



Sie lassen sich lieber fahren?

Busse, Straßenbahnen, U- und S-Bahnen sind umweltfreundlich, verkehrssicher und im Verhältnis zum eigenen Auto kostengünstig. Öffentliche Verkehrsmittel ermöglichen darüber hinaus Mobilität von der Kindheit bis ins hohe Alter. Für eine angenehme und sichere Benutzung sind ein paar Dinge zu beachten, zum Beispiel:

- Mit einem Computer zu Hause oder jederzeit mit einem internetfähigen Handy lassen sich die günstigsten Verbindungen für die Hin- und Rückfahrt finden und veränderte Abfahrzeiten anzeigen. Wählen Sie eventuell eine Verbindung eher. Zeitnot vermindert den Spaß, gefährdet Ihre Gesundheit und ist eine häufige Unfallursache.
- An einer Straßenbahn-Haltestelle in Mittellage müssen Kraftfahrzeuge und Fahrräder am Ende der Straßenbahn stehen bleiben, sobald sie hält. Dies gilt auch für Bus- und Straßenbahn-Haltestellen, an denen Radwege auf Gehwegen vorbeiführen. Sprechen Sie gegebenenfalls die Radfahrerinnen und Radfahrer direkt an.
- Verkehrsgefährdenden Unrat und unsachgemäßen Winterdienst sollten Sie bei Haltestellen in Mittellage unbedingt dem Verkehrsunternehmen melden, bei Haltestellen an Gehwegen dem Ordnungsamt.
- Insbesondere in Bussen sollten Sie stets mindestens eine Hand zum Festhalten frei haben,



beim Anfahren und Bremsen können erhebliche Kräfte auf Ihren Körper wirken.

- Beim Aussteigen sind Sitzplätze in der Nähe einer Tür praktisch, um rechtzeitig und sicher den Ausgangsbereich zu erreichen.
- In Berlin gibt es vom Kinderfahrschein bis zur Senioren-Karte verschiedene kostengünstige Angebote.
- Wenn Sie sich bei Dunkelheit von einer Taxe nach Hause fahren lassen, bitten Sie die FahrerIn oder den Fahrer, bis zum Abschließen Ihrer Haustür zu warten.

Auf Berlin bezogene Hinweise (Vorbereitung der Fahrt, Sicherheit im Fahrzeug, Barrierefreiheit, günstige Tarif-Tipps) finden Sie im Internet unter: www.senioren-sicher-mobil.de > **Tipps für Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel**

Sie benutzen für Ihre Fahrten ein Auto?

Autofahren ist mit einer großen Verantwortung für Ihre Gesundheit und das Leben anderer Menschen verbunden. Aufgrund der hohen Geschwindigkeiten stellt es besondere Anforderungen an die Reaktions-, Seh- und Hörfähigkeit. Als Autofahrerin oder Autofahrer sollten Sie Ablenkungen vermeiden und eher defensiv fahren, zum Beispiel:

- Wichtiger als der Einsatz technischer Hilfsmittel ist eine gute Wahrnehmung Ihres Umfeldes (Rundumsicht). Insbesondere beim Abbiegen,



muss das Verkehrsgeschehen in der Nähe genau beobachtet werden. Die Konzentration auf eine Situation in weiter Ferne (sogenannter Tunnelblick) ist gefährlich.

- Gegenüber Radfahrerinnen oder Radfahrern sollten Sie einen Abstand von etwa einer Pkw-Breite einhalten und gegebenenfalls mit dem Überholen warten. Achten Sie vor dem Öffnen der Türen auf der Fahrerseite auf nahende Autos und Radfahrer.
- Wenn Sie in eine Straße einbiegen, haben Fußgänger und Radfahrer unabhängig von der Vorfahrtsregelung auf dem Überweg Vorrang. Dies gilt auch beim Linksabbiegen an einer Kreuzung und gegenüber Fußgängern, die bei Rot die Straße „räumen“.
- Das Abstellen des Fahrzeuges im Eckbereichen von Kreuzungen und Einmündungen, vor Fußgängerüberwegen, Haltestellen oder an unübersichtlichen Stellen ist kein Kavaliersdelikt, sondern bringt andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr. Auch sollte das unzulässige Parken auf Gehwegen für Sie ein Tabu sein.
- Halten Sie sich fit, indem Sie öfter Gehen oder das Fahrrad benutzen.
- Als Autofahrerin oder Autofahrer müssen Sie mögliche Beeinträchtigungen Ihrer Fahrtüchtigkeit beachten (Gesundheit, Medikamente) und gegebenenfalls andere Verkehrsmittel benutzen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Zusätzliche Hinweise und Hintergrundinformationen (Autokauf und technische Hilfsmittel, Fahrweise, Abbiegevorgänge, Erhalt der Verkehrstüchtigkeit) finden Sie im Internet unter: www.senioren-sicher-mobil.de > **Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer**

Sind Sie sicher?

Tipps fürs Unterwegssein in der Stadt



Ausführliche Informationen finden Sie im Internet:

www.senioren-sicher-mobil.de



Sie sind viel zu Fuß unterwegs?

Gehen ist die natürlichste und damit auch gesündeste Fortbewegungsart des Menschen. Wer gesund und beweglich bis ins hohe Alter bleiben möchte, überlegt bei allen Wegen, ob das Ziel nicht auch zu Fuß erreichbar ist. Als Fußgängerin oder Fußgänger sollten Sie selbstsicher auftreten und gleichzeitig auf Ihre Sicherheit achten, zum Beispiel:

- Fahrbahnen müssen auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung überschritten werden. Dazu sollten Sie nach Möglichkeit Ampeln, Zebrastreifen, Mittelinseln oder Gehwegnasen nutzen. Setzen Sie sich gegebenenfalls für die Schaffung solcher Querungsanlagen auf Ihren Wegen ein.
- Besonders gefährlich ist es, in einem kurzen Abstand neben einer Querungsanlage oder bei ungünstiger Sicht (Kurven, Hindernisse, Witterung) die Straßenseite zu wechseln.
- Zeigen Sie an Zebrastreifen oder gegenüber abbiegenden Fahrzeugen durch Gehbewegung oder eine Geste an, dass Sie Ihren Vorrang wahrnehmen möchten. Es erhöht nicht die Verkehrssicherheit, den Fahrzeugen stets Vorfahrt zu gewähren.
- An Ampeln haben Fußgänger generell Vorrang vor Links- und Rechtsabbiegern, auch dann, wenn an der Ampel ein grüner Blechpfeil angebracht ist. Wenn es dennoch immer wieder zu gefährlichen Situationen kommt, verständigen Sie die Straßenverkehrsbehörde.



- Fußgänger müssen Gehwege benutzen; Autos und Fahrradfahrer nach dem vollendeten 10. Lebensjahr dürfen das ohne ein entsprechendes Zusatzschild nicht. Sie sollten Fehlverhalten ansprechen, damit es sich nicht noch mehr einbürgert.
- Gehwege müssen verkehrssicher sein. Machen Sie die Ordnungsämter auf Schäden oder nicht geleisteten Winterdienst aufmerksam, bevor Sie oder jemand anderes stürzt.

Zahlreiche praxisnahe Hinweise (Kleidung und Gepäck, günstige Gesten, Verhalten auf Gehwegen und an Querungsanlagen, Geh-Hilfen, Erhalt der Verkehrstüchtigkeit) finden Sie im Internet unter:

www.senioren-sicher-mobil.de > Tipps für Fußgängerinnen und Fußgänger

Sie fahren gerne mit dem Fahrrad?

Radfahren stärkt das Herz- und Kreislaufsystem, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Das Fahrrad vergrößert den Aktionsradius im Stadtverkehr erheblich und kann gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln kombiniert werden. Als Radfahrerin oder Radfahrer sollten Sie vor allem wahrnehmbar und rücksichtsvoll fahren, zum Beispiel:



- Eine für alle anderen berechenbare Fahrweise ist besonders wichtig. Geben Sie Handzeichen beim Richtungswechsel und machen Sie sich nötigenfalls gegenüber Autofahrerinnen und Autofahrern und auch Fußgängerinnen und Fußgängern bemerkbar.

- Der Platz auf den Fahrbahnen ist begrenzt. Dennoch sollten Sie wegen der Gefahr des Türöffnens zu den am Straßenrand stehenden Fahrzeugen einen deutlichen Abstand halten. Dabei bleiben Sie möglichst in der ausgewählten Spur.
- Obwohl aus der Sicht der Verkehrssicherheit höchst umstritten, müssen ausgeschilderte Radwege noch immer benutzt werden, wenn sie barrierefrei sind. Ansonsten ist die Benutzung der Fahrbahn Pflicht. Fahren Sie keineswegs auf Gehwegen und nach Möglichkeit nicht auf Radwegen in Gegenrichtung. Setzen Sie sich für sichere Radverkehrsanlagen ein.
- An Kreuzungen und Einmündungen abbiegende Fahrzeuge, insbesondere Lastkraftwagen und Busse, sind für den Radverkehr auf Radwegen wegen des „toten Winkels“ oder Sichtbehinderungen durch parkende Fahrzeuge eine bedeutsame Unfallursache. Versuchen Sie im Blickfeld zu fahren.
- Das sogenannte „direkte Linksabbiegen“ mit der Einordnung in die linke Fahrspur ist konfliktreich und gefährlich. Vorsichtige Fahrerinnen und Fahrer bleiben links von den Überwegen für Fußgänger („indirektes Linksabbiegen“). Sind Radwege vorhanden, müssen diese ohnehin benutzt werden.
- Auf Zebrastreifen haben Sie radelnd keinen Vorrang und an Ampeln ist bei Grün besonders auf die Links- und Rechtsabbieger zu achten.

Ausführlichere Hinweise (Ausrüstung und Fahrradkauf, Wegebenutzung, Queren von Fahrbahnen, Erhalt der Verkehrstüchtigkeit) finden Sie im Internet unter:

www.senioren-sicher-mobil.de > Tipps für Radfahrerinnen und Radfahrer

Was sind Ihre Hauptprobleme im Straßenverkehr?

Sie können Ihre Vorschläge auch an info@fuss-ev.de mailen.

- 1.
- 2.
- 3.

Name Alter

Bitte nennen Sie uns Ihre Adresse bzw. Mail, wenn Sie weitere Informationen wünschen:

Straße

PLZ, Ort

Mail



Fachverband Fußverkehr Deutschland
Exerzierstraße 20 - 13357 Berlin
Tel. 030-492.74.73 - Fax 030-492.79.72
info@fuss-ev.de - www.fuss-ev.de
Konto: FUSS e.V. 02 26 26 51 06
Postbank Berlin BLZ 100 100 10

Darsteller/innen (v.l.n.r.): Heidemarie Forst, Johannes Barthen, Brigitte Wiebach, Sebastian Standke, Mareike Georg und Ernst-Dieter Standke; Fotos: Carola Martin, Rheinsberg; Layout-Konzept: neuWerk, Bremen; Layout: Frank Biermann - Druck: Onlineprinters; Förderung: Verkehrslenkung Berlin (VLB) der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt