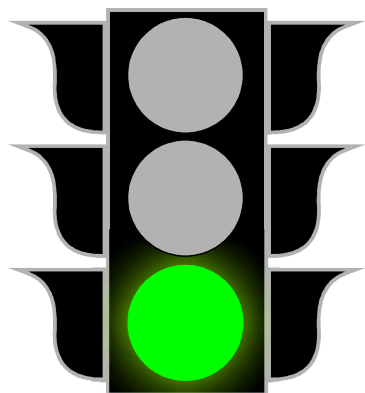


# Sicher mobil im Alter

## Anregungen und Empfehlungen zu verkehrssicherem Verhalten im Alter

zusammengestellt vom  
Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB)  
und Partnern



Ältere Menschen sind wichtiger Teil unserer Gesellschaft und gestalten diese wesentlich mit. **Mobilität ist vielfach die Voraussetzung für aktives Mitwirken. Defizite bei Wahrnehmungsvermögen und Beweglichkeit, die sich im Alter meist schleichend einstellen, beeinflussen Mobilität und Verkehrssicherheit.** Nahezu jeder ältere Mensch muss damit umgehen. Der Landesseniorenbeirat und Partner (siehe letzte Seite) haben hierfür wichtige Punkte zusammengestellt.

Entscheidend für eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr sind nicht das Lebensalter, sondern neben Gesundheitszustand und Konzentrationsfähigkeit vorliegende Erfahrungen sowie Rücksicht, Vorsicht, Umsicht und Weitsicht der Verkehrsteilnehmer.

**Seien Sie bemüht, Ihre Fähigkeiten und Grenzen richtig einzuschätzen! Suchen Sie sich bei Unsicherheiten Hilfe.**

**Haben Sie Geduld** mit sich und **meiden Sie Überforderungen.** Passen Sie Ihre Wünsche und Ziele an Ihre Möglichkeiten an.

### Mobil im Straßenverkehr

#### Worauf Sie grundsätzlich achten sollten

- Lassen Sie sich freiwillig regelmäßig ärztlich hinsichtlich Wahrnehmungsvermögen und Beweglichkeit untersuchen und nutzen Sie die empfohlenen Hilfsmittel.
- Schätzen Sie Ihr Leistungs- und Reaktionsvermögen realistisch ein. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen oder Alkohol genossen haben, verschieben Sie möglichst die Verkehrsteilnahme. Bei Medikamenteneinnahme informieren Sie sich bei Arzt oder Apotheker über Einschränkungen.
- Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen und halten Sie es auf aktuellem Stand. Vorschriften können sich ändern. Informieren Sie sich. Üben Sie ggf. an sicheren Orten. Nutzen Sie dazu geeignete, teilweise kostenlose Angebote (z.B. Sicherheitstrainings) - siehe letzte Seite des Faltblatts.
- Rüsten Sie sich verkehrssicher aus. Sichern Sie beispielsweise Ihr Sehen und Gesehenwerden!
- Planen Sie genügend Zeit ein. Handeln Sie nicht unter Eile, Erschöpfung oder Stress. Legen Sie ggf. Pausen ein.
- Vergegenwärtigen Sie sich möglichst im Vorfeld den Weg- oder Streckenverlauf bzw. benötigte Verbindungen.
- Seien Sie aufmerksam. Achten Sie auf Gefahren oder Hindernisse. Lassen Sie sich nicht ablenken.
- Stellen Sie sich auf mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmer ein und nehmen Sie Rücksicht.
- Nutzen Sie bewusst Ihre jahrelangen Erfahrungen. Ihr Vorbild durch konsequentes Beachten der Vorschriften wirkt erzieherisch!

### Mobil zu Fuß

#### Worauf Sie speziell achten sollten

- Kleiden Sie sich den Sicht- und Wetterverhältnisse angemessen. Tragen Sie helle, ggf. mit Reflektoren ergänzte Kleidung und bei Rutschgefahr standsichere, profilierte, Knöchel hohe Schuhe.
- Nutzen Sie einen Rollator, sollte dieser verkehrstauglich sein und sich Reflektoren an den Rädern befinden.
- Benutzen Sie Gehwege, Unter- und Überführungen, Ampelübergänge und Zebrastreifen.
- Beim Überqueren von Straßen ohne Ampel:
  - schätzen Sie Ihr Gehtempo richtig ein,
  - vergewissern Sie sich, dass Sie gesehen werden und Fahrzeuge anhalten, suchen Sie Blickkontakt zum Fahrzeugführer oder geben Handzeichen,
  - bitten Sie Passanten um Hilfe bei Unsicherheit.
- Beim Überqueren von Straßen mit Ampel:
  - betreten Sie nur bei Grün die Straße,
  - mit ungewöhnlich langsamem Gang betreten Sie nur zu Beginn der grünen Ampelphase die Straße,
  - gehen Sie bei Umschaltung auf Rot weiter hinüber.
- Wenn Sie sich nicht alleine auf den Weg begeben können und im Familien-, Freundes- oder Nachbarnkreis keine Hilfe organisierbar ist, wenden Sie sich an einen regionalen **Mobilitätshilfedienst**. Über Hilfen beraten die **Koordinierungsstellen Rund ums Alter** zentral unter:  
☎ 180-5950059 Mo.-Fr. 9:00 bis 18:00 Uhr

### Mobil mit dem Fahrrad

#### Worauf Sie speziell achten sollten

- Überprüfen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig auf Verkehrstauglichkeit, insbesondere Beleuchtung, Bremsen, Klingel und Reflektoren. Benutzen Sie nur ein Fahrrad, auf dem Sie sich sicher fühlen.
- Wählen Sie eine praktische, bequeme, vor der Witterung schützende Kleidung. Tragen Sie möglichst helle, reflektierende Kleidung und fahren Sie mit Licht. Zum Schutz gehören auch Helm, ggf. Schutzbrille, Handschuhe.
- Benutzen Sie den vorhandenen Radweg.
- Strecken Sie beim Abbiegen den Arm aus.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit gefährliches Linksabbiegen. Fahren Sie geradeaus bis zu einer Stelle, an der Sie sicher die Straße überqueren können.
- Denken Sie beim Rechtsabbiegen großer Fahrzeuge an den toten Winkel sowie beim Vorbeifahren an stehenden Fahrzeugen an plötzlich aufgehende Türen oder hervortretende Passanten.

## **Mobil als Kraftfahrzeugfahrer**

### **Worauf Sie speziell achten sollten**

- Planen Sie Ihre Fahrten. Jahres- und Tageszeiten sowie Witterung – beim Start, auf der Strecke, im Zielgebiet - beeinflussen die Fahrsicherheit. Passen Sie die Fahrzeugausstattung an (z.B. Winterreifen). Bei ungünstigen Bedingungen verschieben Sie ggf. die Fahrt.
- Unternehmen Sie Fahrten nur bei guter körperlicher Verfassung und Ausgeruhtheit. Auch Gedankenarbeit beeinflusst Reaktionsvermögen! - Legen Sie spätestens alle zwei Stunden eine Rast von 20 bis 25 Minuten ein.
- Alkohol am Steuer verbietet sich von selbst. Den Einfluss Ihrer Medikamente berücksichtigen Sie. Laute Ablenkungen, wie Musik, Streitgespräche mit oder Telefonate von Mitfahrerinnen und Mitfahrern stören ggf. sehr. Ansagen der Verkehrsnachrichten sind dagegen hilfreich.
- Das Wohlbefinden im Auto kann durch Nutzung der Klimaanlage gesteigert werden. Zwischen Außen- und Innentemperatur sollten dabei nicht mehr als 8 Grad liegen. Vermeiden Sie Zugluft!
- Lassen Sie sich nicht vom Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer (z.B. „sportliche“ Fahrmanöver) in Ihrer umsichtigen und defensiven Fahrweise beeinflussen.
- Vermeiden Sie Abbiege- und Vorfahrtsfehler! Diese sind häufige Unfallursachen bei Älteren.
- Als motorisierter **Zweiradfahrer**, der nur saisonal fährt,
  - untersuchen Sie Ihr Fahrzeug bei Saisonstart auf Fahrtüchtigkeit und nehmen ggf. jährlich am Sicherheitstraining teil,
  - wählen Sie eine farbige, bequeme und möglichst optimalen Schutz bietende Kleidung, dar. z.B. einen richtig sitzenden und möglichst geschlossenen Integralhelm;
  - fahren Sie zu Ihrem eigenen Schutz defensiver,
  - achten Sie auf kritische Abschnitte der Fahrbahnoberfläche und Gefahren beim Überholen von LKWs (z.B. den „toten Winkel“ !);
  - schlängeln Sie sich nicht durch stehende oder in Kolonnen fahrende Autos.

## **Mobil mit dem Taxi**

### **Worauf Sie speziell achten sollten**

- Bestellen Sie rechtzeitig ein Fahrzeug.
- Sie haben das Recht auf freie Taxiwahl, können bei Makel ablehnen und den Sitzplatz frei wählen.
- Schnallen Sie sich an, achten Sie auf das Anstellen des Taxameters und lassen Sie sich eine Quittung geben.
- Halten Sie wechselfähiges Geld bereit. Die Differenz bei nicht wechselfähigem Geld geht zu Ihren Lasten!

## **Mobil mit Bus und Bahn**

### **Worauf Sie speziell achten sollten**

- Bereiten Sie sich gut auf Ihre Fahrt vor und planen Sie großzügig Fahrzeit ein. Die meisten Unfälle geschehen unter Zeitdruck! Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über die Verbindung, z.B. im **Call Center der BVG** ☎ 19 44 9, beim **Kundenservice der S-Bahn** ☎ 297-43333 oder im Internet (u.a. <http://www.fahrinfo-berlin.de/barrierefrei/bin/>). Wenn Sie mit Rollstuhl, Rollator o.ä. unterwegs sind, erhalten Sie dort auch Hinweise auf barrierefreie Routen. Bei Bedarf erkundigen Sie sich nach bzw. bestellen Sie einen Begleitservice – aktuell z.B. angeboten vom **Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg** ☎ 25 414 414.
- Bei Fragen oder Unsicherheit nutzen Sie die Informations- und Notrufsäulen auf den U- und S-Bahnsteigen.
- Bewahren Sie Ruhe und laufen Sie keinem Fahrzeug hinterher, das nächste kommt in aller Regel in kurzer Zeit.
- Bei sich nähernden Fahrzeugen halten Sie Abstand zur Bahn- oder Bordsteigkante, lassen zuerst die Fahrgäste aussteigen und wirken Sie Drängeleien entgegen.
- Halten Sie Ihre Fahrkarte oder Ihr Fahrgeld griffbereit.
- Bei größeren Stufen oder Lücken bitten Sie ggf. um Hilfe beim Ein- und Ausstieg.
- Sichern Sie sich, in dem Sie sich an ggf. vorhandenen Einstieghilfen festhalten und sich einen Sitzplatz - am besten in der Nähe des Ein- und Ausstiegs - suchen oder ggf. einen Fahrgast freundlich um Platzfreigabe bitten. Achten Sie besonders beim Anfahren, in Kurven und beim Abbremsen auf sicheren Halt. Sorgen Sie auch für sicheren Transport von ggf. mitgeführtem Gepäck, Rollator oder Fahrrad.
- Fühlen Sie sich im Fahrzeug unsicher oder belästigt, suchen Sie die Nähe oder Hilfe bei Fahrer, Aufsichtspersonal oder Fahrgästen. Bei Gefahr bedienen Sie die Notfalleinrichtungen oder fordern andere Fahrgäste dazu auf.
- Nach Ausstieg aus Bus und Straßenbahn achten Sie auf das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer und queren vorschriftsmäßig die Straße.
- Queren Sie Gleise nur an gesicherten Übergängen und verlassen Sie die Gleise so schnell wie möglich – Schienenfahrzeuge haben einen langen Bremsweg.

## **Mobil mit dem Sonderfahrdienst**

Ist in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen aG vermerkt und das Zusatzmerkmal T festgestellt, können Sie am Sonderfahrdienst teilnehmen. Hierzu informiert das **Landesamt für Gesundheit und Soziales** ☎ 9012-6433

## **Wenn Sie mehr wissen wollen,**

⇒ wenden sie sich beispielsweise an

**Landesverkehrswacht Berlin e.V.** ☎ 304 01 61

Verkehrssicherheitsberater der **Berliner Polizei** in den jeweiligen Polizeiabschnitten

**ADAC Berlin-Brandenburg e.V.** ☎ 8686 277

**ADFC Berlin e.V.** - ☎ 4 48 47 24

**Berliner Verkehrsbetriebe BVG** –Callcenter ☎ 19 44 9  
Aufzugsstörungen ☎ 256 22 096

**Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg** ☎ 25 41 41 41

**S-Bahn-Kundenservice** ☎ 297-43333

**DB Mobilitätsservice-Zentrale** ☎ 0180 5 512512

**Mobidat Albatros e.V.** ☎ 74 777 115; [www.mobidat.net](http://www.mobidat.net)

**Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.** kostenlose Hotline ☎ 0800 - 33 99 399

⇒ besorgen Sie sich die Broschüren:

„Mobil bleiben, aber sicher“ (Landesverkehrswacht);

„Älter werden, sicher fahren“, „Medikamente im Straßenverkehr“, Programminfo „sicher mobil“ (ADAC)

„Berlin barrierefrei 2009“, „Achte auf deine Linie“ (BVG)

⇒ lassen Sie sich schulen durch:

Landesverkehrswacht, ADAC, BVG, die Initiative **ÖPNV-kennen und lieben lernen** ☎ 684 95 52, 603 0327 (letztere nur für Menschen im Rollstuhl und mit Rollator)

## **In eigener Sache**

Der **Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB)** setzt sich als Interessenvertretung älterer Menschen auf Landesebene für Erhalt und Förderung von Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Teilhabe und Bürgerschaftliches Engagement älterer Menschen ein. Dies gilt auch für Mobilität im Alter. Hier verfolgt der LSBB Ziele wie Barrierefreiheit, einen bezahlbaren bedürfnisorientierten Öffentlichen Nahverkehr, die Gewährleistung von Mobilitätshilfen und Verkehrssicherheit. – Der LSBB baut ein Multiplikatorennetz zu Mobilität und Verkehr in Berlin auf. Wenn Sie aktiv an Verbesserungen in diesem Themenfeld mitwirken wollen, wenden Sie sich bitte an Ihre bezirkliche Seniorenvertretung oder an den Vorsitzenden der AG Mobilität, ÖPNV, Verkehr des LSBB, Herrn D. Kämmerer, beim Herausgeber dieses Faltblattes, dem

**Landesseniorenbeirat Berlin** ☎ 9018-227 34  
Parochialstr. 3, 10179 Berlin, Raum 205

Dieses Faltblatt (Ausgabe Mai 2009) wurde finanziert über Zuwendungen der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales.