

# mobil sicher mobil

ein Programm für Verkehrsteilnehmer 50plus



Bundesministerium  
für Verkehr, Bau  
und Stadtentwicklung



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat e.V.



# Mobilität ist ein hohes Gut



Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen – kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können. Leider liegt es in der Natur der Dinge, dass mit zunehmendem Alter körperliche und geistige Funktionen teilweise nachlassen. Dies betrifft die Menschen in unterschiedlichem Maße, den einen früher und stärker, den anderen später. Damit muss sich jeder auseinandersetzen.

Manche alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen können zu einem höheren Unfallrisiko führen. Manch einer muss sogar auf bestimmte Formen der Verkehrsteilnahme, beispielsweise das Autofahren, verzichten. Soweit muss es nicht kommen.

**Sicher mobil** ist ein Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder. Es wird unterstützt vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung. Das Programm will Ihnen helfen, ein Leben lang sicher und mobil zu sein.

Ein Bestandteil des Programms sind Seminare für Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren, die bundesweit angeboten werden. Auf den Seiten 6 und 7 erfahren Sie mehr darüber.



# Mobil sein – mobil bleiben



Mobil sein und mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen für ihr Alter. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, sicher mobil zu bleiben – hoffentlich ein Leben lang.

## **1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst**

Eine wichtige Voraussetzung für die sichere Verkehrsteilnahme ist eine realistische Selbsteinschätzung. Was kann ich gut? Was fällt mir schwer? Wo muss ich Hilfe in Anspruch nehmen? Seien Sie offen und verschließen sich nicht vor anderen, wenn diese Sie auf Fehler oder Schwächen aufmerksam machen.

## **2. Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick**

Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmäßig überprüfen. Nutzen Sie Ihren Hausarzt als Berater: Sprechen Sie ihn darauf an, ob eine Erkrankung oder ein Medikament Auswirkungen auf die Verkehrsteilnahme haben kann und wie Sie sich in dieser Situation verhalten sollen.

## **3. Planen Sie Ihre Wege**

Wann müssen oder wollen Sie an welches Ziel? Können Sie sich den Weg vielleicht durch die Wahl eines günstigeren Zeitpunkts oder eines anderen Verkehrsmittels erleichtern? Zum Beispiel sollten Sie wenn möglich nach einem winterlichen Frosteinbruch einen Fußweg nicht am frühen Morgen unternehmen, sondern besser abwarten, bis die Gehwege gestreut sind. Nicht alles muss man persönlich erledigen, manches geht auch per Telefon.

#### **4. Wählen Sie das geeignete Verkehrsmittel**

Überlegen Sie, welches Verkehrsmittel für den jeweiligen Weg das geeignete ist. Auch wenn Sie über ein Auto verfügen, ist es manchmal sinnvoller, stattdessen Bus oder Bahn zu nehmen oder für eine Fahrt im Nahbereich das Fahrrad zu benutzen. Erkundigen Sie sich beim nächsten Autokauf, welche Ausstattungsdetails das Autofahren sicherer und komfortabler machen.

#### **5. Vermeiden Sie Ablenkung und Überlastung**

Egal ob zu Fuß oder am Steuer eines Pkw: Ablenkung, etwa durch intensive Gespräche, können die Aufmerksamkeit beeinträchtigen. Konzentrieren Sie sich auf den Straßenverkehr. Machen Sie rechtzeitig Pausen. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, kann es sinnvoll sein, einen Weg oder eine Fahrt auf einen anderen Zeitpunkt zu verschieben.

#### **6. Nehmen Sie sich Zeit**

Viele Unfälle geschehen, weil Menschen unter Zeitdruck Vorsichtsregeln außer Acht lassen und sorglos handeln. Auch Stress und Hektik sind gefährliche Wegbegleiter. Planen Sie genügend Zeit ein, auch für unvorhergesehene Zwischenfälle. Und wenn es wirklich einmal knapp wird: Lieber zu spät kommen als verunglücken.

#### **7. Lassen Sie sich helfen**

Niemand sollte zu stolz sein, andere um Hilfe zu bitten: Sei es beim Einsteigen mit dem Rollator in den Bus, beim Überwinden von Treppenstufen oder einfach um nach dem Weg zu fragen. Die meisten Menschen helfen gern, ohne viel Aufhebens darum zu machen.



# Die Seminare

Welche Neuerungen aus Verkehrsrecht und Technik gibt es? Welche Erfahrungen haben andere gemacht? Fragen stellen, über Tipps und Strategien für eine sichere Verkehrsteilnahme reden – wäre das etwas für Sie?



Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat und seine Mitglieder bieten im Rahmen des Programms **sicher mobil** Seminare für Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren an. In diesen Veranstaltungen werden in kleinen Gruppen Fragen rund um die Mobilität besprochen. Die Seminare sind für alle Menschen interessant, ganz gleich, ob Sie überwiegend als Fußgänger, Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel, Auto- oder Radfahrer unterwegs sind.

Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- ▶ Wege planen, Verkehrsmittel wählen
- ▶ Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- ▶ Gewohnheiten, Ansprüche
- ▶ Technische Ausstattung am Fahrzeug
- ▶ Nutzung von Hilfen
- ▶ Miteinander, Verständigung
- ▶ (neue) Regeln

Die Seminare dauern etwa 90 - 120 Minuten. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen der Teilnehmer. Die Moderatoren sind speziell ausgebildet und besitzen umfangreiche Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Informationen über das Programm und die Seminare erhalten Sie bei den folgenden Organisationen:

### **Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.**

Beueler Bahnhofplatz 16  
53222 Bonn  
Tel.: 0228 · 40001-0  
Internet: [www.dvr.de](http://www.dvr.de)



### **ADAC-Zentrale**

Verkehrsabteilung  
Am Westpark 8  
81373 München  
Tel.: 089/7676-6185

### **Deutsche Verkehrswacht e.V.**

Service-Bereich  
Alexanderstraße 10  
53111 Bonn  
Tel.: 0228/43380-0

### **ACE Auto Club Europa e.V.**

Abt. Auto und Verkehr  
Schmidener Straße 227  
70374 Stuttgart  
Tel.: 0711/5303-290

### **Die Akademie Bruderhilfe- Familienfürsorge**

Kölnische Straße 108-112  
34119 Kassel  
Tel.: 0561/70341-3011

### **Bundesvereinigung der Fahrlehrerver- bände**

Postfach 710969  
81459 München  
Tel.: 089/749149-41

### **ARCD**

Postfach 440  
91427 Bad Windsheim  
Tel.: 09841/409-0



### **Herausgeber**

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)  
Beueler Bahnhofplatz 16  
53222 Bonn  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)



### **Autor**

Klaus Schuh



### **Gestaltung**

GWM · Gesellschaft für  
Weiterbildung und Medienkonzeption  
Obere Wilhelmstraße 30  
53225 Bonn  
[www.gwm-bonn.de](http://www.gwm-bonn.de)



### **Druck**

Druckerei XYZXYZ

Bonn 2008