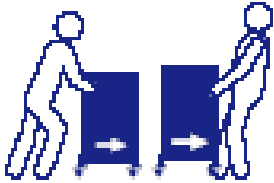
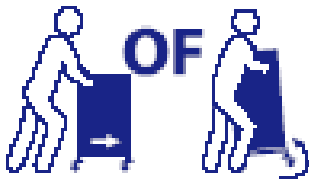


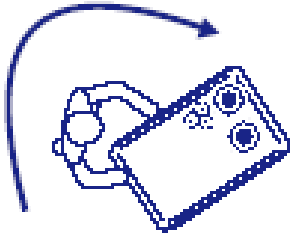
## Fahrregel



- 1 Benutze dein Körpergewicht. Beim Stossen nach vorne lehnen und beim Ziehen nach hinten.



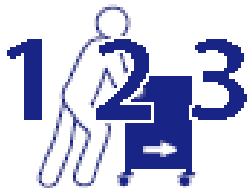
- 2 Nie gleichzeitig stossen und drehen, sondern entweder - oder.



- 3 Beim Drehen um das Objekt laufen und dieses in die Bewegung mitnehmen. Drehe niemals das Objekt um dich herum, damit verwingst du deinen Rücken. Versuch es mal mit einem vollbeladenen Einkaufswagen.



- 4 Platziere einen deiner Füsse auf dem Gestell. Das hilft beim Stossen. Räder die noch nicht in die genaue Richtung stehen kann man somit in die genaue Richtung bringen, ohne das man mit den Armen grosse Kraftanwendungen braucht.



- 5 Gleichmässig und ruhig bewegen. Plötzliche Bewegungen sind schlecht für deinen Körper und unangenehm für den Patienten oder Bewohner. Benutze die 3-Sekunden-Regel; nimm dir immer 3 Sekunden um eine Karre in Bewegung zu bringen. Das ist viel besser für deinen Körper



- 6 „Keep `m Rolling“ ; nicht häufig Starten und Stoppen wenn man längere Distanzen fährt.