

Schlechte Sicht und Glätte

Darauf sollten Senioren mit Rollator jetzt achten

Maisach, 13.01.21 Der Winter hat Deutschland fest im Griff. Schnee, Matsch und schlechte Sicht können insbesondere für Menschen gefährlich werden, die nicht mehr gut zu Fuß sind. Ein Rollator mit Reflektoren, helle Kleidung, der Pinguin-Gang und Umsicht sorgen für mehr Sicherheit.

Längere Bremswege einplanen

Auf schneebedeckter oder regennasser Straße sind die Bremswege länger. Fußgänger sollten dies beim Überqueren einer Straße einplanen. Auch wenn der Weg so etwas länger ist, sollten sie Ampeln oder Zebrastreifen nutzen und niemals direkt hinter einer Kurve über die Fahrbahn gehen.

Auffallen

Besonders brenzlich wird es, wenn die Sicht durch Dunkelheit oder Nebel eingeschränkt ist. Um rechtzeitig gesehen zu werden, sollten Fußgänger helle Kleidung oder ein auffälliges Accessoire tragen, zum Beispiel einen reflektierenden Rucksack. Noch sicherer ist es, wenn auch der Rollator schon von weitem zu sehen ist, etwa durch Reflektoren am Gestell und an den Speichen.

Den ganzen Fuß aufsetzen

Schließlich kann die richtige Körperhaltung zu mehr Sicherheit bei Glätte beitragen. Abschauen kann man diese bei denen, die es wissen müssen – den Pinguinen. Sie verlagern den Körperschwerpunkt nach vorn über das auftretende Bein, setzen den Fuß mit der ganzen Sohle auf und biegen die Füße leicht nach außen. Das geht auch mit Rollator. Durch das Festhalten an den Rollatorgriffen beugen sich die Nutzer automatisch leicht nach vorn und müssen daher ihre Körperhaltung nicht verändern. Wichtig ist es aber, jeden Schritt langsam und ganz bewusst zu setzen – am besten in gutschendenden Schuhen mit rutschfestem Profil.

Zahlreiche weitere Tipps für Rollator-Nutzer gibt es unter www.saljol.de/de/blog.

1.699 Zeichen, 240 Wörter. Abdruck honorarfrei.

SALJOL GmbH

Thomas Appel (Geschäftsführer)

+49 (0) 171 480 4999

thomas.appel@saljol.de

www.saljol.de

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: HRB 223997