



Fußgängerinnen und Fußgänger

sicher mobil

Ein Programm für ältere Menschen im Straßenverkehr
Informationen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Digitales
und Verkehr

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Inhalt

Fußgängerinnen und Fußgänger	4
Mobilität erhalten	4
Gefahren und Tipps für Gehende	5
Unfallrisiko	7
Gesundheit und Leistung	8
Arbeitsaufträge	9
Fragen zum Verhalten von Gehenden im Straßenverkehr	10
Checkliste „Zu Fuß unterwegs“	11
Ihre Sicherheitsbotschaft	12
ÖPNV-Nutzerinnen und -Nutzer	13
Tipps und Gefahren für ÖPNV-Nutzende	13
Gesundheit und Leistung	15
Arbeitsaufträge	16
Gruppenarbeitsaufträge	18
Checkliste „ÖPNV-Nutzung“	20
Ihre Sicherheitsbotschaft	21
Literatur	22

Liebe Leserinnen und Leser,

bis ins hohe Alter mobil zu sein und mobil zu bleiben – diesen Wunsch haben viele Menschen. Denn wer mobil ist, kann Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, verreisen und neue Erfahrungen sammeln – mit anderen Worten: selbstständig sein und aktiv am Leben teilnehmen.

Heute nehmen Sie an einer Veranstaltung teil, die sich mit den Themen „sicher zu Fuß“ und mit „dem ÖPNV unterwegs“ befasst. Durch Ihre Teilnahme zeigen Sie, dass Sie sich der Verantwortung bewusst sind, die wir alle für uns und andere tragen, wenn wir im Straßenverkehr unterwegs sind.

Dieses Heft begleitet Sie durch die Veranstaltung. Es enthält neben den Arbeitsaufträgen für Gruppenarbeiten zahlreiche Informationen, die auch für Ihren Freundeskreis und Ihre Verwandten interessant sind. Wir regen an, Ihr Wissen gerne zu teilen.

Ihr „*sicher-mobil*“ Team

Fußgängerinnen und Fußgänger

Mobilität erhalten

Für viele ältere Menschen stellt Mobilität einen entscheidenden Faktor zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben dar.

Das Auto hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Mobilität bezieht sich allerdings nicht nur auf die Nutzung eines Pkws, sondern auch auf die Möglichkeiten, die Sie als Verkehrsteilnehmerin und Verkehrsteilnehmer darüber hinaus noch zur Verfügung haben. Dazu zählen die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln oder das Zurücklegen von Wegen zu Fuß.

Um eine sichere Mobilität für Sie als Verkehrsteilnehmerin und Verkehrsteilnehmer möglichst lange zu ge-

währleisten, wurde das Programm „sicher mobil“ entwickelt, welches sich mit der sicheren Mobilität von zu Fuß Gehenden, Rad- und Auto Fahrenden befasst.

Leider treten im Alter zunehmend gesundheitliche Einschränkungen auf, die sich auf die individuelle Mobilität auswirken können. Mobilität beschränkt sich jedoch nicht allein darauf, von A nach B zu kommen. Stattdessen geht es dabei auch um körperliche Beweglichkeit. Wer beweglich ist, fühlt sich fit und lebt gesünder. Mobil sein heißt, Kontakte pflegen und Besorgungen selbstständig erledigen zu können. Deshalb ist Mobilität auch ein Stück Lebensqualität. Darum ist es so wichtig, sie zu erhalten – oder neu zu gewinnen.



Gefahren und Tipps für Gehende

Als Fußgängerin oder Fußgänger sind Sie aktive Verkehrsteilnehmende, was vielen nicht bewusst ist. Jede Handlung, die Sie im Straßenverkehr ausführen, kann sich auf das Verkehrsgeschehen auswirken. Wege zu Fuß zurückzulegen ist die älteste Fortbewegungsart des Menschen. Doch Zuzußgehen birgt auch Gefahren, denn Sie sind dabei im Vergleich mit anderen Verkehrsteilnehmenden ungeschützt. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie daher einige Aspekte beachten:

1. Achten Sie auf geeignete Kleidung.

Tragen Sie helle, idealerweise reflektierende Kleidung. Nutzen Sie reflektierende Streifen und Warnwesten als zusätzlichen Schutz. In vielen Kleidungsstücken sind retroreflektierende Accessoires bereits eingearbeitet. Das erhöht Ihre Sichtbarkeit enorm. Vor allem in der dunklen Jahreszeit spielt die Sichtbarkeit von zu Fuß Gehenden eine wichtige Rolle für die Sicherheit im Straßenverkehr. Aufgrund dunkler Kleidung werden zu Fuß Gehende häufig viel zu spät von Auto Fahrenden wahrgenommen. Dadurch entstehen oft Unfälle mit schwerwiegenden Folgen.



2. Nutzen Sie Gehwege und Querungshilfen.

Die Neigung, die eigenen Fußwege so kurz wie möglich zu halten, ist vollkommen verständlich. Dennoch führt ein zu frühes Überqueren der Straße, bspw. wenige Meter vor einem Fußgängerüberweg, zu einem erheblichen Sicherheitsrisiko. Nutzen Sie zur sicheren Straßenüberquerung deshalb bitte Ampeln, Zebrastreifen und Mittelinseln.

Manchmal müssen Sie sich den Gehweg mit Radfahrerinnen und Radfahrern teilen. Das nennt man einen gemeinsamen Geh- und Radweg. Bleiben Sie deshalb nicht plötzlich stehen oder ändern die Richtung, denn Rad Fahrende können Ihnen womöglich nicht schnell genug ausweichen.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit achten Sie bei getrennten Geh- und Radwegen darauf, auf Ihrer Wegehälfte zu bleiben.

3. Beobachten Sie den Verkehr.

Auch wenn Sie sich auf dem Gehweg fortbewegen, sollten Sie dennoch wachsam sein. Es kommt vor, dass Fahrrad Fahrer auf dem Gehweg auftauchen, wenn sie z. B. ihre Kinder auf dem Rad begleiten. Ebenso kreuzen andere Fortbewegungsmittel Ihren Weg, wie z. B. Elektrokleinstfahrzeuge. Diese sogenannten E-Tretroller unterliegen der Radweg-Benutzungspflicht, dürfen also auch auf gemeinsamen Geh- und Radwegen gefahren werden. Sie sind sehr leise und erreichen eine Geschwindigkeit von 20 km/h. Zudem können umgefallene Roller auf dem Gehweg zur Stolperfalle werden.

4. Kommunizieren Sie Ihre Absichten und bitten Sie um Hilfe.

Unfälle im Straßenverkehr sind häufig auf eine fehlerhafte oder mangelnde Kommunikation zwischen den Verkehrsteilnehmenden zurückzuführen. Als Fußgängerin oder Fußgänger sind Sie aber in der vorteilhaften Position, Handzeichen nutzen zu können. Machen Sie zusätzlich durch Körperhaltung und Blickkontakt ihre Absicht, die Straße zu überqueren, deutlich.

Achtung: Fußgänger dürfen nicht überall die Fahrbahn überqueren!

Fußgängerinnen und Fußgänger dürfen nicht überall die Fahrbahn überqueren. Wer zu Fuß geht, hat Fahrbahnen unter Beachtung des Fahrzeugverkehrs zügig auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung zu überschreiten.

Wenn die Verkehrsdichte, Fahrgeschwindigkeit, Sichtverhältnisse oder der Verkehrsablauf es erfordern, ist eine Fahrbahn nur an Kreuzungen oder Einmündungen, an Lichtzeichenanlagen innerhalb von Markierungen, an Fußgängerquerungshilfen oder auf Fußgängerüberwegen (Zeichen 293) zu überschreiten.

Wird die Fahrbahn an Kreuzungen oder Einmündungen überschritten, sind dort vorhandene Fußgängerüberwege oder Markierungen an Lichtzeichenanlagen stets zu benutzen.

Wer zu Fuß geht, darf Absperungen, wie Stangen- oder Kettengeländer, nicht überschreiten. Absperrschranken (Zeichen 600) verbieten das Betreten der abgesperrten Straßenfläche (vgl. § 25 StVO).



Unfallrisiko

Nicht nur Konfliktsituationen mit anderen Verkehrsteilnehmenden, sondern auch ein nicht geräumter oder vereister Gehweg, eine nasse Straße, hohe Bordsteine oder feuchtes Laub können schnell zu Unfällen führen.

Im Jahr 2017 sind im Straßenverkehr 6.805 ältere Menschen als zu Fuß Gehende zu Schaden gekommen, 245 von ihnen verunglückten tödlich. Die meisten Unfälle wurden durch Auto Fahrende verursacht. Sind Seniorinnen und Senioren selbst Verursacher, so stellt sich als Hauptunfallursache mit 81,4 % ein „falsches Verhalten beim Überschreiten der Fahrbahn“ heraus. Dieses Verhalten wurde mehr als jedem fünften der beteiligten älteren zu Fuß Gehenden angelastet, in 63,6 % der Fälle war es das „Überschreiten der Fahrbahn ohne auf den Fahrzeugverkehr zu achten“. Das Verletzungsrisiko von älteren zu Fuß Gehenden ist im Vergleich zu anderen Fortbewegungsarten außergewöhnlich hoch.



Tipp:

Eine Einschätzung Ihrer Voraussetzungen für die Verkehrsteilnahme bringt der Online-Selbsttest des DVR (www.dvr.de), der über die Informationskampagne „Sicher mobil im Alter“ zu finden ist. Zudem ist es empfehlenswert, Ihren Gesundheitszustand einem regelmäßigen Check zu unterziehen. Eine solche Untersuchung bietet in der Regel Ihr Haus- oder Facharzt an.

Gesundheit und Leistung

Wege zu Fuß zurückzulegen hat viele Vorteile. In den letzten Jahren haben wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen, dass häufiges und regelmäßiges Bewegen zahlreichen Alterskrankheiten vorbeugen kann.

- Gehen und regelmäßige Bewegung hält körperlich fit, stärkt Muskeln und Skelettsystem und beugt Stolper- und Sturzunfällen vor.
- In Bewegung bleiben hat auch psychische Bedeutung. Spaziergänge an der frischen Luft helfen Stress abzubauen, aktiv zu bleiben und Depressionen vorzubeugen.
- Gehen im Wohnumfeld fördert soziale Kontakte in der Nachbarschaft, verhindert Isolation und Vereinsamung in den eigenen vier Wänden.
- Gerade im Alter ist regelmäßige körperliche Aktivität entscheidend für den Erhalt der Selbstständigkeit und der individuellen Mobilität

Wichtig für das eigene Wohlbefinden und das Sicherheitsgefühl im Straßenverkehr ist eine realistische Selbsteinschätzung.

Im Rahmen dieser Veranstaltung geht es darum, dass sich die Teilnehmenden gezielt Gedanken machen, an welchen Stellen sie wann und wie als zu Fuß Gehende gefährdet sind, welchen Einfluss sie darauf haben und wie sie sich selbst schützen können. Sie sollten sich daher Folgendes fragen:

1. Wie ist mein eigenes Wohlbefinden? Fühle ich mich dazu in der Lage, diesen Weg zu Fuß zurückzulegen?
2. Wie weit ist der Weg, den ich zurücklegen muss? Kann ich unterwegs eine Pause einlegen?
3. Wie viel Zeit muss ich für diesen Weg einplanen, ohne in Hektik zu verfallen?
4. Ist es einfacher ein anderes Fortbewegungsmittel zu nutzen oder sollte ich den Termin verschieben, weil ich mich heute nicht wohl fühle?



Arbeitsaufträge

Der/die Moderator/in wird mit Ihnen ausgewählte Situationen hinsichtlich der Gefahren und Ursachen oder Folgen untersuchen. Ziel ist es, dass Sie für die etwaigen Situationen Vermeidungs- und Lösungsstrategien entwickeln. Die nachstehenden Fragen sollen Ihnen bei der Beantwortung helfen.

Welche kritischen Situationen ergeben sich für ältere Verkehrsteilnehmende als zu Fuß Gehende? ?

Welche Gefahren können in diesen Situationen entstehen?

Wie können diese Gefahren im Vorfeld vermieden werden?



Fragen zum Verhalten von Gehenden im Straßenverkehr

Wenn Sie zu Fuß am Straßenverkehr teilnehmen, sollten Sie sich stets die nachfolgenden Fragen stellen.

Überqueren der Fahrbahn

- Kann ich an dieser Stelle sicher die Straße überqueren? Gibt es Querungshilfen?
- Gibt es eine geeignetere Stelle mit Ampel oder Zebrastreifen?
- Hat mich der/die Fahrer/in des sich nähernden Fahrzeuges gesehen?
- Lässt mich der/die Fahrer/in die Straße überqueren?
- Bin ich gut zu erkennen? (Stichwort: Sichtbarkeit)
- Kann ich durch Blickkontakt oder Handzeichen auf mich aufmerksam machen?

Auf dem Gehweg

- Darf ich den Gehweg allein nutzen oder ist er auch für andere Verkehrsteilnehmende freigegeben?
- Ist der Gehweg zugeparkt? Muss ich ggf. auf die Fahrbahn ausweichen?
- Versperren E-Tretroller den Gehweg?
- Bin ich gut zu erkennen?
- Verhalte ich mich eindeutig gegenüber anderen Verkehrsteilnehmenden?

Überqueren von Gleisen

- Habe ich kontrolliert, ob sich eine Straßenbahn von links oder rechts nähert?
- Ist das Herannahen einer Straßenbahn akustisch wahrzunehmen?
- Kann ich den Bahnübergang sicher überqueren?
- Benötige ich Hilfe beim Überqueren?



Checkliste „Zu Fuß unterwegs“

Während der Veranstaltung erstellen Sie mit ihrem/r Moderator/in und in Kooperation mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Checkliste für Wege, die Sie zu Fuß zurücklegen.



ÖPNV-Nutzerinnen und -Nutzer

Tipps und Gefahren für ÖPNV-Nutzende

Die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) ist für viele ältere Menschen eine gute Alternative zum PKW oder Fahrrad und ermöglicht das Erreichen von weiter entfernten Zielen.

Täglich nutzen mehr als 30 Millionen Menschen den ÖPNV, insbesondere Seniorinnen und Senioren. Aber sie nutzen Bus und Bahn nicht nur aus gesundheitlichen Gründen.

Der ÖPNV ist auch für diejenigen interessant, die einen PKW besitzen. Für viele ältere Verkehrsteilnehmer stellt der ÖPNV eine gute Alternative zum stressigen Autofahren dar, durch die sich eine aufwändige Parkplatzsuche in der Innenstadt und zeitaufwändige Staus vermeiden lassen. Die Nutzung des ÖPNV ist zudem kostengünstig, denn viele Verkehrsbetriebe bieten vergünstigte Monatskarten für ältere Menschen an.





Bei eingeschränkter Mobilität achten Sie u.a. darauf, wie die Zugänge zu den jeweiligen öffentlichen Verkehrsmitteln gestaltet sind. Informieren Sie sich bei Ihrem örtlichen Verkehrsbetrieb. Ein nicht funktionierender Aufzug an einer Bahn-Haltestelle kann Sie möglicherweise an der Weiterfahrt hindern.

Wenn Sie an einer Haltestelle ein- oder aussteigen möchten, achten Sie darauf, ob an dieser Stelle ein Radweg verläuft, den Sie überqueren müssen, um auf den Gehweg zu gelangen. Bei Tramhaltestellen kann es vorkommen, dass Sie auf der Fahrbahn ein- oder aussteigen und erst zum nächsten Gehweg laufen müssen. Fährt der Bus nicht ab, ist keine Querungshilfe vorhanden, überqueren Sie die Fahrbahn hinter dem Fahrzeug.

Achten Sie zudem immer beim Verlassen der Bahn auf den Spalt zwischen Fahrzeug und Bahnsteig- oder Bordsteinkanten.

Suchen Sie sich gleich nach dem Einstieg einen Sitzplatz. In der Regel stehen für ältere oder körperlich eingeschränkte Menschen separate Sitzplätze in der Nähe der Türen zur Verfügung. Sollte kein Platz frei sein, bitten Sie einen anderen Fahrgast um einen Sitzplatz. Wenn Sie im Gang stehen bleiben, könnten Sie beim Anfahren oder Stehenbleiben des Fahrzeuges stürzen. Halten Sie sich deshalb gut fest.

Wenden Sie sich bei allen Fragen bzgl. der Streckenplanung, Ticketwerb, Barrierefreiheit der Haltestelle oder Fahrzeiten an ihren lokalen Verkehrsbetrieb.



Tipp:

Eine Einschätzung Ihrer Voraussetzungen für die Verkehrsteilnahme bringt der Online-Selbsttest des DVR (www.dvr.de), der über die Informationskampagne „Sicher mobil im Alter“ zu finden ist. Zudem ist es empfehlenswert Ihren Gesundheitszustand einem regelmäßigen Check zu unterziehen. Eine solche Untersuchung bietet in der Regel Ihr Haus- oder Facharzt an.



Tipp:

Viele Verkehrsbetriebe bieten Informationsveranstaltungen rund um die Nutzung des ÖPNV an, z.B. zur Bedienung von Fahrkartenautomaten. Zudem gibt es verschiedene Angebote zur Fahrplanauskunft und für Ihre Streckenplanung.

Gesundheit und Leistung

- Mit Bus und Bahn kommen Sie oft stressfreier an Ihr Ziel als mit dem Pkw.
- Auf längeren Fahrten können Sie die freie Zeit nutzen, indem Sie z.B. ein Buch lesen oder die Aussicht genießen.
- Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel schont nicht nur Ihre Nerven, sondern auch die Umwelt.
- Öffentliche Verkehrsmittel sind sichere Fortbewegungsmittel und häufig sogar günstiger und schneller als der eigene Pkw.
- Viele Reiseveranstalter bieten Urlaubs- und Ausflugsfahrten mit dem Reisebus an. Solche Reisen eignen sich auch zum Knüpfen neuer Kontakte.

Wichtig für das eigene Wohlbefinden und das Sicherheitsgefühl bei der Nutzung des ÖPNV ist eine realistische Selbsteinschätzung.

Deshalb sollten Sie sich vor der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel folgende Fragen stellen:

1. Fühle ich mich gesund genug, um mich im Straßenverkehr zu bewegen?
2. Wie weit ist der Weg, den ich zurücklegen muss?
3. Welches ÖPNV-Mittel bietet sich für meinen Weg an?
Ist die Haltestelle barrierefrei?



Arbeitsaufträge

Der/ die Moderator/in bespricht mit Ihnen ausgewählte Verkehrssituationen hinsichtlich der Gefahren, Ursachen und Folgen. Ziel ist, dass Sie für die etwaigen Situationen Vermeidungs- und Lösungsstrategien entwickeln. Die nachstehenden Fragen sollen Ihnen bei der Beantwortung helfen.

Welche Gefahren können in diesen Situationen entstehen?

Welche kritischen Situationen haben Sie erlebt?

Wie können diese Gefahren im Vorfeld vermieden werden?



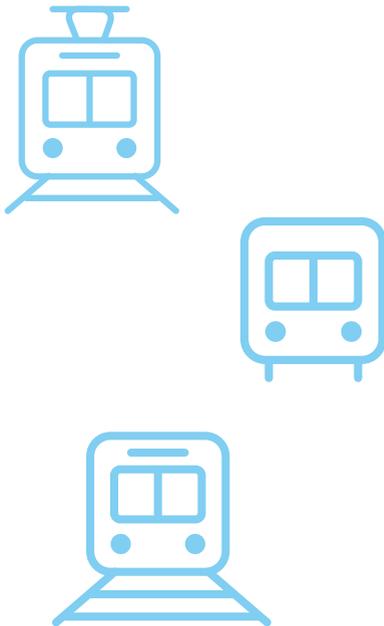
Vorbereitung auf die Nutzung des ÖPNV

Wenn Sie mit dem ÖPNV unterwegs sind, sollten Sie sich stets die nachfolgenden Fragen stellen.

1. Welche Haltestellen sind für mich gut zu erreichen und barrierefrei?
2. Befinden sich an diesen Haltestellen Fahrkartenautomaten bzw. zu welchen Uhrzeiten sind die Ticketschalter geöffnet?
3. Zu welchen Zeiten fahren die Verkehrsmittel?
4. Wie sind geeignete Sitzplätze gekennzeichnet?
5. Gibt es jemanden, der mir beim Ein- und Aussteigen helfen kann?

Gruppenarbeitsaufträge

Während der Veranstaltung erarbeiten Sie in Gruppen verschiedene Strategien für die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Anschließend stellen Sie Ihre Ergebnisse den anderen Teilnehmenden vor.



Gruppe 1:

Arbeitsauftrag „Straßenbahn“

Beim Einsteigen, während der Fahrt mit der Straßenbahn und beim Aussteigen kann es zu kritischen Situationen kommen.

Sammeln Sie bitte Ideen und Möglichkeiten, wie die oben genannten Situationen sicher werden können.

Welche Tipps würden Sie anderen älteren Verkehrsteilnehmenden zu einer sicheren Nutzung von Straßenbahnen geben?

Sammeln Sie bitte in der Gruppe Ihre Ergebnisse und notieren Sie diese auf grünen Karten.

Gruppe 2:

Arbeitsauftrag „Bus / Linienbus“

Beim Einsteigen, während der Fahrt mit dem Bus und beim Aussteigen kann es zu kritischen Situationen kommen.

Sammeln Sie bitte Ideen und Möglichkeiten, wie die oben genannten Situationen sicher werden können.

Welche Tipps würden Sie anderen älteren Verkehrsteilnehmenden zu einer sicheren Nutzung von Bussen geben?

Sammeln Sie bitte in der Gruppe Ihre Ergebnisse und notieren Sie diese auf grünen Karten.

Gruppe 3:

Arbeitsauftrag „Zug“

Beim Einsteigen, während der Fahrt mit dem Zug und beim Aussteigen kann es zu kritischen Situationen kommen.

Sammeln Sie bitte Ideen und Möglichkeiten, wie die oben genannten Situationen sicher werden können.

Welche Tipps würden Sie anderen älteren Verkehrsteilnehmenden zu einer sicheren Nutzung von Zügen geben?

Sammeln Sie bitte in der Gruppe Ihre Ergebnisse und notieren Sie diese auf grünen Karten.



Checkliste „ÖPNV-Nutzung“

Erstellen Sie eine Checkliste für Wege, die Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen.





Literatur

Bundesministerium für Verkehr und Infrastruktur (2019).

Gut angebunden mit Bus und Bahn. Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV).

<https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Dossier/OEPNV/hintergrund.html>.
zuletzt geprüft am 22.10.2019.

Bundesministerium für Verkehr und Infrastruktur (2019).

Öffentlicher Personennahverkehr.

<https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Artikel/G/oeffentlicher-personennahverkehr.html>.
zuletzt geprüft am 22.10.2019.

Contzen, T. & Hoppe, D. (2019). „sicher mobil“ Handbuch für Moderierende. Basisprogramm für ältere Menschen im Straßenverkehr. (Hg.) Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. Berlin.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (Hg.) (2018).

Unfallentwicklung auf deutschen Straßen 2017.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (Hg.) (2018).

Verkehrsunfälle 2017. Unfälle von Senioren im Straßenverkehr.



Herausgegeben von:

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Hauptstadtbüro

Jägerstraße 67-69

10117 Berlin

T +49(0)30 22 66 771 0

F +49(0)30 22 66 771 29

E info@dvr.de

Autor:

Dennis Hoppe

Fachliche Beratung:

Tanja Hohenstein, Olivera Scheibner

Layout:

www.typoly.de

Bildnachweis:

DVR

S. 13 + S. 17 ©istock.com/justhavealook