

Freie Fahrt für Senioren...!?



Ratgeber für sicheres Autofahren im Alter

Testen Sie sich selbst!





Herzlich willkommen
Ratgeber für sicheres Autofahren im Alter
Testen Sie sich selbst!

Freie Fahrt für Senioren

1. Führerschein und Fahrerlaubnis

Der Führerschein ist die behördliche Genehmigung zum Lenken eines Kraftfahrzeuges auf öffentlichen Straßen.

Er ist an einen bestimmten Fahrzeugtyp, die Fahrzeugklasse, gebunden: Wer die Fahrerlaubnis für eine Klasse besitzt, hat das Recht, ein Kraftfahrzeug dieser Klasse zu führen. Voraussetzung für den Erhalt des Führerscheins ist das Bestehen einer theoretischen und praktischen Prüfung in einem anerkannten Prüfzentrum. Außerdem muss man eine Erklärung abgeben, dass man nicht durch einen Verstoß gegen die Straßenverkehrsgesetzgebung das Recht auf Fahrerlaubnis verloren hat, und dass man körperlich in der Lage ist, ein Fahrzeug zu lenken.

Das Gesetz zur Regelung des Straßenverkehrs sieht außerdem vor, dass man aus medizinischer Sicht sowohl geistig als auch körperlich im Stande sein muss, eine gültige Fahrerlaubnis zu erhalten. Sollte dies nicht bzw. nicht mehr der Fall sein, ist man verpflichtet, seinen Führerschein wieder bei der Ausgabestelle zurück zu geben. Jemand, der ein Fahrzeug lenkt, ohne über die entsprechenden körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu verfügen, fährt letztendlich ohne gültige Fahrerlaubnis und kann bei einem Unfall straf- und zivilrechtlich belangt werden!



Es war einmal...

Früher war es einfach, in Belgien einen Führerschein zu erlangen.

Als dieser 1967 ins Leben gerufen wurde, erhielten all jene, die vom Alter her berechtigt waren,

ein Auto zu fahren, eine Aufforderung, dass sie auf Wunsch bei ihrer lokalen Gemeindeverwaltung den

Schein abholen könnten. Eine Fahrschulung gab es damals ebenso wenig wie eine entsprechende Prüfung.

Zumeist war es den Autoverkäufern vorbehalten, den Kunden das Fahren beizubringen.

Obwohl der Einstieg in die Welt des Autofahrens vielfach recht abenteuerlich war, hielt sich die Anzahl der Unfälle in Grenzen. Dies war in erster Linie darauf zurück zu führen, dass die Zahl der motorisierten Verkehrsteilnehmer gering war, und dass die Verkehrssituationen sich damals bei weitem nicht so komplex darstellten, wie es heute der Fall ist.

Dennoch muss man vielen älteren Autofahrern heute bescheinigen, dass sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung sicher unterwegs sind, vorausgesetzt sie sind noch immer in guter geistiger und körperlicher Verfassung.

Die Spuren des Alters

Allerdings kann sich niemand davon freisprechen, dass er älter wird. Der Alterungsprozess erreicht jeden, auch wenn dies nicht immer im gleichen Maße und im gleichen Tempo erfolgt. Alt werden ist ein schleichender Vorgang.

Irgendwann funktioniert das Gehirn nicht mehr so gut. Irgendwann stellt man fest, dass man nicht mehr so gut sieht oder hört. Irgendwann hat man Probleme bei gewissen Bewegungen. Nicht selten muss man aufgrund von chronischen Leiden regelmäßig Medikamente einnehmen...

Es fällt einem allgemein schwer, persönliche Defizite einzugestehen. Doch ist man sich und dem Nächsten gegenüber verpflichtet, sich immer wieder selbst in Frage zu stellen – gerade wenn es um die Fahrtauglichkeit geht.

Fehleinschätzungen können verheerende Folgen haben!

Luxusproblem in Belgien und Deutschland

Belgien hat in dieser Hinsicht ein Luxusproblem, gehört unser Land doch neben Deutschland, Frankreich und Österreich zu den wenigen Staaten in Europa, wo die Fahrerlaubnis auf unbestimmte Dauer erteilt wird. In allen anderen Ländern muss man sich ab einem gewissen Alter bestimmten Tests unterwerfen. Allein in Norwegen sieht man das Ganze nicht so eng... ***Gerade durch die fehlende Einschränkung in Form einer gesetzlichen Regelung ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dieser Freiheit Pflicht.***

Es liegt in unserem eigenen Interesse, die Signale des Körpers und der Umwelt wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren. Vorliegende Broschüre soll Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihr Fahrverhalten zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern, um auch in Zukunft sicher durch den Verkehr zu kommen.

Führerscheinregelungen in Europa

Belgien :	<i>unbegrenzt</i>
Deutschland:	unbegrenzt
Frankreich:	<i>unbegrenzt</i>
Österreich:	unbegrenzt
Griechenland:	<i>ab 65 Jahre , gültig 3 Jahre</i>
Spanien:	bis 45 Jahre, gültig 10 Jahre / 45-70, gültig 5 Jahre / über 70, gültig 2 Jahre
Irland:	<i>gültig 3 bis 10 Jahre (wahlweise) bis 60 Jahre / 60-69, gültig 3 Jahre / über 70, gültig 1 bis 3 Jahr(e)</i>
Italien:	bis 50 Jahre, gültig 10 Jahre / 51-40, gültig 5 Jahre / über 70 Jahre, gültig 3 Jahre
Luxemburg:	<i>51-70, gültig 10 Jahre / über 70, gültig 3 Jahre / über 80 Jahre, gültig 1 Jahr</i>
Niederlande:	bis 60 Jahre, gültig 10 Jahre / 60-65 Jahre, gültig bis 70 Jahre / über 64, gültig 5 Jahre
Portugal:	<i>gültig bis 65 Jahre / über 65 Jahre, gültig 5 Jahre / über 70 Jahre, gültig 2 Jahre</i>
Finnland:	Testphase von 2 Jahren, danach gültig bis 70 Jahre / über 70, gültig 5 Jahre
Schweden:	<i>10 Jahre</i>
GB:	Papier-Führerschein bis 70 Jahre, in Form einer Magnetkarte: 10 Jahre / über 70, gültig 3 Jahre
Norwegen:	<i>gültig bis 100 Jahre</i>

Testen Sie sich selbst!

Lesen Sie die Fragen aufmerksam und kreuzen Sie das Symbol an, welches Ihrem Verhalten entspricht:

grün ■ = immer oder fast immer gelb ▼ = manchmal rot ● = nie oder fast nie

1	Schauen Sie in den Spiegel und blinken Sie, bevor Sie auf die andere Fahrbahn wechseln?	■	▼	●
2	Legen Sie den Sicherheitsgurt an, bevor Sie losfahren?	■	▼	●
3	Halten Sie sich auf dem Laufenden, was Änderungen in den Verkehrsregeln betrifft?	■	▼	●
4	Fühlen Sie sich vollkommen sicher, wenn Sie an eine belebte Kreuzung kommen?	■	▼	●
5	Fahren Sie wie selbstverständlich auf die Autobahn, auch wenn dort viel Verkehr ist?	■	▼	●
6	Reagieren Sie am Lenkrad genauso schnell wie früher auf kritische Situationen?	■	▼	●
7	Können Sie sich auf den Verkehr konzentrieren, wenn Sie unzufrieden oder zerstreut sind?	■	▼	●
8	Fahren Sie Auto, ohne in Gedanken abzuschweifen?	■	▼	●
9	Bleiben Sie gelassen, auch wenn das Autofahren mal richtig problematisch ist?	■	▼	●
10	Lassen Sie regelmäßig Ihre Sicht überprüfen?	■	▼	●
11	Wenn Sie Medikamente einnehmen*, erkundigen Sie sich genau nach deren Wirkung?	■	▼	●
12	Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit?	■	▼	●
13	Hören Sie auf Ihre Familie und Freunde, wenn die sich um Ihre Fahrtauglichkeit sorgen?	■	▼	●
14	Fahren Sie Auto, ohne Probleme mit der Polizei zu bekommen?	■	▼	●
15	Fahren Sie - bezogen auf die letzten drei Jahre - unfallfrei Auto?	■	▼	●
Zählen Sie zusammen, wieviel Kreuzchen Sie pro Spalte gemacht haben				

*wenn Sie keine Medikamente einnehmen, gehen Sie einfach zur nächsten Frage!

Auswertung

Schritt 1: Multiplizieren Sie die Anzahl der Kreise mit 5	● x 5 =	
Schritt 2: Multiplizieren Sie die Anzahl der Dreiecke mit 3	▼ x 3 =	
Schritt 3: Zählen Sie die Werte von Schritt 1 und 2 zusammen	Summe =	

Ganz gleich, welche Punktzahl Sie erreicht haben: lesen Sie sich die Anregungen zu den Fragen durch!

Besonders gründlich sollten Sie sich die Tipps zu den Fragen lesen, bei welchen Sie ein ● oder ein ▼ angekreuzt haben. Dort können Sie sich verbessern!

07

Hier ist Ihr Ergebnis:

0 bis 15 Punkte:

Sie wissen, wie man sich im Straßenverkehr bewegt. Vielleicht wollen Sie trotzdem unsere Tipps studieren, um sich weiter zu verbessern!

16 bis 34 Punkte:

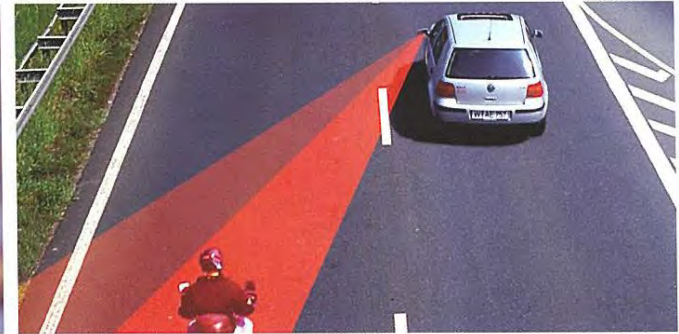
Vorsicht! Sie können sich deutlich verbessern, wenn Sie unsere Anregungen studieren und sich im Straßenverkehr auch dementsprechend verhalten!

35 und mehr:

STOP! Sie sind zu unvorsichtig und gefährden damit sich selbst und andere! Schauen Sie sich noch einmal alle Fragen an und lesen Sie dann gründlich unsere Tipps! Fragen Sie Ihre Familie und Freunde, ob es noch Sinn macht, dass Sie Auto fahren!

Diese Bewertung bezieht sich auf eine sehr begrenzte Anzahl von wichtigen Fragen. Um zu einer genaueren Einschätzung Ihrer Fahrtauglichkeit zu kommen, sollten Sie praktische Fahrtests machen und medizinische Untersuchungen durchführen lassen!

1. Fahren Sie umsichtig!



08

Achten Sie immer darauf, was sich hinter Ihnen und seitlich von Ihnen tut!

Schauen Sie öfters in Rück- und Seitenspiegel.

Blinken Sie, bevor Sie sich in den Verkehr einfüdeln.

Blinken Sie auch, bevor Sie den Fahrstreifen wechseln.

Blinken Sie, wenn das andere Fahrzeug noch weit genug entfernt ist! Sonst könnte der andere Verkehrsteilnehmer in einer Schrecksekunde befürchten, Sie hätten ihn nicht gesehen und wollten sofort ausscheren!

Sie müssen sich auch davon überzeugen, dass sich kein Fahrzeug im „toten Winkel“ befindet! Das geht nur, indem Sie über die Schulter nach hinten schauen!

Es fällt Ihnen schwer, sich nach hinten zu drehen?

Lassen Sie große Innen- und Seitenspiegel anbringen, die den toten Winkel überbrücken.

Trainieren Sie auf sanfte Art die Drehung nach hinten, damit Sie geschmeidiger werden.

2. Nie ohne Sicherheitsgurt!



Untersuchungen haben ganz klar gezeigt: *Angeschnallt fahren Sie und Ihre Mitfahrer sicherer.*
Das gilt auch für geringe Fahrgeschwindigkeiten und kurze Strecken!

Ihr Fahrzeug hat Airbags?

Trotzdem müssen Sie sich anschnallen. *Nur in Kombination mit dem Sicherheitsgurt kann ein Airbag das Verletzungsrisiko entscheidend verringern!*

*Schnallen Sie sich vor dem Starten des Autos an!
Sorgen Sie dafür, dass der Gurt optimal sitzt!*

*Der Gurt muß straff am Körper anliegen. Nur so kann er Ihnen im Ernstfall nützen!
Das obere Gurtband muß zwischen Hals und Schulter liegen.
Achten Sie darauf, dass der Gurt nicht in der Tür eingeklemmt ist!*

3. Halten Sie sich auf dem Laufenden!



10

Neue straßenbauliche Situationen erfordern neue Regelungen. So wurde in Belgien verabschiedet, dass nur noch bei der Ausfahrt aus dem Kreisverkehr der Blinker betätigt werden muss - und zwar der rechte! Vielleicht haben Sie sich schon mal die Zeit genommen und einen Kreisverkehr beobachtet? Jedenfalls unterscheidet sich das Blinkverhalten nicht selten von einem Fahrer zum anderen. Als Folge davon kann man sich nicht mehr mit Sicherheit darauf verlassen, wohin der andere Verkehrsteilnehmer nun eigentlich fahren will. Ein Zustand, der zu Unfällen führt, und der dadurch bedingt ist, dass sich nicht alle regelmäßig über neue Regeln informieren.

Neu sind beispielsweise auch Verkehrsschilder, die Autofahrern vorschreiben, im Tunnel generell das Abblendlicht einzuschalten und an beschilderten Nothalte- und Pannenbuchten nur in Notfällen oder bei einer Fahrzeugpanne zu halten. Zigarettenpausen oder Ähnliches sind also tabu. Neu ist auch das ausdrückliche Wendenverbot im Tunnel. Ob es nun neue Verkehrsschilder sind oder eine veränderte Promillegrenze. Im Streitfall können Sie sich nicht damit entlasten, nichts davon gewusst zu haben!

Verfolgen Sie die Nachrichten über neue Regelungen im Verkehr.

Beachten Sie auch Hinweise auf straßenbauliche Änderungen oder eine neue Verkehrsführung.

Interessieren Sie sich für die Informationen der Automobilclubs.

Hören Sie vor und während einer längeren Autofahrt den Verkehrsfunk.

4. Bleiben Sie ruhig!



Gerade an belebten Kreuzungen kann es für einen unsicheren Autofahrer schwierig werden:
Von allen Seiten scheint Gefahr zu lauern!

Dabei ist der Verkehr an Kreuzungen genau so eindeutig geregelt wie auch sonst:
Es gibt gekennzeichnete Fahrspuren, es gibt Ampeln und Stopplinien, es gibt Zebrastreifen
für Fußgänger - nichts bleibt dem Zufall überlassen.

Wenn Sie dennoch nervös werden, atmen Sie tief durch und halten Sie sich genau an die Regeln.
Achten Sie insbesondere auf Fußgänger und Radfahrer. Fahren Sie vorsichtig, aber zügig weiter!

Wenn Sie trotzdem wiederholt Schwierigkeiten an belebten Kreuzungen haben, überlegen Sie
sich folgende Möglichkeiten:

*Fahren Sie möglichst nur bei geringem Verkehrsaufkommen.
Meiden Sie gefährliche Kreuzungen grundsätzlich.
Schauen Sie, wenn Sie die Möglichkeit haben, sich die Kreuzung mal „zu Fuß“ an.*

5. Keine Angst vor Autobahnen!



12

Trotz höherer Geschwindigkeiten zählen selbst stark befahrene Autobahnen zu den sichersten Verkehrswegen für Autofahrer. Es gibt keine Kreuzungen, keine Ampeln, keine Fußgänger und keine Fahrradfahrer. Dadurch vereinfachen sich die Regeln.

Zwar kann das hohe Tempo der anderen Fahrzeuge gerade beim Einfahren sehr verunsichern; Sie müssen aber trotzdem Gas geben, um die Beschleunigungsspur zum Einfädeln in den schnellen Verkehr zu nutzen!

Machen Sie nicht den Fehler, auf dem Beschleunigungsstreifen langsamer zu werden oder gar anzubalten.

Notfalls fahren Sie über den Pannestreifen weiter.

Beobachten Sie vor dem Einfädeln den rückwärtigen Verkehr genau, und setzen Sie rechtzeitig den Blinker!

Fahren Sie auf der Autobahn konstant das Tempo, bei dem Sie sich wohlfühlen!

Fahren Sie jedoch nicht so langsam, dass Sie andere behindern.

Meiden Sie unnötige Fahrbahnwechsel. Benutzen Sie die linke Spur nur zu Überholmanövern.

*Wenn Ihnen schnelles Fahren Angst macht,
sollten Sie Autobahnen möglichst meiden!*

6. Die Geschwindigkeit anpassen!



*Mit zunehmendem Alter werden
die Reaktionen langsamer!*

Das gilt selbst für Menschen, die ausgesprochen fit sind.

Umso wichtiger ist es, die Fahrweise dem Reaktionsvermögen anzupassen!

Denken Sie vorausschauend, wenn Sie am Steuer sitzen.

Fahren Sie besonders vorsichtig, wenn Ihnen die Übersicht fehlt.

*Tun Sie etwas für Ihre Fitness! Sie können das Altern zwar nicht aufhalten,
aber Sie können dagegenhalten!*

7./8. Lassen Sie sich nicht ablenken!



14

Man denkt bisweilen an Dinge, die mit der gegebenen Situation sehr wenig zu tun haben. Es gehört eben zur menschlichen Natur, sich über alles Mögliche Gedanken zu machen!

Dabei besteht jedoch die **Gefahr, dass unsere Konzentration auf das, was wir gerade tun, extrem beeinträchtigt wird.** Dabei spielt es nicht mal eine Rolle, ob man besonders traurigen oder besonders schönen Vorstellungen nachhängt: Beides lenkt gleichermaßen ab!

*In sehr emotionalen Stimmungen sollten Sie besonders vorsichtig fahren!
Wenn Ihre Gefühle und Vorstellungen Sie überwältigen, machen Sie einfach mal Pause!*

9. Regen Sie sich nicht auf!



Es gibt Tage, da geht alles schief. Meint man jedenfalls! Dabei hängt es meistens von uns selbst ab, ob wir uns – auch im Straßenverkehr – wegen problematischer Situationen ärgern. Auf jeden Fall wird alles umso schlimmer, je mehr wir uns aufregen.

Das kann zu Unfällen führen!

Schlechte Laune oder Wut belasten den Autofahrer und gefährden den Straßenverkehr!

Steigern Sie sich nicht in etwas hinein!

Lassen Sie sich auf keinen Fall zu waghalsigen Manövern hinreißen.

10. Sehen Sie noch gut?



16

Ohne klare Sicht kommen Sie schnell in gefährliche Situationen. Wenn Sie das Verkehrsgeschehen nicht mehr scharf wahrnehmen, wird es für Sie und Ihre Mitmenschen kritisch!

Ab dem 50. Lebensjahr lässt die Sehkraft nach. Insbesondere bei wechselnden Lichtverhältnissen dauert es länger, bis sich die Augen angepasst haben. So ist das Autofahren in der Dämmerung und bei Dunkelheit besonders schwierig. Nachlassende Sehkraft ist wie andere Alterserscheinungen ein schleichender Prozess. Dass Sie heute schlechter sehen als vor fünf Jahren, ist Ihnen deshalb nicht unbedingt bewusst! Hier müssen Sie die Hilfe eines Augenarztes in Anspruch nehmen. Meistens genügt eine Brille (oder eine Brillenkorrektur), um die Probleme zu beheben.

*Lassen Sie ab dem 50. Lebensjahr alle drei Jahre einen Sehtest machen.
Befolgen Sie gewissenhaft die Ratschläge Ihres Augenarztes.*

11. Vorsicht mit Medikamenten!



Arzneimittel mögen bei körperlichen oder seelischen Problemen hilfreich sein – im Straßenverkehr sind sie aber mit Vorsicht zu „genießen“, weil sie die Wahrnehmung erheblich beeinträchtigen können. Auch die Reaktionsfähigkeit kann sich zum Nachteil verändern.

*Studieren Sie aufmerksam den Beipackzettel. Auch bei rezeptfreien Medikamenten!
Befragen Sie zu den Nebenwirkungen Ihren Arzt oder Apotheker.*

*Wenn aus den Erläuterungen hervorgeht, dass Sie
kein Auto fahren dürfen, so befolgen Sie diesen Rat!
Gehen Sie nicht immer davon aus, dass es schon
gutgehen wird!*

12. Halten Sie sich fit!



18

Das Autofahren erfordert geistige und körperliche Fitness! Nur so können Sie

- *eine Situation schnell erfassen*
- *und schnell reagieren.*

Gesundheit ist die beste Voraussetzung für ein aktives Leben – und auch für sicheres Autofahren in hohem Alter. Sie können dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu erhalten! Ihre Lebensqualität und somit auch die Fähigkeit, ein Auto zu lenken, hängen direkt von Ihrer Lebensweise ab.

So bleiben Sie in Schuss...

- Stellen Sie schlechte Gewohnheiten ab.*
- Bewegen Sie sich körperlich und geistig.*
- Ernähren Sie sich ausgewogen.*
- Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen.*
- Geben Sie gewissenhaft mit Medikamenten, Alkohol und Drogen um.*

13. Hören Sie auf gutgemeinte Ratschläge!



Wenn Freunde oder die Familie sich Gedanken über Ihre Fahrtauglichkeit machen, sollten Sie überlegen, ob da was dran sein könnte! **Denken Sie nicht gleich empört:**

- *die fahren nicht halb so gut wie ich!*
- *ich fahre seit vielen Jahren unfallfrei!*

Gerade wenn Sie lange unfallfrei gefahren sind, kann sich Routine einschleichen. Nach Jahren hält man es für normal, heil anzukommen. Das führt zu Unachtsamkeiten, die ein verantwortungsbewusster Verkehrsteilnehmer sich nicht leisten darf! Schließlich passieren **die meisten Unfälle durch fehlende Aufmerksamkeit!**

**Beobachten Sie sich bei der nächsten Autofahrt mal selbst: Sind Sie wirklich immer Herr der Lage?
Werden Sie nicht böse, wenn Freunde oder Familienmitglieder Sie auf Fahrstil bzw.
Fahrtauglichkeit ansprechen. Nehmen Sie solche Signale ernst!**

14. Befolgen Sie die Straßenverkehrsordnung!



20

Häufige Übertretungen oder Verwarnungen sind ein Indiz dafür, dass Sie Ihre Fahrweise hinterfragen müssen! Sind Sie dazu nicht bereit, sollten Sie auf andere Verkehrsmittel zurückgreifen!

Viele Senioren sind sich ihrer Grenzen am Steuer bewusst und passen sich der jeweiligen Situation an. Andere hingegen überschätzen ihre Fähigkeiten und ihre Fahrtauglichkeit!





Häufigste Fehlerquellen:

Missachtung der Vorfahrt

Nicht-Beachtung von Schildern und Ampelanlagen

Gefährliches Überqueren von Kreuzungen

Fahrbahnwechsel, ohne die anderen Verkehrsteilnehmer zu beachten

Zusammenstöße beim rückwärts Fahren

Zu langsames Fahren

Häufigste Fehlerquellen

Stellen Sie sich die Frage, weshalb Sie eine Übertretung gemacht haben:

- Unaufmerksamkeit?*
- Haben Sie etwas nicht gesehen?*
- Wussten Sie es nicht?*

Betrachten Sie jede polizeiliche Zurechtweisung als eine gutgemeinte Ermahnung.

Nehmen Sie an einem Auffrischkurs teil!

Reaktionstest

Mit zunehmendem Alter nimmt das menschliche Reaktionsvermögen ab, ein Manko, das wir nur durch defensive und vorausschauende Fahrweise kompensieren können. Dieser Test ermöglicht Ihnen, Ihre Reaktion zu überprüfen. Lassen Sie sich die Zeit notfalls von einem Freund stoppen. Und so wird's gemacht:

Suchen Sie auf dem Foto des Testbogens die Nummer 1 (START).

Ab jetzt läuft die Uhr! Versuchen Sie, innerhalb von zehn Sekunden möglichst viele Zahlen von 1 bis 14 in korrekter Reihenfolge mit den Fingern oder einem spitzen Gegenstand zu berühren. Die Zahl, bei der Sie sich nach zehn Sekunden befinden, ist Ihr Testergebnis, das Sie mittels nachfolgender Tabelle je nach Alterskategorie einordnen können.

22

Ihr Reaktionsvermögen							
	unter 17	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	über 70
+	14	14	14	13-14	13-14	12-14	10-14
Durchschnitt	12-13	11-13	11-13	10-12	9-12	8-11	6-9
-	1-11	1-10	1-10	1-9	1-8	1-7	1-5

Überprüfen Sie, ob Ihr Testergebnis dem durchschnittlichen Wert Ihrer Altersgruppe entspricht, und vergleichen Sie diesen Wert mit den anderen Altersgruppen. Sie haben folgende Möglichkeiten, etwaige Defizite durch verändertes Fahrverhalten auszugleichen:

Vergrößern Sie den Sicherheitsabstand zu den vor Ihnen fahrenden Verkehrsteilnehmern auf mindestens drei Sekunden.

Bereiten Sie jede Fahrt sorgfältig vor, damit Sie am Steuer nicht durch das Suchen des Weges abgelenkt werden.

Meiden Sie schnell bzw. stark befahrene Strecken (Bsp. Autobahnen), Berufsverkehr, gefährliches Linksabbiegen und Fahrten bei schlechter Witterung.

Wenn Sie nachts auf einer unbekannten Strecke unterwegs sein müssen, fahren Sie diese vielleicht vorher am Tag ab, damit Sie sich mit dem Weg vertraut machen können.

Fahren Sie umsichtig und mit angepasster Geschwindigkeit.

Sehtest

Nicht jeder Autofahrer, der einen amtlichen Sehtest besteht, sieht tatsächlich gut. Der scharfe Blick genügt nicht für sicheres Autofahren, auch die Kontraste und das Blickfeld spielen eine entscheidende Rolle. Dies soll der beigefügte Testbogen verdeutlichen.

Stellen Sie den gefalteten Sehtest in einer Entfernung von drei Metern auf, und füllen Sie das unten stehende Raster aus. Raten Sie, wenn erforderlich. Streichen Sie anschließend alle falschen Buchstaben durch.

Die Nummer der letzten fehlerfreien Linie gibt Aufschluss über Ihr Sehvermögen. Dabei geht es jedoch keineswegs um Ihre Sehstärke. Vielmehr geht es darum, zu ermitteln, wie weit der Wert in der Tabelle 1 von dem der Tabelle 2 auseinander liegt. Dies soll Ihnen verdeutlichen, in welchem Maße Ihr Sehvermögen bei schlechten Witterungsbedingungen bzw. bei Dunkelheit eingeschränkt ist.

Tabelle 1				Tabelle 2		
			Linie 1			
			Linie 2			
			Linie 3			
			Linie 4			
			Linie 5			
			Linie 6			

Ziehen Sie gegebenenfalls folgende Schlüsse aus Ihrem Ergebnis:

Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt. Lassen Sie dabei jedoch nicht nur Ihre Sehschärfe, sondern auch die Kontrast- und Blendempfindlichkeit sowie das Dämmerungssehen untersuchen und eine Messung des Gesichtsfeldes vornehmen.

Fahren Sie gegebenenfalls nur noch mit Brille.

Vermeiden Sie es, bei schlechter Witterung, in der Dämmerung oder in der Dunkelheit Auto zu fahren.

„Wie fahrtüchtig bin ich (noch)?“

Ein vorbeugender Sicherheitstest

„Vorbeugen ist besser als heilen“, sagt ein bekanntes Sprichwort, und wer möchte diese Wahrheit bestreiten? Zweifellos trifft sie auch dann zu, wenn es um die Fahrtüchtigkeit der Verkehrsteilnehmer geht - nein, nicht nur der älteren Verkehrsteilnehmer.

In Bezug auf diese älteren Verkehrsteilnehmer haben wir bisher drei Dinge festgestellt:

- 1. Es stimmt nicht, dass ältere Verkehrsteilnehmer nahezu „von Alters wegen“ überdurchschnittlich viele Verkehrsunfälle verursachen bzw. ein überdurchschnittliches Risiko im Straßenverkehr darstellen;*
- 2. wahr ist aber wohl, dass mit zunehmendem Alter manche körperlichen und geistigen Fähigkeiten in einer Weise abnehmen, dass dadurch ein erhöhtes Verkehrsrisiko entstehen kann;*
- 3. wahr ist ebenfalls, dass die meisten älteren Verkehrsteilnehmer dies sehr wohl erkennen und dass sie von sich aus ihr Verkehrsverhalten anpassen: indem sie langsamer fahren, weniger überholen, kritische Verkehrssituationen meiden (Autobahnen, stark befahrene Kreuzungen, Dunkelheit...).*

Vorfahrt für Sicherheit

Absolute Sicherheit gibt es nirgendwo, auch nicht im Straßenverkehr. Trotzdem sollten wir uns alle darum bemühen, potenzielle Risiken und Gefahrenpunkte zu erkennen und möglichst auszuschalten.

Hierzu bedarf es einer gründlichen Bewusstseinsbildung. Je genauer wir unsere Möglichkeiten, aber auch unsere Grenzen kennen, desto sicherheitsbewusster werden wir uns verhalten, desto sicherer werden wir auf unseren Straßen miteinander auskommen.

Damit wir beides - die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen - erkennen und richtig einschätzen, stehen drei „Instrumente“ zur Verfügung.

1. Selbsttest für Autofahrer

Durch diese Broschüre haben Sie die Möglichkeit, Ihr Verhalten am Lenkrad zu beleuchten. Neben dem Fragebogen vermitteln ein Reaktions- und ein Sehtest Ihnen eine erste allgemeine Einschätzung.

2. Die objektive Bewertung durch einen Experten (Audit)

Die Firma Pole proMotions (PpM) aus Nivelles hat ein computergestütztes Evaluierungsverfahren zur ganzheitlichen Überprüfung der Fahrtüchtigkeit entwickelt, dem man sich auf freiwilliger Basis unterziehen kann.

Das Besondere und Angenehme an diesem Test ist, dass er in der gewünschten Sprache und individuell durchgeführt wird - auf Wunsch mit dem eigenen Wagen und im heimischen Umfeld. So kann der ansonsten übliche Prüfungsstress vermieden werden.

Der Test deckt auf, wo wir (noch) „verkehrstüchtig“ sind, wo unser Verkehrsverhalten (noch) in Ordnung ist, aber auch wo es Schwächen aufweist, wo eventuell (oder dringend) „nachgebessert“ werden muss.

Vom Ablauf her gliedert sich der Test in mehrere Stufen. Geprüft werden mit modernsten Präzisionsinstrumenten das Seh-, Hör- und Reaktionsvermögen, die körperliche Beweglichkeit und das praktische Fahrverhalten.

Nach einer allgemeinen Auffrischung des theoretischen Wissens und einer kurzen technischen Überprüfung des Fahrzeugs runden die Mitteilung des Prüfergebnisses sowie konkrete Empfehlungen und Ratschläge das Ganze ab.

Zum Kundenkreis gehören neben Privatpersonen auch Autohersteller, Versicherungsunternehmen, Gerichte und Fahrschulen. Die Kosten dieses Audits betragen ca. 125 Euro.

3. Auffrischungsseminar für sicheres Autofahren im Alter

Die von der Eiche VoG durchgeführte Schulung „Sicher unterwegs!“ basiert auf das „Spar- und Sicherheitstraining“, das Daniel Herregods (PpM) für Volkswagen entwickelt hat. Das Programm bietet Senioren die Möglichkeit, Ihre eigene Fahrweise zu beleuchten und in entscheidenden Situationen zu verbessern. Neben einer theoretischen und praktischen Auffrischung der Fahrkenntnisse unterzieht sich der Teilnehmer einem Seh- und Reaktionstest. Zahlreiche Tipps verfolgen das Ziel, mögliche Defizite zu kompensieren, um sicher und unfallfrei zu fahren.

Nach der halbtägigen Schulung erhält man einen Leistungsnachweis, der Aufschluss über die Fahrtauglichkeit gibt und mit eventuellen Empfehlungen verbunden ist. Die Kosten dieser Nachschulung belaufen sich auf ca. 75 Euro.



Viele Tausend Verkehrsteilnehmer...

... haben sich in den letzten Jahren einem Evaluierungstest unterzogen oder an Nachschulungen für Führerscheininhaber teilgenommen. Zugegeben, die Kosten sind kein Pappenstiel - aber so viel sollten uns unsere eigene Sicherheit, die Sicherheit unserer Mitfahrer sowie die Sicherheit der anderen Verkehrsteilnehmer doch sicher wert sein, oder...?

Tabelle 1

O R S
 Z H N
 H S R
 S Z K
 VRN

Tabelle 2

R H K
 H N V
 N K S
 Z R H
 K V S
 R Z N

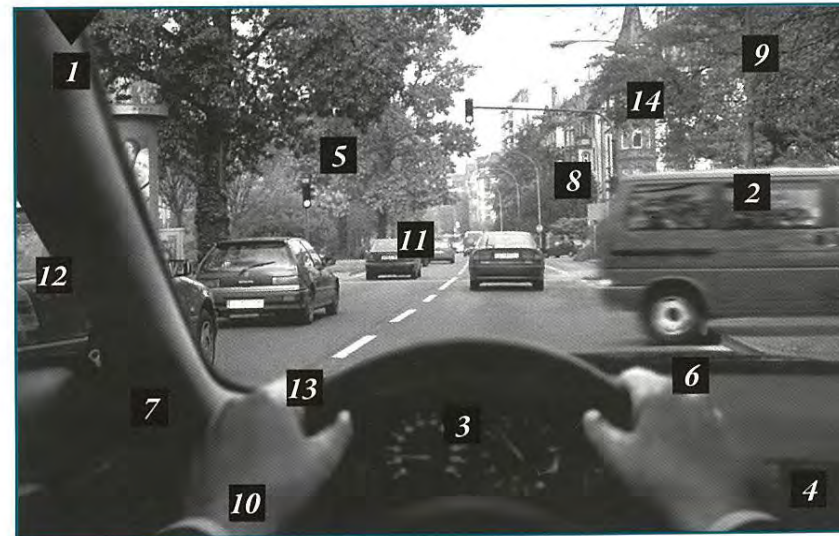
Testbogen

„Reaktions- und Sehtest“

Mit diesem Testbogen können Sie Ihr Reaktions- und Sehvermögen überprüfen.
Lesen Sie vorher die entsprechenden Anweisungen auf den Seiten 22 und 23 durch.

*Der Test ist aber nur als erste allgemeine Einschätzung gedacht und sollte
keineswegs einen Arztbesuch ersetzen!*

START



„Wir wünschen Ihnen eine sichere und gute Fahrt!“



Stellen Sie sich vor jeder Fahrt diese drei Fragen:

> Kann ich? > Darf ich? > Muss ich?



Senioren  Grenzen

 pizzadigitale.com



Eine Veröffentlichung der Eiche VoG und des DKH im Auftrag von Senioren zonder/ohne Grenzen.

Autoren:

Joseph Brandt, Daniel Herregods, Roger Rauw und Hans-Joachim Traczinski

Fotos:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn – ÖAMTC – Roger Rauw,
pizzadigitale.com

Konzept & Gestaltung:

pizzadigitale.com - Full-Service Werbeagentur | info@pizzadigitale.com

Dieses Handbuch entstand mit der Unterstützung der Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft.

Die Eiche VoG, Klosterstraße 74, B-4700 Eupen (Belgien) – Internet: www.die-eiche.be