gemeinsam fahren, wobei die FK anfangs aktiv unterstützt und dann zunehmend in die passive Beobachtung wechselt. Zum Start der Übung sitzt die FK neben der TP, in der nächsten Stufe hält sie sich im Hintergrund, um nur in Ausnahmesituationen einzugreifen (vgl. Hielscher). In einem weiteren Schritt fährt die FK mit eigenem Fahrzeug hinter dem gewählten Bus her, um das Ausstiegsverhalten an der richtigen Haltestelle zu überprüfen und wenn nötig einschreiten zu können.

Bei den Übungen sollten auch mögliche Abweichungen von der Regel berücksichtigt werden. Dies sind z. B. das Wählen einer falschen Haltestelle bei geänderter Fahrstrecke, das Verpassen der Abfahrt, Ausfall oder Verspätungen des Busses, der Einstieg in eine falsche Buslinie oder in die falsche Fahrtrichtung, der Ausstieg an einer falschen Haltestelle, Bedrohung durch andere Fahrgäste. Die TP sollte stets einen Zettel mit Anschrift und Telefonnummer, z. B. der FK, der Einrichtung, der Eltern/Betreuung oder der Wohneinrichtung, mit sich führen.

Die TP sollte in der Lage sein, ein (Mobil-)Telefon zu benutzen, um die Nummer von den Eltern, der Einrichtung oder die Notfallnummern (110, 112) im Bedarfsfall zu wählen. Erforderlich sind weiterhin Kenntnisse über das angestrebte Ziel.

Quelle: Stöppler, Klinkhardt, 2002, S. 64

Natürlich ist das richtige Verhalten nicht nur beim Ein- und Aussteigen wichtig, sondern auch während der Fahrt. Gemeinsam mit der TP werden Regeln festgelegt, die für eine sichere Fahrt im Bus zur Arbeitsstelle und wieder nach Hause bedeutend sind.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

F9 Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

Einleitung für die Assistenz zu F9

In dieser Lerneinheit geht es um das sichere Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn. Das Einsteigen soll zur Routine werden, während der Fahrt soll sich die teilnehmende Person (TP) angemessen verhalten und das Aussteigen anzeigen können.

Während des Ein- und Aussteigens soll vermittelt werden, Ruhe zu bewahren. Hektik und Ungeduld versetzen alle Beteiligten nur zusätzlich in Unruhe und möglicherweise auch in Panik.

Für viele TP ist Sicherheit ein sehr wichtiger Aspekt. Befürchtungen wie „Hoffentlich passiert mir nichts“, „Hoffentlich komme ich pünktlich hier raus“, „Hoffentlich erreiche ich noch meinen Anschlusszug“ oder „Was ist, wenn die Türen sich nicht öffnen?“ werden in dieser Lerneinheit thematisiert, um die Sicherheit der TP zu stärken.

Berücksichtigen Sie bei der Planung einer Praxiseinheit, dass der Prozess des Ein- und Aussteigens immer eine gewisse Zeit erfordert. Insbesondere wenn Rampen und Überfahrbrücken genutzt werden müssen. Es ist ratsam, diese Übung nicht im Berufsverkehr oder an einer übervollen Haltestelle durchzuführen. Üben Sie erst in einem geschützten Rahmen und gehen Sie dann Schritt für Schritt weiter vor.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Informationen zu den Mitnahmeregelungen im Bus“
- Informationsblatt „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 1-6)
- Arbeitsblatt „Ordnungsmäßiges Verhalten im ÖPNV“ (Teil 1-4)
- PRAXIS
    - Übung I: Sicheres Ein- und Aussteigen

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

Information „Informationen zu den Mitnahmeregelungen im Bus“

Rollator



Ein Rollator muss mit festgestellter Bremse im Mehrzweckbereich an der hinteren oder mittleren Tür des Busses abgestellt werden. Im Gang zwischen den Sitzen kann er sonst andere Fahrgäste beim Durchgehen behindern. In manchen Bussen befinden sich Gurte, mit denen der Rollator festgezurrt werden kann. Sichern Sie den Rollator nicht während der Fahrt, da Sie dann keinen sicheren Stand haben. Bitten Sie gegebenenfalls die Busführung oder andere Fahrgäste um Hilfe. Setzen Sie sich während der Fahrt nicht auf den Rollator, das ist zu gefährlich.

Rollstuhl

Die meisten Busse sind an der hinteren oder mittleren Tür mit einer Klapprampe ausgestattet, über die das Hineinfahren in den Bus vereinfacht wird. Bitten Sie die Busführung um Hilfe. Sollte es Platzprobleme geben, weil gleichzeitig auch Fahrräder in den Bus sollen, dann haben Kinderwagen und Rollstuhlfahrende Vorrang. Falls die Fahrräder dort allerdings schon stehen und dafür Tickets gekauft wurden, ist es nicht mehr möglich, diese von der Weiterfahrt auszuschließen. Übergroße Elektrorollstühle oder Scooter sind von der Beförderung ausgeschlossen, da mit ihrem Transport zu viele Sicherheitsprobleme für Sie und andere Fahrgäste verbunden sind.

Fahrrad

Fahrräder werden im Linienbus mitgenommen, wenn im Fahrzeug geeignete Abstellmöglichkeiten bestehen und wenn die Platzsituation dies zulässt. Sind die vorgesehenen Fahrradstellplätze besetzt, können weitere Fahrgäste mit Fahrrädern nicht mehr zusteigen. Fahrgäste mit Kinderwagen und Rollstuhlfahrende haben Vorrang.

Kaufen Sie vor dem Einsteigen bei der Busführung ein Ticket für sich und das Fahrrad. Danach können Sie mit dem Fahrrad an der hinteren oder mittleren Tür einsteigen und das Fahrrad im Mehrzweckbereich abstellen. Es muss so abgestellt werden, dass es niemanden gefährdet und nichts beschädigt. In einigen Bussen sind dafür Gurte vorhanden. Ist dies nicht der Fall, empfiehlt es sich, das Fahrrad festzuhalten. Manchmal geht das auch im Sitzen von einem der Klappsitze im Mehrzweckbereich aus.

Jede reisende Person darf nur ein Fahrrad mitnehmen und muss dieses selbst ein- und ausladen. Fahrradkonstruktionen wie Tandems oder Liegeräder, die von ihren Abmessungen her nicht zur Mitnahme geeignet sind, sind von der Beförderung ausgeschlossen.

Größere Gepäckstücke

Fahrgäste dürfen Gegenstände mitnehmen, wenn dadurch die Sicherheit und Ordnung des Betriebes nicht gefährdet wird. Die Mitnahme darf auch keine Belästigung anderer Fahrgäste bedeuten. Gegenstände müssen dementsprechend untergebracht werden und dürfen in einem voll besetzten Bus keinen Sitzplatz blockieren. Fahrgäste haften für die Schäden, die durch die Mitnahme von Gegenständen verursacht werden.

Quelle: www.rlg-online.de

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

Information „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 1)

Der Bus bringt Sie pünktlich und sicher zur Arbeit und nach Hause. Ein paar Regeln helfen, damit Busführung und Fahrgäste entspannt und ohne Stress ankommen.

Sicheres Einsteigen





- Nutzer von Rollstühlen stellen sich im Haltestellenbereich gut sichtbar auf und signalisieren dem heranfahrenden Bus ihren Mitfahrwunsch.
- Warten Sie, bis das Fahrzeug hält und sich die Türen automatisch öffnen.
- Verwenden Sie ggf. die Mobilitätstaste am Fahrzeug, sie verhindert ein automatisches Schließen der Türen.
- Lassen Sie zunächst Fahrgäste aussteigen, bevor Sie in das Fahrzeug einsteigen.
- Das Einsteigen in die Bahnen und Busse soll möglichst zügig erfolgen, damit die Busführung den Fahrplan einhalten kann.
- Nicht drängeln oder schubsen, das kann zu gefährlichen Verletzungen führen.
- Mobilitätseingeschränkte Personen dürfen im Gegensatz zu den anderen Fahrgästen auch an der zweiten Tür einsteigen, um sicher und bequem in den Multifunktionsbereich zu gelangen.
- Schwerbehindertenausweis, Beiblatt und Wertmarke bei der Busführung zeigen.
- Nehmen Sie sofort nach dem Einsteigen den Platz für mobilitätsbeeinträchtigte Personen ein oder suchen Sie sich festen Halt.

Wenn Sie einmal zu spät dran sind

- Fassen Sie nicht in die schließenden Türen und schieben Sie sich nicht in die schließenden Türen.
- Versuchen Sie nicht, einem Fahrzeug nachzulaufen oder hinterherzufahren, um den Türknopf zu betätigen.

Information „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 2)



Taster, der dem Fahrer signalisiert, dass ein Absenken des Busses gewünscht wird



Wenn Sie mobilitätseingeschränkt sind, benutzen Sie bitte die mit dem bekannten Symbol gekennzeichneten Türtaster. Um Ihnen das Ein- und aussteigen zu erleichtern, können viele Busse an den Haltestellen abgesenkt werden. Busse neuerer Bauart verfügen zusätzlich über dafür vorgesehene Signaltasten. Sie können mithilfe dieser Tasten Ihren Absenkwunsch signalisieren. Die Taste befindet sich an der Außenseite des Fahrzeugs und im Inneren des Busses im Multifunktionsbereich.



Die meisten Busse verfügen über Klapprampen, die sowohl an der ersten als auch an der zweiten Tür eingebaut sind. Sie werden von der Busführung bedient.



In den Multifunktionsbereichen ist genügend Platz für mindestens einen Rollstuhl. In modernen Bussen stehen meistens zwei Rollstuhlplätze zur Verfügung. Darüber hinaus kann die Busführung situationsabhängig weitere Rollstühle mitnehmen, wenn die Sicherheit der anderen Fahrgäste dadurch nicht gefährdet ist.



Fahrgäste mit Rollator oder Gepäck und Rollstuhlfahrende haben die Wahl, ob sie an der ersten oder an der zweiten Tür einsteigen möchten. Fahrgäste, die unsicher sind, sollten vorn an der ersten Tür ein- und aussteigen. Aufgrund der kürzeren Wege im Bus empfiehlt es sich ansonsten, die zweite Tür zu nutzen.

Information „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 3)

Freie Türen – freie Fahrt!



Die Türen vieler moderner Fahrzeuge schließen nur, wenn die Lichtschranken nicht blockiert sind. Verlassen Sie deshalb den Türbereich direkt nach dem Einstieg und gehen Sie zügig ins Wageninnere durch. Achten Sie darauf, dass keine Taschen, Hilfsmittel oder der Rucksack auf dem Rücken die Lichtschranke blockieren – das passiert manchmal versehentlich und unbemerkt. Ebenso können Füße oder Hände ungewollt dazu beitragen, dass die Tür nicht schließt.

Klären Sie die TP darüber auf, dass schmale Gegenstände, z. B. Kapuzen oder Jackenärmel, trotz zahlreicher Sicherheitseinrichtungen einklemmen können. Wenn das passiert, sollte die TP unverzüglich der Busführung Bescheid geben. **Durch Aufmerksamkeit und diszipliniertes Verhalten werden Gefahren beim Ein- und Ausstieg vermieden.**

Sicherheit im Fahrzeug



In fast allen Fahrzeugen gibt es nahe der Tür reservierte Sitzplätze für Fahrgäste mit eingeschränkter Mobilität. Fahrgäste, die im Rollstuhl unterwegs sind, stellen sich im Multifunktionsbereich **mit dem Rücken zur Fahrtrichtung** an die vorhandenen Rückhalteeinrichtungen, nutzen ggf. die seitlichen Sicherheitsbügel und stellen die Bremsen am Rollstuhl fest. Bereiten Sie sich auf das Anfahren des Busses vor und denken Sie daran, dass beim Beschleunigen starke Kräfte wirken können.

- Achten Sie immer auf festen Halt.
- Halten Sie alle Durchgangsbereiche frei.
- Bleiben Sie nicht im Eingangsbereich stehen.
- Achten Sie auf Stufen im Fahrzeug.
- Stellen Sie keine Gegenstände in die Durchgangsbereiche.
- Der Nothammer kann nach einem Unfall Leben retten. Damit lassen sich die Scheiben des Busses von innen einschlagen, um sich zu befreien.
- Deponieren Sie sperrige Gegenstände in den dafür vorgesehenen Bereichen und sorgen Sie für festen Halt.
- Lehnen Sie sich nicht an Türen.
- Achten Sie auf Bodenbewegungen in den Gelenkbereichen der Busse.

Information „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 4)

Gegenseitige Rücksichtnahme



Gegenseitige Rücksichtnahme macht das Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln für alle Fahrgäste angenehmer. **Deshalb unterlassen Sie bitte alles, was Sie selbst auch bei anderen Fahrgästen stören würde:**

- das Essen von warmen, riechenden Speisen,
- das laute Telefonieren mit dem Handy,
- das Hören von lauter Musik,
- das Verschmutzen von Sitzen (z. B. Auflegen der Füße auf Polster).

Der Verzehr von alkoholischen Getränken aller Art und Rauchen ist in Bahnen und Bussen nicht gestattet.

Sicherer Ausstieg



Zügiges Aussteigen trägt dazu bei, dass der Bus den Fahrplan einhalten kann und Sie rechtzeitig zum Ziel kommen. Mobilitätsbeeinträchtigte Personen informieren die Busführung schon beim Einstieg, an welcher Haltestelle sie das Fahrzeug verlassen möchten. Zusätzlich signalisieren sie vor der Einfahrt in ihre Zielhaltestelle den Haltewunsch durch Betätigung des blauen Tasters mit dem Rollstuhlsymbol im Funktionsbereich. Bereiten Sie sich rechtzeitig auf das Aussteigen vor und denken Sie daran, dass beim Abbremsen des Fahrzeugs starke Kräfte wirken können.

- Melden Sie rechtzeitig Ihren Haltewunsch mit der „Wagen hält“-Taste an.
- Achten Sie auf festen Halt, bis das Fahrzeug steht.
- Steigen Sie zügig aus, ohne andere Personen zu behindern.
- Beachten Sie den Spalt zwischen den Trittstufen und dem Bahnsteig bzw. der Bordsteinkante.
- Bedenken Sie, dass je nach Fahrzeug und Haltestelle die Einstiegshöhe unterschiedlich ist.
- Beachten Sie vorbeigehende und vorbeifahrende Personen oder andere Fahrzeuge.
- Überqueren Sie hinter dem Bus die Straße, um Ihren Zielort aufzusuchen.

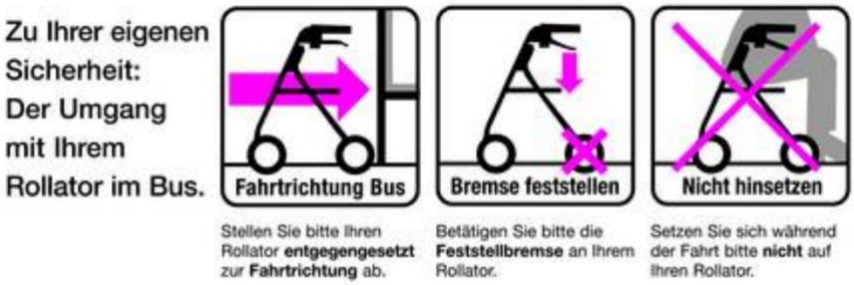
Information „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 5)

Fahrgäste mit Rollator



Beim Ausstieg mit dem Rollator kann es passieren, dass die Vorderräder in die Lücke zwischen Fahrzeug und Bordstein rutschen und sich dort verkanten. Das kann zum Sturz führen. Deshalb ist der **Ausstieg rückwärts** zu bevorzugen.

Eine Festhaltemöglichkeit an der Tür unterstützt den sicheren Ausstieg.



Ein- und Aussteigen bei der Deutschen Bahn

Je nach Bahnsteighöhe und Zugtyp ist es einfacher oder schwerer, mit einer Bahn zu reisen. In Regionalzügen sind in der Regel Ausklapprampen vorhanden. Diese bedient das Zugpersonal. Zum Einsteigen sollten sich mobilitätseingeschränkte Menschen im vorderen Bereich des Zuges aufhalten. Über die Beförderung von Elektrorollstühlen informieren Sie sich bitte im Vorfeld**.**

Das Bedienen der Türöffner in der Bahn



Das Öffnen der Zugtüren löst bei vielen mobilitätseingeschränkten Menschen Stress aus. Meist muss es schnell gehen, daher ist es wichtig, zu wissen, wann welche Tasten gedrückt werden müssen. Sicherheit und Erfahrung spielen dabei eine entscheidende Rolle. **Die Tasten erst drücken, wenn der Zug angehalten hat**. Die Türen schließen kurz vor Fahrantritt automatisch.

Information „Sicheres Ein- und Aussteigen in ein Verkehrsmittel“ (Teil 6)

Ein- und Aussteigen mithilfe der Mobilitätszentrale der DB



Das Fahren in Regionalzügen (RE, RB, IRE) und S-Bahnen sollte gut geplant werden. Hilfe beim Ein- und Aussteigen kann für ausgewählte Bahnhöfe ohne Servicepersonal bei der Mobilitätsservicezentrale (MSZ) vorbestellt werden. Voraussetzung ist die Voranmeldung der Fahrt bis 20 Uhr des Vortags bei der MSZ der Deutschen Bahn – telefonisch, über das Internet, per Fax oder per E-Mail.

Vier Wege zur Voranmeldung bei der Mobilitätsservicezentrale

Die Mitarbeitenden der Mobilitätsservicezentrale prüfen die angegebene Reiseverbindung bei Rollstuhlfahrenden insbesondere im Hinblick auf den stufenlosen Zugang zum Bahnsteig und eine überbrückbare Einstiegshöhe in den jeweiligen Nahverkehrszug. Ist die gewünschte Reiseverbindung geeignet, wird die Fahrt angemeldet und das Personal im Zug entsprechend informiert. Somit sind Triebfahrzeugführung oder Kundenservice rechtzeitig zur Stelle und können unterstützen, wenn der mobilitätseingeschränkte Reisende ein- oder aussteigt.

Die Bahn bietet nach eigenen Angaben Hilfestellung an 1.550 Bahnhöfen, die nicht mit Servicepersonal besetzt sind. Eine bundesweite Stationsdatenbank und eine durchgängige Meldekette von der MSZ bis zum Zugpersonal soll das Hilfsangebot zusätzlich verbessern.

Die Mobilitätsservicezentrale ist über folgende Kontaktdaten täglich von 6:00 bis 22:00 Uhr erreichbar:

Telefon 01805 512 512

Fax 01805 159 357

Internet www.bahn.de/barrierefrei

E-Mail msz@deutschebahn.com

Die Kontaktdaten können sich ändern – die jeweils aktuellen Adressen und Telefonnummern finden Sie im Internet.

Quelle: DB Mobility Logistics AG

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

Arbeitsblatt „Ordnungsmäßiges Verhalten im ÖPNV“ (Teil 1)

Übungsaufgabe I: Bus- und Bahnfahren will gelernt sein!

Schließlich gibt es da eine ganze Menge zu beachten. Denken Sie über folgende Fragestellungen nach:

- *Was fällt Ihnen zum Thema Busfahren ein?*
- *Welche Regeln sollten beim Busfahren beachtet werden?*
- *Wie sollten Sie sich an der Haltestelle verhalten?*
- *Was sollten Sie beim Einsteigen beachten?*



Übungsaufgabe II: Gutes und schlechtes Benehmen in öffentlichen Verkehrsmitteln

Der TP ordnet die richtigen und falschen Begriffe in die dafür vorgesehenen Spalten der Liste ein.

Eis essen, leise Musik hören, Döner essen, Füße auf Sitzbank legen, laute Handygespräche, nach Bahnverbindung im Handy suchen, Zeitung lesen, leise unterhalten	

Übungsaufgabe III: Wie verhalten sich mobilitätseingeschränkte Personen mit Rollator im Bus?

Bitte kreuzen Sie das richtige Verhalten an.

	Sie setzen sich während der Fahrt auf ihren Rollator.
	Sie stellen die Bremse während der Fahrt fest.
	Sie stellen den Rollator entgegen der Fahrrichtung ab.
	Sie steigen aus dem Bus stets rückwärts aus.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

Arbeitsblatt „Ordnungsmäßiges Verhalten im ÖPNV“ (Teil 2)

Übungsaufgabe IV: Was muss beim Einsteigen in ein öffentliches Verkehrsmittel beachtet werden?
Bitte kreuzen Sie die richtige Antwort an.

	Nicht drängeln
	In Bussen dürfen alle Personen nur hinten einsteigen
	Busse verfügen über Klapprampen, damit mobilitätseingeschränkte Personen besser einsteigen können
	Die aussteigenden Fahrgäste müssen warten bis die zusteigenden Personen ihren Platz im Bus gefunden haben

Übungsaufgabe V: Wie sitzen Fahrgäste im Bus, die im Rollstuhl unterwegs sind?
Bitte kreuzen Sie die richtige Antwort an.

	Rollstühle können nur im Multifunktionsbereich befördert werden
	Es passen mindestens 5 Rollstühle in einen Bus
	Der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin sitzt mit dem Rücken zur Fahrtrichtung im Bus
	Der Rollstuhlfahrer oder die Rollstuhlfahrerin sitzt in Fahrtrichtung im Bus

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

Arbeitsblatt „Ordnungsmäßiges Verhalten im ÖPNV“ (Teil 3)

<u>Übungsaufgabe VI:</u> Ändern Sie Ihr Verhalten in Verkehrsmitteln oder machen Sie andere darauf aufmerksam!
Diese Bilder zeigen falsches Verhalten. Was genau ist falsch und wie geht es richtig?

	Was ist falsch?	Wie geht es richtig?
		
		
		
		

Arbeitsblatt „Ordnungsmäßiges Verhalten im ÖPNV“ (Teil 4)

Übungsaufgabe VII: *Sie können die nachfolgenden Karten kopieren und diese von der TP ausschneiden lassen. Die Karten können auch laminiert werden. Sechs Stühle werden zu einem „Stuhl-Bus“ aufgestellt. Eine TP zieht eine Karte und spielt die angegebene Rolle, ohne zu sprechen. Alle weiteren TP setzen sich als Mitfahrende auf die Stühle und beobachten das Geschehen. Dann entscheiden Sie zusammen mit der Gruppe, ob das Verhalten angemessen oder unangemessen war. Das Ergebnis wird mit der passenden Smiley-Karte gezeigt.*

Nehmen Sie Ihre Arbeitstasche und steigen Sie in den „Stuhl-Bus“ ein. Stellen Sie die Tasche auf einen freien Stuhl. Setzen Sie sich auf einen anderen Stuhl und legen Sie Ihre Füße (über den Mittelgang) auf den Stuhl nebenan. Den anderen Fahrgästen schneiden Sie Grimassen. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*	Nehmen Sie Ihre Arbeitstasche und steigen Sie in den „Stuhl-Bus“ ein, sodass Sie niemanden dabei berühren. Setzen Sie sich auf einen freien Stuhl und klemmen Sie Ihre Arbeitstasche zwischen die Füße. Die anderen Fahrgäste lächeln Sie freundlich an. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*	Steigen Sie in den „Stuhl-Bus“ ein und tun Sie so, als ob Sie laut schreien (ohne Worte). Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie mit Bewegungen, zum Beispiel durch schnelle Kopfbewegungen, dar, wie Sie laute Musik aus einem (unsichtbaren) Musik-Player hören. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*
Steigen Sie in den „Stuhl-Bus“ ein und grüßen Sie die anderen Fahrgäste mit einem freundlichen Kopfnicken. Setzen Sie sich auf einen freien Stuhl und stellen Sie durch Bewegungen, zum Beispiel langsame Kopfbewegungen, dar, wie Sie leise Musik aus einem (unsichtbaren) Musik-Player hören. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*	Nehmen Sie Ihre Arbeitstasche und steigen in den „Stuhl-Bus“ ein. Nun packen Sie Ihre Brotdose aus und essen. Verteilen Sie dabei Dinge wie zusammengeknülltes Brotpapier oder Taschentücher aus Ihrer Arbeitstasche auf dem Stuhl neben Ihnen. Sie warten ein bisschen und steigen dann, ohne die Dinge einzusammeln, wieder aus dem „Stuhl-Bus“ aus. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*	Nehmen Sie Ihre Arbeitstasche und steigen Sie in den „Stuhl-Bus“ ein. Sie packen nun Ihre Brotdose aus und essen. Stecken Sie das zusammengeknüllte Brotpapier in Ihre Arbeitstasche auf dem Schoß und steigen Sie aus dem „Stuhl“-Bus aus. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*
 **Smiley „So wird´s gemacht!“**	Nehmen Sie Ihre Arbeitstasche und steigen Sie in den „Stuhl-Bus“ ein. Stellen Sie sich in den Mittelgang mit der Tasche zwischen den Füßen. Sie halten sich an gedachten Haltegriffen gut fest. *Zeigen Sie nun die passende Karte!*	 **Smiley „So wird´s nicht gemacht!“**

Quelle: www.vrn.de

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F9	Ein- und aussteigen und sich sicher positionieren

PRAXIS

Übung I: Sicheres Ein- und Aussteigen

Die TP übt das sichere Ein- und Aussteigen an der Haltestelle.

Folgende Punkte sollten trainiert werden:

- Sicheres Warten auf den Bus oder Zug
- Richtiges Einsteigen in den Bus oder Zug
- Korrektes Einnehmen des Platzes
- Rücksichtvolles Verhalten im Bus oder Zug
- Sicheres Aussteigen aus dem Bus oder Zug



ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F10	Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen

F10 Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen

Einleitung für die Assistenz zu F10

In öffentlichen Verkehrsmitteln müssen Durchsagen oder schriftliche Hinweise wahrgenommen und richtig gedeutet werden. Hierfür gibt es Anzeigetafeln und Lautsprecher an fast allen Haltepunkten. Vor jedem Fahrtantritt sollten sich Fahrgäste kurz informieren, ob eventuell mit Schwierigkeiten zu rechnen ist (z. B. Zugausfälle, Baustellenumleitungen, Unwetterschäden oder größere Veranstaltungen). Solche Ereignisse können den Fahrplan kurzfristig ändern und Fahrgäste müssen spontan umplanen oder sich anders organisieren. Auf genau diese Aspekte wird in der folgenden Lerneinheit eingegangen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Durchsagen in öffentlichen Verkehrsmitteln“
- Informationsblatt „Schrifthinweise beachten und wahrnehmen“
- Arbeitsblatt „Durchsagen, Hinweise zu Verspätungen und Anschlüssen beachten und verstehen“

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F10	Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen

Information „Durchsagen in öffentlichen Verkehrsmitteln“

Nicht immer sind die Durchsagen in Bussen und Bahnen klar zu verstehen. Oft sind sie zu leise oder zu undeutlich. Da ist konzentriertes und gutes Zuhören wichtig. Eine kleine Ablenkung, ein lautes Geräusch – und der Zusammenhang des durchgesagten Textes ist nicht mehr verständlich.

Der nächste Haltepunkt wird entweder nach dem Verlassen der vorherigen Haltestelle oder kurz vor dem neuen Halt angesagt. Die Ansage beginnt meist mit einem Gong, gefolgt von „Nächster Halt“ und dem Namen der Haltestelle. Dann folgen möglicherweise noch Umsteigehinweise zu Anschlussverbindungen und die Angabe der Ausstiegsrichtung, z. B. „Ausstieg links“.

Um Unfälle zu vermeiden, gibt es an Haltestellen den akustischen Hinweis „Zurückbleiben bitte“.

An Endpunkten einer Strecke erfolgt der Hinweis „Endhaltestelle“. Dann kommt in der Regel ein weiterer Hinweis mit der Bitte, auszusteigen.

Um alles gut verstehen zu können, sollten Sie während der Fahrt drei Punkte beachten:

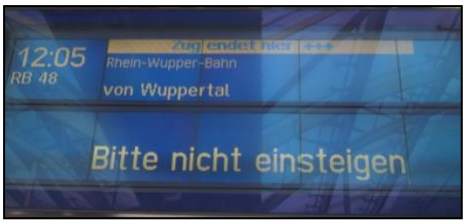
- Seien Sie aufmerksam und hören Sie genau zu.
- Versuchen Sie, sich in der Nähe der Lautsprecher aufzuhalten.
- Wenn Sie die Durchsage nicht verstanden haben, fragen Sie die anderen Fahrgäste nach dem Wortlaut.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F10	Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen

Information „Schrifthinweise beachten und wahrnehmen“

An Bahnhöfen und Haltestellen der öffentlichen Verkehrsmittel kann man Durchsagen nicht immer klar und deutlich verstehen. Meist gibt es aber zusätzlich die schriftlichen Hinweistafeln. Sie informieren die Fahrgäste über den aktuellen Stand ihrer Verbindung.

Beispiele für Schrifthinweise, die für eine Fahrt sehr wichtig sind:

	Das Verkehrsmittel hat Verspätung.
	Der Zug hält im anderen Abschnitt.
	Der Zug endet hier. Bitte nicht einsteigen.
	Das Verkehrsmittel wird auf der Fahrt geteilt.
	Das Verkehrsmittel fällt aus.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F10	Durchsagen und Hinweise beachten und verstehen

Arbeitsblatt „Durchsagen, Hinweise zu Verspätungen und Anschlüssen beachten und verstehen“

Übungsaufgabe I: Erkennen und Differenzieren relevanter akustischer Durchsagen

Die FK liest der TP den Text einer Durchsage vor, mal laut und mal leise betont, mal schnell und mal langsam gesprochen. Die TP soll den Inhalt dann so gut es geht wiedergeben und nach Wichtigkeit einordnen.

Beispiele: „Achtung, es hat Einfahrt der Zug aus Kassel Richtung Dortmund mit Zwischenhalt in …“, „Meine Damen und Herren, der ICE 887 mit Richtung Frankfurt fährt heute 10 Minuten später auf Gleis 1.“ oder „In Kürze fährt ein: IC 456 nach Hamburg, heute abweichend auf Gleis 9.“
Der Schwierigkeitsgrad kann variieren (längerer oder kürzerer Text). Es können zudem noch Störgeräusche eingebaut werden, z. B. Verkehrslärm oder Zwischengespräche.

Übungsaufgabe II: Wichtigkeit von Schrifthinweisen wahrnehmen

Die TP nutzt jeweils das angegebene Verkehrsmittel und soll zwischen wichtig und unwichtig unterscheiden (bitte ankreuzen!). Anschließend wird diskutiert, warum es wichtig oder unwichtig ist, diesem Hinweis zu folgen.

Die Buslinie 375 nach Dortmund fährt heute nicht von Haltepunkt 7, sondern von 9a	Wichtig	Nicht wichtig
Die Buslinie 375 nach Köln fährt heute mit roten Fahrzeugen	Wichtig	Nicht wichtig
Der Zug nach Hamburg hat voraussichtlich 20 Minuten Verspätung	Wichtig	Nicht wichtig
Der ICE fährt heute ohne Bordrestaurant	Wichtig	Nicht wichtig
Die U-Bahn U 1 zum Hauptbahnhof fällt heute aus, nutzen Sie bitte die Linie U 4	Wichtig	Nicht wichtig

Übungsaufgabe III: Veränderungen einer Verbindung

Die TP befindet sich im Bahnhof und sucht die Anzeigetafel mit aktuellen Hinweisen zu den nächsten Verbindungen. Anschließend werden die Veränderungen der Verbindungen verfolgt und diese in die Tabelle eingetragen.

z. B. RE 10974 Bigge–Bad Sassendorf	15 Minuten Verspätung

F11 Mit Gepäck reisen oder dieses organisieren

Einleitung für die Assistenz zu F11

Wer mit Gepäck unterwegs ist und eventuell auch noch das persönliche Hilfsmittel transportieren muss, ist zusätzlicher Belastung ausgesetzt. Das Reisen mit Gepäck bedarf einer guten Planung und Organisation.

In dieser Lerneinheit erklären wir, was für den Gepäcktransport wichtig ist. Die eigene Sicherheit und die der Mitreisenden steht dabei im Vordergrund. Gepäckstücke dürfen niemanden behindern. Jede und jeder Reisende sollte nur so viel mitnehmen, wie allein sicher transportiert und beaufsichtigt werden kann. Für den Transport größerer Gepäckmengen und -stücke gibt es die Möglichkeit, ein Dienstleistungsunternehmen zu beauftragen.

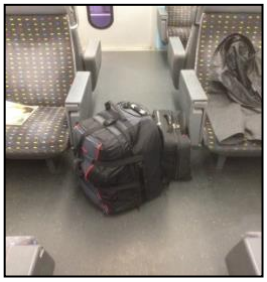
Diese Lerneinheit ist beispielhaft für das Fahren mit Gepäck in der Bahn konzipiert. Die Informations- und Arbeitsblätter können aber leicht umgestaltet werden, wenn andere Verkehrsmittel für die teilnehmende Person (TP) relevant sind.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Transport von Gepäck und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln“
- Informationsblatt „Möglichkeiten der Gepäckbeförderung“
- PRAXIS
  - Übung I: Wie viel Gepäck kann mitgeführt werden?
  - Übung II: Gepäckparcours
  - Übung III: Gepäckstücke verstauen
  - Arbeitsblatt „Transport von Gepäckstücken und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln“

Information „Transport von Gepäck und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln“

Wenn Sie Gepäck und/oder Hilfsmittel in öffentlichen Verkehrsmitteln transportieren möchten, dann sollten Sie:



- Im Voraus gut überlegen, was zu transportieren ist!
- Keine unnötigen Gepäckstücke mitnehmen.

- Rücksicht auf andere Fahrgäste nehmen!
- Nicht mit Gepäckstücken die Gänge versperren oder blockieren.



- Vorhandene Gepäckablagen und Gepäckstellflächen in den Verkehrsmitteln nutzen.

- Sich und andere Fahrgäste nicht gefährden!
- Gepäck beim Verstauen sichern.

Achtung: Sicherungen können sich lösen oder andere Fahrgäste könnten sich für Ihr Gepäck interessieren! Lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt stehen.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F11	Mit Gepäck reisen oder dieses organisieren

Information „Möglichkeiten der Gepäckbeförderung“

Organisierte Gepäckabholung der Bahn

Kaufen Sie Ihr DB-Kuriergepäck-Ticket bis 12.00 Uhr. Die Abholung durch den Speditionsdienst Hermes erfolgt am nächsten Tag. Dieser gibt einen genauen Abholtermin in der Zeit zwischen 08:00 und 18:00 Uhr an (Mo.–Sa.). Mit dem Spätservice können Sie Ihr Gepäck Mo.–Fr. zwischen 17 und 21 Uhr abholen oder zustellen lassen. Alternativ können Sie Ihr Gepäck in einem Hermes-Paketshop in Ihrer Nähe abgeben. Die Abgabe von Sondergepäck und von Normalgepäck ins Ausland und zum Flughafen ist nicht möglich.

Ladungssicherung

Nach versicherungstechnischen und gesetzlichen Vorgaben ist es vorgeschrieben, das eigene Gepäck bei der Beförderung in Bus und Bahn zu sichern. Achten Sie darauf, dass alles, was Sie bei einer Fahrt mittransportieren, gut verstaut ist – also z. B. beim Bremsen und Anfahren nicht durch den Gang rollt oder von der Gepäckablage herunterfällt.

Quelle: Deutsche Bahn AG

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F11	Mit Gepäck reisen oder dieses organisieren

PRAXIS

Übung I: Wie viel Gepäck kann mitgeführt werden?

Die FK bespricht mit der TP eine Reise: ihren Zweck, die Entfernung und das Verkehrsmittel. Die TP erstellt eine Gepäckliste und führt alle Gegenstände auf, die mitgenommen werden sollen. Dann werden diese Dinge zusammengetragen und vor der TP ausgebreitet, sodass der Umfang des Gepäcks deutlich wird. Jetzt bespricht die FK mit der TP, ob diese Gegenstände für die Reise sämtlich relevant sind oder vielleicht einiges gar nicht benötigt wird. Die FK kann zwischendurch auch eine Gewichtsprobe ausführen lassen, bei der Sachen hochgehoben und ihr Gewicht eingeschätzt wird. Abschließend sollen die Gegenstände verpackt und zum Transport sicher befestigt werden.

Übung II: Gepäckparcours

Die TP soll einen Parcours mit Gepäckstücken überwinden, um ein Gefühl für Gewicht und Wahrnehmung zu entwickeln.

Selbsterfahrung steht an höchster Stelle. Wie reagiert mein Rollstuhl mit Gepäck? Welche Beschwerden bekomme ich beim längeren Tragen von Lasten? Wie viel Gepäck kann ich mit dem Fahrrad sicher transportieren?

Übung III: Gepäckstücke verstauen

Bei dieser Aufgabe muss die TP das eigene Gepäck selbstständig verstauen können. Hierfür können Ablagen in verschiedenen Positionen und Höhen aufgestellt werden.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F11	Mit Gepäck reisen oder dieses organisieren

Arbeitsblatt „Transport von Gepäckstücken und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln“

Übungsaufgabe I: Was ist beim Transport von Gepäckstücken und Hilfsmitteln in öffentlichen Verkehrsmitteln zu beachten?

Bitte kreuzen Sie die richtige Antwort an.

	Ich darf so viel Gepäck transportieren, wie ich tragen kann.
	Ich kann mein Gepäck überall stehen lassen, es kann auch unbeaufsichtigt über Nacht im Bahnhof bleiben.
	Ich sollte mein Gepäck nie unbeaufsichtigt stehen lassen.
	Ich muss mein Gepäck beim Verstauen in der Ablage nicht sichern.

F12 Den zugewiesenen Sitzplatz erreichen

Einleitung für die Assistenz zu F12

Welche Reservierungsmöglichkeiten gibt es in öffentlichen Verkehrsmitteln und wie erreiche ich ohne Stress den richtigen Platz? Das ist Thema dieser Lerneinheit.

Viele Reisende sind unsicher, weil sie nicht genau wissen, an welcher Stelle des Bahngleises sie sich positionieren müssen, um den für sie passenden Einstieg zu erreichen. Besonders wenn Plätze vorher reserviert oder zugeteilt wurden. Mit Übung finden die teilnehmenden Personen (TP) die nötige Routine und Sicherheit.

Im Normalfall benötigen Fahrgäste mit Mobilitätseinschränkung keine Platzreservierung, da in öffentlichen Verkehrsmitteln behindertengerechte Plätze zur Verfügung stehen. Der TP sollte sich jedoch vor Fahrtantritt danach erkundigen. Wenn sie befürchtet, dass diese Plätze schon besetzt sind, kann die TP vorzeitig einen Sitzplatz reservieren. In dieser Lerneinheit lernt die TP dazu verschiedene Möglichkeiten kennen. So kann sie sich selbst helfen oder Hilfe einfordern.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Sitzplatzreservierung“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Kennzeichnung einer Reservierung“
- Informationsblatt „Verfall und Erstattung von Reservierungen“
- Informationsblatt „Tipps zur Reise ohne Sitzplatzreservierung“
- Arbeitsblatt „Der richtige Weg zum richtigen Platz“
- Arbeitsblatt „Sitzplatzreservierung“
- PRAXIS
  - Übung I: Buchung einer Sitzplatzreservierung am Schalter

Information „Sitzplatzreservierung“ (Teil 1)



Für mobilitätseingeschränkte Personen gibt es in Bus und Bahn behindertengerechte Sitzplätze. Sie müssen bei Bedarf von nicht mobilitätseingeschränkten Mitfahrern und Mitfahrerinnen freigegeben werden.

Sitzplatzreservierung

Züge sind in Deutschland bis auf wenige Ausnahmen **nicht reservierungspflichtig**. Bis auf wenige Ausnahmen – z. B. ICE Sprinter und Nachtzüge CNL– benötigen Sie deshalb keine Sitzplatzreservierung, sondern können mit der Fahrkarte einsteigen und sich einen freien Sitzplatz suchen. Eine Sitzplatzreservierung ist eine Zusatzleistung, die Sie auf eigenen Wunsch kaufen können, um eine angenehmere Reise zu haben, da Ihnen ein Sitzplatz sicher ist.

Nicht immer ist eine Sitzplatzreservierung notwendig. Die nachfolgenden Punkte helfen Ihnen vielleicht bei der Entscheidung für oder gegen eine zusätzliche Sitzplatzbuchung:

- Ein Einzelreisender findet leichter einen freien Platz als eine Gruppe oder Familie, die auf der Fahrt beisammensitzen möchte.
- An Hauptreisetagen wie freitags und sonntags, vor Feiertagen und zum Ferienbeginn in einzelnen Bundesländern sind Züge erfahrungsgemäß stärker ausgelastet, sodass an diesen Tagen eine Sitzplatzreservierung ratsam ist.
- Züge können in der Ferienzeit insbesondere samstags wegen des „Bettenwechsels“ stärker ausgelastet sein.
- Zu den Hauptverkehrszeiten, d. h. vor und nach Büroschluss, sorgen Pendler für eine größere Auslastung der Züge.
- Die Statistik besagt, dass der Dienstag der schwächste Reisetag ist, an diesem Tag also die wenigsten Reisenden unterwegs sind.
- Im Tagesverlauf sind vor 7 und nach 17 Uhr die Züge am wenigsten stark benutzt.
- Auch an in der Regel schwächeren Reisetagen kann es durch Reisegruppen, Messen oder Zugausfälle zu unerwartet hoher Auslastung einzelner Züge kommen.
- Achten Sie darauf, ob die gewünschte Verbindung in der Fahrplanauskunft den Hinweis „voraussichtlich starke Nachfrage“ enthält.

Fragen, die Sie sich vor einer Sitzplatzreservierung stellen sollten:

Sind Sie flexibel, um während der Reise den Sitzplatz (häufiger) zu wechseln, oder möchten Sie einen festen Platz? Sind Sie bezüglich des Platzes flexibel (Großraumabteil, Handy- oder Ruhezone) oder haben Sie bestimmte Wünsche (Fensterplatz, Tisch)? Reisen Sie mit viel Gepäck, das die Suche nach einem freien Sitzplatz erschwert? Fahren Sie weite Strecken in einem Zug oder steigen Sie häufiger um?

Information „Sitzplatzreservierung“ (Teil 2)

Reservierung buchen (bei der Deutschen Bahn)

Sitzplatzreservierungen sind nur in Fernverkehrszügen möglich, in wenigen Ausnahmefällen wie bei Gruppenreisen oder für Pendler auf ausgewählten Strecken sind auch Reservierungen im Nahverkehr möglich. Eine Sitzplatzreservierung kann zusammen mit der Fahrkarte gekauft werden, ist aber auch einzeln erhältlich. Die aktuellen Preise finden Sie unter www.bahn.de. Die Preise gelten für eine einfache Fahrt je Zug und für eine Anschlussreservierung. Das bedeutet: Für eine Fahrt mit einem Umstieg und zwei Fernverkehrszügen erhalten Sie zwei Sitzplatzreservierungen, müssen aber nur einmal bezahlen. Wenn Sie jedoch zwei Mal umsteigen und somit drei Fernverkehrszüge nutzen, müssen Sie für zwei Reservierungen bezahlen. Die Reservierungsanzeigen befinden sich im Zug in Großraumwagen an den Gepäckablagen. Eine Dauerreservierung kann im Reisezentrum am Bahnhof oder in einer DB-Agentur gebucht werden. Sitzplatzreservierungen können Sie über die üblichen Verkaufsstellen buchen, z. B. im Reisezentrum oder einer DB-Agentur, aber auch über folgende Möglichkeiten:

Buchung per Internet

Buchen Sie eine Fahrkarte über das Internet, können Sie während des Buchungsprozesses auswählen, ob Sie eine Sitzplatzreservierung wünschen. Eine Sitzplatzreservierung kann aber auch getrennt von einer Fahrkarte gebucht werden. Aktivieren Sie hierzu in der Reiseauskunft das Kästchen „Nur Sitzplatzreservierung (keine Fahrkarte)“ und folgen Sie dann dem weiteren Buchungs- und Bezahlprozess.

Buchung am Automaten

Wie im Internet kann der Sitzplatz am Automaten zusammen mit der Fahrkarte oder separat gebucht werden. Wählen Sie hierzu auf der Startseite des Bildschirmmenüs die Schaltfläche „Gesamtes Angebot“ und im nächsten Schritt die Schaltfläche „Service und Zusatzkarten“. Hier können Sie nun „Platzreservierungen“ auswählen.

Buchung per Handy

Sitzplatzreservierungen können mit dem Handy gebucht werden, allerdings müssen Sie sich zuvor bei der DB registrieren lassen. Weitere Infos zum Handy-Ticket finden Sie unter www.bahn.de.

Buchung per Express-Reservierung

Sitzplatzreservierungen können noch bis kurz vor der Abfahrt eines Zuges gekauft werden, sofern Plätze verfügbar sind. Da die Reservierung so kurzfristig jedoch nicht mehr in das Reservierungssystem des Zuges übermittelt werden kann, steht an dem von Ihnen reservierten Platz statt der üblichen Reservierungsanzeige der Text „Ggf. freigeben“.

Quelle: Deutsche Bahn AG

Information „Kennzeichnung einer Reservierung“



Die Sitzplatzreservierung besteht aus der **Wagennummer (hier: 38)** und der **Sitzplatznummer (hier: 85 und 86)**. Finden Sie zunächst den richtigen Wagen, da es jede Sitzplatznummer mehrfach im Zug gibt. Die Reihenfolge der Wagen eines Zuges (Wagenreihung) finden Sie im Wagenreihungsplan auf dem Gleis. Die Sitzplatznummer ist im Zug über den Sitzen an der Gepäckablage oder – bei Abteilen – an der Abteiltür angezeigt.



Quelle: Deutsche Bahn AG

Information „Verfall und Erstattung von Reservierungen“

Verfall der Reservierung

Beachten Sie, dass die Sitzplatzreservierung 15 Minuten nach Abfahrt des Zuges erlischt. Bis dahin müssen Sie den Platz eingenommen haben, sonst ist der Anspruch auf den Sitzplatz verfallen. Wenn Sie während der Fahrt den Sitzplatz verlassen (beispielsweise für einen Besuch im Speisewagen), sollten Sie den Platz durch eine Jacke oder eine Tasche als belegt kennzeichnen. Informieren Sie am besten auch Mitreisende, um zu verhindern, dass die zurückgelassenen Gegenstände als Fundsachen oder herrenlose Gepäckstücke behandelt werden.



Erstattung von Reservierungen

Sofern kein Verschulden der Bahn vorliegt, können Reservierungen weder umgetauscht noch erstattet werden. Das Geld für eine Reservierung erhalten Sie also nicht zurück, wenn Sie eine Reise verschieben oder ausfallen lassen. Können reservierte Sitzplätze wegen Bahnverschuldens nicht eingenommen werden (z. B. bei Verspätung eines Zuges, Zugausfall, Ersatzzug), haben Reisende Anspruch auf Rückzahlung des Reservierungsentgelts.

Quelle: Deutsche Bahn AG

Information „Tipps zur Reise ohne Sitzplatzreservierung“

Wenn Sie ohne Sitzplatzreservierung reisen, helfen Ihnen folgende Tipps, einen freien Sitzplatz zu finden – insbesondere wenn Sie zur Hauptreisezeit unterwegs sind:

- Wenn es in einer Stadt mehrere Bahnhöfe gibt, wählen Sie einen möglichst frühen Einstiegsbahnhof, steigen Sie beispielsweise in Hamburg bei südfahrenden Zügen schon in Altona oder in Dammtor ein, bevor sich der Zug am Hauptbahnhof füllt. Oder steigen Sie in Berlin bei westfahrenden Zügen schon am Ostbahnhof ein.
- Seien Sie frühzeitig am Zug, wenn dieser am Abfahrtsbahnhof einen längeren Aufenthalt hat oder dort beginnt.
- Haben Sie den Mut, freundlich darum zu bitten, durch Gepäckstücke oder Kleidung belegte Sitzplätze freizugeben, und bieten Sie gegebenenfalls an, dabei behilflich zu sein, Gepäck in der Gepäckablage zu verstauen.
- Überlegen Sie, wo der Zug herkommt und wie sich am Abfahrtsbahnhof der Zustieg gestaltet. Beispiel: Wenn ein Zug in München startet, steigen die Fahrgäste zuerst in die hinteren Wagen, da es sich um einen Kopfbahnhof handelt und diese Wagen näher am Bahnsteigzugang stehen. Deshalb ist in den vorderen Wagen die Chance auf freie Sitzplätze größer.
- Reservierungen werden vom Bistro/Bordrestaurant ausgehend gebucht. In den Wagen, die sich am weitesten vom Bistro/Bordrestaurant entfernt befinden, ist die Chance auf nicht reservierte Plätze somit höher.
- Wenn Sie keinen Sitzplatz haben, schauen Sie vor dem nächsten Halt, wo Reisende sich zum Aussteigen vorbereiten, und sichern Sie sich diesen Platz, bevor neue Reisende zusteigen.
- Achten Sie auf die Reservierungsanzeigen. Wenn ein Sitzplatz erst ab einem späteren Halt auf der Strecke reserviert ist, können Sie den Platz bis dorthin benutzen und ggf. dann auf einen anderen frei gewordenen Platz wechseln.
- Sitzplätze mit der Anzeige „Ggf. freigeben“ sind für Expressreservierungen vorbehalten. Diese Plätze können Sie benutzen, allerdings besteht die Möglichkeit, dass ein Reisender oder eine Reisende mit einer entsprechenden Reservierung in den Zug steigt und Sie den Platz räumen müssen.
- Im Interesse der Bahnreisenden, die im Zug speisen wollen, sollten Sie davon absehen, die Plätze im Bistro/Bordrestaurant zu belegen, wenn Sie keinen Sitzplatz finden.

Quelle: Deutsche Bahn AG

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F12	Den zugewiesenen Sitzplatz erreichen

Arbeitsblatt „Der richtige Weg zum richtigen Platz“

Übungsaufgabe I: Bringen Sie die Kärtchen in die richtige Reihenfolge

Die TP bekommt die Aufgabe, die Texte in die richtige Reihenfolge zu bringen. Anschließend kann die TP die einzelnen Schritte näher beschreiben.

Ich informiere mich anhand der Anzeigetafel im Bahnhof, ob mein Zug pünktlich eintrifft und von welchem Gleis er abfährt (Achtung: Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen).

Ich steige in den Zug und suche den Platz mit meiner Reservierungsnummer. Zur Orientierung stehen an jeder Zugtür (außen) die zu erreichenden Plätze, z. B. 12–46, Wagen 34.

Ich reserviere für mich am Bahnschalter einen Platz im Zug, z. B. Fensterplatz Nr. 88 im Wagen 24.

Ich komme sicher am Bahnhof an.

Ich gehe zum Bahnsteig und schaue dort auf die Anzeigetafel „Wagenstand-anzeige“ (hier sind alle ICE-Züge abgebildet, die von dem jeweiligen Bahnsteig abfahren).

Ich vergleiche meine Reservierung mit der Wagennummer des Zuges. So kann ich erkennen, in welchem Abschnitt des Bahnsteigs der Wagen hält, in dem sich mein reservierter Platz befindet.

Gute Fahrt !

Beim Eintreffen des Zuges schaue ich nach der gesuchten Wagennummer, bevor ich einsteige.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F12	Den zugewiesenen Sitzplatz erreichen

Arbeitsblatt „Sitzplatzreservierung“

Übungsaufgabe I: Platzreservierung, aber wo?

Die TP bekommt als Aufgabe, mehrere Möglichkeiten für eine Platzreservierung im Zug aufzuzählen. Anschließend können die einzelnen Möglichkeiten von der TP näher beschrieben werden.

- in einer Agentur der DB
- an einem Fahrkartenautomaten
- per Expressbuchung
- am Fahrkartenschalter

Übungsaufgabe II : Zur Hauptreisezeit mit dem Zug zur Arbeit.

Welche Tipps gibt es, einen Sitzplatz zu bekommen? Nennen Sie 5 Tipps!

1.

2.

3.

4.

5.

PRAXIS

Übung I: Buchung einer Sitzplatzreservierung am Schalter

- Geben Sie folgende Buchung auf: Sie möchten gerne im vorderen Teil des Zuges sitzen, in der Nähe des Speisewagens und einer Toilette, wenn möglich am Gang mit Tisch!

- Wenn Sie einen reservierten Platz bekommen haben, bewegen Sie sich zur Wagenstandanzeige am Bahnsteig und finden Sie heraus, an welchem Gleisabschnitt Ihr Wagen hält.

F13 Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn

Einleitung für die Assistenz zu F13

Diese Lerneinheit bereitet die teilnehmende Person (TP) auf Störungen und Verspätungen im Bus- und Bahnverkehr vor. Wenn ein Verkehrsmittel zu spät kommt, sind die nächsten Anschlussbusse oder -bahnen meist bereits weg. Das kann schnell zu einer Verunsicherung führen. Ähnliche Unsicherheiten treten auf, wenn die TP verspätet zur Haltestelle kommt und nicht weiß, ob ihr Bus oder ihre Bahn schon abgefahren ist.

In dieser Einheit sind Lösungen aufgeführt, die die Stressfaktoren in solchen Situationen reduzieren. Die wichtigste Regel ist: „**Ruhe bewahren!“** Hilfreich kann es sein, einen sogenannten „Notfallkoffer“ zu packen, der der TP hilft, sich in schwierigen Situationen zu beruhigen, z. B. mit Entspannungstechniken, die schnell und überall durchzuführen sind. Der Notfallkoffer sollte außerdem Kontaktadressen beinhalten, an die sich die TP im Fall des Falles wenden kann.

Wichtig ist das Thema „Kommunikation“: Vermitteln Sie der TP, wie wichtig es ist, gezielte Fragen zu stellen, um eine Lösung zu finden.

Für diese Lerneinheit wurde das Verkehrsmittel „Bahn“ ausgewählt. Aufgrund des erhöhten Verkehrsaufkommens kann es hier häufiger zu Zwischenfällen kommen und das Zeitfenster zwischen den Anschlussmöglichkeiten ist meist klein.

Die Fachkraft sollte personenzentriert arbeiten und die Lerneinheit individuell an die Region und das von der TP verwendete Verkehrsmittel anpassen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Was hilft im Vorfeld bei Verspätungen?“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 1-2)
- Arbeitsblatt „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 1-2)
- PRAXIS
  - Übung I: Was tun bei Verspätung?
  - Übung II: Verspätungen am Handy nachschauen
  - Übung III: Die beste Verbindung finden

Information „Was hilft im Vorfeld bei Verspätungen?“ (Teil 1)

Erfahren Reisende unterwegs von Verspätungen, ist es mit der Ruhe im Abteil vorbei. „Ob der Anschlusszug wohl wartet?“, fragen sich viele. Verspätungen im Zugverkehr lassen sich nicht vermeiden, doch Reisende können schon vor der Fahrt und auch im Zug einiges tun, um ihr Ziel doch noch zeitnah zu erreichen.

Im Vorfeld vorausschauend planen und buchen

- **Sollten Sie unterwegs umsteigen müssen, planen Sie diese Zeit von vornherein nicht zu knapp ein.**
- **Wer gleich nach Direktverbindungen sucht, geht allen Umsteigerisiken aus dem Weg.**

Bei einer Online-Buchung kann unter dem Punkt „Angaben zur Verbindung“ nach Zugverbindungen mit längerer Umsteigzeit gesucht werden, zum Beispiel „mindestens zehn Minuten“. Maximal sind 45 Minuten wählbar – ein nützlicher Service für mobilitätseingeschränkte Personen und alle, die ganz sicher einen wichtigen Anschluss erwischen müssen.

Informationen per E-Mail oder im Internet

- **Informieren Sie sich schon vor der Abfahrt, ob es pünktlich losgeht.**

Die Bahn bietet auf ihrer Website aktuelle Informationen zur Pünktlichkeit. Reisende, die ein Benutzerkonto auf „Meine Bahn“ eingerichtet haben und mit dieser Anmeldung eine Fernverkehrsfahrkarte kaufen, werden im Störungsfall oder bei einer Verspätung von mehr als zehn Minuten per E-Mail informiert. Der Service beginnt frühestens zwei Stunden vor der geplanten Abfahrt.

Die E-Mails enthalten einen Link, der die individuellen Folgen der Verspätung aufzeigt – etwa, dass die Gefahr besteht, den Anschlusszug zu verpassen – und eine Alternativverbindung vorschlägt. Beim Einrichten eines „Meine Bahn“-Kontos wird gefragt, ob das Informationsangebot genutzt werden soll. Sofern man dort das Häkchen setzt, erhält man die entsprechenden Mails. Im Unterschied zur Bahn-App, die nur dann über Verspätungen informiert, wenn sie aufgerufen wird, werden die Mails an Smartphones oder Tablet-PCs unaufgefordert geschickt.

Quelle: Deutsche Bahn AG

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F13	Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn

Information „Was hilft im Vorfeld bei Verspätungen?“ (Teil 2)

Wichtig ist zunächst, dass die TP rechtzeitig von zu Hause losgeht, um pünktlich an der Haltestelle einzutreffen. Wird doch mal ein Bus verpasst oder der Bus kommt verspätet an, ist es sinnvoll, wenn die TP telefonisch den Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin informiert. Von dort aus können gegebenenfalls auch die Angehörigen verständigt werden, wo sich die TP befindet.

Besitzt die TP kein eigenes Handy, können Passanten und Passantinnen darum gebeten werden, deren Handy für ein Telefongespräch benutzen zu dürfen. Generell sollten Sie mit der TP vorab vereinbaren, wer im Falle einer Verspätung des Busses informiert werden soll oder zu wem die TP in einem solchen Fall eventuell gehen soll (falls z. B. Angehörige oder der Wohnbereich nicht erreichbar sind). Bei stark verspäteten Bussen oder Bahnen kann die TP beim Verkehrsunternehmen telefonisch erfragen, ob und wann der Bus oder die Bahn voraussichtlich kommen wird. Die Telefonnummer des Verkehrsunternehmens ist auf dem Haltestellenfahrplan der entsprechenden Linie angegeben.

- Die TP soll so zeitig von zu Hause losgehen, dass sie rechtzeitig vor der Abfahrtszeit an der Haltestelle eintrifft.
- Wenn die TP ein Handy besitzt, dann sollte sie bei Verspätungen vertraute Personen benachrichtigen.
- Beim Verkehrsunternehmen kann die TP nachfragen, ob ein verspäteter Bus oder eine verspätete Bahn noch kommen wird. Die Telefonnummer des Verkehrsunternehmens findet sich auf dem Aushangfahrplan.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F13	Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn

Information „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 1)

Verspätungen
Auf Zugreisen lohnt sich es in jedem Fall, die Uhr im Auge zu behalten. Bei Verspätungen zwischen 60 und 119 Minuten bekommen Bahnkunden 25 Prozent des Kaufpreises zurück. Beträgt die Verspätung zwei Stunden oder länger, können Sie die Hälfte des Preises zurückverlangen. Allerdings haftet die Bahn nicht für Folgeschäden der Verspätung. Wer z. B. wegen eines verspäteten Zuges seinen Flug verpasst, geht leer aus. Ein umfangreiches Informationspaket zum Thema „Fahrgastrechte bei Verspätungen“ hält der Fahrgastverband Pro Bahn auf seiner Website bereit.

Reise abbrechen
Ist schon vor Abfahrt am Bahnsteig absehbar, dass Sie Ihr Ziel mit mehr als 60 Minuten Verspätung erreichen werden, können Sie ganz auf die Fahrt verzichten und den gesamten Ticketpreis zurückverlangen.

Zug verspätet, was nun? – Ruhe bewahren!

Zugbegleiter und Zugbegleiterin ansprechen
Ihr Zug hat Verspätung und Ihr Anschlusszug droht, ohne sie abzufahren? Sprechen Sie in diesem Fall frühzeitig die Zugbegleitung an. Das Zugpersonal kann versuchen, den Anschlusszug aufzuhalten. Je mehr Fahrgäste sich melden, desto größer sind die Chancen dafür. Und wenn Sie ohnehin schon beim Zugbegleiter oder bei der Zugbegleiterin sind: Fragen Sie nach Alternativen, falls das Aufhalten der Anschlussbahn nicht möglich ist. Für Busse gilt der Hinweis, dass bei allen Störungen und Problemen immer das Fahrpersonal angesprochen werden kann, das dann weiterhilft. Für Straßenbahnen gilt dies mit Einschränkungen ebenfalls.

Klassen wechseln
Der Anschlusszug mit Ihrem reservierten Platz ist weg, nun stehen Sie in einem anderen gut besetzten Zug im Gang. Sie können das Zugpersonal fragen, ob Sie ohne Aufschlag in der 1. Klasse sitzen dürfen, ein Anspruch besteht aber nicht. Das bereits bezahlte Reservierungsentgelt bekommen sie in jedem Fall zurück.

Alternativen nutzen
Eine Verspätung kann auch zum Vorteil werden. So dürfen Reisende ohne Aufschlag auf andere, sogar höherwertige Züge umsteigen, um ihr Ziel zu erreichen – also beispielsweise statt des langsameren IC den ICE nutzen. Entscheidend ist dabei die Dauer der Verspätung. Im Nahverkehr sind es 20 Minuten, im Fernverkehr müssen es 60 Minuten Verzögerung sein, bevor die Zugbindung entfällt, die für viele Fahrkarten gilt. In jedem Fall sollten Sie sich die Verspätung vom Bahnpersonal bestätigen lassen, bevor Sie in den anderen Zug umsteigen. Und: Bei günstigen Fahrkarten wie dem Schönes-Wochenende-Ticket ist das Wechseln in andere Züge nicht erlaubt.

Information „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 2)

Taxifahrt oder Hotel

Wenn spätabends der letzte Anschlusszug ohne Sie abgefahren ist, haben Sie – je nach Uhrzeit – mehrere Ansprechpersonen. In rund 80 deutschen Bahnhöfen findet sich ein Schalter der „DB Information“. Sie sind bundesweit einheitlich von mindestens 6 Uhr bis 22.15 Uhr geöffnet und an großen Knotenbahnhöfen teilweise rund um die Uhr besetzt. Auf den Bahnhöfen sind außerdem mobile Servicemitarbeitende unterwegs, zu erkennen an den roten Mützen mit der Aufschrift „Service“. Fahrgäste, die wegen einer Verspätung zwischen 0 und fünf Uhr morgens auf einem Bahnhof hängen bleiben, bekommen die Kosten für die Weiterfahrt mit Bus oder Taxi zurück, allerdings nur bis zu einem Betrag von 80 Euro. Und auch das Hotel zahlt in diesem Fall die Bahn, sofern ihr die entstandenen Übernachtungskosten angemessen erscheinen. Weitere Auskünfte erteilt die Bahn telefonisch unter 01805 996 633.

Quelle: www.bahn.de/Buchung

Wie viel Geld bekommen Sie bei Verspätungen zurück?

Wie viel Geld bekomme ich bei Verspätung der Bahn zurück?	Ab 1 Stunde Verspätung werden 25 Prozent, bei 2 Stunden 50 Prozent des Fahrpreises erstattet. Wichtig: Wer das Fahrgastformular (gibt es z. B. beim Schaffner/bei der Schaffnerin oder beim „DB Service Point“) ausfüllt, kommt schneller an sein Geld.
Was ist, wenn ich meine Fahrkarte zu Hause vergessen habe?	Besitzen Sie ein personalisiertes Ticket und können sich bei der Kontrolle ausweisen, können Sie Ihre Fahrkarte oder auch BahnCard innerhalb einer Woche im Bahn-Reisezentrum vorlegen. Es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr von zzt. 7 Euro fällig.
Bekomme ich ein Ticket erstattet, wenn ich die Fahrt nicht angetreten habe?	Normalpreiskarten werden ab dem ersten Geltungstag des Tickets mit Abzug einer Gebühr von zzt. 15 Euro im Service-Center erstattet. Bei Sparpreistickets gibt es in dem Fall kein Geld zurück.
Was ist, wenn die Klimaanlage ausfällt?	Wenn möglich, werden andere Abteile zugewiesen. Bei Komplettausfall werden Fahrgäste auf andere Züge verteilt. Kommt es dadurch zu Verspätungen, zahlt die DB bei schriftlicher Beschwerde eine Entschädigung.

Quelle: Karl-Peter Naumann, Fahrgastverband „Pro Bahn“

Arbeitsblatt „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 1)

Übungsaufgabe I: Zug verpasst! – Packen Sie Ihren eigenen Notfallkoffer!

Damit die TP weiß, wie sie sich in schwierigen Situationen wieder beruhigen kann.

Methoden:	Maßnahmen:
• Entspannungsübungen • … • … • … • …	• Technik, die schnell und überall durchzuführen ist • … • … • …

Übungsaufgabe II: Stellen Sie Ihre eigene Adressenliste für den Notfall zusammen!

Kontaktnummern, an die sich die TP in schwierigen Situationen wenden kann.

Bild der Person:	Name:	Adresse:	Telefonnummer:

Die laminierte Liste kann die TP auf Reisen mitführen und im Notfall vorzeigen oder bekannte Personen aus der Liste kontaktieren.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F13	Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn

Arbeitsblatt „Zug verpasst, was nun?“ (Teil 2)

Zum Nachdenken und Diskutieren:

Haben Sie schon einmal ungewöhnlich lange auf einen Bus warten müssen? Wie haben Sie sich in dem Fall verhalten?

Falls Sie die Situation noch nicht kennen:

- Was würden Sie tun, wenn Sie ungewöhnlich lange an der Haltestelle warten müssten?
- Was würden Sie tun, wenn keine Menschen an der Haltestelle stehen?
- Was haben Sie mit Ihren Angehörigen vereinbart? Wie informieren Sie Ihre Angehörigen? An wen sollen Sie sich wenden, wenn Sie keinen erreichen?

Notieren Sie bitte:

_____
_____
_____
_____

Was sollten Sie bei Verspätungen tun?
Schreiben Sie 3 Verhaltensregeln auf.

1. _____
_____
_____
_____



2. _____
_____
_____
_____



3. _____
_____
_____
_____



ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheit	F13	Varianten suchen bei Störungen in Bus und Bahn

PRAXIS

Übung I: Was tun bei Verspätung?

Die TP und die FK können zusammen besprechen, was im Falle einer Verspätung zu tun ist.
Rollenspiel: In einer gespielten Situation soll die TP üben, wie sie am sinnvollsten mit der Lage umgehen kann.

Die FK stellt eine Situation im Zug nach. Die TP spielt den Fahrgast und bekommt mit, dass die Bahn ca. 20 Minuten Verspätung hat und dadurch der Anschlusszug verpasst wird. Die FK spielt die Zugbegleitung der Bahn.

Aufgabe: Die TP soll nun die Zugbegleitung ansprechen und die eigene Situation schildern, um das Problem zu lösen.

Übung II: Verspätungen im Handy nachschauen

Die TP kann an einem Smartphone mit der Bahn-App üben.

Die FK nennt der TP verschiedene Zugverbindungen. Die Aufgabe der TP ist es, herauszufinden, ob die Züge pünktlich oder mit Verspätung unterwegs sind. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann die TP zusätzlich eine Verbindungsalternative heraussuchen.

Übung III: Die beste Verbindung finden

Die TP sucht eine Verbindung heraus, die täglich für den Weg zur Arbeit und zurück genutzt wird.

Die TP sucht aus unterschiedlichen Möglichkeiten die bestmögliche Verbindung für den Weg zur Arbeit und zurück. Hierbei sollen Fahrzeit, Umsteigezeiten und die Zahl der Umstiege berücksichtigt werden. Des Weiteren sucht die TP die direkten Anschlussmöglichkeiten heraus. Anschließend bespricht die FK mit der TP das Erarbeitete. Die TP legt mit Unterstützung der FK die optimale Verbindung fest.

ICF d 470	Baustein	IV	Die teilnehmende Person (TP) kann ein öffentliches, motorisiertes Verkehrsmittel (ÖPNV) benutzen
	Lernstufe	F	Sicher mit Bus & Bahn unterwegs
	Lerneinheiten	F1-13	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe F“

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss die Einheit NICHT zwangsläufig wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
F1	Die TP kennt verschiedene Nutzungsmöglichkeiten der öffentlichen Verkehrsmittel.				
F2	Die TP kann unter Berücksichtigung der Verkehrsregeln die Haltestelle oder den Bahnhof sicher erreichen.				
F3	Die TP kann die Sicherheitshinweise an der Haltestelle, im Bahnhof und in Bus und Bahn beachten.				
F4	Die TP kann die Fahrpläne und Hinweisschilder richtig lesen und verstehen.				
F5	Die TP kann einen gültigen Fahrschein lösen.				
F6	Die TP kann Kontakt zu Informations- und Servicestellen der Mobilität aufnehmen.				
F7	Die TP kann den eigenen Beförderungswunsch korrekt signalisieren.				
F8	Die TP kann Haltestellen- und Fahrzeuginformationen wahrnehmen und einen Haltewunsch äußern.				
F9	Die TP kann ordnungsgemäß und sicher ein- und aussteigen.				
F10	Die TP kann Durchsagen, Hinweise zu Verspätungen und Anschlüssen beachten und verstehen.				
F11	Die TP kann mit Gepäck reisen oder dieses organisieren.				
F12	Die TP kann die zugewiesenen Plätze in Bus und Bahn erreichen (z. B. bei Platzreservierung).				
F13	Die TP kann sich bei Störungen oder Zwischenfällen in Bus und Bahn Ausweichvarianten suchen.				
+	**Befragung der TP**				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe F“

Text, Fotos und Grafiken

Aktion Bildung, www.aktionbildung.de, Zugriff 2013

Bundesministerium für Arbeit und Soziales, www.bmas.de, Zugriff 2013

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., www.lebenshilfe.de, Zugriff 2013

Busschule – Sicher unterwegs mit Bus und Bahn, www.vrn.de, Zugriff 2013

Deutsche Bahn AG, www.bahn.de, Zugriff 2013

DB Mobility Logistics AG

Fahrgastverband „Pro Bahn“, www.pro-bahn.de, Zugriff 2013

Hagen, Thomas, Sprecher der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, mündliche Mitteilung

Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin, www.berlin.de/lageso/behinderung/merkzeichen/index.html, Zugriff 2013

Mobil mit Handicap / DB

Nahverkehr Hameln-Pyrmont, www.oeffis.de, Zugriff 2013

Naumann, Karl-Peter, Fahrgastverband „Pro Bahn“, mündliche Mitteilung

Regionalverkehr Ruhr-Lippe GmbH, www.rlg-online.de, Zugriff 2013

Stöppler, Reinhilde; Klinkhardt, Julius (2002), Mobilitäts- und Verkehrserziehung bei Menschen mit geistiger Behinderung

Hielscher (1990), Handbuch zur Erarbeitung eines handlungs- und praxisorientierten Konzepts

Verband Deutscher Verkehrsunternehmen, www.vdv.de, Zugriff 2013

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, www.vzsh.de, Zugriff 2013

Verkehrsverbund Rhein-Neckar GmbH , www.vrn.de, Zugriff 2013

Wir danken für die freundliche Unterstützung!

Förderung der Mobilitätskompetenz von Menschen mit Behinderungen

Sicher mit dem Auto unterwegs

Baustein V: Die teilnehmende Person kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren.

Lernstufe G: **Die teilnehmende Person kann sicher mit dem Auto, Motorrad oder Fahrzeug mit Hilfsmotor Wege im Berufsalltag bewältigen.**

Lerneinheiten: Grundkenntnisse & Fertigkeiten,
Praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Für den Inhalt verantwortlich:
Das Kompetent mobil-Team

Inhalt

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe G“

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe G“

Anforderungen an die teilnehmende Person für die „Lernstufe G“

G1 Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

G2 Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

G3 Möglichkeiten Fahrzeugumbau und Umrüstung

G4 Fahrsicherheitstraining

G5 Rollstuhl sicher verladen und transportieren

Unterweisungsplan zur „Lernstufe G“

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe G“

Mit „FK“ (Fachkraft) sind alle Personen gemeint, die sich um die Mobilitäts- und Verkehrserziehung bemühen (z. B. Leitungspersonal, Mitarbeitende, Therapie- und Betreuungskräfte im Mobilitätstraining, in der Sonderpädagogik, in Wohnheimen sowie Eltern).

Mit „TP“ sind teilnehmende Personen mit Behinderung gemeint, deren Mobilitätskompetenz gefördert werden soll.

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheiten	G1-5	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Informationen für die Assistenz zu „Lernstufe G“

Einleitung in die Lernstufe, Übersicht über die Lerneinheiten, allgemeine didaktische Hinweise

Zum Umgang mit dieser Lernstufe

Motorisiert zu sein, bedeutet für viele Menschen ein großes Stück Freiheit. Im ländlichen Raum ist es nicht selten die einzige Möglichkeit, ohne fremde Hilfe von A nach B zu kommen. Ob ein Mensch mit Behinderung ein Fahrzeug führen darf, ist von persönlichen und rechtlichen Faktoren abhängig. Je nach kognitiven und funktionellen Beeinträchtigungen wird darüber im Einzelfall entschieden. Bevor frühzeitig Hoffnungen auf den Führerschein geweckt werden, sollte im Vorfeld recherchiert werden, welche Fahrzeugumbauten eventuell notwendig sind. Zwar gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Autos für Fahrerinnen und Fahrer mit einer körperlichen Beeinträchtigung individuell anzupassen. In einigen Fällen werden medizinische Notwendigkeit und technische Machbarkeit allerdings unvereinbar sein.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die vor ihrer Erkrankung oder ihrem Unfall bereits einen Führerschein hatten, profitieren zwar durch ihre Erfahrung im Straßenverkehr. Sie stehen jedoch vor der Herausforderung, bereits gewohnte Bewegungsabläufe im Fahrzeug umzulernen. Wer bisher nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs war, lernt bei nachgewiesener Verkehrssicherheit das Fahren von Grund auf neu. Die Person kennt vielleicht bereits die Grundregeln der Verkehrserziehung, allerdings aus einer anderen Perspektive.

Die folgenden Lerneinheiten sind zur Information gedacht, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildeten Gutachtern oder Gutachterinnen vorgenommen wird. Auswahl, Reihenfolge und Umgang mit den Lerneinheiten stehen Ihnen frei. Selbstverständlich dürfen Sie auch auf eigene Materialien zurückgreifen. Wichtig ist, dass Sie die Informationen den kognitiven Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen anpassen. So genügt es in einem Fall vielleicht, in Ruhe eine Broschüre lesen zu lassen. In einem anderen muss der Lerninhalt eventuell in Form einer Hausaufgabe daheim noch einmal wiederholt werden.

Zur Veranschaulichung der Lerninhalte ist das gemeinsame Begutachten eines umgerüsteten Fahrzeugs besonders hilfreich.

Achtung: Gesetze können sich ändern. Bitte prüfen Sie daher, ob die angegebenen Gesetzestexte inzwischen aktualisiert wurden.

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheiten	G1-5	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Motorisiert sein – mehr Freiheit und Selbstbestimmung

Ob ein Ausflug ins Grüne mit der Familie, Urlaubsfahrten oder der tägliche Weg zur Arbeit – motorisierte Fahrzeuge erweitern den Aktionsraum, machen längere Wegstrecken möglich und sorgen auf diese Weise für mehr Mobilität.

Für Menschen mit einer Behinderung ist Mobilität – ganz gleich mit welchem Verkehrsmittel – mit vielen Einschränkungen verbunden. Für sie ist es häufig schwieriger und gefährlicher, am Verkehrsgeschehen teilzunehmen, da zum Beispiel Beeinträchtigungen der Sprache, der Wahrnehmung oder der Motorik in komplexen Verkehrssituationen zu einer Überforderung führen können. Dies gilt auch für das selbstständige Führen eines motorisierten Fahrzeugs. In medizinisch-psychologischen Gutachten oder durch eine Fahrprobe kann überprüft werden, ob eine Person gefahrenfrei Motorrad oder Auto fahren kann[1]:

- **Menschen mit Querschnittlähmung:** Umbauten im Fahrzeug ermöglichen das Betätigen von Kupplung, Gas und Bremse durch die Arm- und Handfunktion. Sofern bei besonders hohen Lähmungen die Handfunktion eingeschränkt ist, helfen spezielle Griffe beim Lenken. Wer vor Eintritt der Querschnittlähmung bereits einen Führerschein besaß, benötigt in vielen Fällen lediglich wenige Fahrstunden im umgebauten Fahrzeug.
- **Menschen mit Amputation:** Bei einseitiger Amputation übernimmt die verbliebene Gliedmaße die Funktion. Gegebenenfalls sind Umbauten im Fahrzeug nötig.
- **Menschen mit Halbseitenlähmungen (Hemiplegie):** Die Ursache entscheidet häufig darüber, ob der Mensch sicher am Verkehr teilnehmen kann. Nach einem Schlaganfall, Hirnschädigungen oder Schädelhirntraumata werden zum Gutachten andere Untersuchungen herangezogen als beispielsweise bei Lähmungserscheinungen, die Folge eines Unfalls sind.
- **Menschen mit Multipler Sklerose (MS):** Durch die unterschiedlichen Verlaufsformen einer MS ist die Frage der Fahrtauglichkeit höchst individuell zu beantworten. Bei fortschreitendem Krankheitsverlauf muss sie häufig wiederholt überprüft werden. Die Betroffenen sollten darauf vorbereitet werden, dass sie ihren Führerschein zu einem späteren Zeitpunkt aufgrund der Erkrankung möglicherweise abgeben müssen.

[1] Quelle: http://www.fahrschule-123.de/behindertenfuehrerschein, Zugriff 14.01.2014, www.adac.de, Zugriff 14.01.2014

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheiten	G1-5	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

- **Menschen mit zerebralen Bewegungsstörungen:** Auch hier muss im Einzelfall entschieden werden, ob die Bewegungskontrolle für das Führen eines Fahrzeugs ausreicht. Das gilt vor allem bei auftretenden Spastiken. In vielen Fällen können der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin eine realistische Einschätzung zur Fahrtauglichkeit geben.
- **Kleinwüchsige Menschen:** Durch entsprechende Fahrzeugumbauten ist sowohl Auto- als auch Motorradfahren möglich. Sofern die Fahrschulfahrzeuge entsprechend einstellbar sind, muss die Fahrschule diesbezüglich keine besondere Kompetenz in der Fahrausbildung für Menschen mit Behinderung haben.
- **Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:** Hörgeschädigte und Gehörlose können den Führerschein in allen Fahrschulen erwerben, sofern das medizinische Gutachten eine zu starke Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns ausschließt und sichergestellt werden kann, dass der Fahrschüler oder die Fahrschülerin dem Theorieunterricht folgen kann. Fahrschulen, die sich für die Ausbildung von Menschen mit Behinderung qualifizieren, bieten Theorieeinheiten in Gebärdensprache an. PC-gestützte Trainingsprogramme unterstützen die Vorbereitung auf die Theorieprüfung. Die Notwendigkeit eines Hörgeräts in der Fahrpraxis wird im Gutachten vermerkt.
- **Menschen mit Sehschädigung:** Für Menschen mit einer Sehschädigung hängt die Verkehrssicherheit vom Sehtest ab. Bis zu einem bestimmten Grad der Sehbehinderung kann mit der Unterstützung von geeigneten Sehhilfen die Verkehrstauglichkeit erreicht werden. Der Sehtest für den Führerschein gilt als bestanden, wenn die zentrale Tagessehschärfe mit
  oder ohne Sehhilfen auf beiden Augen mindestens 0,7 (= 70 %) beträgt.
- **Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen:** Bei psychischen Erkrankungen wird die Art und Schwere der vorliegenden Beeinträchtigung geprüft. Im Einzelfall muss der Gutachter auch im Hinblick auf die verabreichten Medikamente entscheiden, ob eine gefahrlose Teilnahme am Straßenverkehr möglich ist.
- **Menschen mit geistigen Behinderungen:** Die Art und Schwere der kognitiven Beeinträchtigung entscheidet darüber, ob der Führerschein erworben werden kann. Sofern eine ausreichende Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit vorliegt und situationsadäquates Reagieren in der Fahrprobe festgestellt wird, steht der Fahrausbildung nichts im Wege.

Sofern das Gutachten den Führerscheinerwerb erlaubt, gibt es für Fahrzeughalterinnen und -halter sowie für die Nutzer und Nutzerinnen der Fahrzeuge vielfältige Besonderheiten und Vergünstigungen. Wir geben Ihnen in dieser Lernstufe einen Überblick über die gesetzlichen

Grundlagen, erläutern technische Möglichkeiten und sagen Ihnen, wie der Führerschein beantragt wird. Diese Informationen ersetzen jedoch nicht das Gutachtenverfahren.

Tipp: Erkundigen Sie sich auch bei wohnortnahen Fahrschulen nach der Fahrausbildung. Vermeiden Sie es aber, den teilnehmenden Personen falsche Hoffnungen zu wecken und machen Sie keine Versprechungen.

Mehr zum Thema „Fahren von motorisierten Fahrzeugen von Menschen mit Behinderungen“ finden Sie im Internet auf folgenden Seiten:

- www.adac.de
- www.autoanpassung.de
- www.auto-motor-und-sport.de
- www.barrierefrei-leben.de
- www.bbab.de
- www.fahrlehrerverbaende.de
- www.fahrschule-123.de
- www.sw-rehamobil.de
- www.tuev-nord.de
- www.tuev-sued.de

Oder wenden Sie sich an kundige Beratungsstellen:
(Quelle: http://www.autoanpassung.de , Zugriff 16.01.2014)

Berufsförderungswerk Bad Wildbad
Paulinenstraße 132
75823 Bad Wildbad
Telefon: 07081 175 340
Fax: 07081 175 303
Webseite: www.bfw-badwildbad.de
E-Mail: u.thiele@bfw-badwildbad.de
Ansprechpartner: Uwe Thiele

Bund behinderter Auto-Besitzer e. V.
Ahornstr. 2
66450 Bexbach
Telefon 06826 5782
Fax 06826 510 428
Webseite www.bbab.de
E-Mail: mail@bbab.de
Ansprechpartner: Achim Neunzling

Mobil mit Behinderung
Orchideenstr 9
76751 Jockgrim
Telefon: 07271 5050 265
Fax: 07271 5050 266
Webseite: www.mobil-mit-behinderung.de
E-Mail: info@mobil-mit-behinderung.de
Ansprechpartner: Heinrich Buschmann

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e. V.
Kaiserstr. 62
55116 Mainz
Telefon 06131 669 700
Fax 06131 669 7099
Webseite: www.vdk.de/rheinland-pfalz
E-Mail: rheinland-pfalz@vdk.de

VdK Infocenter Bayern
Schellingstraße 31
80799 München
Telefon: 089 2117 172
Fax: 089 2117 141
Webseite: www.vdk.de/infocenter-bayern
E-Mail: infocenter-muenchen@vdk.de
Ansprechpartner: Herr Noder

Verkehrsinstitut Hanse GmbH
Dorfstr.8
25474 Bönningstedt
Telefon: 040 5567 724
Fax: 040 55693 788
Webseite: www.verkehrsinstitut-hanse.de
E-Mail: info@verkehrsinstitut-hanse.de
Ansprechpartner: Jürgen Schramm, Tomas Ciura

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheiten	G1-5	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Übersicht der Lerneinheiten mit Inhalten und Zielen zur „Lernstufe G“

	Lerneinheiten und Ziele:	Lerninhalte:
G1	Die TP kennt die gesetzlichen Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen.	• Die FK klärt die TP über die wesentlichen gesetzlichen Grundlagen des Führens von Fahrzeugen durch Menschen mit Behinderung auf: ○ Bescheinigung über die Verkehrssicherheit ○ Auflagen und Beschränkungen ○ Kraftfahrzeughilfe ○ Vergünstigungen
G2	Die TP ist beraten und informiert über das Führen von motorisierten Fahrzeugen und über autorisierte Fahrschulen, die das Führen von Fahrzeugen schulen.	• Die FK erläutert der TP alle relevanten Informationen zu den Themen: ○ Führerscheintypen in Deutschland ○ Mindestalter ○ Antragsverfahren ○ Geeignete Fahrschule ○ Unterstützung bei der Führerscheintheorie • Die FK ermittelt gemeinsam mit der TP die geeigneten Führerscheinoptionen. • Die FK vereinbart in Abstimmung mit der TP Gesprächstermine mit der zuständigen Führerschein-stelle und mit geeigneten Fahrschulen. • Die FK unterstützt die TP bei der Führerscheintheorie.
G3	Die TP kennt verschiedene Möglichkeiten zum Fahrzeugumbau und zur Umrüstung sowie Kontaktadressen von Herstellerfirmen.	• Die FK klärt die TP über mögliche Anlaufstellen zum Thema Fahrzeugumbau auf. • Die Fahrkraft gibt der TP einen Überblick über die Möglichkeiten des Fahrzeugumbaus. • Die FK vereinbart in Abstimmung mit der TP Gesprächstermine mit geeigneten Umrüstfirmen für Fahrzeuge.
G4	Die TP ist beraten und informiert über die Möglichkeit eines Fahrsicherheitstrainings.	• Die FK erläutert aktuelle Angebote von Fahrsicherheitstrainings für Menschen mit Behinderung. • Die FK vereinbart in Abstimmung mit der TP einen Termin für ein Fahrsicherheitstraining (sofern bereits ein gültiger Führerschein vorliegt).

ICF **d 4751**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**
	Lerneinheiten	**G1-5**	**Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching**

G5	Die TP kann einen Rollstuhl sicher verladen und transportieren.	• Die FK tauscht sich mit der TP und den zuständigen Physiotherapeuten und -therapeutinnen über die manuellen Verlademöglichkeiten aus. • Die FK informiert die TP über mögliche Verlade-systeme des Rollstuhls.

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheiten	G1-5	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Anforderungen an die Teilnehmenden für die „Lernstufe G“

Hinweise auf ergänzende Bausteine als Voraussetzung für die Lernstufe

Die folgenden Fähigkeiten sollten zum größten Teil bereits vorhanden sein oder ansonsten vor oder parallel zu den Lerneinheiten geschult werden.

- Allgemeine Verkehrserziehung: Die TP kennt alle wesentlichen Regeln, Schilder und Verhaltensweisen für ein sicheres Fortbewegen im Straßenverkehr.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP nimmt in mobilitätsbetreffenden Angelegenheiten die erforderliche Rücksicht auf andere.
- Mobilitätsrelevante gegenseitige Rücksichtnahme: Die TP leitet andere Personen zur Rücksichtnahme an.
- Assistenz zielorientiert einfordern und einweisen: Die TP kann Assistenz zielorientiert einfordern und Hilfspersonen einweisen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP ist orientiert.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann das Umfeld wahrnehmen.
- Funktionelle Basiskompetenzen: Die TP kann Gleichgewicht halten.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann individuell und angemessen in verschiedenen Situationen reagieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP ist aufmerksam und kann sich konzentrieren.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann koordiniert Handlungen mit dem Ziel ausführen, einen Gegenstand mit den Beinen und Füßen in Bewegung zu setzen.
- Aktivitätsorientierte/-bezogene Zusatzkompetenzen: Die TP kann koordiniert Gegenstände mit der Hand, den Fingern und dem Daumen aufheben, bewegen, handhaben und loslassen.

G1 Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

Einleitung für die Assistenz zu G1

An dieser Stelle informieren wir Sie über die gesetzlichen Grundlagen zum Führerscheinerwerb. Die Eignungsfeststellung können Sie jedoch nicht selbst vornehmen. Sie wird stets von ausgebildeten Gutachtern und Gutachterinnen vorgenommen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Bescheinigung über die Verkehrssicherheit“ (Teil 1-2)
- Informationsblatt „Auflagen und Beschränkungen im Führerschein“
- Informationsblatt „Was steckt hinter der ‚Kraftfahrzeughilfe‘“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Vergünstigungen für Fahrer und Fahrerinnen mit einer Behinderung“ (Teil 1-5)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G1	Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

Information „Bescheinigung über die Verkehrssicherheit“ (Teil 1)

Menschen mit Behinderung dürfen ein Fahrzeug führen, sofern sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Für die Bescheinigung über die Verkehrssicherheit sind – je nach Art der Behinderung – medizinische und psychologische Untersuchungen notwendig.

Bescheinigung über die Verkehrssicherheit

MEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

- Durch zuständigen Arzt (z.B. Facharzt für Orthopädie/Neurologie)
- Untersuchungen abhängig von Behinderung (z.B. körperlicher Allgemeinzustand, neurologischer Befund, Bewegungsfähigkeit, Sehfähigkeit)
- Leitende Frage: Ist der behinderte Mensch trotz seiner Einschränkung in der Lage, ein Fahrzeug – auch mit den entsprechenden Umbauten – sicher zu führen?
- Überprüfung Medikamenteneinnahme (Einschränkung Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit möglich)
- ggf. Überweisung an weitere Fachärzte

PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

- Durch Psychologen
- Untersuchung der kognitiven Leistungsfähigkeit (Wahrnehmungs-, Orientierungs-, Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit), psychische Belastbarkeit
- Leitende Frage: Ist der behinderte Mensch trotz seiner Einschränkung in der Lage, in verschiedenen Situationen adäquat zu reagieren?
- Überprüfung Medikamenteneinnahme

EIGNUNGGUTACHTEN ZUM FÜHREN EINES KFZ (ggf. FAHRPROBE)

- Durch Sachverständigen/ Gutachter mit amtlicher Anerkennung (aaG); NICHT bei einer Fahrschule
- Für viele Behinderungen neben den MPU notwendig
- Leitende Fragen: Ist es in der Praxis möglich mit der jeweiligen Behinderung ein Fahrzeug zu führen? Welche Fahrzeugumrüstungen und Hilfsmittel technischer Art sind erforderlich?

Information „Bescheinigung über die Verkehrssicherheit“ (Teil 2)

Was beinhaltet die „Bescheinigung über die Verkehrssicherheit“ und wer stellt sie aus?

Häufig wird eine sogenannte MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung) verlangt. Dabei werden sowohl funktionelle als auch psychische Aspekte der Fahrtauglichkeit geprüft. Getestet werden Mindestanforderungen, die zur Teilnahme am Straßenverkehr erfüllt werden müssen. Die Begutachtung und die in vielen Fällen notwendige Fahrprobe können beispielsweise beim TÜV erfolgen.

Sofern die Voraussetzungen für die Leistungen der Kraftfahrzeughilfe-Verordnung (§ 3 KfzHV) erfüllt sind, werden die Kosten für die entsprechenden Gutachten abhängig vom Einkommen zum Teil oder vollständig übernommen. Anträge auf Kostenübernahme für Gutachten müssen durch den Anwärter oder die Anwärterin für den Führerschein allerdings grundsätzlich vor der Auftragsvergabe gestellt werden. Werden die Voraussetzungen für Leistungen der KfzHV nicht erfüllt, müssen Fahrschüler und Fahrschülerinnen die Kosten für die Gutachten selbst tragen.

Wichtig: Auch wenn die entsprechenden Testverfahren und Untersuchungen nicht zu dem Ergebnis führen, dass die behinderte Person am Straßenverkehr teilnehmen kann, so besteht durchaus noch eine Chance auf Erlangung des Führerscheins. Nach einem angemessenen Zeitraum, der zum Beispiel mit Übungs- und Trainingsphasen genutzt werden kann, bekommen Bewerberinnen und Bewerber in der Regel eine erneute Chance.

Quellen: www.adac.de; www.fahrschule-123.de; www.auto-motor-und-sport.de

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G1	Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

Information „Auflagen und Beschränkungen im Führerschein“

Ergeben die Untersuchungen der MPU und die Fahrprobe, dass die antragstellende Person bedingt geeignet ist, ein Fahrzeug zu führen, so kann die Verwaltungsbehörde die Fahrerlaubnis unter Auflagen erteilen. Manche Behinderungen erfordern einen Fahrzeugumbau, um gefahrlos am Straßenverkehr teilnehmen zu können (siehe Lerneinheit G3). Die von der medizinischen oder gutachtenden Stelle in der MPU ermittelten Auflagen und Beschränkungen werden in den Führerschein eingetragen (in Feld 12 mittels einer Schlüsselzahl). Die Verwaltungsbehörde kann die Erlaubnis auf eine bestimmte Fahrzeugart oder auf Fahrzeuge mit bestimmten, im Führerschein genau ausgewiesenen Einrichtungen beschränken. Auch eine Nachuntersuchung zur Fahrerlaubnis der betreffenden Person nach einer bestimmten Frist kann angeordnet werden.

Führerscheinauflagen im neuen EG-Führerschein

Die nachfolgende Tabelle zeigt die gängigen Codierungen für unterschiedliche Auflagen und Beschränkungen der Fahrerlaubnis. Die Schlüsselzahlen werden im Führerschein in die rechte Spalte (12.) eingetragen. (Die Eintragungen wurden entsprechend der Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV) übernommen. Die maskuline Form steht hier stellvertretend für Männer und Frauen, die einen Führerschein erwerben.)



Quellen: § 25 Abs. 3 Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV) Anlage 9; www.sw-rehamobil.de

Schlüsselzahl	Erklärung	Ggf. notwendige Umbauten
01	Sehhilfe und/oder Augenschutz, wenn durch ärztliches Gutachten ausdrücklich gefordert:	
01.01	Brille	
01.02	Kontaktlinsen	
01.03	Schutzbrille	
02	Hörhilfe/ Kommunikationshilfe	
03	Prothese/Orthese der Gliedmaßen	Bei Hand- oder Armprothese Lenkrad-

ICF **d 4751**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**
	Lerneinheit	**G1**	**Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen**

Schlüsselzahl	Erklärung	Ggf. notwendige Umbauten
		knopf, elektrische Umbauten, elektrische Kupplung, Handbremsverlegung Bei Beinprothese Handbedienungen, Gaspedalverlegungen, elektrische Kupplung
05	Fahrbeschränkung aus medizinischen Gründen:	Diverse Möglichkeiten
05.01	Nur bei Tageslicht	
05.02	In einem Umkreis von ... km des Wohnsitzes oder innerorts/innerhalb der Region ...	
05.03	Ohne Beifahrer/Sozius	
05.04	Beschränkt auf eine höchstzulässige Geschwindigkeit von nicht mehr als ... km/h	
05.05	Nur mit Beifahrer, der im Besitz der Fahrerlaubnis ist	
05.06	Ohne Anhänger	
05.07	Nicht gültig auf Autobahnen	
05.08	Kein Alkohol	
10	Angepasste Schaltung	Automatikgetriebe, elektrische Kupplung, Wahlhebelverlängerung
15	Angepasste Kupplung	Elektrische Kupplung
20	Angepasste Bremsmechanismen	Handbedienungen für die Bremse, Handbremsverlegung
25	Angepasste Beschleunigungs-mechanismen	Handbedienungen für das Gas, Gaspedalverlegungen
30	Angepasste kombinierte Brems- und Beschleunigungsmechanismen	Handbedienungen für Bremse und Gas
35	Angepasste Bedienvorrichtungen	Elektrische Umbauten
40	Angepasste Lenkung	Vom Lenkradknopf über verstärkte Servolenkung bis zum Joysticklenkung
42	Angepasste(r) Rückspiegel	Diverse Möglichkeiten
43	Angepasster Fahrersitz	Orthopädische Sitze, individuelle Sitzanpassungen
44	Anpassungen des Kraftrades:	Diverse Möglichkeiten
44.01	Bremsbetätigung vorn/hinten mit einem Hebel	Diverse Möglichkeiten
44.02	(Angepasste) handbetätigte Bremse	Diverse Möglichkeiten
44.03	(Angepasste) fußbetätigte Bremse	Diverse Möglichkeiten
44.04	Angepasste Beschleunigungs-mechanismen	Diverse Möglichkeiten
44.05	Angepasste Handschaltung und Handkupplung	Diverse Möglichkeiten
44.06	Angepasster Rückspiegel	Diverse Möglichkeiten
44.07	Angepasste Kontrolleinrichtungen	Diverse Möglichkeiten

ICF **d 4751**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**
	Lerneinheit	**G1**	**Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen**

Schlüsselzahl	**Erklärung**	**Ggf. notwendige Umbauten**
44.08	Sitzhöhe muss im Sitzen die Berührung des Bodens mit beiden Füßen gleichzeitig ermöglichen	Diverse Möglichkeiten
45	Kraftrad nur mit Beiwagen	
46	Nur dreirädrige Fahrzeuge	
50	Nur ein bestimmtes Fahrzeug (Fahrzeugidentifizierungsnummer)	
51	Nur ein bestimmtes Fahrzeug (amtliches Kennzeichen)	
72	Nur Fahrzeuge der Klasse A mit einem Hubraum von höchstens 125 cm^3 und einer Motorleistung von höchstens 11 kW (A1)*	
73	Nur für vierrädrige Kraftfahrzeuge der Klasse B (B1)	
74	Nur Fahrzeuge der Klasse C mit einer zulässigen Gesamtmasse von höchstens 7.500 kg (C1)*	
75	Nur Fahrzeuge der Klasse D mit höchstens 16 Sitzplätzen außer dem Fahrersitz (D1)*	
76	Nur Fahrzeuge der Klasse C mit einer zulässigen Gesamtmasse von höchstens 7.500 kg (C1), die einen Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von mindestens 750 kg mitführen, sofern die zulässige Gesamtmasse der Fahrzeug-kombination 12.000 kg und die zulässige Gesamtmasse des Anhängers die Leer-masse des Zugfahrzeugs nicht über-steigen (C1E)*	
77	Nur Fahrzeuge der Kategorie D mit höchstens 16 Sitzplätzen außer dem Fahrersitz (D1), die einen Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von mehr als 750 kg mitführen, sofern a) die zulässige Gesamtmasse der Fahrzeugkombination 12.000 kg und die zulässige Gesamtmasse des Anhängers die Leermasse des Zugfahrzeugs nicht übersteigen und b) der Anhänger nicht zur Personen-beförderung verwendet wird (D1E)*	
78	Fahrer darf nur Automatik fahren	Diverse Möglichkeiten
79 (…)	Nur Fahrzeuge, die den in Klammern angegebenen Spezifikationen entsprechen, bei Anwendung von Artikel 13 der Richtlinie 2006/126/EG	

ICF **d 4751**	**Baustein**	**V**	**Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren**
	**Lernstufe**	**G**	**Sicher mit dem Auto unterwegs**
	Lerneinheit	**G1**	**Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen**

Schlüsselzahl	Erklärung	Ggf. notwendige Umbauten
79.01	Nur zweirädrige Fahrzeuge mit oder ohne Beiwagen	
79.02	Nur dreirädrige Fahrzeuge der Klasse AM oder vierrädrige Leichtfahrzeuge der Klasse AM	
79.03	Nur dreirädrige Fahrzeuge	
79.04	Nur Fahrzeugkombinationen aus dreirädrigen Fahrzeugen und einem Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von höchstens 750 kg	
79.05	Krafträder der Klasse A1 mit einem Leistungsgewicht von mehr als 0,1 kW/kg	
79.06	Fahrzeuge (Fahrzeugkombination) der Klasse BE, sofern die zulässige Gesamt-masse des Anhängers 3.500 kg übersteigt	
80	Nur für Inhaber einer Fahrerlaubnis für dreirädrige Kraftfahrzeuge der Klasse A, die das 24. Lebensjahr noch nicht vollendet haben	
81	Nur für Inhaber einer Fahrerlaubnis für zweirädrige Krafträder der Klasse A, die das 21. Lebensjahr noch nicht vollendet haben	
90	Codes, die in Kombination mit Codes für an dem Fahrzeug vorgenommene Anpassungen verwendet werden	
104	Muss ein gültiges ärztliches Attest mitführen	

*) Die Schlüsselzahlen 72, 74–7 dürfen nur bei der Umstellung von Fahrerlaubnissen, die bis zum 18. Januar 2013 erteilt worden sind, verwendet werden.

Quellen: § 25 Abs. 3 Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV) Anlage 9; www.sw-rehamobil.de

Information „Was steckt hinter der ‚Kraftfahrzeughilfe'?" (Teil 1-3)

Eine Bewilligung von Kraftfahrzeughilfe, das heißt von Zuschüssen bei der Beschaffung eines Autos, bei dessen Ausstattung und Umrüstung sowie beim Führerscheinerwerb, ist abhängig von persönlichen und rechtlichen Voraussetzungen.

Persönliche Voraussetzungen (vgl. § 3 Kraftfahrzeughilfeverordnung (KfzHV))**:**

- Der behinderte Mensch ist infolge seiner Behinderung nicht nur vorübergehend auf die Benutzung eines Kraftfahrzeuges angewiesen, um seinen Arbeits- oder Ausbildungsort oder den Ort einer sonstigen Maßnahme der beruflichen Bildung zu erreichen.
- Der behinderte Mensch muss selbst ein Kraftfahrzeug führen können, oder es muss gewährleistet sein, dass ein Dritter das Kfz für ihn führt. Dies gilt auch für in Heimarbeit Beschäftigte (§ 12 Abs. 2 SGB IV), wenn das Kraftfahrzeug wegen Art und Schwere der Behinderung notwendig ist, um beim Auftraggebenden die Ware abzuholen oder die Arbeitsergebnisse abzuliefern.
- Wenn der behinderte Mensch zur Berufsausübung im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses nicht nur vorübergehend auf ein Kfz angewiesen ist, wird Kraftfahrzeughilfe geleistet, sofern nur auf diese Weise die dauerhafte berufliche Eingliederung gewährleistet werden kann und die Übernahme der Kosten durch den Arbeitgebenden nicht üblich oder nicht zumutbar ist. Dies gilt auch für beamtete Antragsteller und Antragstellerinnen.

Rechtliche Voraussetzungen:

Sofern die TP ein Kraftfahrzeug **für den Weg zur Arbeitsstelle oder zur Ausübung des Berufes oder der Ausbildung benötigt**, werden seit Oktober 1987 gemäß der Kraftfahrzeughilfeverordnung (KfzHV) gleiche Bewilligungskriterien für alle Institutionen mit Rehabilitationsauftrag vorgegeben. Als mögliche Trägerinstitutionen für die Kraftfahrzeughilfe gelten hier nach §§ 6 und 6a SGB IX:

- Bundesagentur für Arbeit
- Gesetzliche Rentenversicherung
- Gesetzliche Unfallversicherung (Berufsgenossenschaften)
- Kriegsopferversorgung und Kriegsopferfürsorge
- Sozialhilfe

Die Integrationsämter gehören zwar nicht zu den Rehabilitationsträgerschaften (SGB IX), leisten aber auch Kraftfahrzeughilfe für behinderte Menschen, die als Staatsangestellte, Freiberufler und Freiberuflerin oder Selbstständige tätig sind.

Information „Was steckt hinter der ‚Kraftfahrzeughilfe'?" (Teil 1-3)

Für behinderte Menschen, **die sich weder in einem Ausbildungs- noch in einem Beschäftigungsverhältnis befinden,** kann der Antrag auf einen geeigneten Pkw beim zuständigen Sozial- und Grundsicherungsamt im Rahmen der sozialen Eingliederung gestellt werden (Eingliederungshilfe § 54 SGB XII in Verbindung mit § 8 der Verordnung nach § 60 SGB XII). Dabei kann es sich um einen Zuschuss oder ein Darlehen für die Beschaffung eines geeigneten Kraftfahrzeuges, für die notwendigen Umbauten und Zusatzausrüstungen oder für den Führerscheinerwerb handeln. Im Antrag sind eine stichhaltige und überzeugende Argumentation und eine genaue Beschreibung der Lebensumstände für die Übernahme der Kosten sehr wichtig. Die Höhe der Leistungen ist grundsätzlich vom Einkommen und Vermögen der TP abhängig.

Ein Antrag auf Kraftfahrzeughilfe wird bei der zuständigen Kostenträgerschaft vor Abschluss eines Vertrages gestellt. Ist der Antrag gestellt, hat die kostentragende Institution die Verpflichtung, innerhalb von zwei Wochen zu prüfen, ob sie für den Antrag zuständig ist. Ist dies der Fall, muss innerhalb von drei Wochen entschieden werden, ob dem Antrag stattgegeben wird.

Fahrzeugkauf:

- Das anzuschaffende Kraftfahrzeug muss nach Größe und Ausstattung den Anforderungen entsprechen, die sich im Einzelfall aus der Behinderung ergeben und, soweit erforderlich, eine behinderungsbedingte Zusatzausstattung ohne unverhältnismäßigen Mehraufwand ermöglichen.
- Die Beschaffung eines Gebrauchtfahrzeuges kann gefördert werden, wenn es die vorerwähnten Bedingungen erfüllt und der Verkehrswert mindestens noch 50 % des seinerzeitigen Neuwagenpreises ausmacht (vgl. § 4 KfzHV).
- Im Regelfall wird die Beschaffung eines Kraftfahrzeuges bis zu einem Betrag in Höhe des Kaufpreises, höchstens jedoch bis zu 9.500 Euro gefördert.
- Im Einzelfall wird auch ein höherer Betrag zugrunde gelegt, wenn Art und Schwere der Behinderung ein besonders großes Kraftfahrzeug mit höherem Kaufpreis zwingend erfordern.
- Wird ein teureres Fahrzeug angeschafft, ohne dass hierfür eine Notwendigkeit in der Behinderung besteht, trägt der Eigentümer oder die Eigentümerin die Mehrkosten.
- Die Kosten behinderungsbedingter Zusatzausstattung bleiben bei der Ermittlung des Kaufpreises unberücksichtigt.
- Grundsätzlich ist die Höhe des Zuschusses abhängig vom Einkommen des Antragstellenden (Nettoarbeitsentgelt und ggf. Lohnersatzleistungen) und von der Anzahl der zu unterhaltenen Familienangehörigen. Mit steigendem Einkommen verringert sich die Höhe des Zuschusses (vgl. § 5 KfzHV).

Information „Was steckt hinter der ‚Kraftfahrzeughilfe'?" (Teil 1-3)

Fahrzeugumrüstung:

- Die notwendige Zusatzausstattung und Umrüstung eines Fahrzeugs kann unabhängig vom Einkommen in voller Höhe übernommen werden. Ausschlaggebend für die Bewilligung ist hier allein die Schwere der Behinderung.
- Ähnlich wie bei der Fahrzeugbeschaffung ist für die Fahrzeugumrüstung in § 7 KfzHV geregelt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit sich eine kostentragende Institution finanziell an der behinderungsbedingten Zusatzausstattung eines Kraftfahrzeuges beteiligt.
- Zu genauen Umrüstungsmöglichkeiten siehe auch Lerneinheit G3.
- Bei der Umrüstung sollte bedacht werden, dass sich die erforderlichen Umbauten möglichst leicht zurückbauen lassen sollten, damit das Fahrzeug auch von anderen Personen genutzt oder unter Umständen wiederverkauft werden kann (vgl. § 7 KfzHV).

Führerscheinerwerb:

- Es fallen folgende Kosten an: Sehtest, Passfoto, Bescheinigung Erste Hilfe, Grundgebühr Fahrschule (Anmeldung, Teilnahme Theorieunterricht), Lehrmittel, Fahrstunden, besondere Ausbildungsfahrten (Autobahn, Landstraße, Dunkelheit), Vorstellung zur theoretischen und praktischen Prüfung.
- Gesetzliche Grundlage für die Gebührenfestsetzung ist die Gebührenordnung für Maßnahmen im Straßenverkehr (GebOSt).
- Auch die Übernahme der Kosten für den Führerscheinerwerb ist an die persönlichen und rechtlichen Voraussetzungen gebunden. Ob und in welcher Höhe Zuschüsse für den Führerschein gewährt werden, hängt von der Höhe des monatlichen Einkommens des oder der Antragstellenden ab (Nettoarbeits-entgelt und ggf. Lohnersatzleistungen) und ist nach § 8 KfzHV geregelt.
- Kosten für behinderungsbedingte Untersuchungen, Ergänzungsprüfungen und Eintragungen in vorhandene Führerscheine werden in vollem Umfang übernommen.
- Ist die Erlangung einer Fahrerlaubnis erforderlich und möglich, um die Teilhabe am Arbeitsleben zu gewährleisten, und werden die Führerscheinkosten inkl. etwaiger Fahrtkosten von der zuständigen Kostenträgerschaft übernommen, so sind in der Regel auch die Kosten für die erforderlichen Gutachten erstattungsfähig.

Quelle: Rolf Lohr, http://www.barrierefrei-leben.de/fileadmin/bilder/Info-Material/Kraftfahrzeughilfe_2013.pdf; www.autoanpassung.de

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G1	Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

Information „Vergünstigungen für Fahrer und Fahrerinnen mit einer Behinderung?“ (Teil 1-5)

Fahrzeugrabatte	• Einige Automobilherstellerfirmen gewähren Vergünstigungen für autofahrende Personen mit Behinderung (Grad der Behinderung (GdB) ab 50 und Merkzeichen G, aG, H oder BL). • Der Bund der behinderten Auto-Besitzer e. V. aktualisiert in regelmäßigen Abständen seine Übersicht der Rabatte von Fahrzeugherstellerfirmen für Menschen mit Behinderungen. Diese ist unter www.bbab.de einsehbar.
Kraftfahrzeugversicherung	• Seit 1994 steht jeder Versicherungsgesellschaft frei, ob sie einen Nachlass für schwerbehinderte Menschen in der Kraftfahrzeugkasko- und/oder der Haftpflichtversicherung gewährt. • Informationen sollten vorab bei der jeweiligen Versicherung angefragt werden.

Kfz-Steuer	• Vollständige Befreiung:
	  ○ Schwerbehinderte Menschen, die einen Ausweis mit orangefarbenem Flächenaufdruck besitzen, die die Merkzeichen „H“ (hilflos), „Bl“ (blind) oder „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert) enthalten.
	  ○ Kriegsbeschädigte und andere versorgungsberechtigte Menschen nach dem sozialen Entschädigungsrecht, denen bereits bei Inkrafttreten der Neuregelung am 01.06.1979 die Steuer erlassen war und deren Grad der Behinderung (GdB, früher MdE) wenigstens 50 % betrug.
	• Steuerermäßigung von 50 %:
	  ○ Seit dem 01.01.1987 reicht für die Inanspruchnahme der Steuerermäßigung der Ausweis mit orangefarbenem Flächenaufdruck ohne zusätzliche Merkzeichen aus.
	  ○ Die Steuerermäßigung hängt davon ab, dass der schwerbehinderte Mensch auf das Recht zur unentgeltlichen Beförderung verzichtet (Wahlrecht, Wechsel möglich).
	  ○ Das Finanzamt vermerkt eine Steuerermäßigung im Behindertenausweis bzw. in dem von den Versorgungsämtern ausgestellten Ausweisbeiblatt.
	• Eine Steuerbefreiung/-ermäßigung steht behinderten Menschen nur für ein Fahrzeug zu; sie muss beantragt werden; das Fahrzeug muss auf den Antragsteller oder die Antragstellerin zugelassen sein.
	• Dabei ist irrelevant, ob das Fahrzeug zu beruflichen oder privaten Zwecken genutzt wird. Es muss allerdings zur Fortbewegung des behinderten Fahrzeughalters oder der behinderten Fahrzeughalterin dienen und darf nicht als entgeltliches Beförderungsmittel genutzt werden.
	• Wird das steuerbegünstigte Fahrzeug vorübergehend zu einer nicht begünstigten Verwendung benutzt, so wird das Fahrzeug für die Zeitdauer der zweckfremden Benutzung, mindestens jedoch für einen Monat, steuerpflichtig. Zudem droht der Fahrzeug besitzenden Person ein Strafverfahren oder ein Bußgeldverfahren wegen Steuerhinterziehung bzw. -verkürzung.

Information „Vergünstigungen für Fahrer und Fahrerinnen mit einer Behinderung?“ (Teil 1-5)

Lohnsteuer- und Einkommenssteuer	• Werbungskosten: Behinderte Menschen, deren Grad der Behinderung mindestens 70 % beträgt oder bei denen ein Grad der Behinderung zwischen 50 % und 70 % sowie zusätzlich eine Geh- oder Stehbehinderung besteht (Merkzeichen G bzw. aG), können für die Fahrten zwischen Wohnung und Arbeitsstätte und für Familienheimfahrten die tatsächlichen Kosten geltend machen. • Außergewöhnliche Belastung nach § 33 EStG: Bei einem Grad der Behinderung um 80 % oder einem um 70 % bei gleichzeitiger erheblicher Geh- oder Steh-beeinträchtigung (Merkzeichen G bzw. aG) können Kraftfahrzeugkosten, die nicht Betriebsausgaben, Werbungskosten oder Sonderausgaben sind, in angemessenem Umfang als außergewöhnliche Belastung gemäß § 33 EStG neben dem allgemeinen Behindertenpauschbetrag des § 33b Abs. 3 EStG geltend gemacht werden. Neben dem Behindertenpauschbetrag des § 33b EStG können bei Verwendung eines Taxis statt des eigenen Kraftfahrzeuges die Taxikosten als außergewöhnliche Belastung nach § 33 EStG geltend gemacht werden. **Informationen zu Steuererleichterungen finden sich auch im Ratgeber für Menschen mit Behinderungen, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Ausgabe 2013, S. 144–149**
Parkerleichterungen	<u>Behindertenparkplätze</u> gibt es für: ○ Schwerbehinderte Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung (Merkzeichen aG) ○ Personen, die zwar nicht außergewöhnlich gehbehindert sind, aber unter sehr starken Einschränkungen beim Gehen leiden, u. a. auch wegen Funktionsstörungen des Herzens oder der Atmungsorgane ○ Personen mit beidseitiger Amelie oder Phokomelie (fehlende Gliedmaßen) ○ Blinde (Merkzeichen Bl, nicht mehr als 2 % Sehschärfe) ○ Schwerbehinderte Menschen, die an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erkrankt sind ○ Träger und Trägerinnen eines doppelten Stoma • Ausnahmegenehmigungen werden von der örtlich zuständigen Straßen-verkehrsbehörde erteilt • Personen, die Behindertenparkplätze benutzen dürfen, erhalten **blaue** Park-ausweise (gut sichtbar auslegen!), der allgemeine Schwerbehindertenausweis genügt nicht!

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G1	Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

Information „Vergünstigungen für Fahrer und Fahrerinnen mit einer Behinderung?“ (Teil 1-5)

- Parkplätze sind gekennzeichnet mit dem „Rollstuhlfahrersymbol“ auf Schildern oder als Bodenmarkierung




- Personenbezogene Behindertenparkplätze haben meist den Zusatz: „… mit Parkausweis Nr. ...“



<u>Sonstige Parkerleichterungen:</u>

- Wem nur die sonstigen Parkerleichterungen gewährt werden, bekommt einen **orangefarbenen und/oder gelben** Ausweis
- Sonstige Parkerleichterungen gelten auch für Personen mit Anrecht auf einen Behindertenparkplatz (blauer Ausweis)
- Zu den Parkerleichterungen zählen:
  - Parken bis zu drei Stunden an Stellen, an denen eingeschränktes Haltverbot angeordnet ist, und im Bereich eines Zonenhaltverbots.




ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G1	Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen

Information „Vergünstigungen für Fahrer und Fahrerinnen mit einer Behinderung?“ (Teil 1-5)

- Die Ankunftszeit muss sich aus der Einstellung auf einer Parkscheibe ergeben.



- Überschreitung der zugelassenen Parkdauer im Bereich eines Zonen-haltverbots , in dem durch Zusatzzeichen das Parken zugelassen ist.



- Parken über die zugelassene Zeit hinaus an Stellen, die mit „Parken“, „Parkraumbewirtschaftungszone“ oder „Parken auf Gehwegen“ gekennzeichnet sind und für die mit einem Zusatzzeichen eine Begrenzung der Parkzeit angeordnet ist.



Information „Vergünstigungen für Fahrer und Fahrerinnen mit einer Behinderung?“ (Teil 1-5)

	○ Parken während der Ladezeit in Fußverkehrszonen (Zeichen 242.1), in denen das Be- oder Entladen für bestimmte Zeiten freigegeben ist.  ○ Parken an Parkuhren oder bei Parkscheinautomaten ohne Gebühr und ohne zeitliche Begrenzung. ○ Parken auf Parkplätzen für Anwohnende bis zu drei Stunden. ○ Parken in verkehrsberuhigten Bereichen außerhalb der gekennzeichneten Flächen, ohne den durchgehenden Verkehr zu behindern.  Sofern in zumutbarer Entfernung keine andere Parkmöglichkeit besteht, kann die innehabende Person mit einer Ausnahmegenehmigung die gesetzlichen Parkerleichterungen bis zur **Höchstparkdauer von 24 Stunden** in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist auch hier, dass der **blaue oder orange Ausweis gut sichtbar** im Fahrzeug ausliegt. • Broschüre des ADAC unter: http://www.adac.de/_mmm/pdf/fi_jze_parkerleicherungen_fuer_behinderte_62785.pdf
Gurtanlege- und Schutzhelm-Tragepflicht	• Eine Befreiung ist möglich, wenn das Anlegen der Gurte bzw. das Tragen eines Schutzhelms aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist. • Eine ärztliche Bescheinigung ist nötig; ein Antrag auf Ausnahmegenehmigung ist bei der örtlichen Straßenverkehrsbehörde zu stellen!

Quellen: www.adac.de; www.fahrschule-123.de; www.autoanpassung.de

G2 Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Einleitung für die Assistenz zu G2

Welche Fahrzeugtypen gibt es und welchen Führerschein brauche ich dafür? Was ist bei der Beantragung zu beachten und wie finde ich die richtige Fahrschule? Darüber informieren wir in dieser Lerneinheit und geben Tipps, wer bei der theoretischen Führerscheinprüfung helfen kann.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Welche Führerscheintypen gibt es in Deutschland“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Mindestalter für den Führerschein“
- Informationsblatt „Führerscheinauswahl“
- Informationsblatt „Beantragung eines Führerscheins“ (Teil 1-3)
- Informationsblatt „Wie finde ich die geeignete Fahrschulsuche?“
- Informationsblatt „Unterstützung bei der Führerscheintheorie“ (Teil 1-2)

Information „Welche Führerscheintypen gibt es in Deutschland?“ (Teil 1-3)

Ab dem 19.01.2013 umfasst das Fahrerlaubnisrecht 16 einzelne Klassen. Diese können durch Schlüsselzahlen (z. B. „B96“) eingeschränkt oder erweitert werden.

Welcher Führerschein kommt für die teilnehmende Person (TP) infrage? Besonderheiten der Führerscheinklassen finden Sie in der nachfolgenden Tabelle (Quelle: www.adac.de).

AM		Zwei- und dreirädrige Kleinkrafträder sowie vierrädrige Leichtkraftfahrzeuge mit einer bauartbedingten Höchstgeschwindigkeit von nicht mehr als 45 km/h und einem Hubraum von nicht mehr als 50 ccm bei Verbrennungsmotoren bzw. einer Nenndauerleistung bis zu 4 kW bei Elektromotoren.
A1		Krafträder mit einem Hubraum von nicht mehr als 125 ccm und einer Nennleistung von nicht mehr als 11 kW, bei denen das Leistung/Leergewicht-Verhältnis 0,1 kW/ kg nicht übersteigt, sowie dreirädrige Kraftfahrzeuge bis 15 kW.
A2		Krafträder bis 35 kW Leistung, bei denen das Leistung/Leergewicht-Verhältnis 0,2 kW/kg nicht übersteigt.
A		Alle Krafträder und dreirädrige Kraftfahrzeuge.
B		Kraftfahrzeuge – ausgenommen Krafträder und dreirädrige Kraftfahrzeuge – mit einer zulässigen Gesamtmasse von nicht mehr als 3.500 kg und mit nicht mehr als acht Sitzplätzen außer dem Führersitz (auch mit Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von nicht mehr als 750 kg oder einem schweren Anhänger, sofern die zulässige Gesamtmasse der Kombination 3.500 kg nicht übersteigt).
BE		Kombinationen aus einem Zugfahrzeug der Klasse B und einem Anhänger, sofern die zulässige Gesamtmasse des Anhängers 3.5 t nicht übersteigt.
C1		Kraftfahrzeuge mit einer zulässigen Gesamtmasse von mehr als 3.500 kg, aber nicht mehr als 7.500 kg und mit nicht mehr als acht Sitzplätzen außer dem Führersitz (auch mit Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von nicht mehr als 750 kg).

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G2	Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Information „Welche Führerscheintypen gibt es in Deutschland?“ (Teil 1-3)

C1E		Kombinationen aus einem Zugfahrzeug der Klasse C1 und einem Anhänger über 750 kg oder der Klasse B und einem Anhänger über 3.500 kg, soweit die zulässige Gesamtmasse der Kombination jeweils 12.000 kg nicht übersteigt.
C		Kraftfahrzeuge mit einer zulässigen Gesamtmasse von mehr als 3.500 kg und mit nicht mehr als acht Sitzplätzen außer dem Führersitz (auch mit Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von nicht mehr als 750 kg).
CE		Kombinationen aus einem Zugfahrzeug der Klasse C und einem Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von mehr als 750 kg.
D1		Kraftfahrzeuge bis 8 m Länge, die zur Beförderung von mehr als acht und nicht mehr als 16 Personen außer dem Fahrzeugführer ausgelegt und gebaut sind (auch mit Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von nicht mehr als 750 kg).
D1E		Kombinationen aus einem Zugfahrzeug der Klasse D1 und einem Anhänger über 750 kg zulässige Gesamtmasse.
D		Kraftfahrzeuge, die zur Beförderung von mehr als acht Personen außer dem Fahrzeugführer ausgelegt und gebaut sind (auch mit Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von nicht mehr als 750 kg).
DE		Kombinationen aus einem Zugfahrzeug der Klasse D und einem Anhänger mit einer zulässigen Gesamtmasse von mehr als 750 kg.
L		Zugmaschinen bis 40 km/h (mit Anhängern bis 25 km/h), die nach ihrer Bauart für die Verwendung für land- oder forstwirtschaftliche Zwecke bestimmt sind und für solche Zwecke eingesetzt werden, sowie selbstfahrende Arbeitsmaschinen, Futtermischwagen, Stapler und andere Flurförderfahrzeuge jeweils bis 25 km/h (auch mit Anhänger).
T		Zugmaschinen bis 60 km/h sowie selbstfahrende Arbeitsmaschinen und Futtermischwagen bis 40 km/h, die jeweils nach ihrer Bauart für die Verwendung für land- oder forstwirtschaftliche Zwecke bestimmt sind und für solche Zwecke eingesetzt werden (jeweils auch mit Anhängern).

Information „Welche Führerscheintypen gibt es in Deutschland?“ (Teil 1-3)

Für Menschen mit Behinderung sind neben dem Auto besonders drei- und vierrädrige Leichtkraftfahrzeuge attraktiv. Dazu zählen vor allem das dreirädrige Trike und das vierrädrige Quad (Quelle: www.adac.de).

AM/ A1 / A	**Trike** 	Trikes sind Fahrzeuge mit einer einspurigen Achse vorne und einer mehrspurigen Achse hinten. Anders als beim Zweirad werden die auf den Fahrer bei Kurvenfahrten wirkenden Querkräfte jedoch nicht durch die Neigung des Fahrzeugs ausgeglichen. § 21a Abs. 2 StVO ordnet an, dass bei Benutzung eines dreirädrigen Kraftfahrzeuges („Trikes“) ein geeigneter Schutzhelm zu tragen ist. Dies gilt dann nicht, wenn vorgeschriebene Sicherheitsgurte angelegt sind. Die erforderliche Fahrerlaubnis richtet sich nach der Leistung des Trikes: Eine Fahrerlaubnis der Klasse AM (bis 19.01.2013 Klasse S) genügt für Fahrzeuge mit einer bauartbedingten Höchstgeschwindigkeit von nicht mehr als 45 km/h und einem Hubraum von nicht mehr als 50 ccm bei Verbrennungsmotoren bzw. einer Nennleistung bis zu 4 kW bei Elektromotoren. Für Trikes mit einer Leistung von bis zu 15 kW ist die Klasse A1 erforderlich. Stärkere Trikes mit einer Leistung von mehr als 15 kW benötigen Klasse A.
AM/ B	**Quad** 	Bei einem Quad handelt es sich um ein vierrädriges Kraftfahrzeug mit Sitzbank. Häufig wird ein solches Fahrzeug auch als ATV (All Terrain Vehicle = Fahrzeug für jedes Gelände) mit Allradantrieb angeboten. Ein Quad kann als „Leicht-Kfz bis 45 km/h“, als „vierrädriges Kraftfahrzeug zur Personenbeförderung“, „vierrädriges Kraftfahrzeug zur Güterbeförderung“ oder als „land- oder forstwirtschaftliche Zugmaschine“ zugelassen werden. § 21a Abs. 2 StVO ordnet an, dass bei Benutzung eines drei- oder mehrrädrigen Kraftfahrzeuges ein geeigneter Schutzhelm zu tragen ist. Dies gilt dann nicht, wenn vorgeschriebene Sicherheitsgurte angelegt sind. Da es sich um ein vierrädriges Kraftfahrzeug handelt, ist eine Pkw-Fahrerlaubnis Klasse B erforderlich. Für ein „Leicht-Kfz bis 45 km/h“ ist eine Fahrerlaubnis der Klasse AM ausreichend.

Der Führerschein AM ist besonders für Menschen in ländlichen Regionen von großer Bedeutung, da so nicht nur Kleinkrafträder bedient werden können, sondern auch kleine Arbeitsfahrzeuge, die im Garten- und Landschaftsbau eingesetzt werden. Dabei geht es nicht nur um die Mobilität der Betreffenden im alltäglichen Leben, der Führerschein ermöglicht eventuell auch weitere berufliche Qualifikationen.

Information „Mindestalter für den Führerschein“ (Stand: Juni 2013)

Das Mindestalter für die Erteilung einer Fahrberechtigung beträgt:

- 15 Jahre für Mofa-Prüfbescheinigung (bis 25 km/h, kein Führerschein!)
- 16 Jahre für die Klassen AM, A1, L und T
- 17 Jahre für begleitetes Fahren mit B, BE
- 18 Jahre für die Klassen A2, B, BE, C1 und C1E
- 20 Jahre für Klasse A bei Vorbesitz von A2
- 21 Jahre für Klassen C, CE, D1, D1E sowie Trikes der Klasse A
- 24 Jahre für Klassen D, DE, A

Quelle: www.adac.de

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G2	Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Information „Führerscheinauswahl“

Für den Erwerb eines Führerscheins müssen Mensch mit Behinderung einiges berücksichtigen. Es reicht nicht, sich lediglich bei einer Fahrschule in der Nähe anzumelden.

Um keine falschen Hoffnungen zu wecken, sollte frühzeitig abgeklärt werden, ob ein Führerscheinneuerwerb oder ein Umschreiben des alten Führerscheins (falls vorhanden) für die TP möglich ist. Neben dem Mindestalter müssen behinderungsbedingte Einschränkungen überprüft werden (medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU), Fahrprobe). Hinzu kommen die Interessenslage und Motivation der TP.

Die zuständige Führerscheinbehörde oder das zuständige Landratsamt legt im Allgemeinen fest, welche Gutachten für eine Bescheinigung über die Verkehrssicherheit erbracht werden müssen, mit der eine Anmeldung bei einer Fahrschule oder das Umschreiben des bisherigen Führerscheins erfolgen kann.

In Abhängigkeit davon, ob vor der Erkrankung oder dem Unfall bereits eine Fahrerlaubnis vorlag, kann das Vorgehen zum Erhalt einer Fahrerlaubnis grob in acht Schritte aufgeteilt werden (Quelle: www.sw-rehamobil.de):

	Bisher kein Führerschein	Bereits Führerschein vor Erkrankung/Unfall
1	Nach geeigneter Fahrschule suchen	Klärung der Vorgehensweise mit der Straßenverkehrsbehörde
2	Beratungstermin in Fahrschule	Beratungsgespräch mit Unternehmen für behindertengerechten Fahrzeugumbau (siehe Liste in Lerneinheit G4), Erarbeitung eines Vorschlags für die Führerscheinauflagen
3	Einholen notwendiger Gutachten (s. Lerneinheit G1) ○ Medizinisches Gutachten, MPU ○ Eignungsgutachten zum Führen eines Kfz durch einen amtlich anerkannten Sachverständigen oder eine amtlich anerkannte Sachverständige (aaS)	Einholen notwendiger Gutachten (siehe Lerneinheit G1) ○ Medizinisches Gutachten, MPU ○ Eignungsgutachten zum Führen eines Kfz durch einen amtlich anerkannten Sachverständigen oder eine amtlich anerkannte Sachverständige (aaS), Gutachten kann optional mit einer Fahrprobe abgeschlossen werden
4	Festlegung der Führerscheinauflagen und -beschränkungen	Festlegung der Führerscheinauflagen und -beschränkungen
5	Fahrausbildung in einer geeigneten Fahrschule	Eventuell Übungsfahrten bei einer geeigneten Fahrschule
6	Fahrprüfung mit einem Sachverständigen oder einer Sachverständigen des TÜV	Fahrprobe mit einem Sachverständigen oder einer Sachverständigen des TÜV
7	Erteilung und Eintragung der Führerscheinauflagen und -beschränkungen durch die Straßenverkehrsbehörde	Ergänzung des bestehenden Führerscheins durch die Eintragung der Führerscheinauflagen und -beschränkungen durch die Straßenverkehrsbehörde
8	Aushändigung des Führerscheins	Führerschein ist wieder gültig

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G2	Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Information „Beantragung eines Führerscheins“ (Teil 1-4)

Die folgende Checkliste kann die TP allein oder gemeinsam mit der Fachkraft bearbeiten:

	☑
I. Sehtest	☐
II. Erste-Hilfe-Kurs	☐
III. Fachärztliches Gutachten, MPU, Eignungsgutachten zum Führen eines Kfz	☐
IV. Personalausweis	☐
V. Passfoto	☐

Ziel ist nicht nur, die Liste „abzuarbeiten“. Besprechen Sie, warum die einzelnen Punkte wichtig sind. Klären Sie auch, ob die TP selbstständig Erste-Hilfe-Kurs, Sehtest und den Gutachter oder die Gutachterin aufsuchen kann oder von einer Hilfsperson begleitet werden muss.

I. Sehtest

- Warum ist ein Sehtest wichtig?
  - Nur wer gut sieht, kann im Straßenverkehr Situationen erkennen und frühzeitig reagieren.
  - Wer nicht ausreichend sehen kann, übersieht eventuell andere Verkehrsteilnehmende, was zu Unfällen führen kann.
  - Für das Erkennen von Straßenschildern und Ampeln ist die Sehschärfe und das Farbsehen wichtig.
- Wo kann ich einen Sehtest machen?
  - Der Sehtest muss von einer „amtlich anerkannten Sehteststelle“ durchgeführt werden. Dazu zählen u. a. Augenoptikbetriebe, Augenarztpraxen und der medizinische Dienst des Gesundheitsamtes, sofern sie über die erforderliche Qualifikation und Untersuchungsgeräte verfügen.
  - Sofern schon eine Sehschwäche bekannt ist, sollte der Test möglichst direkt beim Augenarzt oder der Augenärztin vorgenommen werden, da evtl. direkt Korrekturen möglich sind.
  - Bei vielen Optikfachbetrieben ist keine Voranmeldung nötig.
  - Wichtig: Pass oder Personalausweis nicht vergessen!
  - Häufig werden Sehtests während der Erste-Hilfe-Ausbildung in einem Kombi-Paket angeboten. Fragen Sie am besten bei der Recherche nach einer Erste-Hilfe-Ausbildung direkt nach der Möglichkeit eines Sehtests.

Information „Beantragung eines Führerscheins“ (Teil 1-4)

- Was beinhaltet ein Sehtest?
  - Die Untersuchung umfasst neben dem Test der Sehschärfe eine Prüfung des Gesichtsfelds, des räumlichen Sehens, der Augenbeweglichkeit, des Dämmerungssehens, der Blendungsempfindlichkeit und des Farbensehens.
  - Die Sehschärfe/Sehleistung (Visus) wird mithilfe der sogenannten „Landoltringe“ getestet. Die Ringe sind an einem bestimmten Punkt geöffnet. Diese Stelle gilt es zu erkennen. Die Sehleistung muss mindestens 0,7 betragen (auf jedem Auge), damit der Sehtest für den Führerschein als bestanden gilt.
  - Wenn der Test nicht bestanden wird (Sehleistung < 0,7), darf die Fahrerlaubnis nur erteilt werden, wenn ein zusätzliches Gutachten eines Augenarztes oder einer Augenärztin nachweist, dass mit Brille oder Kontaktlinsen alle Anforderungen an das Sehvermögen erfüllt sind. Die Sehhilfe wird dann in den Führerschein eingetragen (Schlüsselzahl 01).

II. Erste-Hilfe-Kurs

- Warum ist ein Erste-Hilfe-Kurs wichtig?
  - Im Straßenverkehr können – besonders nach Unfällen – Situationen entstehen, in der Menschen verletzt und auf medizinische Hilfe angewiesen sind.
  - Damit verletzten Personen bis zum Eintreffen von Rettungsdienst und Notarztwagen adäquat geholfen werden kann, wird eine Grundausbildung in der Ersten Hilfe für den Führerschein vorausgesetzt.
- Wo kann man Erste-Hilfe-Kurs machen?
  - Erste-Hilfe-Kurse werden von unterschiedlichen Institutionen angeboten und durchgeführt. Deutschlandweit verbreitet sind die Kurse von u. a.:
    - Deutsches Rotes Kreuz (DRK): www.drk.de
    - Die Johanniter: www.johanniter.de
    - Malteser: www.malteser.de
    - Arbeiter-Samariter-Bund: www.asb.de
  - Die möglichen Termine können auf den Internetseiten der jeweiligen Ortsgruppen eingesehen oder telefonisch erfragt werden. Grundsätzlich ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll, da die Kurse häufig schnell ausgebucht sind.
  - **Einige Einrichtungen bieten Erste-Hilfe-Kurse auch speziell für Menschen mit Behinderung an** (z. B. DRK, Johanniter).
- Was beinhaltet ein Erste-Hilfe-Kurs?
  - Führerscheinbewerber und -bewerberinnen der Klasse A + B absolvieren 4 Doppelstunden (1 Doppelstunde = 90 min) „Lebensrettende Maßnahmen für Führerscheinbewerber“.
  - Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) rät allen Autofahrenden, ihre Kenntnisse in Erster Hilfe alle fünf Jahre aufzufrischen. 90-minütige Auffrischungskurse werden zum Beispiel in Zusammenarbeit von DRK und ADAC angeboten. Es besteht jedoch keine Pflicht zur Auffrischung.
  - Wichtige Themen sind u. a. Absichern einer Unfallstelle, Notruf, Retten aus Kraftfahrzeugen, Kontrolle lebenswichtiger Funktionen, Wiederbelebung bei Kreislaufstillstand, stabile Seitenlage.
  - Planen Sie gegebenenfalls einen Vorabbesuch bei der durchführenden Institution ein, um die TP

Information „Beantragung eines Führerscheins“ (Teil 1-4)

vorzubereiten.

III. Fachärztliches Gutachten, MPU, Eignungsgutachten zum Führen eines Kfz

- Warum ist ein Gutachten wichtig?
  - Wer mit dem Auto oder Motorrad am Straßenverkehr teilnimmt, darf sich selbst und andere Verkehrsteilnehmende nicht gefährden. Allgemein anerkannten Sachverständige (aaS) prüfen das aus medizinischer und psychologischer Sicht.
- Alle Informationen zum Verfahren werden in Lerneinheit G1 aufgeführt.

IV. Personalausweis

- Warum ist der Personalausweis wichtig?
  - Damit der Führerschein auf den korrekten Namen ausgestellt wird.

V. Passfoto

- Wofür benötigt man ein Passfoto?
  - Das Passfoto wird später auf dem Führerschein zu sehen sein.
- Wo kann man Passfotos für den Führerschein machen lassen?
  - Für den EU-Kartenführerschein ist ein biometrisches Passbild notwendig, auf dem der Inhaber oder die Inhaberin gut zu erkennen ist.
  - Das Foto kann bei einem Fotofachgeschäft gemacht werden, jedoch auch in Automaten, die biometrische Bilder ermöglichen.
  - Das Foto muss einige Anforderungen erfüllen:
    - Egal ob in Farbe oder Schwarz-Weiß: Es muss aktuell sein.
    - Keine Lichtreflexe (z. B. in Brillengläsern).
    - Das Gesicht muss frontal und mit neutralem Gesichtsausdruck gegen einen gut kontrastierenden, neutralen Hintergrund aufgenommen werden. Profilaufnahmen sind unzulässig.
    - Bereits früher verwendete, beschädigte oder unsaubere Passfotos werden nicht akzeptiert.
    - Die Größe des Kopfes muss in einem ausreichenden Verhältnis zur Bildhöhe stehen. Das Gesicht soll vollständig (nicht angeschnitten) abgebildet und zentriert sein.
    - Beide Augen müssen auch bei Brillenträgern gut sichtbar sein.
    - Kopfbedeckungen sind nicht zulässig. Ausnahme: aus religiösen Gründen.

Quellen: www.fahrschule-123.de; www.jobbudget.org

Information „Beantragung eines Führerscheins?“ (Teil 1-4)

- Es muss gewährleistet sein, dass der Antragsteller oder die Antragstellerin den Anforderungen des Straßenverkehrs gewachsen ist. Liegen Einschränkungen vor, wird geprüft, ob diese das Autofahren ausschließen oder mit gewissen Beschränkungen ermöglichen.
- Der Führerschein wird meist durch die Fahrschule in der zuständigen kommunalen Verwaltung (Führerscheinstelle) beantragt. Fahrschulen für behinderte Menschen unterstützen Fahrschüler und Fahrschülerinnen auch bei der Einholung von Gutachten und weiteren Fragen zum Führerscheinerwerb.
- Bereits vor Beginn der Fahrausbildung sollte Kontakt zu den städtischen Behörden aufgenommen werden, um den Gutachtenbedarf abzuklären.
- Die zuständige Führerscheinbehörde entscheidet über die Auflagen, Einschränkungen und notwendigen Fahrzeugumbauten (siehe Lerneinheit G1, G3). Rechtliche Grundlage für die Entscheidung, ob und mit welchen Auflagen Menschen mit Behinderung ein Fahrzeug führen dürfen, ist die Fahrerlaubnisverordnung (FeV).
- Voraussetzungen zur Antragsstellung sind:
  - Die persönlichen Voraussetzungen zur Erlangung der Fahrerlaubnis durch Gutachten sind geklärt (Bescheinigung über die Verkehrssicherheit, siehe Lerneinheit G1).
  - Der Antrag zur Kostenübernahme für Gutachten und Fahrschulausbildung ist gestellt.
  - Eine geeignete Fahrschule für Menschen mit Behinderung wurde gefunden.

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G2	Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Information „Wie finde ich eine geeignete Fahrschule?“

Menschen mit einer Behinderung benötigen in den meisten Fällen eine spezielle Fahrausbildung von qualifiziertem Fahrlehrpersonal und entsprechend aus- oder umgerüstete Fahrzeuge. Nicht jede Fahrschule kann das bieten. Deshalb ist die Auswahl der richtigen Fahrschule von großer Bedeutung für die TP. Die Fahrschule sollte Erfahrung in der Fahrausbildung von Menschen mit einer Behinderung haben. In einigen größeren Städten gibt es Fahrschulen, die auf diese Ausbildung sogar spezialisiert sind. Eine gute Fahrschule berät über die Ausbildung hinaus auch über Umbaumöglichkeiten und Unterstützungsbedarf.

Viele Einrichtungen (Werkstätten für Menschen mit Behinderung, Berufsförderungswerke) kooperieren mit qualifizierten Fahrschulen aus dem Umfeld. Sie bieten häufig Informationsgespräche und Beratungen direkt in den Einrichtungen an. So braucht sich die TP um die Kontaktaufnahme nicht selbst zu kümmern. Eine Kooperation ist also viel wert. Ansonsten zählen **Qualifikation und Wohnortnähe**!

Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Fahrschule für die TP bieten folgende Seiten:

- www.fahrschulen.de (Suchmaschine Behindertenausbildung nach PLZ und Ort)
- www.autoanpassung.de/fahrschulen.html (Suchmaschine nach Behinderungsform, PLZ, Ort)
- www.fahrlehrerverbaende.de/sixcms/media.php/2448/Behindertenausbildung.pdf
  (Liste des Arbeitskreises „Handicap“ der Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände e. V.)

Hilfe erhalten Sie auch bei den Fahrlehrerlandesverbänden

Verband	Telefon	Telefax	E-mail
Baden-Württemberg	0711 83 98 75 0	0711 838 02 11	hotline@fahrlehrerverband-bw.de
Bayern	089 74 91 49 21	089 74 91 49 55	info@lbfmuc.de
Berlin	030 754 91 80	030 75 49 18 22	look@fahrlehrerverband-berlin.de
Land Brandenburg	03371 40 32 33	03371 40 37 67	kontakt@fahrlehrerverband-brb.de
Bremen	0421 499 20 31	0421 44 14 95	Fahrlehrerverband-Bremen@t-online.de
Hamburg	040 23 33 40	040 23 07 52	fahrlehrerverband-hh@gmx.de
Hessen	069 84 63 97	069 84 65 80	buero@fahrlehrerverband-hessen.de
Mecklenburg-Vorpommern	0381 400 06 35	0381 400 06 33	info@fahrlehrerverbandmv.de
Niedersachsen	0511 876 50 70	0511 87 65 07 29	mail@flv-nds.de
Nordrhein	02203 203 03 20	02203 203 03 23	info@fahrlehrerverband-nordrhein.de
Pfalz	06321 344 62	06321 341 53	Fahrlehrerverband-Pfalz@t-online.de
Rheinland	0261 830 64	0261 868 47	fvr@fahrlehrerverband-rheinland.de
Saar	06898 91 05 94	06898 91 05 95	info@fahrlehrerverband-saar.com
Sachsen-Anhalt	0391 541 54 06	0391 56 39 02 56	Fahrlehrerverb.Sachs.-Anhalt@t-online.de
Sachsen	0351 47 86 80	0351 478 68 12	info@fahrlehrerverband-sachsen.de
Schleswig-Holstein	0431 307 48	0431 33 66 45	Fahrlehrer-Verband-SH@t-online.de
Thüringen	0361 731 52 70	0361 731 52 71	info@thueringer-fahrlehrerverband.de
Westfalen	02361 269 88	02361 175 49	info@fahrlehrerverbandwestfalen.de

- Bundesvereinigung der Fahrlehrer-Verbände, Telefon: 030 743 065 760
- Kontakte über Rehabilitationszentren
- Recherche im Telefonbuch oder beim TÜV nachfragen (www.tuev-nord.de; www.tuev-sued.de).

Zu Beginn bietet sich ein begleiteter Besuch der ausgewählten Fahrschule für ein erstes Beratungsgespräch an.

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G2	Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Information „Unterstützung bei der Führerscheintheorie“ (Teil 1-2)

- Erarbeiten und wiederholen Sie gemeinsam mit der TP die allgemeinen Verkehrsregeln (siehe übergeordnete Lernstufe Allgemeine Verkehrserziehung).
- Die Inhalte der Theoriestunden in der Fahrschule können aufgearbeitet und wiederholt werden.
- An PC-gestützten Übungsprogrammen kann die TP selbstständig oder mithilfe der Fachkraft trainieren.

Übungsmöglichkeiten online:

www.fahrschule-123.de/fahrschulboegen.php
www.fahrschule.de/testbogen
www.fuehrerscheintestonline.de
www.fuehrerscheintest-online.de

Übungsmöglichkeiten mit entsprechender PC-Software:



Führerschein Trainer 2013 von Franzis Verlag (CD-ROM) — ca. 30 Euro



go4drive 2013 – Der intelligente Führerschein-Trainer von Ingenieurbüro Saal (CD-ROM) — ca. 23 Euro



Lern-o-Mat KFZ-Führerschein 2013 – Lernsoftware mit amtlichem Fragenkatalog für 2013 von Mediapromote Software Engineering (CD-ROM) — ca. 16 Euro

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G2	Führen von motorisierten Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen

Information „Unterstützung bei der Führerscheintheorie“ (Teil 1-2)

Übungsmöglichkeiten mit Papier und Stift:

- die beste Vorbereitung für die Prüfungssituation (Prüfung wird in der Regel auch schriftlich erfolgen)
- erhältlich bei Lange-Lehrmittel, Fachverlag für Fahrschüler (2013): Führerschein 2013. Fragebogen Klasse B (Pkw) (ca. 20 Euro)
- Tipp: Die Übungsbögen in Folie einschlagen und mit wasserlöslichem Folienstift ankreuzen. Danach wieder abwischen und von Neuem beginnen.

Quellen: www.adac.de; www.fahrschule.de; www.fahrschule-123.de; www.jobbudget.org

G3 Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Einleitung für die Assistenz zu G3

Moderne Technik erlaubt, dass auch mit körperlichen Einschränkungen viele verschiedene Fahrzeugmodelle aus unterschiedlichen Fahrzeugklassen gefahren werden können. Dafür ist es dann erforderlich, Veränderungen am Fahrzeug vorzunehmen. Häufig sind die Verlegung von Bremse, Kupplung und Gas auf Handbedienung, spezielle Gurte und Sitze sowie Einstiegs- und Lenkhilfen notwendig.

Unter bestimmten Voraussetzungen werden der Umbau oder der Kauf eines bereits umgerüsteten Autos von der Berufsgenossenschaft, dem Arbeits- oder Sozialamt bezuschusst. Berufstätige behinderte Menschen haben grundsätzlich einen Anspruch auf Kraftfahrzeughilfe bei der zuständigen Rehabilitationsträgerschaft. Die Frage einer möglichen Kostenübernahme hängt von persönlichen und rechtlichen Aspekten ab. Beispielsweise von der Frage, ob das Fahrzeug für den Arbeitsweg oder für die Ausübung des Berufes von Bedeutung ist. Gesetzlich geregelt ist, dass Krankenkassen keine Leistungen zur Beschaffung eines Kraftfahrzeuges erbringen.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Informationsquellen zum Fahrzeugumbau“
- Informationsblatt „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)
- Informationsblatt „Wo finde ich den richtigen Umrüstbetrieb?“

Information „Informationsquellen zum Fahrzeugumbau“

Fahrschulen, die eine Fahrausbildung für Menschen mit Behinderung anbieten, sind meist die ersten Ansprechpersonen und können bereits wertvolle Hinweise und Tipps bezüglich des Fahrzeugumbaus geben. Viele arbeiten bereits mit bewährten Werkstätten und Umrüstbetrieben zusammen, da auch die Fahrschulautos entsprechend modifiziert werden müssen.

Welches Fahrzeug ist geeignet? Was muss genau umgebaut werden? Was ist nach StVZO zulässig? Da die Antworten behinderungsspezifisch und höchst individuell sind, lassen sich keine allgemein gültigen Empfehlungen ableiten. Der ADAC veröffentlichte im Dezember 2012 eine Übersicht von Anbieter- und Umbaubetrieben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, verschafft aber einen guten Überblick und zeigt viele Kontaktmöglichkeiten auf: www.adac.de/_mmm/pdf/Umbaubetriebe_58KB_67582.pdf.

Beim Neuwagenkauf sollte der Händler oder Händlerin konkret auf Sondervorrichtungen (z. B. verlängerte Sitzschienen) angesprochen werden, da nicht alles in regulären Prospekten aufgeführt wird. So gibt es auch einige Marken, die ein eigenes Behindertenprogramm führen (z. B. Opel). Viele Fahrzeugherstellerfirmen bieten Sondernachlässe auf den Listenpreis beim Kauf eines Neuwagens an. Einzelheiten des Rabatts sollten möglichst frühzeitig mit dem Verkaufspersonal geklärt werden.

Sinnvoll ist, bereits vor einer Kaufentscheidung mit der gewählten Umbaufirma Rücksprache zuhalten. Die Firma kann aufgrund ihrer Erfahrungen eine Aussage zur Eignung des ausgesuchten Modells machen. Die Umrüstfirmen kennen im Allgemeinen auch alle Anforderungen von TÜV/DEKRA, Zulassungsstelle, Kostenträgerschaft und über medizinisches und technisches Eignungsgutachten, Fahrerlaubnis, Leihwagen, Fahrschule usw.

Personen, die bereits vor ihrem Unfall oder ihrer Erkrankung ein Fahrzeug hatten, können dieses auch umrüsten lassen. Das ist jedoch nur dann eine Option, wenn es sich finanziell lohnt. Inzwischen sind Neuwagen mit Umbauten, die direkt vom Werk oder von der Reha-Partnerorganisation vorgenommen wurden, häufig günstiger.

Allgemeine Informationen finden Sie hier:

- Internetportal www.autoanpassung.de (Zusammenarbeit ADAC)
- Verband der Fahrzeugumrüster für mobilitätseingeschränkte Personen (VFMP) www.vfmp.de
- GTÜ: Gesellschaft für Technische Überwachung www.gtue.de
- Technischer Überwachungsverein www.tuev-nord.de, www.tuev-sued.de
- Kfz-Beratungsstelle und Fahrschule für Behinderte im Berufsförderungswerk Bad Wildbad www.bfw-badwildbad.de
- European Mobility Group (EMG) www.emg-group.com

Quellen: www.adac.de; www.fahrschule-123.de

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

Die gängigsten Umbaumaßnahmen haben wir hier aufgeführt – einen Anspruch auf Vollständigkeit hat diese Übersicht jedoch nicht. Aber sie vermittelt einen Eindruck davon, was mit heutiger Technik möglich ist.

Lenken	Lenkhilfen Lenkknopf: Fahrhilfe für den Fall, dass nur eine Hand zum Lenken benutzt werden kann (einarmige Menschen oder Menschen, die eine Handbedienung für Bremse und Gas benutzen)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Lenkradgabel (Tetraplegikergabel): Fahrhilfe für Tetraplegiker und Menschen, die nur eine Hand ohne Greiffunktion zum Lenken benutzen können. Zum Lenken wird die Hand mit der Handwurzel zwischen zwei der drei Stifte gelegt.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Hydraulische Lenkungen Linearhebellenkung: Falls der Fahrende nicht in der Lage ist, das Lenkrad über seinen gesamten Umfang zu drehen. Die Steuerung wird durch Rechts-Links-Bewegung betätigt.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Elektronische Lenksysteme Elektronische Joysticklenkung mit Bremse und Gas: Möglichkeit der Bedienung von Bremse und Gas durch minimale Kräfte. Das Fahrzeug lässt sich mit einer Hand steuern.	 (Quelle: SW-Rehamobil)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Fußlenkungen Fahrradkurbel: Sie ermöglicht, ohne Arme ein Fahrzeug sicher zu führen. Das Lenken erfolgt mithilfe einer Fahrradkurbel mit entsprechend angepasster Fußhalterung. Alle relevanten elektrischen Funktionen (Fahrtrichtungsanzeiger, Licht, Scheibenwischer, Hupe) werden bei Bedarf so umgerüstet, dass sie mit den Füssen oder den Knien betätigt werden können.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Sonderlenkungen (z.B. Fahrradlenkung als elektronische Lenkung)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Gas und Bremse	Mechanische Handbedienungen Einbau rechts am Mitteltunnel. Die Bedienung der Bremse erfolgt durch Drücken nach vorne, des Gases durch Drehen nach unten.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Elektronische Handbedienungen Drehgriff: Die elektronische Bedienung für Bremse und/oder Gas kann je nach Einsatzfall mithilfe verschiedener Eingabemedien bedient werden. Beispielsweise ist die Montage eines Drehgriffs für die Gasfunktion und eines Hebels für die Bremsfunktion möglich.	 (Quelle: SW-Rehamobil)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Elektronische Lenkradringe Gas-/Bremsring: Durch Heranziehen des Ringes wird das Fahrzeug beschleunigt, durch Bewegung in die entgegen-gesetzte Richtung wird das Fahrzeug gebremst.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Feststellbremse (sie funktioniert mittels Knopfdruck)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Fahrzeugpedale	Zusatzgaspedale Elektronisches Gaspedal links: Vor dem Fahrbeginn bestimmt der Fahrende durch die Betätigung eines Schalters, mit welchem Fuß Gas gegeben wird. Das andere Pedal bleibt außer Funktion.	 (Quelle: SW-Rehamobil)

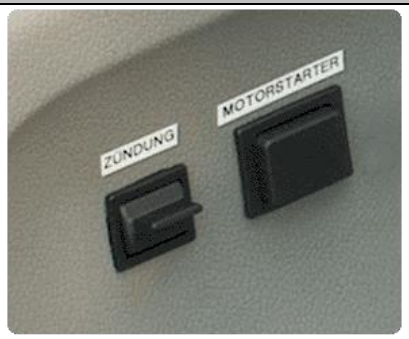
ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Pedalanpassungen (Pedalerhöhungen)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Elektronische Pedale	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Elektrische Elemente bedienen	Mechanische Anpassungen Umlenkhebel Blinker: Fahrhilfe für Personen, die nur die rechte Hand nutzen können und daher den Blinkerhebel nicht oder nur schwer erreichen.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Elektrische Anpassungen Fernbedienung für die wichtigsten elektrischen Funktionen (Blinker, Licht, Hupe, Scheibenwischer etc.)	 (Quelle: SW-Rehamobil)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Startvorrichtungen Zündschlossentfernung: Für Personen, die ein Fahrzeug nicht über Einstecken und Drehen des Autoschlüssels starten können. Zunächst wird mit einer Transponderkarte die Wegfahrsperre deaktiviert, dann die Zündung eingeschaltet und schließlich der Motor gestartet.	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Ins Fahrzeug fahren	Karosserieumbauten (Heckabsenkung)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Türöffner (Griffadaptationen, elektrische Schiebetür)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Hebebühnen (Kassettenlift)	 (Quelle: SW-Rehamobil)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Rampen (Auffahrrampen)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Einsteigen	Schwenksitze	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Einstiegshilfen (Trittstufe)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Elektrische Konsolen 6-Wege-Konsole: ermöglicht elektrisches Verstellen des Fahrzeugsitzes in 6 Richtungen.	 (Quelle: SW-Rehamobil)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Sitzschienenverlängerung	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Rutschbrett (mobil, ausklappbar)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Rollstuhl verladen	Verladevorrichtungen (Verladekräne)	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Hebebühnen	 (Quelle: SW-Rehamobil)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G3	Möglichkeiten für Fahrzeugumbau und Umrüstung

Information „Möglichkeiten der Umrüstung“ (Teil 1-8)

	Rampen	 (Quelle: SW-Rehamobil)
Rollstuhl fixieren	Mechanische Rollstuhlarretierung	 (Quelle: SW-Rehamobil)
	Automatische Rollstuhlarretierungen	 (Quelle: SW-Rehamobil)

Quelle: www.sw-rehamobil.de

Information „Wo finde ich den richtigen Umrüstbetrieb?“

Das Internetportal www.autoanpassung.de bietet beispielsweise eine Suchmaschine, die nach Art der Umrüstung (Einsteigen, Sitzen, Fahren, Rollstuhlmitnahme, Türöffnen etc.), Postleitzahl und Ort einen wohnortnahen Umrüstbetrieb vorschlägt.

Die Behinderungsform sollte bereits bei der Fahrzeugauswahl bedacht werden, denn manche Umrüstungen sind je nach Bau des Fahrzeugs gar nicht notwendig (z. B. niedriger Einstieg für kleinwüchsige Menschen).

Quelle: § 25 Abs. 3 FeV (Fahrerlaubnis-Verordnung), Anlage 9; www.sw-rehamobil.de

G4 Fahrsicherheitstraining

Einleitung für die Assistenz zu G4

Ein Fahrsicherheitstraining ist für Menschen mit und ohne Behinderung ein wichtiges Mittel zur Verbesserung der Verkehrssicherheit. Die wenigsten Autofahrer und Autofahrerinnen können von sich behaupten, ihr Auto jederzeit im Griff zu haben. Gerade auf dem Berufsweg führt Termindruck häufig zu schnellerem Fahren, das – kombiniert mit ungünstigen Witterungsbedingungen – häufig zu Unfällen führen kann. In kritischen Situationen reagieren viele Autofahrende falsch oder zu spät.

Durch Simulation unterschiedlichster Verkehrssituationen ermöglicht ein Fahrsicherheitstraining ein frühes Erkennen von Gefahren und zeigt zugleich auf, wie diese vermieden beziehungsweise gemeistert werden können.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Fahrsicherheitstrainings“

Information „Fahrsicherheitstrainings“

Organisation	Training	Kontakt
BGW	Eintägige Veranstaltung für Mitarbeitende von Mitgliedsunternehmen Inhalte nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR): Theorieauffrischung, Praxis Veranstaltende Organisationen: Partnerunternehmen von Automobilclubs, Verkehrswacht u. a.	**www.bgw-online.de**
BG Bau	Projekt „Mobil – aber klar!“ Fahrsicherheitstrainings in Kooperation mit Auto Club Europa e. V. (ACE), die speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen konzipiert wurden Zweieinhalbtägige Veranstaltung	**www.bgbau.de**
BG ETEM	Fahrsicherheitstrainings in Kooperation mit Auto Club Europa e. V. (ACE), die speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen konzipiert wurden Zweieinhalbtägige Veranstaltung	**www.bgetem.de**
ADAC	Erfahrene Trainer und Trainerinnen gehen auf die Besonderheiten der Zielgruppe ein. Trainiert werden spezielle Fahrübungen, um kritische Situationen im Straßenverkehr besser zu meistern. Inhalte nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). Damit besteht die Möglichkeit, Zuschüsse von Ihrer Berufsgenossenschaft zu erhalten.	**Telefon:** **0800 5121 012**

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G5	Rollstuhl sicher verladen und transportieren

G5 Rollstuhl sicher verladen und transportieren

Einleitung für die Assistenz zu G5

In der vorliegenden Lerneinheit geht es um die Möglichkeiten, den Rollstuhl sicher zu verladen und zu transportieren. Die Lerneinheit ist vorwiegend als Informationsmaterial nutzbar, da die Eignungsfeststellung zum Führerscheinerwerb von ausgebildetem Gutachtungspersonal vorgenommen wird. Die dargestellten Informationen können in Vermittlungsmethode, Auswahl und Reihenfolge frei von der Fachkraft gewählt werden. Selbstverständlich dürfen auch eigene Materialien zur Lerneinheit hinzugefügt werden. So können und sollen beispielsweise die aufgeführten Informationen den kognitiven Voraussetzungen und Interessen der teilnehmenden Person (TP) angepasst werden.

Inhalte der Lerneinheit:

- Informationsblatt „Manuelles Verladen“
- Informationsblatt „Verladesysteme“ (Teil 1-3)

ICF d 4751	Baustein	V	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheit	G5	Rollstuhl sicher verladen und transportieren

Information „Manuelles Verladen“

Es sollte angestrebt werden, mit der TP ein selbstständiges Verladen des Rollstuhls in den Kofferraum zu erreichen. Sofern die Gehfähigkeit von Fahrzeugheck zum Fahrersitz nicht gegeben ist, besteht die Möglichkeit, den Rollstuhl bei ausreichender Kraft in oberer Extremität und Rumpf auf den Rücksitz oder Beifahrersitz zu transportieren. Hierbei muss der Sitz weit genug nach hinten geschoben werden können, um den Rollstuhl zwischen Lenkrad und der fahrenden Person durchreichen zu können.



Diese Variante ist für viele Rollstuhlfahrende praktikabel, aber unter dem Aspekt der Ladungssicherung deutlich unsicherer als der Transport im Kofferraum.

(Quelle: DIAS GmbH)

Information „Verladesysteme“ (Teil 1)

Sofern das selbstständige Verladen des Rollstuhls nicht möglich ist, stehen unterschiedliche Verladesysteme zur Verfügung (siehe auch Lerneinheit G3).

Bei der Auswahl der Verladesysteme sollten folgende Dinge beachtet werden (www.autoanpassung.de):

- Im Zentrum steht die individuelle Mobilität. Wer den Rollstuhl auch ohne Hilfsmittel verladen kann, hat Vorteile und sollte diese nutzen.
- Fahrzeug, Rollstuhl und Verladesystem müssen zueinander passen (Rollstuhlmaße, Fahrzeugeigenschaften).
- Die Platzierung des Rollstuhls im Auto sollte so gestaltet werden, dass auch für Mitfahrende oder sonstige Ladung noch Platz bleibt.
- Manuell zu bedienende Verladesysteme sind meist alltagstauglicher als komplizierte technische Systeme. **Als Faustregel gilt: Je komplizierter die Technik des Verladesystems, desto höher ist ihre Störanfälligkeit.**
- Verladesysteme müssen zu Abstell- und Parkplätzen passen (Platz für das Ein- und Ausladen des Rollstuhls).
- Für den Weg zur Heckklappe ist eine Dachreling auf einem Kombi, als Haltegriff sehr hilfreich.

Rollstuhlmitnahme im Koffer- oder Laderaum

Die Form des Verladesystems hängt von der Mobilität des Rollstuhlfahrers oder Rollstuhlfahrerin ab: Ist der Weg vom Fahrzeugheck zum Fahrersitz ohne Rollstuhl möglich und führt lediglich das manuelle Verladen des Rollstuhls in den Kofferraum zu Problemen, können **Koffer- oder Laderaumlifts** eingebaut werden.



(Quelle: Rausch)

Vorgehen:

1. Auf ausreichend Platz zum Ein- und Ausladen des Rollstuhls achten.
2. Heckklappe per Hand oder Fernbedienung öffnen.
3. Rollstuhl zusammenfalten (wenn der Kofferraum groß genug ist, können auch Stühle mit starrem Rahmen eingeladen werden).
4. Rollstuhl am Liftarm oder -seil befestigen.
5. Knopfdruck betätigen, Lift hebt den Rollstuhl in den Koffer- oder Laderaum.
6. Heckklappe per Hand oder Fernbedienung schließen.

Information „Verladesysteme“ (Teil 2)

Ist der Transfer vom Rollstuhl auf den Fahrersitz selbstständig möglich, aber kann der Weg zum Fahrzeugheck nicht ohne Rollstuhl bewältigt werden, kann ein Kofferraumlift eingebaut werden.



(Quelle: Mobilcenter Zawatzky)

Vorgehen:

1. Auf ausreichend Platz zum Ein- und Ausladen des Rollstuhls achten (hinten und seitlich).
2. Rollstuhl mit der Hand vom Fahrersitz aus zusammenfalten.
3. Heck- oder Kofferraumklappe per Knopfdruck öffnen, der Tragarm des Lifters schwenkt heraus zum Rollstuhl neben den Fahrersitz.
4. Rollstuhl per Hand in den Tragarm einklinken.
5. Der Lift schwenkt nach hinten und lädt den Rollstuhl ohne fremde Hilfe in den Koffer- oder Laderaum.
6. Kofferraum- oder Heckklappe schließt automatisch.

Rollstuhlmitnahme auf dem Rücksitz

Der Rollstuhl muss nicht im Kofferraum transportiert, sondern kann auch auf der Rückbank mitgenommen werden. Ein Verladesystem eignet sich dann für die TP, wenn der Transfer vom Rollstuhl auf den Fahrersitz selbstständig möglich ist, aber das Verladen auf den Rücksitz nicht von der TP selbst geleistet werden kann. Hier findet ein Verladesystem Anwendung, das den Rollstuhl am Fahrersitz „abholt“ und ihn automatisch hinter den Vordersitz verlädt. Das Verladesystem ist hinter dem Fahrersitz eingebaut, sodass der Rücksitz dafür teilweise ausgebaut werden muss.



(Quelle: EDAG)

Information „Verladesysteme“ (Teil 3)

Vorgehen:

1. Auf ausreichend Platz zum Ein- und Ausladen des Rollstuhls achten (seitlich).
2. Die hintere Schwenktür öffnet sich elektrisch und der Liftarm schwenkt automatisch nach vorn neben den Fahrersitz.
3. Rollstuhl zusammenfalten.
4. Gefalteten Rollstuhl vom Fahrersitz aus in den Liftarm einhängen. Der Liftarm schwenkt per Knopfdruck in den Fahrzeuginnenraum.
5. Die Schwenktür schließt automatisch.

Rollstuhlmitnahme auf dem Autodach

Ausreichend Platz für Mitfahrende und Ladung gibt es, wenn der Rollstuhl auf das Dach verladen wird. Dachlifter sind für Rollstuhlfahrende geeignet, die den Transfer vom Rollstuhl auf den Fahrersitz selbstständig beherrschen. Das Verladesystem ist auf dem Autodach angebracht und funktioniert über ein Seilsystem. Die Dachbox verändert die Fahrzeughöhe. Darauf muss bei Garagen und Parkhäusern geachtet werden.



(Quelle: SW-Rehamobil)

Vorgehen:

1. Auf ausreichend Platz zum Ein- und Ausladen des Rollstuhls achten (seitlich).
2. Rollstuhl per Hand falten.
3. Zusammengefalteten Rollstuhl in die Aufnahmevorrichtung des Dachliftes einklinken.
4. Per Knopfdruck Lift betätigen. Dieser hebt den Rollstuhl in die Dachbox.
5. Die Dachbox schließt sich automatisch.

Quellen: www.sw-rehamobil.de; www.autoanpassung.de

Mehr Informationen über Mobilitätsförderung, den Kraftknoten und Schulungen gibt es im Rahmen der Kampagne „sicher mobil“ des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes (DRS): www.drs.org/cms/sicher-mobil/home.html

ICF d 4751	Baustein	III	Die teilnehmende Person (TP) kann ein motorisiertes Fahrzeug fahren
	Lernstufe	G	Sicher mit dem Auto unterwegs
	Lerneinheiten	G1–7	Grundkenntnisse & Fertigkeiten, praxisorientiertes Mobilitätscoaching

Unterweisungsplan zur „Lernstufe G“

Die unten aufgeführte Tabelle dient der Dokumentation durchgeführter Lerneinheiten.

Name, Vorname der TP: _____

Nach Durchführung der Lerneinheiten ist es wichtig, die durchgeführten Unterweisungen zu dokumentieren und den Erfolg entsprechend zu bewerten. Die FK sollte sich, gern auch im Dialog mit der TP, folgende Fragen zu den Einheiten stellen: *Ist das Lernziel erreicht worden?* *Ist die Lerneinheit so umgesetzt worden, wie sie geplant und besprochen wurde?* *Sollen bestimmte Bestandteile wiederholt werden?* *Was müsste bei der nächsten Durchführung verändert oder verbessert werden?* *(Raum für Notizen und Bemerkungen siehe unten)* **Sollte das Lernziel NICHT erreicht werden, muss die Einheit NICHT zwangsläufig wiederholt werden. Es liegt im Ermessen der FK, ob sie eine Wiederholung für notwendig und sinnvoll hält!**		Ist durchgeführt worden	Lernziel erreicht	Lernziel NICHT erreicht	Wiederholung notwendig
G1	**Gesetzliche Grundlagen zum Führen von Fahrzeugen**				
G2	**Führen von Fahrzeugen/autorisierte Fahrschulen**				
G3	**Fahrzeugumbau und Umrüstung**				
G4	**Fahrsicherheitstraining**				
G5	**Rollstuhl verladen und transportieren**				
+	**Befragung der TP**				

Die absolvierten Lerneinheiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich um Vorschläge zur Mobilitätsförderung, die sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch ergänzt werden können!

Bemerkungen:

_____

_____

_____

_____

Quellenverzeichnis zur „Lernstufe G“

Text

ADAC e. V, www.adac.de, Zugriff 10.12.2013

Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Ratgeber für Menschen mit Behinderungen, Ausgabe 2013

Deutscher Rollstuhl-Sportverband (DRS) e. V.: Sicher mobil, www.drs.org/cms/sicher-mobil, Zugriff 03.12.2013

DIAS GmbH, Thomas Lilienthal, www.autoanpassung.de, Zugriff 17.09.2014

Fahrschule.de Internetdienste GmbH, www.fahrschule.de, Zugriff 17.09.2013

Kraftfahrzeughilfeverordnung (KfzHV), Stand 23.12.2003, www.gesetze-im-internet.de/kfzhv/BJNR022510987.html, Zugriff 10.12.2014

Lohr, Rolf, Barrierefrei Leben e. V., www.barrierefrei-leben.de; Zugriff 10.10.2013

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, www.auto-motor-und-sport.de, Zugriff 10.12.2013

Rehberg, Constantin, Gleißner, Ambros, Fahrschule-123.de GbR, www.fahrschule-123.de, Zugriff 10.12.2013

SW-Rehamobil GmbH, www.sw-rehamobil.de, Zugriff 17.09.2013

Vieweg, Barbara , ISL e. V, www.jobbudget.org, Zugriff 10.10.2013

Fotos

SW-Rehamobil GmbH, www.sw-rehamobil.de, Zugriff 17.09.2013

DIAS GmbH, Thomas Lilienthal, www.dias.de, www.autoanpassung.de, Zugriff 18.09.2013

RauschTechnik GmbH, www.ladeboy.de, Zugriff 18.09.2013

Mobilcenter Zawatzky, www.zawatzky.de, Zugriff 18.09.2013

EDAG, www.edag.de, Zugriff 18.09.2013