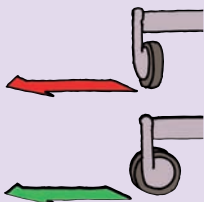
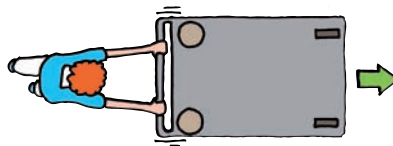


## Tips voor manoeuvreren volgens de RijRegels



### Tip. Zet de wielen recht

Zorg er voor dat de wielen in de rijrichting staan voordat je begint te duwen of te trekken. Druk niet door als dat niet zo is, maar geef een rustig zetje met je voet. Maar vaak is het al genoeg om even te leunen tegen het object dat je wilt verrijden.



### Tip. Duw aan de goede kant

Veel karren hebben twee zwenkwielen die om hun as kunnen draaien en twee wielen die dat niet kunnen. Wielen die niet kunnen zwenken noemen we ook wel bokwielen. Karren met twee bokwielen zijn handig als je lange einden moet rijden, ze blijven dan mooi op koers. Belangrijk is dat je aan de goede kant duwt. Doe dat altijd aan de kant van de zwenkwielen. Omdat je dat niet altijd goed kunt zien, zeker als je de kar niet zo goed kent, hebben sommige instellingen kleine stickertjes op de karren geplakt met 'deze kant duwen'. Bij bedden kan je soms ook twee wielen laten sporen en twee wielen laten zwenken: kies ook dan de goede zijde om te duwen. Soms is er één wiel dat 'spoort': het bokwiel. Dat noemen we ook wel het stuurwiel. Zo'n wiel kan ook in het midden zitten: een vijfde wiel in het midden dat het sturen makkelijker maakt.

- 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.



### Tip. Stap uit

Om gebruik te kunnen maken van je lichaamsgewicht moet je je lichaam er als het ware 'ingooien' door uit te stappen (doe dat wel rustig natuurlijk). Om te kunnen uitstappen heb je ruimte nodig. Houdt daar rekening mee bij de keuze van de kar en de ruimte die je hebt.