

# mobil!

## sicher mobil

ein Programm für ältere Verkehrsteilnehmer

**VISION ZERO.**

KEINER KOMMT UM. ALLE KOMMEN AN.



Gefördert durch:

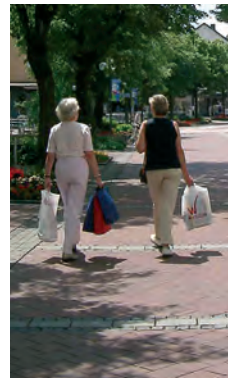


Bundesministerium  
für Verkehr, Bau  
und Stadtentwicklung

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat



# 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.





**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 nächsten Seiten erfahren Sie mehr darüber.

# Mobil sein – mobil bleiben



Das Programm **sicher mobil** richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren.

Möglicherweise – besonders wenn Sie noch im Berufsleben stehen – werden Sie sich fragen, was Ihnen ein Verkehrssicherheitsprogramm bieten kann, in dem Fragen des Alterns thematisiert werden. Zweifellos ist es in einer Gesellschaft, in der Jugend und Leistungsbereitschaft einen hohen Stellenwert besitzen, schwierig, über dieses Thema offen und frühzeitig zu reden.

Wer ehrlich zu sich selbst ist, wird jedoch zugeben, dass es genau die Zeitspanne zwischen 50 und 60 ist, in der sich bei den meisten Menschen erste Anzeichen körperlicher Alterungsprozesse zeigen. Seh- und Hörfähigkeit lassen nach, der Körper ermüdet schneller und braucht mehr Erholung. Nicht umsonst hat der Gesetzgeber bereits seit einigen Jahren für Lkw- und Omnibusfahrer ab 50 Jahren regelmäßige Gesundheitsprüfungen vorge-schrieben.

Möglicherweise haben auch Sie schon festgestellt, dass Ihre Augen im Nahbereich nicht mehr so scharf sehen oder dass Ihre Blendempfindlichkeit bei Nachtfahrten zugenommen hat. Das heißt nun nicht, dass hierdurch Ihr Unfallrisiko steigen muss. Als erfahrene Verkehrsteilnehmer wissen Ältere meist, wie sie mit diesen und anderen Einschränkungen umgehen müssen: indem sie etwa eine entsprechende Brille tragen, Nachtfahrten möglichst ein-

schränken oder bei Dunkelheit das Tempo reduzieren.

Manche alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen können jedoch auch zu einem höheren Unfallrisiko führen. Medikamente beispielsweise können die Fahrfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Manch einer muss sogar auf bestimmte Formen der Verkehrsteilnahme, beispielsweise das Autofahren, verzichten. So weit muss es aber nicht kommen.

Mittlerweile gibt es viele technische Möglichkeiten, die das Autofahren bequemer und sicherer machen. Welche dieser Einrichtungen sind sinnvoll und tragen dazu bei, den Fahrer wirkungsvoll zu entlasten? Möchten Sie hierzu neueste Informationen von Fachleuten hören?

**sicher mobil** richtet sich nicht nur an Autofahrerinnen und Autofahrer. Welche Möglichkeiten gibt es in der Verkehrsplanung, um Wege für Fußgänger sicherer zu

machen? Was gibt es bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu beachten? Was haben Bus und Bahn zu bieten? Gerade wer diese Verkehrsmittel nicht so oft benutzt, kennt viele Angebote gar nicht.

Und was ist mit dem Radfahren? Viele Menschen entdecken in der zweiten Lebenshälfte das Fahrrad als umweltfreundliches, praktisches Verkehrsmittel, das zusätzlich fit hält und Spaß macht. Aber auch hier gibt es eine Menge Know-how, das erfahrene Moderatoren vermitteln können.

Sicher mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen auch im Alter. Sichere Mobilität fällt einem jedoch nicht in den Schoß. Wir müssen schon etwas dafür tun. Wer sich rechtzeitig mit dem Thema beschäftigt, offen für Neues ist und Alternativen bedenkt, hat gute Chancen dazu. **sicher mobil** will Ihnen dabei helfen – machen Sie mit!



# 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.**

Auguststraße 29  
53229 Bonn  
Tel.: 0228 · 40001-0  
Internet: [www.dvr.de](http://www.dvr.de)

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

Schmidener Straße 227  
70374 Stuttgart  
Tel.: 0711/5303-290

### **Bundesvereinigung der Fahrlehrverbände e.V.**

Alboinstraße 56  
12103 Berlin  
Tel.: 030/743065760

Koordinierungsstelle  
„sicher mobil“  
Fahrlehrerverband  
Niedersachsen e.V.  
Karlsruher Straße 48A  
30880 Laatzen  
Tel.: 0511/87 65 07 18

### **ADAC-Zentrale**

VSP-A 1111  
Hansastraße 19  
80686 München  
Tel.: 089/7676-6185

### **ARCD**

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



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

Budapesterstraße 31  
10787 Berlin  
Tel.: 030/5165105-30

### **Instruktoren-Börse**

Pferdemarkt 2  
99994 Schlotheim/Thür.  
Tel.: 036021/8 59 55

Für die Teilnehmer ist der Besuch der Veranstaltung kostenlos.



### **Herausgeber**

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR)  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)



### **Text**

Klaus Schuh



### **Gestaltung**

GWM · Gesellschaft für  
Weiterbildung und Medienkonzeption  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
[www.gwm-bonn.de](http://www.gwm-bonn.de)



### **Druck**

Scheck Druck GmbH & Co. KG

Bonn 2012