

1. Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich ausgeruht und fit fühlen.
2. Planen Sie Ihre Fahrten. Fahren Sie in verkehrsarmen Zeiten und meiden Sie schlechte Witterungsverhältnisse.
3. Beachten Sie Vorfahrtregeln. Hier verursachen ältere Kraftfahrer die meisten Unfälle.
4. Seien Sie beim Abbiegen, Wenden und Rückwärtsfahren besonders aufmerksam und achten Sie auf andere Verkehrsteilnehmer.
5. Machen Sie den Schulterblick, denn das unachtsame Ein- und Anfahren führt oft zu Unfällen.
6. Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen – es gibt immer wieder neue Regelungen.
7. Gehen Sie regelmäßig zum Gesundheitscheck.
8. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob Ihre körperliche Einschränkungen oder Medikamente sich auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken können.
9. Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen überprüfen: Sehschärfe und Gesichtsfeld, aber auch Farb- und Kontrastsehen, Blendempfindlichkeit und Dämmerungssehen.
10. Halten Sie sich fit: Einfache Gymnastikübungen, leichtes Ausdauertraining und Gleichgewichtsübungen fördern die Gesundheit, Gehirnjogging schult kognitive Fähigkeiten.

**10 TIPPS
FÜR IHRE
SICHERHEIT**

SEIEN SIE DABEI: MOBIL BLEIBEN, ABER SICHER!

Besuchen Sie uns bei unseren Aktionstagen „Mobil bleiben, aber sicher!“ und lassen Sie sich zur sicheren und verantwortungsvollen Automobilität beraten. Sie können dabei unverbindlich am Pkw-Fahrsimulator Ihre aktuelle Fahrkompetenz ausprobieren oder am Reaktionstestgerät erfahren, wie rasch Sie in kritischen Situationen im Straßenverkehr reagieren. Auch Gefahrenvermeidung ist ein wichtiges Beratungsthema, denn besser ist, man kommt erst gar nicht in eine schwierige Verkehrssituation! Gleich, mit welchem Sicherheitsanliegen Sie kommen – Ihre Verkehrswacht freut sich auf Ihren Besuch.

Unterstützt wird das Bundesprojekt „Mobil bleiben, aber sicher!“ vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI).

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

- ▶ www.deutsche-verkehrswacht.de oder
- ▶ www.facebook.com/DeutscheVerkehrswacht

FRAGEN?

Hier bekommen Sie
Antworten:
senioren@verkehrswacht.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

AKTIV
+ Mobil bleiben,
aber sicher!

DEUTSCHE
**VERKEHRS
WACHT** +

Bilder: Adobe Stock (Iakov Filimonov, Ier dlogachov), Deutsche Verkehrswacht e. V.



DEUTSCHE
**VERKEHRS
WACHT** +

**SICHER
UNTERWEGS
MIT DEM PKW**

SICHER UNTERWEGS MIT DEM PKW

Mit dem eigenen Auto mobil und unabhängig von anderen zu sein, ist ein Stück Lebensqualität. Heute haben Dreiviertel der Menschen ab 65 Jahren einen Führerschein, und mit der wachsenden Alterspyramide steigt diese Tendenz. Spektakuläre Unfälle älterer Kraftfahrer lassen immer wieder Forderungen nach einer Überprüfung der Fahreignung von Seniorinnen und Senioren lautwerden.

Tatsächlich tragen drei von vier Autofahrern ab 75 Jahren die Hauptschuld an den Unfällen, in die sie verwickelt sind. Vor allem komplexe Situationen, die eine zügige Wahrnehmung und ein schnelles Entscheiden und Handeln erfordern, stellen häufig ein Problem für sie dar. Grund hierfür sind Veränderungen der körperlichen und geistigen Fitness.

Viele ältere Pkw-Fahrer können ihre altersbedingten Defizite durch ihre langjährige Fahrpraxis und einen defensiven Fahrstil für einige Zeit gut kompensieren. Wichtig ist jedoch, dass sie sich dessen bewusst sind, sich auf Veränderungen einstellen und verantwortungsvoll damit umgehen.

Das kann auch heißen, freiwillig auf das Autofahren zu verzichten, wenn man sich selbst und andere immer wieder gefährdet. Die Fahreignung ist dann nicht mehr gegeben.



FIT AM STEUER

Das kalendarische Alter für sich genommen sagt wenig über die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Menschen und seine Verkehrstüchtigkeit aus.

Auch wenn Zeitpunkt und Verlauf individuell unterschiedlich sind, gehen doch mit dem Älterwerden unweigerlich Einbußen einher. Seh-, Hör- und Reaktionsvermögen lassen nach; es dauert länger, Dinge wahrzunehmen und richtig darauf zu reagieren. Auch die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig durchzuführen, nimmt ab.



Damit Sie sich frühzeitig auf Veränderungen einstellen können, sollten Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen lassen. Ein umfangreicher Gesundheits-Check

gibt Ihnen neben dem allgemeinen Gesundheitszustand auch Auskunft über Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. Bei einem freiwilligen Check Ihrer Fahreignung können Sie auch Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Konzentration testen lassen.

Grundsätzlich gilt: Setzen Sie sich nur fit ans Steuer! Fragen Sie sich ehrlich, wie es Ihnen geht und ob Sie sich fit fühlen, bevor Sie Auto fahren – denn schon ein verspannter Nacken oder die Einnahme von Arzneimitteln können sich auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken.



FÜR MEHR KOMFORT UND SICHERHEIT

Legen Sie bei Ihrem Pkw Wert auf Komfort und Sicherheit. Große, hohe und weit öffnende Türen oder Schiebetüren, aber auch drehbare Sitze erleichtern den Ein- und Ausstieg. Eine erhöhte Sitzposition bietet eine bessere Übersicht. Für eine gute Rundumsicht sind große Fenster und schmale A-, B- und C-Säulen geeignet.



Ein übersichtliches Armaturenbrett erleichtert das schnelle Erfassen der Informationen. Gut lesbare, leicht erreichbare Bedienelemente vereinfachen die notwendigen Handgriffe beim Fahren.

VORSICHT SEKUNDENSCHLAF!

Setzen Sie sich nur ausgeschlafen ans Steuer; Müdigkeit kann zu schweren Unfällen führen. Achten Sie beim Fahren auf erste Anzeichen, wie brennende Augen, schwere Lider oder ständiges Gähnen. Gleiches gilt, wenn Ihnen kleine Fahrfehler unterlaufen: Sie blicken starr auf die Fahrbahn, machen ruckartige und überflüssige Lenkbewegungen oder bremsen unangemessen heftig. Legen Sie umgehend eine Pause ein und machen Sie einen Kurzschlaf; häufig genügen 15 Minuten.

NUTZEN SIE FAHRERASSISTENZSYSTEME

Fahrerassistenzsysteme unterstützen beim sicheren Fahren und assistieren in kritischen Situationen. Zudem können sie eine nachlassende Wahrnehmung, Reaktion oder Beweglichkeit kompensieren. Da ältere Pkw-Fahrer vermehrt Unfälle beim Abbiegen, Fahrspurwechsel oder Einparken verursachen, sind für sie Rangier- und Parkhilfen oder der Spurwechselassistent sinnvolle Helfer. Doch auch andere, wie Bremsassistentensysteme, Abstandsregler, adaptive Fernlichtassistenten oder Müdigkeitswarner, dienen der Sicherheit.



Lassen Sie sich beraten, was es gibt und überlegen Sie, welche Fahrerassistenzsysteme für Ihre Bedürfnisse geeignet sind. Je nach Hersteller und Modell gehören unterschiedliche Assistenzsysteme bereits zur Ausstattung oder können nachgerüstet werden. Dabei ist mehr nicht immer besser, denn Sie müssen die Assistenten auch bedienen und überwachen. Testen Sie Ihre Wunsch-Assistenten bei einer Probefahrt und lassen Sie sich die Bedienung zeigen.



SICHERHEIT TRAINIEREN

Fahren Sie umsichtig und vorausschauend und bleiben Sie in Übung. Eine gute Gelegenheit, sich selbst und Ihr Fahrzeug unter realistischen Bedingungen zu erproben und situationsangemessenes Verhalten einzüben, bieten Fahrerassistenztrainings und fahrpraktische Übungen. Viele Angebote vor Ort sind auf die Bedürfnisse älterer Autofahrinnen und Autofahrer zugeschnitten, wie „Fit im Auto“ oder das Sicherheitstraining „sicher mobil“. Hier können Sie überprüfen, wie sicher Sie mit dem Auto unterwegs sind und Ihre Fahrfähigkeiten verbessern.

Eine individuelle Rückmeldung zu Ihren Kompetenzen erhalten Sie auch bei einer Fahrt mit einem Fahrlehrer.



Ein paar Übungsstunden in der Fahrschule helfen zudem, wieder mehr Sicherheit zu gewinnen, wenn Sie wenig Fahrpraxis besitzen oder Ihnen bestimmte Situationen Probleme bereiten.

Und wenn es dann tatsächlich nicht mehr geht, seien Sie verantwortungsvoll und suchen Sie Alternativen für Ihre Automobilität – damit Sie sicher ankommen und auch niemanden sonst gefährden.

