

Einweisung in Fahrtechnik und Sicherheit Hippocampe

Der Hippocampe Marathon und Trail ist ein dreirädriger Rollstuhl für den Renn- und Wandersport. Dank seiner kugelgelagerten Räder, Scheibenbremsen und einer ergonomischen Schubstange lässt sich der Marathon-Rollstuhl leicht beschleunigen.

Mit seinem niedrigen Sitz bleibt der Hippocampe Rollstuhl stabil und bequem, auch in schnellen Kurven. Gesteuert wird er durch eine Begleitperson hinten, bei steileren Steigungen kann eine Person vorne unterstützen.

Mit dem Hippocampe Marathon und Trail können Wandergruppen Teilnehmende mitnehmen, die in ihrer Mobilität dauerhaft oder vorübergehend eingeschränkt sind.



Vorbereitung:

- Die Strecke und die Beschaffenheit des Weges sollten im Voraus bekannt sein und mit Bedacht gewählt werden
- Erfahrung, Kraft, Ausdauer und Anzahl der Begleitpersonen sollten im Verhältnis zum Gewicht des Passagiers stehen
- Da sich ein Passagier selbst nicht bewegt, sollte entsprechend warme Bekleidung mitgenommen werden
- Passagier und Begleitpersonen sollten eine Einführung in die Nutzung des Hippocampe erhalten haben

Vor dem Losfahren:

1. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Hippocampe, dass die Bremsen einwandfrei funktionieren. Blockieren Sie hierzu die Scheibenbremsen, indem Sie die beiden

federbetriebenen Verriegelungsknöpfe, die sich auf dem Lenker befinden, betätigen. Gehen Sie sicher, dass sich der Rollstuhl nicht bewegt, auch wenn Sie ihn leicht anschieben. Beim Einsteigen Bremsen blockieren!

2. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Hippocampe, dass die Schiebestange ordnungsgemäß in das Chassis eingerastet ist. Drücken Sie hierzu auf jeden Federdruckknopf und achten darauf, dass dieser an der dafür vorgesehenen Aussparung herausragt.
3. Aus Sicherheitsgründen muss die Begleitperson bei jeder Verwendung des Rollstuhls den roten Gurt um ihr Handgelenk oder am Gürtel / Rucksack tragen (der Gurt ist hierbei an der Achse des Chassis befestigt).

Basis-Team: Das Basis-Team besteht aus Passagier und der Begleitperson hinten

- Passagier:
 - Einstieg erfolgt von der Seite, ggf. können die Armlehnen abmontiert werden, um mehr Platz zum Einsteigen zu haben. Auf ebenen Untergrund achten! Bremsen blockieren!
 - Höhe der Kopfstütze einstellen
 - Rückenlehne einstellen: Über Schrauben unterhalb der Rückenlehne kann der Winkel verändert werden
 - Anschnallen
 - Helm aufsetzen (Fahrradhelm oder sturzsicherer Kletterhelm)
- Begleitperson hinten: Schieben
 - Roten Gurt um ihr Handgelenk tragen oder an Gürtel / Rucksack befestigen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig, falls man den Rollstuhl versehentlich loslässt.
- Ergänzende Begleitpersonen:
 - Vorne: durch zusätzliches Seil kann eine weitere Person bei starken Steigungen vorne mitziehen
 - Seitlich: bei wackeligen Passagen können von der Seite Personen mit absichern

Fahren

- Während der Fahrt den Passagier darauf hinweisen die Arme bei sich zu behalten (nicht an die Armlehnen greifen, um Einklemmen in den Reifen zu vermeiden!)
- bei starker Steigung: zusätzliche Person vorne → Seil nach vorne nehmen, um die Hüfte nehmen oder mit den Händen ziehen, Gurt während dem Ziehen straff halten
- Der Passagier kann zur Unterstützung selbst über die Räder anschieben. Das eignet sich eher für kurze Stücke, da es durch die Position der Räder und durch die Armlehnen nicht ideal ist.

Wichtig:

- Kommunikation zwischen allen Team-Mitgliedern!
- Wegkenntnis
- Konzentration
- Pausen für alle

Sicherheitshinweise:

- Maximalgewicht 100 kg, nur eine Person darf als Passagier mitfahren
- Zum Anheben des Vorderrades nicht zu stark auf die Schiebbestange drücken. Das **leichte** Anheben des Vorderrades ist nötig, um die Richtung zu ändern
- Verwenden Sie aus Sicherheitsgründen den Hippocampe nicht, wenn die Neigung des Untergrunds mehr als 15% beträgt.
- Überqueren Sie mit dem Hippocampe keine Hindernisse, die höher als 10 cm sind.
- Gehen Sie nicht mit dem Hippocampe unter Hindernissen durch.