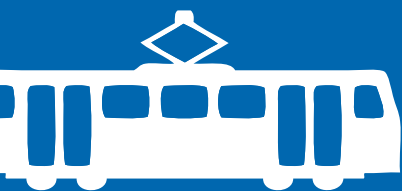


Sicher mobil im Alter

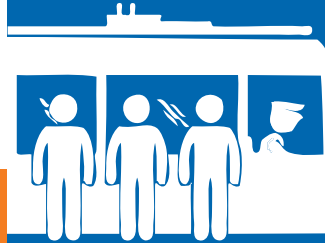
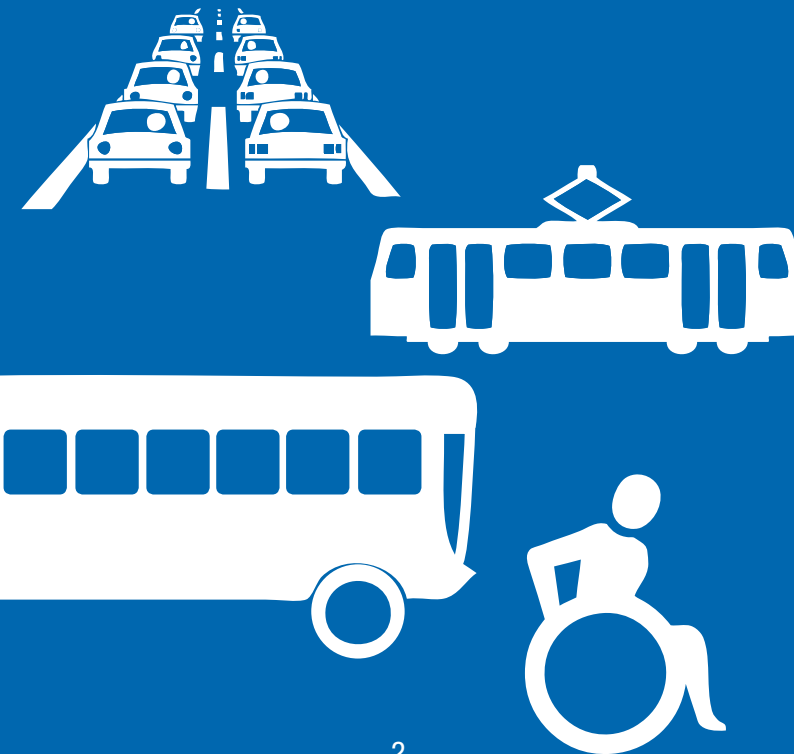
Anregungen und Empfehlungen zu
verkehrssicherem Verhalten



Ältere Menschen gestalten unsere Gesellschaft mit. Mobilität ist vielfach die Voraussetzung für aktives Mitwirken. Defizite bei Wahrnehmungsvermögen und Beweglichkeit, die sich im Alter meist schleichend einstellen, beeinflussen Mobilität und Verkehrssicherheit. Nahezu jeder ältere Mensch muss damit umgehen lernen.

Entscheidend für eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr ist nicht das Lebensalter. Neben Gesundheitszustand und Konzentrationsfähigkeit sind es vorhandene Erfahrungen sowie Rücksicht, Vorsicht, Umsicht und Weitsicht aller Verkehrsteilnehmer.

Unser Rat und unsere Bitte: Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten und Grenzen richtig ein! Suchen Sie sich bei Unsicherheiten Hilfe. Haben Sie Geduld mit sich und meiden Sie Überforderungen. Passen Sie Ihre Wünsche und Ziele Ihren Möglichkeiten an.



Auf der Grundlage des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes berät der Landesseniorenbeirat Berlin das Abgeordnetenhaus von Berlin und den Senat von Berlin in seniorenpolitisch wichtigen Fragen. Sein ehrenamtliches Engagement wird vom Grundsatz geprägt, ein Altern in Würde zu ermöglichen. Dazu ist es unerlässlich, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Teilhabe zu erhalten. Zugleich gilt es, das Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement der älteren Generation zu fördern und zu stärken. Dies gilt auch für die Mobilität im Alter. Der Landesseniorenbeirat Berlin setzt sich u. a. für Barrierefreiheit, einen bezahlbaren bedürfnisorientierten öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), die Gewährleistung von Mobilitätshilfen und Verkehrssicherheit ein.

Der Landesseniorenbeirat Berlin erhält dabei ehrenamtliche Unterstützung von Fachleuten und Experten, die regelmäßig in der Arbeitsgruppe Mobilität, ÖPNV, Verkehr zusammenkommen, und baut sein Multiplikatorennetz zu Mobilität und Verkehr in Berlin weiter aus. Wenn Sie aktiv an Verbesserungen in diesem Themenfeld mitwirken wollen, wenden Sie sich bitte an Ihre bezirkliche Seniorenvertretung oder an die Geschäftsstelle des Landesseniorenbeirates Berlin.

Mobil im Straßenverkehr – grundsätzliche Hinweise:

- Lassen Sie sich freiwillig regelmäßig ärztlich hinsichtlich Wahrnehmungsvermögen und Beweglichkeit untersuchen und nutzen Sie die empfohlenen Hilfsmittel.
- Schätzen Sie Ihr Leistungs- und Reaktionsvermögen realistisch ein. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen oder Alkohol auch in kleinen Mengen getrunken haben, verschieben Sie möglichst die Verkehrsteilnahme. Bei Medikamenteneinnahme informieren Sie sich bei Arzt oder Apotheker über mögliche Einschränkungen.
- Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen und halten Sie es auf aktuellem Stand. Vorschriften können sich ändern. Informieren Sie sich bitte. Üben Sie ggf. an sicheren Orten. Nutzen Sie dazu geeignete, teilweise kostenlose Angebote wie Sicherheitstrainings.
- Rüsten Sie sich verkehrssicher aus. Sichern Sie beispielsweise Ihr Sehen und Gesehenwerden.
- Planen Sie genügend Zeit ein. Handeln Sie nicht unter Eile, erschöpft oder im Stress. Legen Sie ggf. Pausen ein.
- Vergegenwärtigen Sie sich möglichst im Vorfeld den Weg- oder Streckenverlauf bzw. benötigte Verbindungen.
- Seien Sie aufmerksam. Achten Sie auf Gefahren oder Hindernisse. Lassen Sie sich nicht ablenken.
- Stellen Sie sich auf mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmer ein und nehmen Sie Rücksicht.
- Nutzen Sie bewusst Ihre jahrelangen Erfahrungen. Ihr Vorbild durch konsequentes Beachten der Vorschriften wirkt auf andere!

Mobil zu Fuß

- Kleiden Sie sich den Sicht- und Wetterverhältnisse angemessen. Tragen Sie helle, ggf. mit Reflektoren ergänzte Kleidung und bei Rutschgefahr standsichere, profilierte, knöchelhohe Schuhe.
- Nutzen Sie einen Rollator, sollte dieser verkehrstauglich sein und Reflektoren an den Rädern haben.
- Benutzen Sie Gehwege, Unter- und Überführungen, Ampelübergänge und Zebrastreifen.
- Beim Überqueren von Straßen ohne Ampel, schätzen Sie Ihr Gehtempo richtig ein. Vergewissern Sie sich, dass Sie gesehen werden und Fahrzeuge anhalten. Suchen Sie Blickkontakt zum Fahrzeugführer oder geben Handzeichen. Bitten Sie Passanten um Hilfe bei Unsicherheit.
- Beim Überqueren von Straßen mit Ampel, betreten Sie nur bei Grün die Straße. Bei ungewöhnlich langsamen Gang betreten Sie nur zu Beginn der grünen Ampelphase die Straße, gehen Sie bei Umschaltung auf Rot weiter hinüber.
- Wenn Sie sich nicht alleine auf den Weg begeben können und im Familien-, Freundes- oder Nachbarnkreis keine Hilfe organisierbar ist, wenden Sie sich an einen der Berliner Mobilitätshilfedienste in den Bezirken: www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de



Mobil mit dem Sonderfahrdienst



Ist in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „aG“ vermerkt und das Zusatzmerkmal T festgestellt, können Sie am Sonderfahrdienst teilnehmen.

Das Landesamt für Gesundheit und Soziales informiert unter ☎ 030-9012-6433 (Mo-Fr 7:00-18:00 Uhr).

www.berlin.de/lageso/behinderung/sofa/
E-Mail sonderfahrdienst@lageso.berlin.de



Mobil mit Bus, Tram, U- und S-Bahn

Bereiten Sie sich gut auf Ihre Fahrt vor. Planen Sie die Fahrzeiten großzügig ein. Die meisten Unfälle geschehen unter Zeitdruck! Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über die Verbindung.

BVG Call Center: ☎ 030-19 44 9

www.fahrinfo-berlin.de/Fahrinfo/bin/

S-Bahn Berlin GmbH Kundenservice: ☎ 030-297-43333

www.s-bahn-berlin.de/fahrplanauskunft-routenplaner

Wenn Sie mit einem Rollstuhl, Rollator o. ä. unterwegs sind, erhalten Sie im Internet u. a. unter

www.fahrinfo-berlin.de/barrierefrei/bin/

auch Hinweise auf barrierefreie Routen.

Bei Bedarf bestellen Sie einen Begleitservice:

VBB Bus & Bahn-Begleitservice (Mo-Fr 7:00 - 20:00 Uhr):

☎ 030-34 64 99 40 (Mo-Fr 9:00 - 16:00 Uhr)

www.vbb.de/de/article/barrierefrei-reisen/bus-und-bahn-begleitservice/1800.html

- Bei Fragen oder Unsicherheit nutzen Sie die Informations- und Notrufsäulen auf den U- und S-Bahnsteigen.
- Bewahren Sie Ruhe, laufen Sie keinem Fahrzeug hinterher. Das nächste kommt in aller Regel in kurzer Zeit.
- Bei sich nähernden Fahrzeugen halten Sie Abstand zur Bahnsteig- und Bordsteinkante. Lassen Sie zuerst die Fahrgäste aussteigen und wirken Sie Drängeleien entgegen.
- Halten Sie Ihre Fahrkarte oder Ihr Fahrgeld griffbereit.
- Bei größeren Stufen oder Lücken bitten Sie ggf. um Hilfe beim Ein- und Ausstieg.
- Sichern Sie sich. Halten Sie sich dafür an ggf. vorhandenen Einstiegshilfen fest und suchen Sie sich einen Sitzplatz - am besten in der Nähe des Ein- und Ausstiegs. Bitten Sie ggf. einen Fahrgast um Platzfreigabe.
- Achten Sie besonders beim Anfahren, in Kurven und beim Abbremsen auf sicheren Halt. Sorgen Sie auch für den sicheren Transport von ggf. mitgeführtem Gepäck, Rollator oder Fahrrad.
- Fühlen Sie sich im Fahrzeug unsicher oder belästigt, suchen Sie die Nähe oder Hilfe beim Fahrer, Aufsichtspersonal oder bei Fahrgästen. Bei Gefahr bedienen Sie die Notfalleinrichtungen oder fordern Sie andere Fahrgäste dazu auf.
- Nach Ausstieg aus Bus und Straßenbahn achten Sie auf das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer und queren vorschriftsmäßig die Straße.
- Queren Sie Gleise nur an gesicherten Übergängen und verlassen Sie die Gleise so schnell wie möglich - Schienenfahrzeuge haben einen langen Bremsweg.

Mobil als Kraftfahrzeugfahrer

- Planen Sie Ihre Fahrten. Jahres- und Tageszeiten sowie Witterung - beim Start, auf der Strecke, im Zielgebiet - beeinflussen die Fahrsicherheit. Passen Sie die Fahrzeugausstattung an (z. B. Winterreifen). Bei ungünstigen Bedingungen verschieben Sie ggf. die Fahrt.
- Unternehmen Sie Fahrten nur bei guter körperlicher Verfassung und Ausgeruhtheit. Auch Gedankenarbeit beeinflusst das Reaktionsvermögen! Legen Sie spätestens alle zwei Stunden eine Rast von 20 bis 25 Minuten ein.
- Alkohol am Steuer verbietet sich von selbst. Berücksichtigen Sie den Einfluss Ihrer Medikamente.
- Laute Ablenkungen wie Musik, Streitgespräche mit oder Telefonate von Mitfahrerinnen und Mitfahrern stören ggf. sehr. Ansagen der Verkehrsnachrichten sind dagegen hilfreich.
- Das Wohlbefinden im Auto kann durch Nutzung der Klimaanlage gesteigert werden. Zwischen Außen- und Innentemperatur sollten dabei nicht mehr als 8 Grad liegen. Vermeiden Sie Zugluft!
- Lassen Sie sich nicht vom Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer (z. B. „sportliche“ Fahrmanöver) in Ihrer umsichtigen und defensiven Fahrweise beeinflussen.
- Vermeiden Sie Abbiege- und Vorfahrtsfehler! Diese sind häufige Unfallursachen bei Älteren.
- Als motorisierter Zweiradfahrer, der nur saisonal fährt, untersuchen Sie Ihr Fahrzeug bei Saisonstart auf Fahrtüchtigkeit.

- Nehmen Sie ggf. jährlich am Sicherheitstraining teil. Wählen Sie eine farbige, bequeme und möglichst optimalen Schutz bietende Kleidung, z. B. einen richtig sitzenden und möglichst geschlossenen Integralhelm.
- Fahren Sie zu Ihrem eigenen Schutz defensiver, achten Sie auf kritische Abschnitte der Fahrbahnoberfläche und auf Gefahren beim Überholen von LKWs (z. B. den „toten Winkel“). Schlängeln Sie sich nicht durch stehende oder in Kolonne fahrende Autos.

Mobil mit dem Fahrrad

- Überprüfen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig auf Verkehrstauglichkeit, insbesondere Beleuchtung, Bremsen, Klingel und Reflektoren. Benutzen Sie nur ein Fahrrad, auf dem Sie sich sicher fühlen.
- Wählen Sie eine praktische, bequeme, vor der Witterung schützende Kleidung. Tragen Sie möglichst helle, reflektierende Kleidung und fahren Sie mit Licht. Zum Schutz gehören auch Helm, ggf. Schutzbrille, Handschuhe.
- Benutzen Sie den vorhandenen Radweg. Strecken Sie beim Abbiegen den Arm aus. Vermeiden Sie nach Möglichkeit gefährliches Linksabbiegen. Fahren Sie geradeaus bis zu einer Stelle, an der Sie sicher die Straße überqueren können. Denken Sie beim Rechtsabbiegen großer Fahrzeuge an den toten Winkel sowie beim Vorbeifahren an stehenden Fahrzeugen an plötzlich aufgehende Türen oder hervortretende Passanten.



Mobil mit dem Taxi

- Bestellen Sie rechtzeitig ein Fahrzeug. Sie haben das Recht auf freie Taxiwahl, können bei Makel ablehnen und den Sitzplatz frei wählen.
- Schnallen Sie sich an, achten Sie auf das Anstellen des Taxameters und lassen Sie sich eine Quittung geben. Die Quittung enthält den Namen und die Anschrift des Unternehmens, die Ordnungsnummer des Taxis, den Start- und Endpunkt der Fahrtstrecke, den Fahrpreis, den Steuersatz, das Datum und die Unterschrift des Fahrers.
- Der Taxifahrer ist verpflichtet, die kürzeste und damit günstigste Strecke zu fahren, es sei denn es wurde eine andere Route vereinbart.
- Halten Sie wechselfähiges Geld bereit. Die Differenz bei nicht wechselfähigem Geld geht zu Ihren Lasten! Besser: Sie fragen beim Einstieg vor Fahrtantritt bzw. beim Anruf in der Taxizentrale, ob der Fahrer einen bestimmten Geldschein wechseln kann oder Kredit-/ec-Karten akzeptiert.

Weitere Informationen am Telefon oder im Internet:

Landesverkehrswacht Berlin e. V.

☎ 030-3040161 (Mo – Fr 9:00 – 13:00 Uhr)

www.landesverkehrswacht-berlin.de/

Verkehrssicherheitsberater der Berliner Polizei

www.berlin.de/polizei/verkehr/sicherheit.html

ADFC Berlin e. V. ☎ 030-4484724

www.adfc-berlin.de/

Berliner Verkehrsbetriebe www.bvg.de

BVG Call Center ☎ 030-19 44 9

Aufzugsstörungen

www.bvg.de/index.php/de/9466/Aufzugsmeldungen.html

Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg

☎ 030-2541 4141

(Mo-Fr 8:00 – 20:00 Uhr, 9:00 – 18:00 Uhr)

www.vbb.de

S-Bahn Berlin GmbH Kundenservice ☎ 030-297-43333

www.s-bahn-berlin.de

DB Mobilitätsservice-Zentrale

☎ 0180-6512-512 (Mo-So 6:00 - 22:00 Uhr)

www.bahn.de/p/view/service/barrierefrei/mobilitaetsservice.shtml

Datenbank Mobidat (ALBATROS gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH) www.mobidat.net

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. kostenfreie Hotline für Verbraucher ☎ 0800-33 99 399

Projekt Berlin Sicher Mobil im Rahmen der Verkehrssicherheitsarbeit des Landes Berlin

www.berlin-sicher-mobil.de

Kostenfreie Schulungen für mobilitätseingeschränkte Fahrgäste: Mobilitätstrainings der BVG 2014

☎ 030-19449

[www.bvg.de/index.php/de/951330/name/](http://www.bvg.de/index.php/de/951330/name/Mobilitaetstrainings.html)

[Mobilitaetstrainings.html](http://www.bvg.de/index.php/de/951330/name/Mobilitaetstrainings.html)

BVG (2014) Barrierefrei 2014

[www.bvg.de/index.php/de/3883/](http://www.bvg.de/index.php/de/3883/Barrierefrei+durch+Berlin.html)

[Barrierefrei+durch+Berlin.html](http://www.bvg.de/index.php/de/3883/Barrierefrei+durch+Berlin.html)

(auch in BVG Verkaufsstellen erhältlich)

Herausgeber der Information



Geschäftsstelle LSBB
Neues Stadthaus, Parochialstr. 3
10179 Berlin
Telefon 030/32664126
Telefax 030/9018-22734
E-Mail info@landessenorenbeirat-berlin.de
Internet www.landessenorenbeirat-berlin.de

Öffnungszeiten
Mo – Di, Do – Fr 9:00 – 13:00 Uhr

Dankeschön

Der Landessenorenbeirat Berlin dankt den Mitgliedern seiner Arbeitsgruppe Mobilität, ÖPNV, Verkehr und Herrn Dieter Kämmerer für das Zusammentragen und die Aktualisierung der Empfehlungen.

Stand der Informationen
Juni 2014

Grafik: Marcus Mazzoni, deznig.it

Der Landessenorenbeirat Berlin wird mit Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales gefördert.