

1. Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich fit genug fühlen.
2. Planen Sie Ihre Fahrten und legen Sie sie möglichst in verkehrsarme Zeiten. Bedenken Sie, dass Fahrten bei schlechter Witterung und im Dunkeln gefahrenträchtig 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 Dämmerungssehen.
10. Halten Sie sich mit Gymnastik und Gleichgewichtsübungen oder leichtem 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 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 – 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@dvw-ev.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bilder: Adobe Stock (Iakov Filimonov, lev.dolgachov), Deutsche Verkehrswacht e.V., Stand: 11/2018



**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 Fahrstil für einige Zeit 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 kalendarische 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 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. Gerade beim Autofahren ist jedoch in komplexen Situationen, etwa an einer verkehrsreichen Kreuzung oder im dichten Berufsverkehr, ein schnelles Mehrfachhandeln erforderlich. Für viele Seniorinnen und Senioren bedeutet dies viel Stress, der ihre Fahrt doppelt gefährlich macht.

Planen Sie Ihre Fahrten, um möglichst nicht in Situationen zu geraten, die Sie nervlich belasten. Programmieren Sie Ihr Navi vor der Fahrt und kontrollieren Sie auch nochmals die Einstellungen von Sitz und Spiegel. Nehmen Sie sich für Ihre Fahrt die Zeit, die Sie brauchen.



Planen Sie Ihre Fahrten, um möglichst nicht in Situationen zu geraten, die Sie nervlich belasten. Programmieren Sie Ihr Navi vor der Fahrt und kontrollieren Sie auch nochmals die Einstellungen von Sitz und Spiegel. Nehmen Sie sich für Ihre Fahrt die Zeit, die Sie brauchen.

Fragen Sie sich ehrlich, wie es Ihnen geht und ob Sie sich fit fühlen, bevor Sie Auto fahren – denn schon ein verspannter Nacken, Müdigkeit oder die Einnahme von Arzneimitteln kann sich auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken.

Reaktionstest
Sehtest

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.



Für Fahrer, die nur noch selten und auf kurzen Strecken mit dem Auto unterwegs sind, lohnt es sich zu prüfen, ob sie ganz auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen können. Mit der eingesparten Kfz-Versicherung und Steuer kann man sich auch mal ein Taxi gönnen!

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
SEKUNDEN-
SCHLAF!**

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“.

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.



Doch auch Bremsassistenten, Abstandsregler, adaptive Fernlichtassistenten oder Müdigkeitswarner dienen der Sicherheit.

Lassen Sie sich beraten, was es alles 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 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 einzuüben, bieten die Fahrsicherheitstrainings 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.

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

Wenn Sie wenig Fahrpraxis besitzen oder Ihnen bestimmte Situationen Probleme bereiten, können Ihnen ein paar Übungsstunden in der Fahrschule helfen, wieder mehr Sicherheit zu gewinnen.

Wenn Sie sich hinterm Steuer unsicher fühlen, sich auch auf bekannten 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.

