



## Zu Fuß unterwegs ...

- Bevor Sie die Straße überqueren: Nehmen Sie sich Zeit und beobachten Sie den Verkehr genau! Jetzt müssen Sie sich sehr konzentrieren!
- Gehen Sie nur dort über die Straße, wo Sie gesehen werden!
- Der kleine Umweg zur Ampel, zum Zebrastreifen oder einer anderen Querungshilfe ist ein großer Gewinn für Ihre Sicherheit!
- Gehen Sie immer nur bei Grünlicht über die Straße – auch wenn Sie den Bus oder die Bahn verpassen würden! Warten Sie ggf. auf den Beginn der nächsten Grünphase, dann haben Sie die meiste Zeit zum Queren der Fahrbahn!
- Wählen Sie mindestens helle Kleidung, besser noch, Sie tragen reflektierende Kleidung oder benutzen zusätzlich reflektierende Gegenstände: So werden Sie besser gesehen!

## Mit dem Fahrrad im Verkehr ...

- Ihr Fahrrad muss immer verkehrssicher sein!
  - Dynamo/akku-/batteriebetriebene Beleuchtung
  - Klingel
  - Hinterrad- und Vorderradbremse
  - vorne: Scheinwerfer und weißer Reflektor
  - hinten: rote Schlussleuchte, roter Großreflektor sowie ein weiterer roter Rückstrahler
  - gelbe/weiße Speichenreflektoren/reflektierende Reifen
  - gelbe Pedalreflektoren
- Vor lebensgefährlichen Kopfverletzungen schützt Sie am besten ein Helm!
- Geben Sie deutliche Handzeichen, wenn Sie abbiegen wollen!
- Wenn vorhanden: Nutzen Sie Radwege!  
Dort fahren Sie sicherer!



## Mobil mit dem Auto ...

- Fahren Sie nur mit dem Auto, wenn Sie sich wirklich fit fühlen!
- Wenn Sie abbiegen, die Fahrspur wechseln oder in den fließenden Verkehr ein- oder ausfahren wollen: Passen Sie besonders auf!
- Fahren Sie nur Strecken, die Sie kennen, bei Tageslicht und guten Sichtverhältnissen: So kommen Sie gut an!
- Fahren Sie nicht, wenn Sie Medikamente eingenommen haben, die Ihre Fahrtüchtigkeit beeinflussen können!
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Fahrtstrecken!





**POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Kreis Mettmann

## Empfohlener Gesundheits-Check

Die jährliche Untersuchung durch Ihren Hausarzt ist eine gute Investition in Ihre Sicherheit!

Dazu gehört auch die jährliche Überprüfung Ihrer Seh- und Hörfähigkeit!

## Lesen Sie auch immer das Kleingedruckte!

- Ihre Sehkraft nimmt mit zunehmenden Alter deutlich ab!
- Ihre Reaktionsfähigkeit verlangsamt sich ständig!
- Ihre körperliche Beweglichkeit nimmt weiter ab!
- Eingenommene Medikamente können sich negativ auf Ihre Verkehrstüchtigkeit auswirken!
- Vorbeugendes Handeln ist immer besser, als sich nach einem Unfall schwere Vorwürfe zu machen!



### Im Notfall ...

- ☎ 110 Polizei
- ☎ 112 Feuer/Rettung

### Anzeigenerstattung:

Wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Polizeidienststelle!

- ☎ 02104 982 0

### Beratung/Information:

Kreispolizeibehörde Mettmann  
Verkehrsunfallprävention/Opferschutz

- ☎ 02104 982 5110



## Sicher im Straßenverkehr!

Eine gemeinsame Initiative der Städte und der Polizeibehörde des Kreises Mettmann für mehr Sicherheit von Seniorinnen und Senioren.