



Beweglich bleiben!

Mobilität ist keine
Frage des Alters



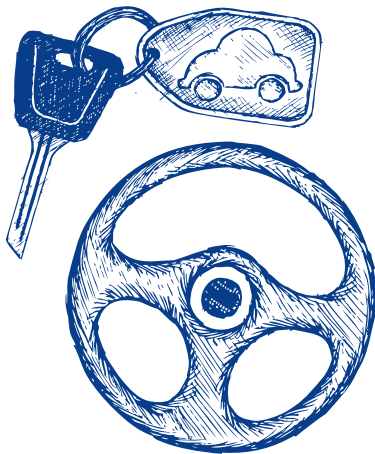
Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Mit den Jahren viel erfahren

In den 60ern war es das kleine Cabrio, Jahre später folgte die erste Familienkutsche. Seit die Kinder aus dem Haus sind, parkt die Limousine in der Einfahrt: Wer viele Jahrzehnte im Straßenverkehr unterwegs ist, kennt sich aus.

Eine unbezahlbare Erfahrung.
Doch Erfahrung ist eben nicht alles.

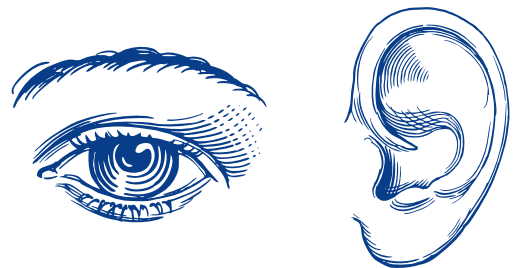
Ab auf die Hebebühne

Mein Auto? Top in Schuss. Frisch poliert, Bremsbeläge ausgetauscht, TÜV ist auch neu. Alles schön. Und selbst so? Wenn wir unser Auto regelmäßig durchchecken, kann das auch bei uns nicht schaden.



-
- Während das Auto in der Inspektion ist, gehe ich zum Gesundheitscheck.
 - Die Scheibenwischer wollen nicht mehr so richtig. Wie sieht es eigentlich mit meiner Brille aus?
 - Der Lautsprecher hinten knarzt etwas, oder sollte ich besser mal meine Ohren untersuchen lassen?
 - Wird die Bremsleistung geprüft, teste ich meine Reaktionsfähigkeit.
 - Welches Motoröl ist noch mal das richtige für meinen Benziner? Hat mein Arzt mich ausreichend beraten zur Fahrtüchtigkeit und Medikamenteneinnahme?
-

Manchmal sind es kleine Stellschrauben, die einem wieder zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr verhelfen.



In Bewegung bleiben

Entscheidend für die eigene Fahrtüchtigkeit ist nicht das Alter, sondern der Gesundheitszustand. Schließlich ergibt sich aus dem Geburtsdatum kein Verfallsdatum. Aber natürlich ist immer etwas Luft nach oben. Wenn es um die eigene Fitness geht, sind drei Worte entscheidend: In Bewegung bleiben. Das gilt sowohl für die Beine als auch den Kopf.

-
- Denksportaufgaben oder Kreuzworträtsel sind echtes Gehirnjogging und wirken sich somit positiv auf meine Teilnahme am Straßenverkehr aus.
 - Regelmäßige Ausflüge und Wanderungen erweitern nicht nur meinen Horizont, sondern auch die eigene Leistungsfähigkeit.
 - Übrigens: Regelmäßiges Balancetraining wirkt sich z. B. auch positiv aufs Radfahren aus.
-

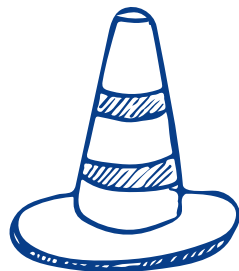
Fit bleibt, wer sich bewegt. Erkundigen Sie sich nach Sportangeboten in Ihrer Nähe.





Einmal mit Profis zusammenarbeiten

Lebenslanges Lernen. Im Job eine Selbstverständlichkeit. Man muss ja schließlich auf dem neuesten Stand bleiben. Für mich ist aber auch klar: Das gilt genauso in meinem Privatleben.



-
- Mit meiner langjährigen Fahrpraxis macht mir niemand etwas vor. Aber vielleicht hat sich da im Laufe der Jahre doch was eingeschlichen? Verhalte ich mich immer souverän und verkehrssicher?
 - Jeder weiß: Vier Augen sehen mehr als zwei. Doch wie gehe ich mit Anmerkungen meiner Beifahrer um? Nehme ich ihre Hinweise ernst?
 - Dass neuerdings überall Kreisel gebaut werden, ist eine gute Sache. Aber wann muss man da noch mal blinken? Kenne ich wirklich noch alle Verkehrsregeln – auch die neuen?
-

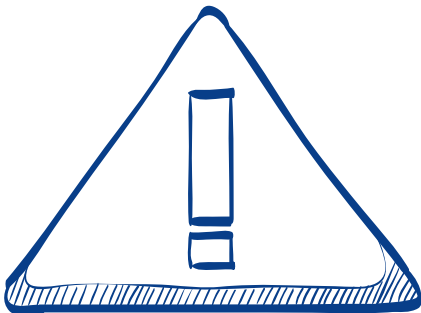
Am besten lernt man von Experten. Erkundigen Sie sich deshalb direkt bei einer Fahrschule. Fahren Sie mit einem Profi im Realverkehr und erhalten kompetente Rückmeldung.

Sensoren für die Sicherheit

Auf deutschen Straßen ist mittlerweile ganz schön was los. Zum Glück hat sich die Technik im Auto in den vergangenen Jahrzehnten ebenfalls rasant entwickelt. Um die Sicherheit zu erhöhen, gibt es zahlreiche Fahrerassistenzsysteme.

-
- Besonders hilfreich: der Notbremsassistent – er warnt vor einer Kollision und bremst gegebenenfalls selbstständig.
 - Der dynamische Lichtassistent leuchtet die Straße optimal für mich aus.
 - Die Spurhalteunterstützung lenkt mich dezent in die Spur zurück.
 - Die automatische Parkhilfe manövriert mein Auto alleine in die Parklücke.

Fragen Sie beim Autokauf gezielt nach wichtigen Sicherheitsausstattungen. Nähere Informationen gibt es auch unter www.bester-beifahrer.de.



Was gibt es sonst noch?

- Trainieren Sie „Rangier- und Abbiegevorgänge“ beim Pkw-Sicherheitstraining „sicher mobil“. Lernen Sie richtiges Lenk- und Bremsverhalten unter unterschiedlichen Bedingungen, wie zum Beispiel auf nasser Fahrbahn.
- Auf einer „sicher mobil“-Veranstaltung können Sie sich in Gesprächsrunden aktiv mit ihren individuellen Problemen im Straßenverkehr auseinandersetzen. Moderatorinnen und Moderatoren suchen mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen.

Weitere Angebote, zusätzliche Informationen und Links finden Sie auf

www.dvr.de/beweglichbleiben.



Auf wen hören Sie, wenn Sie einen Ratschlag brauchen? Auf die Familie, den engsten Freundeskreis? Warum aber fällt einem das Gleiche so schwer, wird man von den selben Personen auf die Fahrfitness angesprochen?

Reagieren Sie nicht gekränkt, falscher Stolz ist fehl am Platz. Seien Sie offen für Ratschläge. Setzen Sie sich selbstkritisch mit Ihrer Fahrtüchtigkeit auseinander.



Impressum

Herausgeber:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR)

Auguststraße 29

53229 Bonn

T +49(0)228 40001-0

F +49(0)228 40001-67

E info@dvr.de | www.dvr.de

Fotos:

Birgit Betzelt/ DVR

Druck:

Offizin Scheufele, Stuttgart

Layout und Redaktion:

neues handeln GmbH, Berlin