



Mit Sicherheit mobil bleiben

Mit diesen Tipps und Informationen
sind Sie sicher unterwegs.

**Lieber sicher.
Lieber leben.**

Mit dem Alter verändert sich der eigene Körper. Dinge, die früher leicht fielen, erfordern nun mehr Mühe. Viele dieser Veränderungen sind jedoch schleichend, sodass man sie nicht sofort bemerkt.

Die gute Nachricht:

Wer weiß, worauf zu achten ist, kann mithilfe seiner Erfahrung vieles ausgleichen. Zudem haben wir auf den nächsten Seiten viele hilfreiche Tipps gesammelt, wie Sie sicher von A nach B kommen.



BELASTBARKEIT

- Die **Bewegungen** fallen schwerer (z.B. Schulterblick).
- Die **Kraft** lässt nach (z.B. bei Notbremsung).
- Die **Reaktionsgeschwindigkeit** nimmt ab (z.B. Ausweichmanöver).
- Das Vermögen, sich auf **mehrere Dinge gleichzeitig** zu konzentrieren, nimmt ab.

SEHVERMÖGEN

- Die Augen brauchen für **Anpassungen** länger (z.B. beim Wechsel hell/dunkel bei nächtlichem Gegenverkehr, nah/fern beim Blick vom Tacho auf die Straße).
- Das Einschätzen von **Entfernungen und Geschwindigkeiten** fällt schwerer (z.B. beim Überholen, Überqueren einer Straße).
- Das **Sichtfeld** verkleinert sich (toter Winkel beim Abbiegen).
- Die **Blendempfindlichkeit** nimmt zu (z.B. bei nasser und spiegelnder Fahrbahn).

HÖRVERMÖGEN

- **Hohe Töne** werden schlechter wahrgenommen (z.B. Martinshorn).
- **Leise Geräusche** werden nicht oder weniger gehört (z.B. Kontrollsignale im Auto).
- Das **Richtungshören** lässt nach (sich nähernde Fahrzeuge).



FUSSGÄNGER

Zusammen mit Enkeln oder Kindern kann man das eigene **Verhalten** im Straßenverkehr gut **üben und reflektieren**.

AUSRÜSTUNG

- Standsichere **Schuhe**, mindestens knöchelhoch und mit ausreichendem Profil, geben **festen Halt**.
- Die Sturzgefahr lässt sich durch regelmäßiges Gehen (6-7 Kilometer täglich) verringern. **Gehhilfen** können zusätzlich Sicherheit geben und die Ausdauer steigern.
- Einkäufe und Gepäck lassen sich in **Rucksäcken** oder **Gepäck-Rollwagen** angenehm und stabil transportieren.
- **Helle Kleidung oder Reflektoren** können die **Sichtbarkeit** für andere Verkehrsteilnehmende erhöhen.

FUSSWEGE

- Wo vorhanden, muss der **Gehweg** benutzt werden. Gefährliche Stellen können der zuständigen Kommune gemeldet werden.
- Die gewünschte Benutzung eines **Zebrastrreifens** kann man durch entsprechende Gestik zusätzlich deutlich machen.
- **Querungsanlagen** helfen, Straßen sicher zu überqueren. An Ampeln sollte man die Straße nur zu Beginn der Grünphase queren. Die Fahrbahn sollte stets **quer zur Fahrtrichtung** überquert werden.



FAHRRAD

In der freien Natur und auf Radwegen kann man auch nach längeren Pausen wieder **Fahrpraxis sammeln**.



DAS RICHTIGE FAHRRAD

- Ein **passendes Fahrradmodell** (z.B. Damenrad, Tiefeinsteiger oder Dreirad) erhöht sowohl **Sicherheit** als auch **Fahrspaß**.
- **E-Bikes bzw. Pedelecs** erleichtern das Treten. Höhere Geschwindigkeiten bei Pedelecs führen bei Stürzen zu schweren Verletzungen. Eine Einweisung durch den Händler und ein **Fahrsicherheitstraining** werden **dringend empfohlen**.

ZUBEHÖR

- Am Lenker befestigtes **Gepäck** kann eine Gefahr darstellen und Stürze verursachen. Sicherer lässt es sich in einem **Korb** oder in eng anliegenden **Fahrradtaschen** verstauen.
- Ein **Helm** schützt im Falle eines Sturzes.
- **Rückspiegel** am Lenker sowie eine **Rückenlehne** können bei eingeschränkter Beweglichkeit unterstützen.

IM VERKEHR

- Ein Fahrrad hat keine Blinker. Umso wichtiger ist die Beachtung der Pflicht, eigene **Spurwechsel** bzw. **Abbiegevorgänge rechtzeitig und deutlich anzukündigen**.
- **Große Kreuzungen** lassen sich durch geschickte Planung **vermeiden**. Andernfalls bietet es sich an, beim Linksabbiegen das **indirekte Abbiegen** zu nutzen, bei dem man sein Fahrrad über die Fußgängerquerungen schiebt.
- **Hindernisse** oder Straßenbahnschienen sollten stets **langsam** und **im rechten Winkel** überfahren werden.

UNTERWEGS

- Mit dem **VBB-Abo 65plus** des Verkehrsverbunds Berlin-Brandenburg fahren Sie besonders preiswert durch ganz Berlin-Brandenburg.
- **Ausreichend Umsteigezeit** sorgt für entspanntes Reisen. Kundencenter, Onlineportale und Apps helfen bei der **Planung**.
- Mit **Hilfsmitteln** wie Taschenlampe, Lupe und Mobiltelefon griffbereit kann nichts schiefgehen.
- Wer sich unsicher fühlt, kann die Nähe zu anderen vertrauens-erweckenden **Fahrgästen** suchen und sie **oder das Personal um Unterstützung bitten**. An vielen Bahnhöfen kann man zudem an Infosäulen per Knopfdruck Unterstützung anfordern.

EIN- UND AUSSTEIGEN

- An **Bushaltestellen** ist es ratsam, sich gut sichtbar für die Busfahlerin bzw. den Busfahrer zu postieren. Über die **zweite Tür** ist der **Multifunktionsbereich** zu erreichen, wo es Einstiegshilfen und Sitzgelegenheiten sowie Wende- und Ansnallmöglichkeiten für Rollstuhlnutzende gibt.
- In der **S- und U-Bahn** sollte man die **Tür am Kopfende des Zuges** nutzen, damit das Fahrpersonal assistieren kann.
- Wenn vorhanden, verschafft der **Türkнопf mit Kinderwagen- oder Rollstuhlsymbol** mehr Zeit zum Ein-/Aussteigen. Mit einem Rollator steigt man rückwärts am sichersten aus, weil sich so die Räder nicht verhaken können.

ÖPNV

Es gibt mittlerweile zahlreiche **barrierefreie Angebote** (beachten Sie hierfür die Piktogramme auf dem Fahrplan) und häufig auch einen **Begleitservice**, der teilweise sogar kostenlos ist.





AUTO

Fahrfitness-Checks oder **Fahrsicherheitstrainings** können vor allem nach langen Pausen Selbstvertrauen und Fahrpraxis fördern.



VOR DEM START

- Für viele ältere Menschen sind Medikamente ein ständiger Begleiter, häufig werden verschiedene Mittel parallel eingenommen. **Neben- und Wechselwirkungen** können jedoch die Verkehrstüchtigkeit einschränken.
- **Fahrten im Voraus** und mit großzügigen Zeitreserven zu **planen**, garantiert entspanntes Reisen. Das gilt umso mehr, wenn man **Stau- und Stoßzeiten** meidet.
- Beim Neukauf sollte man grundsätzlich **auf unnötige und ablenkende Extras** verzichten. Elektrische Hilfen wie eine Schiebedachbetätigung und elektronische Assistenzprogramme wie Einparkhilfen können jedoch hilfreich sein.

AUF DER STRASSE

- Navigationssysteme sind nicht immer auf dem aktuellsten Stand, z.B. wenn aufgrund einer Baustelle die Straßenführung geändert ist. Deshalb ist es unabdingbar, auch die **Beschilderung im Blick** zu behalten.
- Es ist wichtig, trotz Erfahrung aufmerksam zu bleiben und **Ablenkung und Überlastung** zu vermeiden.

ALTERNATIVEN

- Wer **frühzeitig Alternativen** wie Gemeinschaftsfahrten testet, ist flexibler. Wenn man sich unwohl fühlt, ist es besser, **Angehörige oder Bekannte** um einen Fahrservice zu bitten.
- Eventuell kann die Nutzung von **ÖPNV** in Verbindung mit **gelegentlicher Taxinutzung** eine günstigere, komfortablere und sicherere **Alternative zum Auto** darstellen.



Check-up-Angebote

Fahr-Fitness-Check des ADAC (kostenpflichtig):

Eine Fahrlehrerin oder ein Fahrlehrer gibt Ihnen nach einer gemeinsamen Fahrt im eigenen Auto individuelle Tipps (90 Minuten).

☎ 030 / 86 86 475

www.adac.de/fahrfitnesscheck

DEKRA Mobilitäts-Check (ggf. kostenpflichtig):

Die DEKRA bietet verschiedene Module an, die Sie in Ihrer Selbsteinschätzung unterstützen.

☎ 030 / 20 05 38 13

www.dekra.de/bff-meissen/leistungen/mobilitaets-check.html

AKTION SCHULTERBLICK Selbsttest:

Onlinetests wie der des DVR können einen ersten Anhaltspunkt geben, wann es sinnvoll ist, eine Hausarztpraxis zu konsultieren.

www.dvr.de/programme/kampagnen/aktion-schulterblick/online-selbsttest/



Informationsangebote

Seniorenberatung:

Die „Seniorenberater“ der Deutschen Verkehrswacht liefern Antworten auf alle Fragen rund um die sichere Mobilität im Alter.

☎ 030 / 516 51 05 30

www.deutsche-verkehrswacht.de

sicher mobil:

Zusammen mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat bietet der ADAC kostenlose Schulungen an, bei denen man seine Kenntnisse auffrischen kann und wertvolle Tipps erhält (4 x 90 Minuten).

☎ 030 / 86 86 277

www.adac.de/sicher-mobil

senioren-sicher-mobil.de:

Hier finden Sie eine umfangreiche Sammlung von hilfreichen Strategien für den Alltag.

www.senioren-sicher-mobil.de/

Landesverkehrswacht Brandenburg:

Die Landesverkehrswacht Brandenburg bietet nützliche Informationen und regelmäßige Veranstaltungen an.

☎ 0331 / 50 40 23

www.landesverkehrswacht-brandenburg.de/home/angebote/senioren.html



Unterstützung in Bus und Bahn

DB Mobilitätsservice:

Die Deutsche Bahn bietet Unterstützung bei Planung und Durchführung einer Reise sowie Informationen zur Barrierefreiheit an.

☎ 0180 / 6 512 512

www.bahn.de/p/view/service/barrierefrei/uebersicht.shtml

Bus & Bahn Begleitservice des VBB (ggf. kostenpflichtig):

Der Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg bietet mobilitätsbehinderten Fahrgästen einen Begleitservice an.

☎ 030 / 346 49 940

www.vbb.de/de/article/fahrplan/barrierefrei-reisen/bus-und-bahn-begleitservice/1800.html

Die Begleiter (Cottbus):

Die Begleiter der Diakonie bieten kostenlose Unterstützung bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

☎ 03 55 / 8 77 76 66

www.diakonie-nl.de/diebegleiter



Übungsangebote

ADAC Pkw-Senioren-Training (kostenpflichtig):

In Linthe oder Berlin-Tegel kann man ein Fahrsicherheitstraining im eigenen Auto absolvieren (3,5h).

☎ 03 38 44 / 75 07 50

www.fahrsicherheit-bbr.de

Fit mit dem Fahrrad (ggf. kostenpflichtig):

In vier Einheiten können Sie bei den örtlichen Verkehrswachten Alltagssituationen mit dem eigenen Fahrrad trainieren.

☎ 0331 / 50 40 23

www.landesverkehrswacht-brandenburg.de/home/angebote/senioren/fahrradsicherheit-und-sicheres-radfahren-im-alter-fit-mit-dem-fahrrad.html

ADAC Pedelec-Training (kostenpflichtig):

Bei diesem Training können Sie den sicheren Umgang mit einem Pedelec üben.

☎ 030 / 86 86 475

BVG Mobilitätstraining:

In einem stehenden Fahrzeug können Sie sich unter qualifizierter Anleitung in Ruhe mit den vorhandenen Hilfen vertraut machen.

☎ 030 / 19 44 9

www.bvg.de/de/Service/Service-fuer-unterwegs/Mobilitaetshilfen

Impressum

Herausgeber:

Ministerium für Infrastruktur und Landesplanung
des Landes Brandenburg
Henning-von-Tresckow-Straße 2-8
14467 Potsdam

Umsetzung:

ORCA Affairs GmbH
Schumannstraße 5
10117 Berlin

Weitere hilfreiche Tipps sowie Informationen zur
Verkehrssicherheitskampagne des Landes Brandenburg
finden Sie unter www.liebersicher.de

Stand: August 2018

www.liebersicher.de