Vorsicht. Rücksicht. Umsicht

Der Verkehrs-fitness-Check für Senior:innen.

Unfallfreie Fahrt für alle ab 70 Jahren.
Gemeinsam für null Verkehrstote und Schwerverletzte.

Team VISION ZERO

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR VERKEHR

Willkommen im Team Vision Zero!

Wir – das Team Vision Zero – setzen uns für **null Verkehrstote und Schwerverletzte im Straßenverkehr** ein. Hätten Sie gedacht, dass in Baden-Württemberg jährlich mehr als 300 Menschen auf der Straße tödlich verunglücken und sich über 6.000 schwer verletzen? **Ein Drittel der Verkehrstoten sind Senior:innen**.

Wir stehen für **Rücksicht und Achtsamkeit** auf der Straße und im Umgang miteinander. Denn wir glauben, dass wir gemeinsam mehr können: die besten Bedingungen im rücksichtsvollen Straßenverkehr schaffen. Für alle Mitmenschen.

„DAMIT WIR IM VERKEHR NICHT ALT AUSSEHEN."

Seniorinnen und Senioren sind unternehmungslustig und ständig unterwegs – ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Auto.

Ältere Verkehrsteilnehmende haben oft jahrzehntelange Fahrpraxis und sind routinierte Autofahrer:innen. Aber über die Jahre drohen schleichende Verschlechterungen beim Sehen, Hören, bei der Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Auch der Einfluss von Krankheiten oder Medikamenten kann die Leistungsfähigkeit verringern.

Erfahrung allein reicht nicht immer aus. Aber was tun?

„REDEN IST GOLD."

Hallo Oma, wie geht's?

Bist du dir eigentlich sicher, dass du noch fit für den Straßenverkehr bist?

Hast du mir nicht neulich gesagt, dass du die Schilder nicht mehr so gut lesen kannst?

Es wäre doch schade, wenn jetzt nach so vielen Jahren noch etwas passiert. Mach doch einfach mal den Selbsttest – der hilft dir bei der Einschätzung deiner Fähigkeiten.

Viele Betroffene sind sich des Problems nicht bewusst oder verdrängen es, da sie Angst haben, ihre Unabhängigkeit zu verlieren. Mit ein wenig Fingerspitzengefühl und Verantwortungsbewusstsein können wir alle dazu beitragen, unser Ziel zu erreichen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Prima. Opa und ich fahren am Wochenende ins Grüne.

Aber klar!

Aber ich fahr doch seit 55 Jahren unfallfrei?!

HAPPY END?

VERKEHRSFITNESS-TESTS UND ÜBUNGEN.

Sie möchten wissen, wie fit Sie am Steuer sind? Auch wenn Sie sich nicht alt fühlen, ist es sinnvoll, die Sinne ab und an zu prüfen.

So einfach geht der Selbsttest:

- Wann und wo Sie wollen: Machen Sie die Tests und Übungen in aller Ruhe.
- Keine Konsequenzen, kein Zwang: Die Teilnahme dient ausschließlich Ihrer Selbsteinschätzung.
- Der Selbsttest ersetzt keinen Besuch beim Arzt und ist keine Garantie für Ihre Fahrtauglichkeit.

*Achtung: Sollten Ihnen bei den Tests und Übungen signifikante Defizite auffallen, nehmen Sie bitte ärztliche Hilfe in Anspruch.

Fallen Ihnen bei den Tests und Übungen Schwierigkeiten auf, können Sie selbst entscheiden, wie Sie damit umgehen möchten.* Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie ein Fahrsicherheitstraining durchlaufen oder sich entscheiden, auf Bus, Bahn oder Fahrrad umzusteigen. **Nützliche Adressen finden Sie auf den Seiten 20–22.**

Weitere ausführliche Tests und Übungen finden Sie online: **www.team-vision-zero.de**

#1

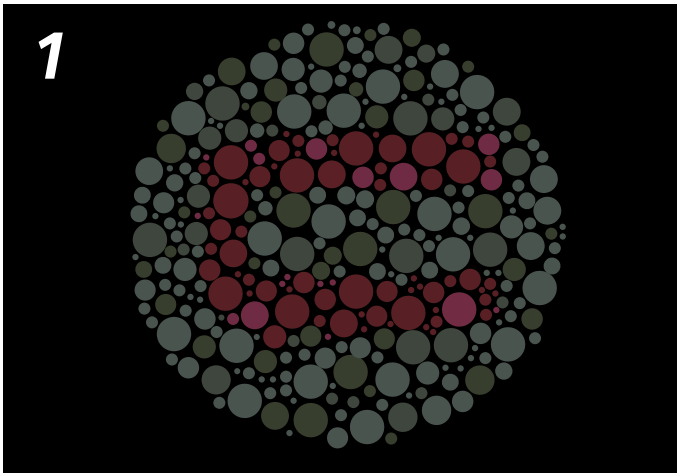
„ICH SEH NOCH WIE EIN LUCHS.“

Wirklich? Gut sehen ist im Straßenverkehr wichtig – egal ob zu Fuß oder mit dem Auto, bei Nacht oder Nebel. Jede:r sollte alle zwei Jahre die Augen checken lassen. Ab 60 sogar jedes Jahr. Oder bei Dämmerung und Dunkelheit einfach mal das Auto stehen lassen.

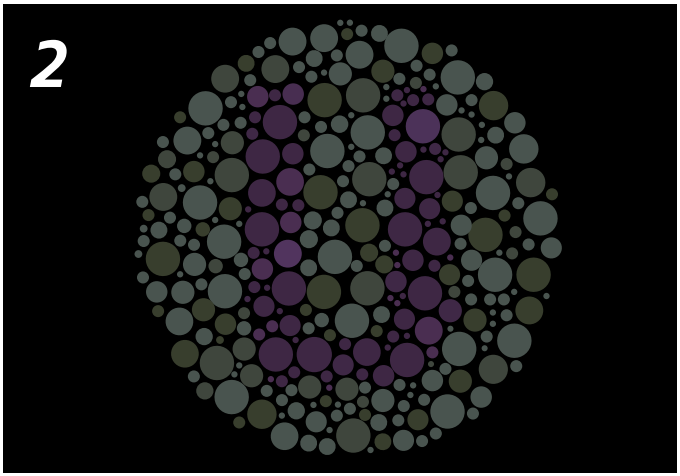
„SCHAUEN SIE MAL.“

Dauer: 30 Sekunden

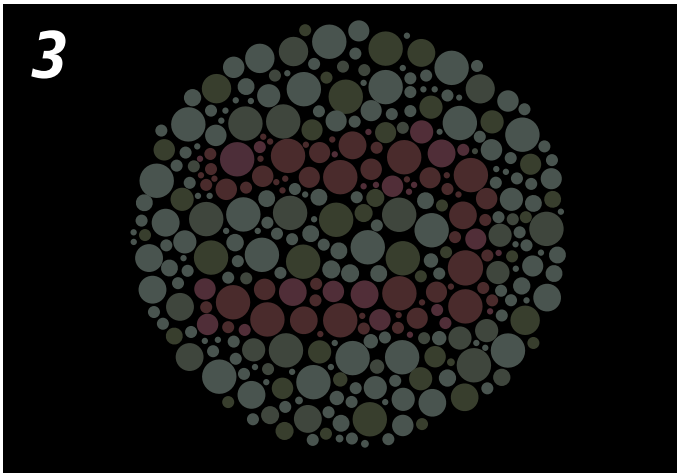
Können Sie erkennen, in welche Richtung das „**U**“ geöffnet ist? Falls nicht, sollten Sie einen professionellen Sehtest durchführen lassen. Die Auflösung steht rechts unten auf dem Kopf.



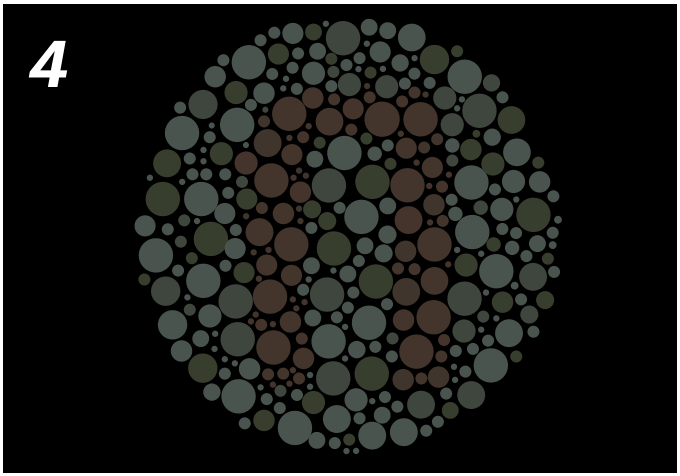
☐ **oben** ☐ **unten** ☐ **rechts** ☐ **links**



☐ **oben** ☐ **unten** ☐ **rechts** ☐ **links**



☐ **oben** ☐ **unten** ☐ **rechts** ☐ **links**



☐ **oben** ☐ **unten** ☐ **rechts** ☐ **links**

Weitblick beweisen: Augen checken lassen!
Viele Optiker:innen und Augenärzt:innen bieten kostenlose Sehtests an.

☐ **HIER ANKREUZEN, WENN SIE DEN TEST ERLEDIGT HABEN.**

Auflösung: 1) rechts 2) oben 3) links 4) unten

Hergehört: Mit dem Smartphone QR-Code scannen und Test abhören. www.team-vision-zero.de/hoertest

#2

„FRÜHER WAR ALLES BESSER. AUCH DAS GEHÖR.“

Rund 50 Prozent der über 70-Jährigen sind laut Deutschem Schwerhörigenbund hörbeeinträchtigt. Schlechteres Hören kommt schleichend. Anfangs kann unser Gehirn die entstehenden Verständnislücken kompensieren. Irgendwann nicht mehr.

Testen Sie hier, ob Sie Symptome von Schwerhörigkeit haben. Dauer: 30 Sekunden

1 Haben Sie das Gefühl, dass die Menschen um Sie herum undeutlich sprechen?

2 Fällt es Ihnen schwer, Gesprächen mit Hintergrundgeräuschen zu folgen?

3 Wie häufig stellen Sie Ihren Fernseher auf eine hohe Lautstärke?

4 Fühlen Sie sich nach längerem Zuhören müde oder gestresst?

Wenn Sie alle vier Fragen mit einem deutlichen oder auch nur zögerlichen „Ja“ beantworten, deutet das auf Hörschwierigkeiten hin.

☐ HIER ANKREUZEN, WENN SIE DEN TEST ERLEDIGT HABEN.

Ohren Gehör schenken und sie checken lassen!
Professionelle Hörtests können Sie kostenlos bei einem Hörgeräteakustiker oder einer HNO-Ärztin machen lassen.

#3

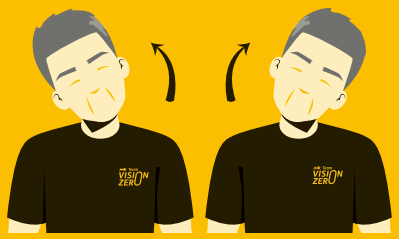
SCHULTERBLICK GEHT NOCH? „MIT ACH UND KRACH.“

Flexibilität für Mobilität. Mit diesen Übungen prüfen Sie, wie fit Sie für den Straßenverkehr sind. Reicht Ihre Beweglichkeit für den Schulterblick aus? **Üben Sie regelmäßig die Beweglichkeit Ihres Nackens und der Schultern.**

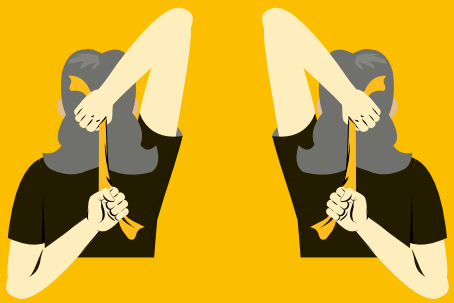
☐ HIER ANKREUZEN, WENN SIE DIE ÜBUNG ERLEDIGT HABEN.

Dauer: 5 Minuten

Kopf seitlich neigen.

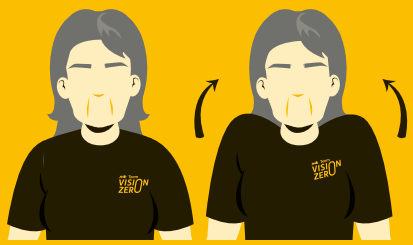


Dehnübung für die Arme.

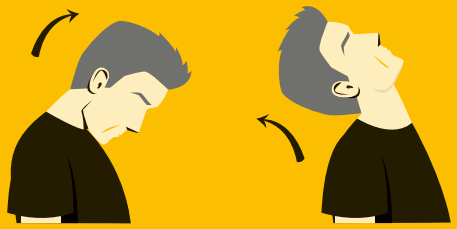


Kopf zur Seite drehen.

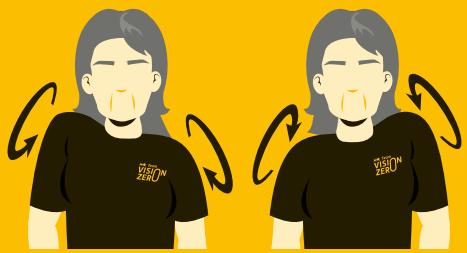
Schultern hochziehen, kurz halten, fallen lassen.



Kopf vor und zurück neigen.



Mit den Schultern kreisende Bewegungen machen.



#4 FLIPPEN WIE EIN PROFI.

Kennen Sie den Deckel-Flip? Bestimmt haben Sie ihn schon mal gegen Langeweile gespielt. Geht er noch gut? Testen Sie doch mal. Wenn Sie ihn noch nie gespielt haben, sagen wir Ihnen, wie er geht.

Dauer: 10 Sekunden

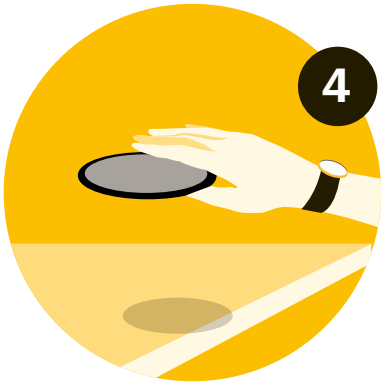
So geht's:

Suchen Sie sich einen **Tisch**, nehmen Sie einen **Untersetzer** und setzen Sie sich vor die Tischkante.

Legen Sie den Untersetzer so an die Kante, dass mindestens die Hälfte des Untersetzers über die Tischkante ragt.

Jetzt strecken Sie alle Finger aus und schlagen gefühlvoll von unten gegen den Untersetzer. Er fliegt in die Luft und dreht sich dabei.

Versuchen Sie ihn noch im Flug mit der gleichen Hand zu schnappen.



☐ HIER ANKREUZEN, WENN SIE DIE ÜBUNG ERLEDIGT HABEN.

Aktiv werden für eine gute Reaktion:
Professionelle Trainings können Sie bei unseren Partnern machen; siehe Seite 20, 21 und 22.

HIER ENTLANG FÜR PROFESSIONELLE TRAININGS!

Sie wollen sich und Ihre Fähigkeiten noch besser testen? Bei unseren Partnern finden Sie nützliche Adressen für Trainings für mehr Fahrsicherheit:

Fahrfitness-Check, Rückmeldefahrten
ADAC Nordbaden/Südbaden/Württemberg
www.adac.de/fahrfitnesscheck

Fahrlehrerverband Baden-Württemberg
www.flvbw.de/infos-fuer-verkehrsteilnehmer/fahrfitnesscheck.html
Tel.: 0711 839875-0

Pedelec-Training
Landesverkehrswacht Baden-Württemberg
www.verkehrswacht-bw.de
Tel.: 0711 407030-0

Württembergischer Radsportverband (WRSV)
www.wrsv.de/projekte/fit-for-ebike
Tel.: 0711 9546970

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC)
www.radspass.org
Tel.: 0711 50479410

ADAC Südbaden
www.adac-sicherheitstraining-suedbaden.de/trainings/sondertrainings/pedelec-training
Tel.: 0761 3688232

ADAC Württemberg
www.adac.de/pedelec-training
Tel.: 0711 280021297

Fahrsicherheitstraining für Senior:innen
ADAC Nordbaden
www.adac.de/der-adac/regionalclubs/nordbaden/fahrsicherheitstraining/pkw-training-senioren
Tel.: 0721 8104911

ADAC Südbaden
www.adac-sicherheitstraining-suedbaden.de/trainings/pkw/senioren-training
Tel.: 0761 3688232

ADAC Württemberg
www.sicherheitstraining-stuttgart.de/trainings/pkw/senioren-training
Tel.: 0711 280021297

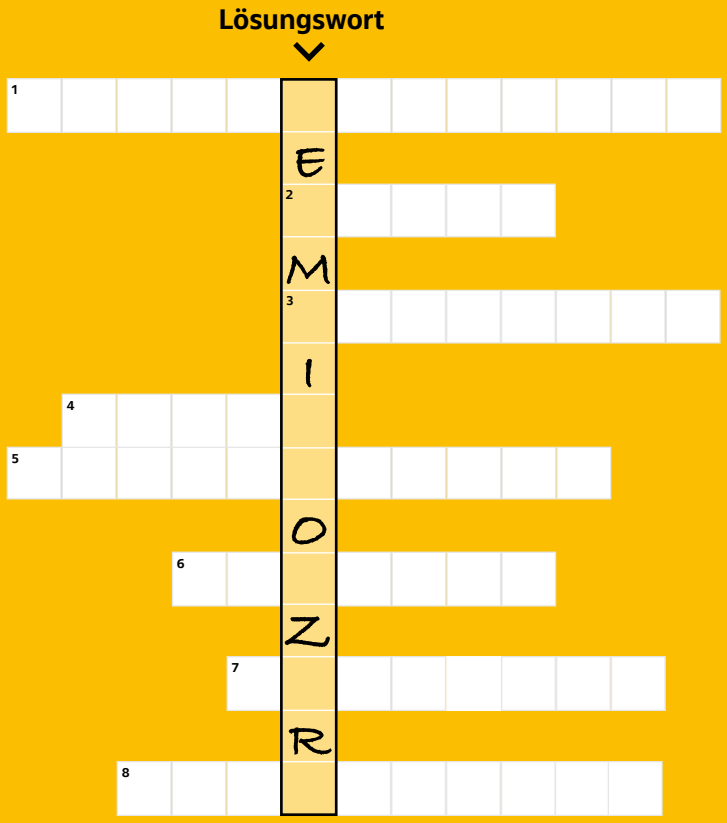
Landesverkehrswacht Baden-Württemberg
www.verkehrswacht-bw.de/angebote/fahrsicherheitstraining
Tel.: 0711 407030-0

Theoretische und praktische Schulungen
Fahrlehrerverband Baden-Württemberg
www.flvbw.de/infos-fuer-verkehrsteilnehmer/fit-im-verkehr.html
Tel.: 0711 839875-0

Interessenverband Deutscher Fahrlehrer Süd
www.idfl.de
Tel.: 08221 250773

ADAC Programm „Sicher mobil“
https://www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/aeltere-autofahrer/sicher-mobil
Tel.: 030 22667710

„ABGEFAHRENER RÄTSELSPASS.“



1 Reduziert den toten Winkel
2 Anzahl der Lebensjahre einer Person
3 Ist meist besser als Nachsicht
4 Tier mit besonders scharfen Augen
5 Gute Fahrkompetenz
6 Vorrichtung zum Steuern eines Autos
7 Durch einen Reiz ausgelöstes Verhalten
8 Führer eines Kraftfahrzeugs

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106855

Mehr Informationen unter:
www.team-vision-zero.de

Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, Dorotheenstraße 8, 70173 Stuttgart

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR VERKEHR