

Wissensblatt 11: Ältere Menschen im Straßenverkehr

Ausgangslage

Unser ganzes Leben scheint immer schneller und komplexer zu werden, insbesondere beim Verkehrsgeschehen auf den Straßen gewinnen wir diesen Eindruck. Die Zahl der Verkehrsunfälle in Deutschland steigt tatsächlich kontinuierlich, sodass wir immer öfter vor problematischen Situationen stehen und einem erhöhten Unfallrisiko ausgesetzt sind. 2019 verunglückten 52.444 Personen im Alter ab 65 Jahren im Straßenverkehr. Fast die Hälfte kam in einem Pkw zu Schaden, mehr als jeder Vierte benutzte ein Fahrrad und jeder Achte war als Fußgänger unterwegs. 1.037 Menschen ab 65 Jahren kamen 2019 bei Verkehrsunfällen ums Leben. Die Generation 65+ zählt damit zu den am stärksten gefährdeten Verkehrsteilnehmenden: 34 Prozent aller Verkehrstoten gehören ihr an.

Ab 75 Jahren sind Verkehrsteilnehmende statistisch gesehen weniger an Unfällen beteiligt. 2019 stellten diese Senioren rund 11 Prozent der Bevölkerung und verursachten 8,7 Prozent der Pkw-Unfälle. Waren sie jedoch in einen Pkw-Unfall mit Personenschaden verwickelt, galten sie in den meisten Fällen auch als Hauptverursacher.

Mehr als jeder siebte zu Fuß Gehende, der sich 2019 leicht oder schwer verletzte, war ein Mensch ab 65 Jahren. Der Anteil der Altersgruppe an den verletzten Radfahrenden lag bei 17,6 Prozent, bei den verletzten zu Fuß Gehenden waren es 22,2 Prozent. Noch höher ist der Anteil bei den Verkehrstoten: 58,7 Prozent der 2019 getöteten Radfahrenden und 56,4 Prozent der getöteten zu Fuß Gehenden waren mindestens 65 Jahre alt. Von den 2019 bei Unfällen getöteten Pedelec-Fahrern waren die Hälfte ältere Menschen ab 75 Jahren.

Die Situation in Niedersachsen

Das Niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport hat in der „Polizeilichen Verkehrsunfallstatistik 2019“ für unser Bundesland Menschen, die älter als 65 sind, als eine Risikogruppe identifiziert, im Straßenverkehr tödlich zu verunfallen:

- 82,5 % verunfallten bei Tageslicht tödlich
- Rund 2/3 der getöteten älteren Menschen waren männlich
- Fast die Hälfte der getöteten Senioren waren mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs
- Nur drei Getötete starben auf einer Autobahn
- Einer der Hauptunfallursache bilden Vorfahrts- und Vorrangverstöße
- Rund 55 % der getöteten Senioren waren Hauptverursachende

Aufgrund der Zahlen und Erkenntnisse könnte man zu dem Schluss kommen, dass die Teilnahme am Straßenverkehr zu gefährlich ist und man lieber zu Hause bleiben

sollte. Für ältere Menschen bedeutet Mobilität jedoch ein besonders hohes Maß an Lebensqualität. Wir wollen Ihnen Tipps geben, wie Sie trotzdem sicher durch die Realität des Straßenverkehrs kommen.

Zu Fuß unterwegs

Ungeachtet des Paragraphen 1 der Straßenverkehrsordnung, der gegenseitige Rücksichtnahme zur Vermeidung von Unfällen fordert, können Senioren, die aktiv als Fußgänger am Verkehrsgeschehen teilnehmen, selbst etwas für ihre eigene Sicherheit tun.

Ungesicherte Straßenübergänge

Ungesicherte Querungsstellen stellen die größte Gefahrenquelle dar. Oft werden das eigene Reaktionsvermögen und die Aufmerksamkeit und Reaktionszeit der anderen unterschätzt. Deshalb:

- Nehmen Sie kleinere Umwege zur nächsten gesicherten Überquerungsmöglichkeit (Ampel, Unterführung, Zebrastreifen, etc.) in Kauf.

- Bei allen Fahrbahnquerungen den kürzesten Weg nehmen, nicht schräg auf die andere Seite gehen.
- Nehmen Sie sich immer genügend Zeit, damit Sie sich nicht selbst unter Druck setzen.
- Meiden Sie unübersichtlich Stellen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie zwischen parkenden Fahrzeugen die Fahrbahn betreten. Diese könnten Ihnen und den Autofahrenden des fließenden Verkehrs die Sicht versperren.
- Vermeiden Sie Zeiten erhöhten Verkehrsaufkommens (Berufsverkehr morgens und nachmittags).
- Keine Scheu zeigen: Fragen Sie um Hilfe, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Bei schlechtem Wetter und bei Dunkelheit: helle Kleidung (gelb, weiß, orange, helles beige) tragen. Gefallen Ihnen solche Kleidungsstücke nicht, dann benutzen Sie reflektierende Sicherheitsanhänger.

Gesicherte Überwege

Hierzu zählen z.B. Ampeln, Mittelinseln, Zebrastreifen,... Trotz der angebotenen Sicherung gibt es ein paar Punkte zu beachten:

- Die Grünphasen der Fußgängerampeln sind oft sehr kurz, daher immer nur am Anfang einer solchen Phase die Straße überqueren.
- Sobald Sie die Straße bei Grün betreten haben und die Ampel springt auf Rot, gehen Sie auf jeden Fall weiter, um möglichen Irritationen anderer Verkehrsteilnehmenden vorzubeugen. Nicht umkehren! Durch so genannte „Räumphasen“ bekommen die Autos erst dann Grün, wenn für Fußgänger schon längere Zeit Rot ist.
- Vorsicht bei abbiegenden Fahrzeugen. Sie könnten übersehen, dass zu Fuß Gehende gerade grün haben.
- Lassen Sie sich auf keinen Fall durch andere Menschen mitziehen, die in ihrer Eile bei Rot über die Straße gehen.
- Straßenbahnen haben auf Grund ihres langen Bremsweges immer Vorfahrt an Zebrastreifen.
- Busse werden häufig überholt, wenn sie halten, auch vor Zebrastreifen. Besser Sie warten, bis der Bus abgefahren ist.
- Nehmen Sie Blickkontaktkontakt zu den anderen Verkehrsteilnehmenden auf, insbesondere an Zebrastreifen. Nur so können Sie sicher sein, dass sie Sie bemerkt haben.

Mit dem Auto im Straßenverkehr

Wenn ältere Menschen mit dem Auto am Straßenverkehr teilnehmen, werden ihnen oft zahlreiche Vorurteile entgegengebracht. Hier gilt jedoch: Ältere Autofahrende fahren zumeist ruhiger und besonnener als ihrer jüngeren Mitmenschen. Doch gibt es einige Punkte, die man als älterer Mensch beim Autofahren besonders beachten sollte:

Worauf muss ich als bei mir selbst achten, wenn ich mit dem Auto unterwegs bin?

- Reflektieren Sie Ihre eigenen Fahrgewohnheiten und ob diese mit den Ansprüchen des modernen Verkehrsgeschehens zu vereinbaren sind.
- Setzen Sie sich nur hinter das Steuer, wenn Sie sich fit fühlen. Achten Sie bei Medikamenteneinnahmen auf den Beipackzettel. Viele Inhaltsstoffe können die Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- Fahren Sie nur nüchtern.
- Versuchen Sie zu akzeptieren, dass mit zunehmendem Alter Ihre Hör- und Sehfähigkeit eingeschränkt wird. Lassen Sie diese deshalb regelmäßig kontrollieren. Eine Zweitbrille im Handschuhfach ist ein zusätzlicher Sicherheitsfaktor, sollte Ihre „richtige“ Brille kaputt sein.
- Fahren Sie keine zu langen Strecken. Die Konzentrationsfähigkeit lässt mit zunehmendem Alter häufig nach.
- Planen Sie Ihre Fahrten vorher, damit können Sie komplexen und anstrengenden Situationen aus dem Weg gehen.
- Meiden Sie Innenstädte und versuchen Sie Park-and-Ride Angebote zu nutzen.
- Halten Sie sich körperlich fit. Das hilft, auch bei längeren Fahrten immer aufmerksam zu sein.
- Vermeiden Sie Fahrten bei schlechtem Wetter und in der Nacht.
- Versuchen Sie nicht während der Hauptverkehrszeiten Ihre Besorgungen in der Stadt mit dem Auto zu erledigen.

Was muss ich bei der fortschreitenden Autotechnik beachten?

Viele Autos bieten heute eine Vielzahl von aktiven und passiven Sicherheitssystemen, die es noch vor einigen Jahren noch nicht gab, geschweige denn vor 50 Jahren. Viele Menschen verschenken diese Sicherheitsreserven,

weil sie sich beim und nach dem Neukauf eines Fahrzeuges nicht eingehend mit der neuen Technik beschäftigen, da sie ihnen zu komplex erscheint, oder ihr Nutzen nicht auf Anhieb erkennbar ist. Daher:

- Schauen Sie vor dem Fahrzeugkauf gut hin, welche neuen Techniken Sie überhaupt benötigen, es gibt heute nicht nur sicherheitsrelevante Technik in Neufahrzeugen, sondern auch Anwendungen, die der Unterhaltung dienen und die die Bedienung des Fahrzeuges ggf. komplizierter machen.
- Lesen Sie sich vor dem ersten Fahrtantritt mit Ihrem neuen Auto das Handbuch ganz genau durch.
- Wenn Ihnen etwas unklar erscheint, fragen Sie bei ihrem Autohaus nach.
- Möglicherweise beruhen Ihre Fahrgewohnheiten auf länger zurückliegenden Angewohnheiten und Erkenntnissen.
- Vergewissern Sie sich durch Handbuch und Handelsauskunft, welche Wartungen und Reparaturen Sie bei modernen Fahrzeugen noch selbst durchführen können und dürfen und bei welchen Sie eine Fachwerkstatt zu Rate ziehen sollten.
- Werden Sie durch neue Sicherheitstechniken und Airbags nicht lässiger und unaufmerksamer. Sie erhöhen zwar Ihre Sicherheit beim Fahren, doch ersetzen nicht Ihre Verantwortung für sich selbst und andere Verkehrsteilnehmenden.

Welche neuen Regelungen gibt es und wie sind sie zu beachten?

Der Paragraph 1, Absatz 1 der Straßenverkehrsordnung ist der Maßstab für das richtige Handeln und Verhalten im Straßenverkehr: „Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.“ Doch muss man auch hier wieder weitere, wichtige Dinge beachten:

- Informieren Sie sich regelmäßig über neue Gesetze und Regelungen, die den Straßenverkehr betreffen.
- Bestehen Sie in konfliktreichen Situationen nicht auf Ihr Recht: „Der Klügere gibt nach“.
- Bewegen Sie sich defensiv auf der Fahrbahn.
- Nehmen Sie Verstöße anderer Verkehrsteilnehmender gegen die Straßenverkehrsordnung gelassen hin.
- Vorschriften sind immer nur eine Hilfe, geben aber nie eine Garantie, dass sich alle an sie halten.

Mit dem Fahrrad unterwegs

Fahrradfahren macht Spaß, kann aber auch gefährlich sein. Aufgrund der höheren Geschwindigkeit müssen Fahrradfahrende noch mehr das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmenden beachten und entsprechende Reaktionen planen. Da ein Fahrrad keine Sicherheitseinrichtungen wie ein Auto hat, müssen eigene Sicherheit und Sichtbarkeit im Vordergrund stehen. So gehört ein Helm zur „Grundausstattung“ des Radfahrenden. Folgende weiteren Möglichkeiten haben Sie, Ihre eigene Sicherheit zu erhöhen:

- Wenn Sie nach längerer Radfahrpause wieder starten, fangen Sie langsam an, sich wieder an das Radfahren zu gewöhnen und üben das Handling im Schonraum.
- Überprüfen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig (Bremsen, Kette, Reifen, etc.) Funktionsfähigkeit und Betriebssicherheit.
- Bauen Sie einen Rückspiegel an, der die Orientierung nach hinten erleichtert.
- Nutzen Sie ein Fahrrad mit tiefem Einstieg.
- Fahren Sie außerhalb von Stoßzeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.
- Beachten Sie die Besonderheiten bei extremer Witterung wie bspw. Hitze, Glätte, Sturm und verschieben oder vermeiden das Radfahren.
- In der Dunkelheit sollten Sie nur mit sehr guter Beleuchtung fahren. Sie müssen selbst gut sehen und von anderen wahrgenommen werden können.
- Sind Verkehrssituation sehr komplex, reduzieren Sie das Tempo oder steigen ab und bewältigen die Situation schiebend.
- Beachten Sie die Vorschriften der Straßenverkehrsordnung. Bestehen Sie nicht auf Ihr Recht bei Fehlverhalten anderer.
- Fahren Sie nur, wenn Sie keinen Alkohol getrunken haben.

Informationen rund um E-Bikes und Pedelecs finden Sie in dem entsprechenden Wissensblatt 17.

Angebote für ältere Menschen

Die Landesverkehrswacht Niedersachsen, der Bundesverband der Verkehrswachten in Deutschland und auch der Deutsche Verkehrssicherheitsrat haben Programme entwickelt, bei denen in Gesprächsrunden, Seminaren oder Aktionen, ältere Menschen zu unterschiedlichen

Themen beraten werden und so ihre sichere Mobilität erhalten können. Die niedersächsischen Verkehrswachten setzen sowohl die landeseigenen Programme wie auch die der Deutschen Verkehrswacht und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates um und sind erste Ansprechpersonen für Interessierte. Eine Übersicht der Kontaktdaten finden Sie hier:

<https://www.landesverkehrswacht.de/verkehrswacht-vor-ort/>

Programme der Landesverkehrswacht Niedersachsen

- Fit mit dem Pedelec

Fit mit dem Pedelec ist ein Präventionsprogramm für ältere Menschen. Ausgebildete Aktive in den Verkehrswachten bieten Seminare für Einsteiger und Fortgeschrittene an, in denen der Umgang mit einem Pedelec trainiert wird. Durch die ungewohnt hohen Geschwindigkeiten und starken Beschleunigungen können Pedelecs leicht zu einem Sicherheitsrisiko für einen selbst und andere Verkehrsteilnehmer werden.

- Fit im Auto

Im Schonraum können Sie u.a. richtiges Bremsen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Einparken und Rangieren trainieren oder Ihre Reaktionsfähigkeit bei einer Slalomfahrt testen. Sie fahren mit zwei weiteren Teilnehmenden und einem Fahrlehrer in der Verkehrsrealität und erfahren so, wo Sie sicher sind, aber auch was Sie genauer achten müssen. Technische Neuerungen im Auto sowie Änderungen in der Straßenverkehrsordnung werden erklärt und wertvolle Tipps für schwierige Verkehrssituationen gegeben. Außerdem gibt es Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

Programme der Deutschen Verkehrswacht

- Fit mit dem Fahrrad

Hierbei handelt es sich um Fahrradtrainings speziell für ein etwas älteres oder Fahrrad-unerfahrenes Publikum, bei denen unter Anleitung von qualifizierten Moderierenden die Radfahrfertigkeiten aufgefrischt werden können. In kleinen Gruppen werden Fahrübungen im Schonraum durchgeführt. Gerade für Radfahrende, die nach einer längeren Pause wieder auf das Rad steigen wollen, tragen die vielen Übungen und praxisnahen Tipps zu einem sicheren Radfahren bei.

- FahRad...aber sicher!

Antworten auf Fragen rund ums sichere Fahrrad- und Pedelecfahren erhalten Sie bei den Verkehrssicherheitstagen „FahRad...aber sicher!“, bei denen es um das praktische Erleben und Ausprobieren geht, z.B. im Pedelec-Parcours oder am Fahrradsimulator. Wer sein eigenes Fahrrad dabei hat, kann es beim Fahrradcheck die verkehrssichere Ausstattung überprüfen und sich zum Fahrradhelm beraten lassen. Die Verkehrswachten sind überall dort präsent, wo sich radbegeisterte Menschen treffen: auf Radsportveranstaltungen und Fahrradmessen ebenso wie bei Stadtfesten oder Sternfahrten.

- Mobil bleiben...aber sicher!

Antworten auf viele Fragen zur sicheren Mobilität im Alter erhalten Sie bei den Verkehrssicherheitstagen „Mobil bleiben, aber sicher!“. An Aktionsgeräten wie dem Pkw-Simulator oder Seh- und Reaktionstestgeräten, können Sie unverbindlich Ihre Fähigkeiten testen. Auch für die Beratung, wie Sie kritische Situationen im Straßenverkehr vermeiden oder bewältigen können, stehen die Verkehrswachten zur Verfügung. Mehr noch: Sie bieten oft ganz praktische Unterstützung. Die Verkehrssicherheitstage werden bundesweit an unterschiedlichen Orten angeboten: bei Dorf- und Stadtfesten, Senientagen oder Messen für Senioren ebenso wie in Seniorenfreizeitstätten.

Programme des Deutschen Verkehrssicherheitsrates

- Sicher mobil

„sicher mobil“ ist ein Programm für ältere Menschen ab 65 Jahren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Ganz gleich, ob mit dem Auto, dem Fahrrad, Pedelec oder zu Fuß. Ziel des Programms ist der Erhalt einer sicheren Mobilität älterer Menschen. Die Teilnehmenden werden in ihrer Fähigkeit gefördert, ihre Mobilität selbst zu gestalten, die eigene Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen und individuelle Kompensationsmechanismen zu entwickeln. Als modulares Seminarprogramm ausgerichtet, greift das Programm alle Formen der Mobilität auf. Zentrale Themen jeder Veranstaltung sind Gefahrensituationen im Straßenverkehr, alte und neue Regeln sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Speziell ausgebildete Moderierende gehen auf individuelle Interessen und Fragestellungen ein.

- Pkw-Sicherheitstraining

Im Pkw-Sicherheitstraining erproben die Teilnehmenden Verhaltensweisen in Gefahrensituationen. Sie lernen, Fehler im Umgang mit dem Fahrzeug zu vermeiden, aber auch Risiken des Straßenverkehrs richtig einzuschätzen, um Gefahren besser erkennen und vermeiden zu können. Das Training dauert einen Tag und wird von erfahrenem und speziell ausgebildetem Personal geleitet. Die Fahrübungen werden mit dem eigenen Auto bzw. mit dem Dienstfahrzeug durchgeführt. Das Sicherheitstraining eignet sich für alle, die Auto fahren.

- SHT sicher mobil

Das Pkw-Sicherheitstraining „SHT sicher mobil“ richtet sich an ältere Menschen über 65 Jahre. Beim Fahrsicherheitstraining können sie überprüfen, wie sicher sie mit dem Auto unterwegs sind und wo es noch Verbesserungspotenziale gibt. Das Fahrsicherheitstraining ist keine Aus-, sondern eine zielgruppengerechte Weiterbildung. Es findet keine Prüfung statt: es geht darum, die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu überprüfen und dazu zu lernen.

Informationen/Termine zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie im Internet:

www.landesverkehrswacht.de

www.deutsche-verkehrswacht.de

www.sicherheitstraining24.de

www.dvr.de

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing

Telefon (0511) 35 77 26 81

E-Mail: osing@landesverkehrswacht.de