



**Mobilität**

**Orientierung**

**Wahrnehmung**

**Kommunikation**

**Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) e.V.**

**Hilfe zur Selbsthilfe im ÖPNV**

[www.lagh-hamburg.de](http://www.lagh-hamburg.de)



**Informationen zum Trainingsprogramm:**

**Sie üben das Ein- und Aussteigen aus dem Bus und der U/S-Bahn**

**Sie üben innerhalb des Busses und innerhalb der U/S-Bahn Rangiertechniken mit Ihrem Rollstuhl**

**Sie lernen, wie Sie sich sicher im Bus und in der U/S-Bahn bewegen und aufstellen**

**Sie planen mit ihrem Trainer individuelle Übungsstunden im ÖPNV**



**Sie erforschen neuartige Wege  
und Ziele  
Sie erleben neue Freiräume**

**Sind sie in der Dunkelheit gut zu erkennen? Haben sie reflektierende Zeichen am Rollstuhl, Rollator oder auch an der Kleidung?**

**Sie müssen immer das Beiblatt zum Behindertenausweis mit sich führen, sonst gilt der Behindertenausweis nicht.**

**Auf der Internet Seite der Hochbahn können sie sich informieren, an welchen Stationen ein Fahrstuhl vorhanden ist.**

**Durch Handzeichen bei der Einfahrt der Bahn signalisieren Sie, dass Sie mitfahren wollen. Der/Die Fahrer\*In steigt aus und legt eine kleine Rampe aus. Sie können unbesorgt darüber fahren.**



**Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) e.V.**

**Schulungs- und Trainingsprogramm für Menschen mit eingeschränkter Mobilität im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV)**

**Paul-Stritter-Weg 1  
22297 Hamburg**

**Tel.: 040 855 99 2040 oder  
040 855 99 200**



**„Förderung durch die Freie und  
Hansestadt Hamburg“**

**nils.rahmlow@lagh-hamburg.de  
oder post@lagh-hamburg.de**

