

1. Achten Sie auf Ihr persönliches Tempo und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sicher anzukommen.
2. Verschaffen Sie sich gute Sicht und sorgen Sie dafür, dass Sie gesehen werden.
3. Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen, denn es gibt immer wieder neue Regelungen und Verkehrsschilder.
4. Nutzen Sie den jährlichen Routine-Check bei Ihrem Arzt. Lassen Sie regelmäßig Ihre Seh- und Hörfähigkeit überprüfen.
5. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Beeinträchtigungen durch die Einnahme Ihrer Arzneimittel.
6. Legen Sie beim Fahren öfters Pausen ein.
7. Nehmen Sie nicht übermüdet oder gestresst am Straßenverkehr teil.
8. Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen.
9. Achten Sie auf den toten Winkel bei sich und anderen Verkehrsteilnehmern.
10. Rechnen Sie mit den Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer.

### 10 TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT

### MOBIL BLEIBEN, ABER SICHER!

Auch beim Älterwerden Mobilität und Freiräume genießen – sei es mit dem Auto, dem Fahrrad, den öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß – das wünschen sich die meisten Menschen. Die Sicherheit steht dabei im Mittelpunkt!

Die Deutsche Verkehrswacht führt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) das Bundesprogramm „Mobil bleiben, aber sicher!“ durch. Bei den Verkehrssicherheitstagen können sich ältere Verkehrsteilnehmer über Fragen zur sicheren Verkehrsteilnahme kompetent beraten lassen und Erfahrungen austauschen. Wer neugierig ist, das eigene Leistungsvermögen zu testen, kann dies unverbindlich tun, etwa an Seh- und Reaktionsstestgeräten oder Fahrsimulatoren.

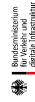
Deutsche Verkehrswacht e. V.  
Budapester Str. 31  
10787 Berlin

► [www.deutsche-verkehrswacht.de](http://www.deutsche-verkehrswacht.de) oder  
[www.facebook.com/DeutscheVerkehrswacht](https://www.facebook.com/DeutscheVerkehrswacht)

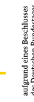
### FRAGEN?

Hier bekommen Sie Antworten:  
[senioren@dvw-ev.de](mailto:senioren@dvw-ev.de)

Gedankt auch:



Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur



Das Bundesprogramm „Mobil bleiben, aber sicher!“



## MOBIL BLEIBEN, ABER SICHER!



Bild: Creative Commons (Fotografieren) / SHUTTERSTOCK

### AKTIV SEIN – MOBIL BLEIBEN

Die Menschen in Deutschland werden immer älter, und sie sind aktiv wie nie: Freunde und Familie besuchen, eine Radtour machen oder auf Reisen gehen gehören selbstverständlich zum Leben.

Gerade Menschen in der zweiten Lebenshälfte erleben jedoch zunehmend Veränderungen in ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Das hat Auswirkungen auf eine sichere Verkehrsteilnahme. Plötzlich werden Abläufe im Verkehrsgeschehen nicht mehr rechtzeitig erkannt, Informationen werden langsamer verarbeitet, Reaktionen erfolgen zögerlicher. Auch das schnelle Mehrfachhandeln, das vor allem beim Autofahren wichtig ist, bereitet zunehmend Probleme.

Um eine sichere Mobilität im Alter zu fördern, beraten die Verkehrswachten vor Ort Seniorinnen und Senioren zu allen Fragen rund um eine sichere Verkehrsteilnahme. Mehr noch: Sie bieten ganz praktische Unterstützung. Wie man richtig mit dem Rollator geht und sich sicher im Straßenverkehr damit bewegt, wird in speziellen Rollatortrainings vermittelt.

Die sichere Handhabung eines Pedelecs kann bei den Trainings „Fit mit dem Fahrrad“ geübt werden. Eine gute Gelegenheit, sich selbst und sein Fahrzeug unter realistischen Bedingungen zu erproben und situationsangemessenes Verhalten einzüben, bieten auch die Fahrsicherheitstrainings für Pkw oder Motorrad der Deutschen Verkehrswacht. Und wer sich lieber erst einmal zu seinen Fragen informieren und austauschen möchte, findet in den moderierten Gesprächsstunden „sicher mobil“ Gleichgesinnte.

► Machen Sie mit heller und reflektierender Kleidung auf sich aufmerksam, besonders in der dunklen Jahreszeit.

### SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Mit reflektierenden Streifen an der Kleidung oder einer gelben Weste wird man von anderen Verkehrsteilnehmern früher bemerkt. Für Fahrradfahrer ist eine gute Beleuchtung selbstverständlich. Damit Sie besser sehen und gesehen werden:

- Fußgänger verfügen im Straßenverkehr weder über Gurt und Airbag noch tragen sie Schutzkleidung oder Helm. Seien Sie deshalb als Fußgänger stets achtsam im Straßenverkehr.

### AUF SCHUSTERS RAPPEN

Meiden Sie beim Überqueren der Fahrbahn unübersichtliche Stellen und Sichtlücken. Ein kleiner Umweg zur nächsten Ampel, durch die Unterführung oder zum nächsten Fußgängerüberweg bedeutet ein großes Plus an Sicherheit. Scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie unsicher sind.

► Fahrradfahren ist gesund und macht Spaß. Doch wegen ihrer schlanken Silhouette können Radfahrer, gerade in der Dunkelheit, auch leicht übersehen werden. Ein Sicherheitsplus ist es, die Straße „lesen“ zu können.

### MIT KÖPFCHEN FAHRRADFAHREN

Wer Hindernisse und Gefahrenstellen frühzeitig erkennt, kann entsprechend reagieren, beispielsweise Schlaglöcher umfahren oder Bordsteine im stumpfen Winkel ansteuern.

Fahren Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit vorausschauend und haben Sie das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer im Blick. In unübersichtlichen Verkehrssituationen ist es einfacher, abzustiegen und das Fahrrad zu schieben. Prüfen Sie die Funktion von Licht und Bremse, möglichst vor jeder Fahrt, und lassen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig warten – denn Verkehrssicherheit fängt beim Fahrrad an.



► Um sicher ein Fahrzeug zu lenken, braucht es mehr als die Verkehrsregeln zu kennen oder einen Führerschein zu besitzen.

### FIT AM STEUER

Kraftfahrer sind auf vielfältige Weise gefordert. Mit zunehmendem Alter lassen jedoch viele für das Fahren notwendige Funktionen und Sinne nach und man ist nicht mehr so belastbar wie in jüngeren Jahren.

Planen Sie Ihre Fahrten bewusst und fahren Sie dann, wenn weniger Verkehr ist. Fahrten bei ungünstigen Witterungsbedingungen und bei Nacht können oft vermieden werden. Wer vorausschauend fährt, kann auf mögliche Probleme frühzeitig reagieren. Wenn Sie sich nicht mehr sicher fühlen am Steuer, verzichten Sie auf das Autofahren und suchen Sie Alternativen.

► Ein Fahrradhelm kann Kopfverletzungen und Unfallfolgen für Fahrradfahrer verhindern oder zumindest die Schwere mindern.

### IHR KOPF HAT KEINE KNAUTSCHZONE

Lassen Sie sich beim Helmkauf im Fachgeschäft beraten und testen Sie verschiedene Modelle. So finden Sie schnell heraus, welches Modell das richtige ist. Die Entscheidung sollte unbedingt einem Helm mit dem Prüfsiegel DIN EN 1078 (CE) gelten. Sicherheits- und Komfortmerkmale sind eine optimale Passform, Luftschlitze, die Wärmestaus verhindern, ein leicht zu lösendes Kinnriemen – und ein schickes Design ist für das Wohlfühlen auch wichtig.



► Der öffentliche Verkehr ist die sicherste Art, mobil zu sein, und er bietet oft ein hohes Maß an Unabhängigkeit.

### UMSTEIGEN: ÖPNV

Das gilt für Reisen mit Bus und Bahn, aber auch für den täglichen Weg mit Fahrzeugen des Öffentlichen Personennahverkehrs.

Steigen Sie also öfter mal um oder kombinieren Sie Ihre Verkehrsmittel, wenn Bus und Bahn etwas weiter entfernt von Ihrem Wohnort sind.



► Ob Pillen, Kapseln oder Tropfen – viele Arzneimittel haben Nebenwirkungen, die auch die Teilnahme am Straßenverkehr beeinflussen können. Präparate wirken sehr unterschiedlich, so beeinträchtigt etwa jedes fünfte Medikament das Reaktionsvermögen. Das kann gerade im Straßenverkehr gefährliche Folgen haben. Ihr Arzt oder Apotheker informiert Sie gern über mögliche Beeinträchtigungen.

### SCHON GEWUSST?

unterschiedlich, so beeinträchtigt etwa jedes fünfte Medikament das Reaktionsvermögen. Das kann gerade im Straßenverkehr gefährliche Folgen haben. Ihr Arzt oder Apotheker informiert Sie gern über mögliche Beeinträchtigungen.

