



## 7 Sichtbarkeit

Vor allem in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, dass sich an dem Rollator Reflektoren oder ggf. auch kleine LED-Lampen befinden, um von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden. Um zusätzlich gesehen zu werden, ist das Tragen von hellen Kleidungsstücken wie Mützen, Tücher, Schals oder Taschen empfehlenswert.

## 8 Der Rollator ist kein Einkaufswagen

Wenn etwas transportiert werden soll, dann bitte nur den Transportkorb benutzen. Das Gewicht des Einkaufs sollte max. 5 kg betragen. Einkaufstaschen, die an den Griffen baumeln, erhöhen die Kippgefahr und steigern das Sturzrisiko. Die Handtasche nicht an den Rollator binden oder in den Transportkorb legen, sondern am Körper tragen.

## Das Mobil60-Ticket

Bleiben Sie auch im Alter mobil. Was immer Sie vorhaben, egal wohin Sie wollen – wenn Sie mindestens 60 Jahre jung sind, ist das Mobil60-Ticket die günstigste ABO-Monatskarte für Sie im Verkehrsverbund Warnow (VVW).

### Alles drin:

- gültig im Gesamtnetz des VVW (Hansestadt und Landkreis Rostock, inkl. aller Stadtverkehre)
- mit Bussen, Straßenbahnen, S-Bahnen, Regionalzügen, Fähren und der Dampfisenbahn Mollie fahren
- täglich günstig mobil ab 8 Uhr, an den Wochenenden und Feiertagen ganztägig

Den Antrag können Sie sich unter [www.rebus.de](http://www.rebus.de) herunterladen und ausdrucken oder erhalten ihn in einem unserer Kundencenter in Rostock und Güstrow sowie in den Kundencentern von RSAG und Deutsche Bahn.



Haben Sie Fragen zum Mobil60-Ticket oder Interesse an einem kostenfreien Mobilitätstraining?

Alle Informationen unter:  
**03843 6490-300**  
[www.rebus.de/mobil60](http://www.rebus.de/mobil60)



**Mobil sein,  
aber sicher!**

Gemeinsam mobil.

*rebus hilft Ihnen dabei,  
auch im Alter mobil zu bleiben.*



**rebus Regionalbus Rostock GmbH**  
 Parumer Weg 35, 18273 Güstrow • Tel.: 03843 69400  
 E-Mail: [info@rebus.de](mailto:info@rebus.de) • [www.rebus.de](http://www.rebus.de)



## Liebe Seniorinnen und Senioren,

als Mobilitätsdienstleister Nr. 1 im gesamten Landkreis Rostock möchten wir den älteren Fahrgästen eine neue Fortbewegungsfreiheit ermöglichen.

Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt auch der Nutzung von Rollatoren und Rollstühlen, denn diese ermöglichen bewegungseingeschränkten Menschen die Teilnahme am öffentlichen Leben.

Mit unserem Rollatortraining wollen wir Hemmschwellen bei der Nutzung unserer Fahrzeuge abbauen. Bei diesem Kurs erwartet Sie ein Sicherheits-Check des Rollators sowie ein Übungsparcours zum sicheren Umgang mit dem Rollator.

Am und im Bus zeigen wir Ihnen dann, wie Sie unsere Fahrzeuge mit dem Rollator sicher nutzen. Dazu gibt es Tipps und Tricks für eine sichere Fahrt und zur Verkehrssicherheit.



**Mobil60-Ticket**  
Das Ticket für Senioren



### Tipps und Tricks rund um den Rollator

#### 1 Der Vorab-Check

Um optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollte der Rollator in gutem Zustand sein. Besonders wichtig ist es daher, regelmäßig zu kontrollieren, ob die Bremsen greifen und die Räder in Ordnung sind.

#### 2 Richtig eingestellt

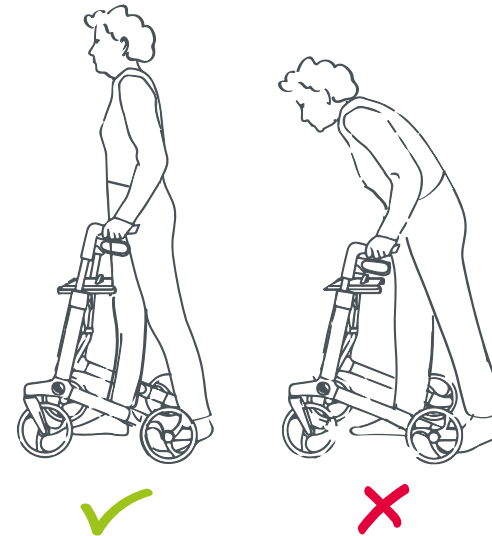
Nur wenn die Griffe des Rollators die richtige Höhe haben, ist er beim Gehen auch wirklich eine Erleichterung. Zum Abschätzen der korrekten Höhe möglichst gerade hinter den Rollator stellen, nach vorne schauen und die Arme locker am Körper hängen lassen. Jetzt sollten die Griffe etwa auf Höhe des Handgelenks sein. Sind sie zu hoch oder zu niedrig, sollten diese nachgestellt werden. Dabei hilft man Ihnen sicher im Sanitätshaus.

#### 3 Mit dem Rollator gehen

Schon beim einfachen Gehen kann man Fehler machen. Die Gehhilfe sollte nicht vorne weg geschoben werden, sondern sich nur bei jeder Schrittbewegung mitbewegen. So können Stürze vermieden werden.

#### 4 Die Bordsteinkante

Eine mehrere Zentimeter hohe Bordsteinkante muss keine unüberwindbare Hürde sein. Um mit dem Rollator über Stock und Stein sowie Bordsteinkanten zu kommen, geht es am besten so: Bremsen gut festhalten, einen Fuß unter einen Hinterreifen setzen und mit dem anderen Fuß einen Schritt zurückgehen. Auf diese Weise kann der Rollator einfach nach hinten gekippt werden. Doch Vorsicht: Niemals über den Rollator bücken und ihn vorne hochheben. Das belastet den Rücken.



#### 5 Sicher hinsetzen

Der Rollator kann auch als Stuhl genutzt werden, wenn Ihnen unterwegs einmal schwindelig wird oder wenn die Strecke einfach zu lang ist. Dann auf keinen Fall vergessen, die Bremsen vorher gut festzustellen.

Im Bus sollte der Rollator sicher stehen, um niemanden zu verletzen. Dazu stellt man ihn am Sitzplatz am besten vor sich und zieht die Bremsen gut an.

#### 6 Hebelwirkung nutzen

Oft fällt es älteren Leuten schwer, die Bremsen festzustellen. Einfacher wird es, wenn man den Hebel weit außen zum Körper hin anfasst.

