

Eldriven rullstol

Körträning

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



KÖRTRÄNING - inomhus

- **Öva starter.** I början kan det vara svårt att starta utan ryck. Stöd, om möjligt, hela underarmen mot armstödet.
- **Öva inbromsningar.** Lägg märke till hur lång sträcka den eldrivna rullstolen behöver innan den stannar.
- **Öva svängar** åt höger och vänster. Lägg märke till hur stort golvutrymme som behövs för att svänga rullstolen ett helt varv runt.
- **Öva att backa.** Lägg märke till att rullstolen reagerar på ett helt annat sätt vid svängning.
- **Öva att köra över trösklar.** Höga trösklar måste man kanske snedda över.
- **Öva att köra i trånga passager.** Träna att köra genom dörrhål från sidan och rakt framifrån. Träna också på att backa in i trånga utrymmen.

KÖRTRÄNING - utomhus

- **Öva upp reaktionsförmågan.** Kasta ett föremål framför rullstolen och träna snabba inbromsningar och undanmanövrer.
- **Öva tvära svängar i olika hastigheter.** Börja i låg fart. Notera hur fort det går att köra innan den eldrivna rullstolen börjar bli svårmanövrerad.
- **Pröva rullstolen på olika underlag,** t.ex. asfalt, grus, gräs och snö. Kör på ojämn mark. Notera begränsningarna.
- **Öva att backa.** Börja i låg fart. Lägg märke till att styrningen kan uppföra sig annorlunda än när rullstolen körs framåt. Öva också att backa sick-sack.
- **Öva att köra uppför och nedför trottoarkanter.** Lägg märke till hur höga kanter den eldrivna rullstolen klarar av utan ansats och med kort ansats.
- **Öva start och inbromsning,** på plan mark. Försök att starta utan ryck. Lägg märke till hur lång bromssträcka som behövs i olika farter.
- **Öva svängar,** åt höger och vänster. Lägg gärna ut en "slalombana" och kör sick-sack. Prova i olika hastigheter.
- **Öva start och inbromsning i backe.**
- **Öva svängar i backe.** Lägg märke till om den eldrivna rullstolen reagerar olika i uppförs- och nedförsbacke.

KÖRTRÄNING – i trafik

Tänk på att den eldrivna rullstolen inte alltid syns från en bil.

På landet

- **Öva att köra på landsväg.** Kör nära väggkanten. Håll också uppsikt bakåt. Försök att inte vingla.
- **Öva att korsa en landsväg.** Hur lång tid tar det?

I staden

- **Öva att köra i jämn promenadtakt på trottoar eller gångbana.**
- **Öva att korsa gator vid övergångsställen.** Hur lång tid tar det att åka nedför kanten, hinna över gatan och sedan upp på den andra trottoaren? Hur länge är det grön gubbe?
- **Öva att svänga i vägkorsningar,** dels från gång/cykelbana, dels från vägbana.
- **Öva att köra ut från platser med skymd sikt,** t.ex. grindhål, bakom parkerade bilar o.s.v.
- **Öva att köra i mörker.**

OBS! Tänk på hur långt en batteriladdning räcker.

TRAFIKREGLER

Som vägtrafikanter är man skyldig att känna till trafikreglerna.

- Ska uppträda så att man **inte i onödan stör eller hindrar** trafiken.
- Ska följa alla **trafikanvisningar** (vägmärken, trafikmärken, trafiksignaler).
- Får **inte köra** eldriven rullstol **drogpåverkad**.
- Vid hastighet **upp till normal gångfart**, cirka 6 km/h, betraktas man som gångtrafikanter. Man ska **köra på trottoar eller gångbana**, hålla så långt till vänster som möjligt och använda övergångsställen.
- Vid hastighet **fortare än gångfart**, betraktas man som cyklist. Man ska **använda cykelbana** eller köra så långt till höger som möjligt på vägbanan.
- **Förbjudet att köra på motorväg eller motortrafikled.**
- **Förbjudet att köra i bredd** med annan rullstol eller cykel.
- Man ska **ge tecken (blinkers)** vid ändrad körriktning.