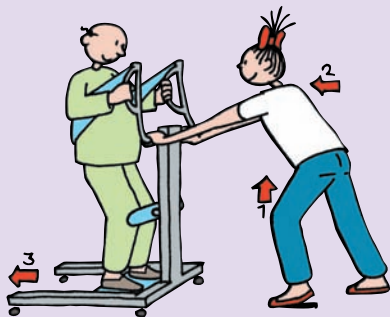


# De Zes RijRegels



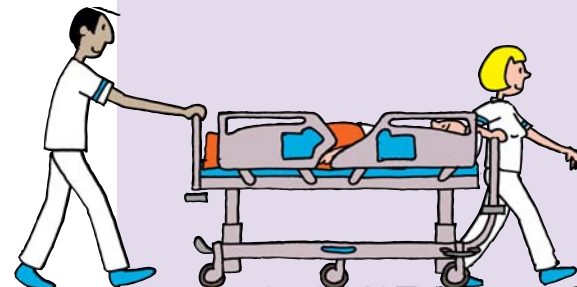
Manoeuvreren met zwaar materieel is belastend. Hou je aan de landelijk afgesproken RijRegels en als het te zwaar is, zorg dan voor een motortje om zware dingen te verrijden of kies voor een plafondtillift.

Op de komende pagina's geven we allerlei tips om het manoeuvreren en verrijden makkelijker te maken.

1. Maak gebruik van je lichaamsgewicht. Ga naar voren hangen als je duwt en naar achteren als je trekt.
2. Duw en draai nooit tegelijk; doe óf het een óf het ander.



3. Als je draait, loop dan zelf om het object heen en neem het in die beweging met je mee. Het object zal dan soepel om zijn as draaien. Laat het object nooit om jou heen draaien: je verwringt dan je rug. Probeer het maar eens met een vol winkelkarretje.
4. Plaats één voet op het onderstel. Dat helpt bij het duwen. Bij een tillift is dat goed mogelijk. Als de wieltjes nog niet in de juiste richting staan, kun je ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.



5. Beweeg gelijkmatig en rustig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam en, bij manoeuvreren met een rolstoel of tillift, onplezierig voor de patiënt. Gebruik de 3-seconden-regel: neem altijd drie tellen de tijd om een kar of tillift rustig in beweging te krijgen. Dat is veel beter voor je lichaam.
6. "Keep 'm Rolling": vermijd veelvuldig stoppen en starten wanneer langere afstanden gereden moeten worden.



- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl) en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.