Was soll schon groß passieren?

mit Sicherheits-Test

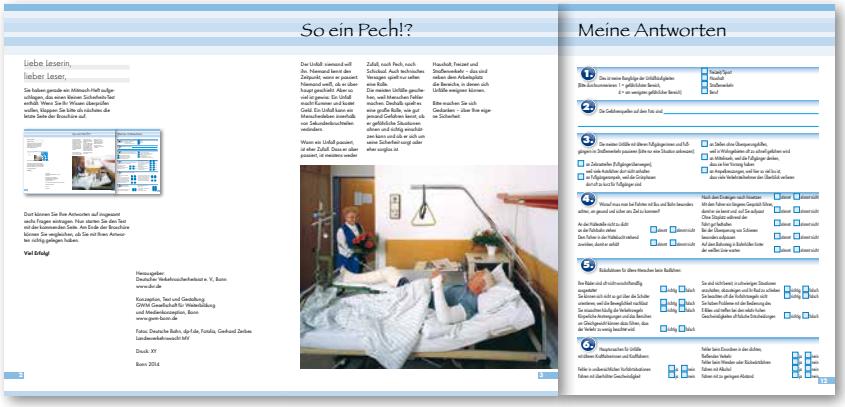
Tipps und Informationen zur Sicherheit älterer Menschen

Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

DVR
Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Sie haben gerade ein Mitmach-Heft aufgeschlagen, das einen kleinen Sicherheits-Test enthält. Wenn Sie Ihr Wissen überprüfen wollen, klappen Sie bitte als nächstes die letzte Seite der Broschüre auf.



Dort können Sie Ihre Antworten auf insgesamt sechs Fragen eintragen. Nun starten Sie den Test mit der kommenden Seite. Am Ende der Broschüre können Sie vergleichen, ob Sie mit Ihren Antworten richtig gelegen haben.

Viel Erfolg!

Herausgeber:
Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Bonn
www.dvr.de

Konzeption, Text und Gestaltung:
GWM Gesellschaft für Weiterbildung
und Medienkonzeption, Bonn
www.gwm-bonn.de

Fotos: Deutsche Bahn, dp-f.de, Fotolia, Gerhard Zerbes,
Landesverkehrswacht MV

Druck: Druckerei Engelhardt, Neunkirchen

Bonn 2014

So ein Pech!?

Der Unfall: niemand will ihn. Niemand kennt den Zeitpunkt, wann er passiert. Niemand weiß, ob er überhaupt geschieht. Aber so viel ist gewiss: Ein Unfall macht Kummer und kostet Geld. Ein Unfall kann ein Menschenleben innerhalb von Sekundenbruchteilen verändern.

Wann ein Unfall passiert, ist eher Zufall. Dass er aber passiert, ist meistens weder Zufall, noch Pech, noch Schicksal. Auch technisches Versagen spielt nur selten eine Rolle.
Die meisten Unfälle geschehen, weil Menschen Fehler machen. Deshalb spielt es eine große Rolle, wie gut jemand Gefahren kennt, ob er gefährliche Situationen ahnen und richtig einschätzen kann und ob er sich um seine Sicherheit sorgt oder eher sorglos ist.

Haushalt, Freizeit und Straßenverkehr – das sind neben dem Arbeitsplatz die Bereiche, in denen sich Unfälle ereignen können.

Bitte machen Sie sich Gedanken – über Ihre eigene Sicherheit.

Zuhause

My home is my castle – meine Wohnung ist meine Burg. In ihren eigenen vier Wänden fühlen sich Menschen sicher. Sie kennen jeden Winkel und sind vertraut mit den räumlichen Besonderheiten. Sie glauben, in schwierigen Situationen die Kontrolle behalten zu können. Aber gerade in dieser Vertrautheit liegt die Gefahr: Menschen gewöhnen sich daran, dass zuhause nicht alles ganz perfekt ist, sie wissen, dass sie manches eigentlich anders machen müssten – aber sie passen ja auf.

1. Frage

In welchem Lebensbereich verunglücken Ihrer Meinung nach die meisten Menschen über 65 Jahre?

Der Sturz ist die häufigste Unfallart im Haus. Wer denkt da nicht sofort an Situationen mit dem wackeligen Stuhl als Kletterhilfe, an die Fensterbank als Standort beim Fensterputzen und an Stolperfallen auf der Treppe. Selbstverständlich sind dies wichtige Unfallursachen. Doch Stürze aus der Höhe machen „nur" etwa ein Drittel der Unfälle aus, zwei Drittel geschehen ebenerdig.

Wo lauern typische Gefahren in der Küche, im Flur oder im Wohnzimmer? Schauen Sie bitte ganz genau hin.

2. Frage

Welche Gefahrenquellen entdecken Sie auf dem Foto?

Zu Fuß

Mit dem aufrechten Gang begann die Erfolgsgeschichte des Menschen. Nur so konnte er das Sprechen lernen und mit seinen Händen kreative und nützliche Dinge gestalten.

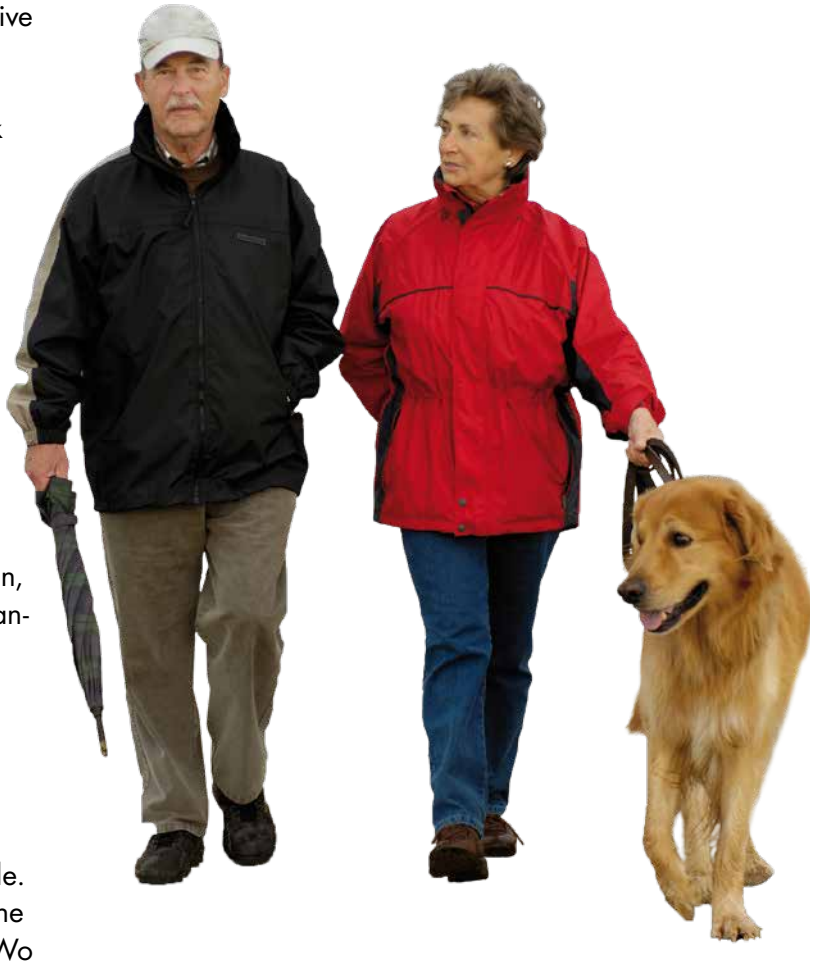
Einen glücklichen, unvergesslichen Augenblick erleben viele Eltern bei den ersten wackeligen Schritten ihres Babys vom Tisch in ihre Arme.

Gehen und Laufen sind die Fortbewegungsarten des Menschen, die seinen Fähigkeiten am besten entsprechen. Seine Wahrnehmung und seine Reaktionsfähigkeit sind auf die Geschwindigkeit eingerichtet, die er beim Gehen und Laufen erreicht.

Wer im Alter noch einigermaßen gehen kann, ohne dass Knie und Hüften zu sehr protestieren, geht mit Genuss spazieren, einkaufen oder wandern.

Wenn da nicht der Straßenverkehr mit seinen Risiken wäre.

Etwa 15 Prozent der Unfälle mit älteren Menschen im Straßenverkehr sind Fußgängerunfälle. Unfallursache ist in etwa 80 Prozent das falsche Verhalten beim Überschreiten der Fahrbahn. Wo ist die Fahrbahnüberquerung Ihrer Meinung nach besonders gefährlich?



3. Frage

Wo passieren Ihrer Meinung nach die meisten Unfälle mit älteren Fußgängern?

Mit Bus und Bahn

Busse und Bahnen sind besser als ihr Ruf. Relativ unabhängig von Verkehrsnachrichten und Wettervorhersagen können sich Fahrgäste auf einigermaßen feste Zeiten einstellen. Die Suche nach einem Parkplatz am Reiseziel entfällt. Statt selbst am Steuer zu sitzen, werden die Reisenden gefahren. Sie können sich unterhalten, lesen oder schlafen und im Bordrestaurant der Bahn gemütlich speisen. Mit dem in Deutschland einigermaßen dicht gewebten Netz lassen sich regionale und ferne Ziele relativ gut erreichen.

Zu den positiven Aspekten der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel gehört auch ihre Sicherheit. Auch wenn Unfälle mit Bussen oder Bahnen große Aufmerksamkeit in den Medien erfahren, so sind sie doch relativ selten. Es ist es weitaus gefährlicher, mit dem Rad oder dem Auto zu fahren als mit den „Öffentlichen".

Das heißt aber nicht, dass es gar keine Gefahren gibt.

4. Frage

Worauf muss man bei Fahrten mit Bus und Bahn besonders achten, um gesund und sicher ans Ziel zu gelangen?

Mit dem Fahrrad

Immer mehr ältere Menschen entdecken ihre Liebe für das Zweirad, sowohl für das klassische Fahrrad als auch für das Pedelec bzw. E-Bike mit Elektromotor. Mit dem Rad können sie Natur und Umwelt so unmittelbar erleben wie mit keinem anderen Fahrzeug. Sie spüren Wind und Wetter und genießen die körperliche Betätigung. Und das Fitnesstraining ist inklusive: Wer Rad fährt, trainiert Herz und Kreislauf und kann Stress abbauen.

Bei kurzen Strecken ist das Fahrrad unschlagbar. Es ist kostengünstig, braucht wenig Verkehrsraum und kann fast überall geparkt werden. Aber auch auf weiten Strecken leistet das Fahrrad wertvolle Dienste, wenn es beispielsweise im Verbund mit Bus, Bahn und Auto genutzt wird. So mancher Urlaub wird erst durch das mitgenommene Rad perfekt.

Doch wo so viel Licht ist, ist leider auch Schatten.

5. Frage

Welche Risikofaktoren gibt es, wenn ältere Menschen Rad fahren?

Mit dem Auto

Für viele ältere Menschen ist das Auto nahezu unverzichtbar. Autofahren ist für sie gleichbedeutend mit dem Erhalt der Selbstständigkeit und bedeutet ein hohes Maß an Lebensqualität. Als Autofahrer fühlen sie sich als gleichwertige Mitglieder unserer mobilen Gesellschaft. Die im Alter erlebten körperlichen Beschränkungen lassen sich mit Hilfe des Autos oft gut ausgleichen. Bei vielen älteren Menschen ist das Verhältnis zum Auto geprägt furch Gefühle wie Sicherheit, Geborgenheit und Selbstbestätigung.

Ältere Menschen verunglücken nicht besonders oft als Pkw-Fahrer, allerdings fahren sie auch weniger als andere Altersgruppen. Sie haben aber ein vergleichsweise hohes Risiko, bei Verkehrsunfällen schwer verletzt oder getötet zu werden, weil der Körper bei Belastungen einfach nicht mehr so widerstandsfähig ist wie in jungen Jahren.

Deshalb ist es wichtig, sich auf kritische Situationen gedanklich vorzubereiten, um sie vermeiden zu können, dort besonders vorsichtig zu fahren oder sie ganz bewusst zu trainieren.

6. Frage

Warum verunglücken ältere Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer hauptsächlich?

Die Auflösungen

1. Über 50 Prozent der Unfälle, bei denen ältere Menschen verletzt werden, passieren im Haushalt. An zweiter Stelle liegen die Sport- und Freizeitunfälle mit etwa 20 Prozent, an dritter Stelle kommen die Verkehrsunfälle mit etwa 15 Prozent und an letzter Stelle die Arbeits- und Dienstunfälle.

2. Gefahrenquellen auf dem Foto:

- Die Teppichkante steht hoch: Stolperfalle!
- Der Riemen an der Sandale ist offen: Sturzgefahr!
- Eine Zeitung liegt auf dem Parkett: Rutschgefahr
- Ein Kabel liegt und ein Fußbänkchen steht im Raum: Stolperfallen!

3. Die meisten Unfälle mit älteren Fußgängerinnen und Fußgängern geschehen an so genannten „ungesicherten" Stellen ohne Überquerungshilfen. Häufig treten sie dort zwischen geparkten Autos oder anderen Sichthindernissen auf die Fahrbahn.

An Überquerungshilfen wie Mittelinseln, Ampeln oder Zebrastreifen passiert bei weitem nicht so viel. Wenngleich auch Überquerungen an diesen Stellen ihre Tücken haben können, vor allem dann, wenn sich Autofahrer unachtsam oder fehlerhaft verhalten.

4. Beim Warten an der Bushaltestelle sollte man nicht zu dicht an der Fahrbahn stehen, da das Fahrzeug beim Einfahren in die Haltebucht manchmal über den Gehweg schwenkt. Ruckartiges Anfahren, heftige Bremsmanöver und forsche Kurvenfahrten können ältere Fahrgäste leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Daher sollte man sich nach dem Einsteigen rasch hinsetzen und am Fahrtziel auch nicht zu früh vom Platz aufstehen. Wer stehend fahren muss, hält sich gut fest und stellt dabei seine Tasche ab. Bei der Überquerung von Straßen vor oder hinter Schienenfahrzeugen ist immer besonders viel Vorsicht geboten.

Selbstverständlich sollte niemand in der Haltebucht stehen und dem Fahrer zuwinken oder diesen während der Fahrt in ein längeres Gespräch verwickeln.

Auf den Bahnsteigen der Deutschen Bahn gibt es weiße, durchgezogene Linien. Sie markieren den gefährlichen Bereich in der Nähe der Gleise und den ungefährlichen Bereich, in dem sich Wartende aufhalten sollen. Wer vor der weißen Linie steht, riskiert, durch den Luftdruck eines durchfahrenden Zuges umzufallen oder im Gedränge während der Einfahrt eines Zuges auf die Gleise gestoßen zu werden.

5. Richtig sind folgende Aussagen zu Risikofaktoren beim Radfahren:

- Ältere Radfahrer können sich nicht so gut nach hinten umdrehen, weil die Beweglichkeit nachlässt.
- Sie verunglücken öfters mit dem Rad, weil sie die Vorfahrtsregeln nicht beachten.
- Körperliche Anstrengungen und das Bemühen ums Gleichgewicht können dazu führen, dass der Verkehr zu wenig beachtet wird.
- Ältere Pedelec- und E-Bike-Fahrer haben manchmal Probleme mit der Bedienung ihres Gefährtes und reagieren bei den relativ hohen Geschwindigkeiten falsch: Sie legen sich zu stark in die Kurve und unterschätzen die Kraft ihrer Hightech-Bremsen.

Insgesamt beachten sie aber meistens die Verkehrsregeln, ihre Räder sind in Ordnung und gut ausgestattet und in schwierigen Situationen sind sie durchaus bereit, abzusteigen und ihr Rad zu schieben.

6. Hauptursachen für Unfälle von älteren Kraftfahrerinnen und Kraftfahrern sind Fehler

- in unübersichtlichen Vorfahrtsituationen,
- beim Einordnen in den dichten, fließenden Verkehr,
- beim Wenden oder Rückwärtsfahren.

Eher selten ist das Fahren mit überhöhter Geschwindigkeit, mit zu geringem Sicherheitsabstand oder unter Einfluss von Alkohol.

Lagen Sie oft richtig mit Ihren Sicherheits-Kenntnissen? Oder war das meiste für Sie neu? Wie auch immer, entscheidend ist, dass Sie sich Gedanken gemacht haben und vielleicht sogar den einen oder anderen Vorsatz für Ihre persönliche Sicherheit gefasst haben: im Haushalt, in der Freizeit oder im Straßenverkehr.

Meine Antworten

1. Dies ist meine Rangfolge der Unfallhäufigkeiten
(Bitte durchnummerieren: 1 = gefährlichster Bereich,
4 = am wenigsten gefährlicher Bereich)

- ☐ Freizeit/Sport
- ☐ Haushalt
- ☐ Straßenverkehr
- ☐ Beruf

2. Die Gefahrenquellen auf dem Foto sind: _____

_____

3. Die meisten Unfälle mit älteren Fußgängerinnen und Fußgängern im Straßenverkehr passieren (bitte nur eine Situation ankreuzen):

- ☐ an Zebrastreifen (Fußgängerüberwegen), weil viele Autofahrer dort nicht anhalten
- ☐ an Fußgängerampeln, weil die Grünphasen dort oft zu kurz für Fußgänger sind
- ☐ an Stellen ohne Überquerungshilfen, weil in Wohngebieten oft zu schnell gefahren wird
- ☐ an Mittelinseln, weil die Fußgänger denken, dass sie hier Vorrang haben
- ☐ an Ampelkreuzungen, weil hier so viel los ist, dass viele Verkehrsteilnehmer den Überblick verlieren

4. Worauf muss man bei Fahrten mit Bus und Bahn besonders achten, um gesund und sicher ans Ziel zu kommen?

An der Haltestelle nicht zu dicht an der Fahrbahn stehen	☐ stimmt	☐ stimmt nicht
Dem Fahrer in der Haltebucht stehend zuwinken, damit er anhält	☐ stimmt	☐ stimmt nicht
Nach dem Einsteigen rasch hinsetzen	☐ stimmt	☐ stimmt nicht
Mit dem Fahrer ein längeres Gespräch führen, damit er sie kennt und auf Sie aufpasst	☐ stimmt	☐ stimmt nicht
Ohne Sitzplatz während der Fahrt gut festhalten	☐ stimmt	☐ stimmt nicht
Bei der Überquerung von Schienen besonders aufpassen	☐ stimmt	☐ stimmt nicht
Auf dem Bahnsteig in Bahnhöfen hinter der weißen Linie warten	☐ stimmt	☐ stimmt nicht

5. Risikofaktoren für ältere Menschen beim Radfahren:

Ihre Räder sind oft nicht vorschriftsmäßig ausgestattet	☐ richtig	☐ falsch
Sie können sich nicht so gut über die Schulter orientieren, weil die Beweglichkeit nachlässt	☐ richtig	☐ falsch
Sie missachten häufig die Verkehrsregeln	☐ richtig	☐ falsch
Körperliche Anstrengungen und das Bemühen um Gleichgewicht können dazu führen, dass der Verkehr zu wenig beachtet wird	☐ richtig	☐ falsch
Sie sind nicht bereit, in schwierigen Situationen anzuhalten, abzusteigen und ihr Rad zu schieben	☐ richtig	☐ falsch
Sie beachten oft die Vorfahrtsregeln nicht	☐ richtig	☐ falsch
Sie haben Probleme mit der Bedienung des E-Bikes und treffen bei den relativ hohen Geschwindigkeiten oft falsche Entscheidungen	☐ richtig	☐ falsch

6. Hauptursachen für Unfälle mit älteren Kraftfahrerinnen und Kraftfahrern:

Fehler in unübersichtlichen Vorfahrtsituationen	☐ ja	☐ nein
Fahren mit überhöhter Geschwindigkeit	☐ ja	☐ nein
Fehler beim Einordnen in den dichten, fließenden Verkehr	☐ ja	☐ nein
Fehler beim Wenden oder Rückwärtsfahren	☐ ja	☐ nein
Fahren mit Alkohol	☐ ja	☐ nein
Fahren mit zu geringem Abstand	☐ ja	☐ nein

Das Wichtigste im Überblick

Sicherheit zuhause

Lose oder defekte Teppiche, glatte, verschmutzte oder falsch gereinigte Bodenbeläge sowie abgelaufene Schuhsohlen sind die häufigsten Ursachen für Stürze im Haushalt. Nehmen Sie Ihre Wohnumgebung unter die Lupe:

- Aufstehende Teppichränder lassen sich mit Teppichklebeband am Boden befestigen.
- Stolperfallen sollten unbedingt entfernt werden.
- Bei der Pflege von Marmor-, Linoleum- oder Parkett-Böden sollten Reinigungsmittel verwendet werden, die eine gleithemmende Wirkung haben.
- Geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen tragen wesentlich zum sicheren Aufenthalt in der Wohnung bei.

Fußgänger

Gefahr droht immer dann, wenn Sie die Fahrbahn betreten:

- Deshalb die Fahrbahn möglichst an gesicherten Stellen wie Ampeln, Mittelinseln oder Zebrastreifen überqueren.
- Wenn dies nicht möglich ist, eine freie Stelle oder eine große Lücke zwischen geparkten Fahrzeugen suchen. Dort können Sie den Verkehr besser beobachten und die Autofahrer können Sie besser sehen.
- Wenn es weit und breit keine freien Stellen gibt: in einer Parklücke bis an die Sichtlinie vorgehen, dort stehen bleiben und mehrmals in beide Richtungen schauen, bis Sie sicher sind, dass Sie gefahrlos und in Ruhe die Fahrbahn überqueren können.

Fahrgäste in Bus und Bahn

- Stellen Sie sich beim Warten an der Haltestelle nicht zu dicht an der Fahrbahn auf.
- Setzen Sie sich nach dem Einsteigen möglichst bald hin.
- Wenn Sie im Fahrzeug stehen müssen: Halten Sie sich gut fest, stellen Sie dabei Ihr Gepäck ab.
- Stehen Sie beim Erreichen des Ziels nicht zu früh auf.
- Auf den Bahnsteigen der Deutschen Bahn hinter der weißen Linie warten.

Radfahrer

Fahren Sie mit dem Rad nur dann, wenn Sie sich körperlich wirklich fit fühlen.

- Viele Gefahren lassen sich vermeiden, wenn Sie die Fahrtstrecken klug wählen, möglichst auf Radwegen oder Radfahrstreifen. Manchmal hilft ein kleiner Umweg, schwierige Verkehrssituationen zu vermeiden.
- Wenn es im Straßenverkehr unübersichtlich wird, ist es oft das Beste, abzusteigen und das Rad zu schieben.
- Zur sicheren Verkehrsteilnahme gehört, dass Sie die Vorfahrtregeln gut kennen.
- Außerdem sollten Sie Ihr Rad beherrschen, es beispielsweise gut bremsen können und erst absteigen, wenn das Rad steht.
- Zu einem sicheren Rad gehört die vorschriftsmäßige Beleuchtung. Alte Räder besser meiden.
- Ein Helm schützt den Kopf bei einem Sturz.
- Lassen Sie sich in die Benutzung Ihres Pedelecs oder E-Bikes beim Kauf gründlich einweisen. Führen Sie auf abgesperrtem Gelände immer mal wieder ein paar Brems- und Ausweichübungen durch.

Autofahrer

Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich wirklich gut fühlen. Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Fahrtauglichkeit nicht durch Medikamente beeinträchtigt wird.

- Immer angurten.
- Kopfstützen sollten so eingestellt sein, dass sie mit der Oberkante des Kopfes abschließen.
- Versuchen Sie, in unübersichtlichen Situationen die Ruhe zu bewahren. Angst und Hektik sind schlechte Ratgeber.
- Eine genaue Streckenplanung vor Antritt der Fahrt gibt Sicherheit.
- Meiden Sie möglichst Fahrten während den Hauptverkehrszeiten, bei Nacht und widrigen Witterungsbedingungen
- Für weite Strecken und solche mit schwierigen und komplizierten Verkehrssituationen bieten Busse und Bahnen gute Alternativen.
- Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmäßig überprüfen. Sprechen Sie bei Erkrankungen mit Ihrem Arzt darüber, ob diese Ihre Fahrtüchtigkeit einschränken.