

1. Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich fit genug fühlen.

2. Planen Sie Ihre Fahrten und legen Sie sie möglichst in verkehrssamen Zeiten. Bedenken Sie, dass Fahrten bei schlechter Witterung und im Dunkeln gefahrträchtiger sind.

3. Fahren Sie vorausschauend, vor allem an Kreuzungen und Einmündungen. Hier verursachen ältere Kraftfahrer die meisten Unfälle.

4. Machen Sie immer den Schulterblick! Bei unachtsamem Anfahren oder Einfädeln in eine andere Spur geschehen viele Unfälle.

5. Seien Sie beim Abbiegen, Wenden und Rückwärtsfahren besonders aufmerksam und achten Sie auf andere.

6. Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen – es gibt immer wieder neue Regelungen.

7. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, ob Sie hinsichtlich Ihrer Fahreignung gesundheitliche Einschränkungen haben.

8. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob sich Ihre Medikamente auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken können.

9. Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen überprüfen: Sehschärfe und Gesichtsfeld, aber auch Farb- und Kontrastsehen, Blendempfindlichkeit und Dämmerungsehen.

10. Halten Sie sich mit Gymnastik und Gleichgewichtsübungen oder leichterem Ausdauertraining fit! Gehirnjogging schult zudem die Wahrnehmung sowie das Reaktions- und Erinnerungsvermögen.

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 am Pkw-Fahrsimulator Ihre aktuelle Fahrkompetenz ausprobieren oder am Reaktionsstestgerät 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 – wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen.

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@bvw-ev.de

Gefördert durch:



Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur



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 besitzen Dreiviertel der Menschen über 65 Jahren einen Führerschein, und mit der wachsenden Alterspyramide steigt diese Tendenz. Dabei lassen einzelne spektakuläre Unfälle älterer Kraftfahrer immer wieder Forderungen nach einer Überprüfung der Fahreignung von Seniorinnen und Senioren laut werden.

Tatsächlich wird es ab 75 Jahren kritisch, dann tragen drei von vier Autofahrern 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 ein Problem für sie dar. Grund hierfür sind altersbedingte Veränderungen der körperlichen und geistigen Fitness.

Viele ältere Fahrerinnen und Fahrer können diese Veränderungen durch ihre langjährige Fahrpraxis und einen defensiven Fahrsstil für ein Zeitalter gut kompensieren. Jedoch, wenn man sich selbst und andere gefährdet, ist die persönliche Fahreignung nicht mehr gegeben. Dann sollte man verantwortungsvoll damit umgehen und freiwillig auf das Autofahren verzichten.



FIT AM STEUER

Das kalendrische Alter für sich genommen sagt wenig über die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Verkehrstüchtigkeit eines Menschen aus. Auch wenn Zeitpunkt und Verlauf individuell unterschiedlich sind, gehen mit dem Alter werden 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. Gerade beim Autofahren ist jedoch in komplexen Situationen, etwa an einer verkehrsreichen Kreuzung oder im dichten Berufsverkehr, ein schnelles Mehrfachhandeln erforderlich. Für viele Senioren und Senioren bedeutet dies viel Stress, der ihre Fahrt doppelt gefährlich macht.



Fragen Sie sich ehrlich, wie es Ihnen geht und ob Sie sich fit fühlen, bevor Sie Auto fahren – denn Müdigkeit oder die Einnahme von Arzneimitteln kann 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.



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. Wenn Sie starr auf die Fahrbahn blicken, ruckartige und überflüssige Lenkbewegungen machen oder unangemessen heftig bremsen, wird es Zeit für eine Pause. Meist genügen 15 Minuten, in denen Sie ein Nickerchen halten, und Sie sind wieder „startklar“.

VORSICHT-SEKUNDENSCHLAF!

NUTZEN SIE FAHRERASSISTENZSYSTEME

Fahrerassistenzsysteme unterstützen den Fahrer und assistieren ihm in kritischen Situationen, indem sie zum Beispiel eine nachlassende Wahrnehmung, langsame Reaktion oder mangelnde Beweglichkeit kompensieren. Da ältere Pkw-Fahrer vermehrt Unfälle beim Abbiegen, Spurwechsel oder Einparken verursachen, sind Rangier- und Parkhilfen oder der Spurwechselassistent sinnvolle Helfer.



Lassen Sie sich beraten, was es alles gibt, und überlegen Sie, welche Fahrerassistenzsysteme für Ihre Bedürfnisse geeignet sind. Je nach Hersteller und Modell hören 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 unbedingt bei einer Probefahrt; ein guter Händler zeigt Ihnen gern die richtige Bedienung.



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 einzulernen, bieten die Fahrsicherheitsstrainings der Deutschen Verkehrswacht. Die Trainings sind sehr übungsorientiert, und viele wenden sich speziell an ältere Autofahrinnen und Autofahrer. Auch in den Verkehrswacht-Programmen „Fit im Auto“ oder „sicher mobil“ können Sie unverbindlich überprüfen, wie sicher Sie mit dem Auto unterwegs sind.



Wenn Sie sich hinterm Steuer unsicher fühlen, sich auch auf bekannnten Strecken verfahren oder immer wieder Bagatellunfälle verursachen, sollten Sie auf Ihr Auto verzichten und nach Alternativen suchen – damit Sie sicher ankommen und auch niemanden sonst gefährden.



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