

## Hinweise für Kraftfahrende

Der Besitz der Fahrerlaubnis und der eigene Pkw bieten vielen Senioren ein hohes Maß an individueller Mobilität und Flexibilität im Alltag. Beachten Sie, dass mit zunehmendem Lebensalter körperliche Veränderungen eintreten, die eine Teilnahme am Straßenverkehr erschweren können.

- ✓ Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist Grundvoraussetzung für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr!
- ✓ Sollten Sie sich vor Fahrtantritt unwohl fühlen, verschieben Sie die Fahrt mit dem Kraftfahrzeug, nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder lassen Sie sich fahren, z.B. im Taxi!
- ✓ Aufgrund veränderter Reaktionsfähigkeit im Alter sollten Sie besonders auf den Sicherheitsabstand zum Vordermann achten, um angemessen reagieren zu können!
- ✓ Planen Sie ausreichend Zeit und Erholungspausen ein, insbesondere bei langen Fahrten auf der Autobahn, bei Dämmerung und Dunkelheit!



## Hinweise für zu Fuß Gehende

Ursache für Verkehrsunfälle mit zu Fuß Gehenden ist häufig, dass sie übersehen werden oder selbst andere nicht sehen.

- ✓ Tragen Sie helle und reflektierende Kleidung, um besser gesehen zu werden!
- ✓ Bedenken Sie, dass auch Inlineskater, Rad Fahrende und querende Kraftfahrzeuge an Grundstücksein- und Ausfahrten den Gehweg nutzen!
- ✓ Seien Sie stets aufmerksam in unklaren Situationen. Bestehen Sie nicht auf Ihr Recht – Rücksicht hilft!
- ✓ Überqueren Sie die Fahrbahn an sicheren und dafür vorgesehenen Stellen, wie Fußgängerampeln, Zebrastreifen und Fußgängerfurten und halten Sie Blickkontakt zu Fahrzeugführenden!



Weitere Informationen zu verschiedenen Themen der Verkehrssicherheit erhalten Sie bei den Verkehrssicherheitsberatenden der örtlichen Direktionen oder bei jedem Polizeiabschnitt und im Internet unter [www.polizei.berlin.de](http://www.polizei.berlin.de)

Weitere Informationen zu verschiedenen Themen der Verkehrssicherheit erhalten Sie bei den Verkehrssicherheitsberatenden der örtlichen Direktionen oder bei jedem Polizeiabschnitt und im Internet unter [www.polizei.berlin.de](http://www.polizei.berlin.de)

**Polizei Berlin**  
LPD Stab 4 – Verkehrsunfallprävention  
Invalidenstraße 57  
10557 Berlin  
Tel.: 4664 604300



# „Sicher und mobil“ im Alter – Wir sind dabei!



## Wichtige Regeln und Hinweise



## Mehr Lebensfreude durch Mobilität



Mobilität ist Ausdruck von Lebensqualität. Alltägliche Aufgaben lassen sich leichter und oft schneller erledigen, wenn Sie selbst zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Kraftfahrzeug oder öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Im Alter lassen Leistungs- und Reaktionsfähigkeit nach und führen zu Risiken im Straßenverkehr. Wenn Sie sich möglicher Gefahren im Straßenverkehr bewusst sind, können Sie sich besser darauf einstellen. Nachfolgende Verhaltenshinweise helfen Ihnen sicher am Straßenverkehr teilzunehmen.

- ✓ Sehen, Hören und eine körperliche Beweglichkeit sind Grundvoraussetzungen für Ihre persönliche Sicherheit im Straßenverkehr!
- ✓ Regelmäßige Arztbesuche helfen mögliche Schwächen rechtzeitig zu erkennen!
- ✓ Ärztlich verschriebene Medikamente können sich sowohl positiv als auch negativ auf Ihre Teilnahme am Straßenverkehr auswirken. Folgen Sie den Anweisungen Ihres Arztes und beachten Sie die Packungsbeilage der Medikamente!

## Hinweise für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Berlin besitzt eines der modernsten und sichersten Nahverkehrssysteme. Ein flächendeckendes, kostengünstiges und komfortables öffentliches Netz aus Bus, Straßen-, S- und U-Bahn bietet oftmals Vorteile gegenüber anderen Verkehrsmitteln. Unser Rat:

- ✓ An Bus- und Bahnhaltestellen gilt erhöhte und besondere Aufmerksamkeit!
- ✓ Halten Sie beim Warten an der Haltestelle ausreichend Abstand zur Fahrbahn ein!
- ✓ Achten Sie beim Einsteigen in die Straßenbahn und beim Verlassen auf den Fahrzeugverkehr!
- ✓ Suchen Sie sich einen Sitzplatz und achten Sie stets auf sicheren Halt!
- ✓ Scheuen Sie sich nicht, Fahrpersonal oder andere Fahrgäste um Rat und Hilfe zu fragen!



## Hinweise für Rad Fahrende



Das Fahrrad gilt als vielseitiges und kostengünstiges Fortbewegungsmittel und ist ideal für kurze Wege sowie den Transport von leichten Gegenständen. Radfahren hält fit, ist gesund und bietet jede Menge Freizeitspaß.

- ✓ Benutzen Sie immer einen geeigneten Fahrradhelm, dieser kann bei Stürzen schwere Kopfverletzungen verhindern und so Ihr Leben retten!
- ✓ Tragen Sie beim Radfahren helle und möglichst reflektierende Kleidung!
- ✓ Die vom Fachhandel angebotenen seniorengerechten Fahrräder erleichtern durch einen tieferen Einstieg das sichere Auf- und Absteigen vom Rad!
- ✓ Benutzen Sie baulich angelegte und beschilderte oder auf der Fahrbahn markierte Radverkehrsanlagen, wie Radwege oder Schutzstreifen!
- ✓ Ein Absteigen vom Rad ist in unübersichtlichen und unklaren Situationen oftmals hilfreich und sicherer!