

Sicher gesehen

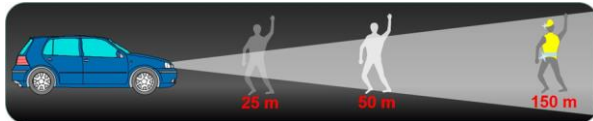
Kleidung

Helle Farben, fluoreszierend, reflektierend - machen Sie sich als Mensch von Weitem erkennbar!



Reflektoren

Reflektierende Westen, Bänder, Aufkleber, Taschen, Schirme, Garn und Wolle machen auf „lange Sicht“ sichtbarer.



Anhang

Rollator, Handwagen und Hund sollten auch als solche erkennbar sein - daran „hängt“ man nun mal.

Beleuchtung

In durch Straßenlaternen oder Taschenlampen gut beleuchteten Bereichen sind Sie für Fahrzeugführer besser erkennbar. Unwegsamkeit und Hindernisse sind zudem für Sie eher zu erkennen.

Alles im Blick

Beobachten Sie beständig Ihr Umfeld, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen.

Werde ich wahrgenommen, halten die Fahrzeuge wirklich?

Nehmen Sie Blickkontakt auf!

3 6 5 2 8 3
5 7 4 8 2 9
9 2 5 4 3 1
8 3 6 7 1 0

Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehfähigkeit überprüfen.

Sicher unterwegs

Vergleichsweise verunfallen zu Fuß gehende Senioren weniger als andere Altersgruppen...

Jedoch ist die Hälfte der im Straßenverkehr tödlich verunglückten Fußgänger älter als 65. (Quelle: UDV)

Das Verletzungsrisiko bei Verkehrsunfällen ist bei Senioren ungleich höher. Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und Falldynamik sind nicht mehr vergleichbar mit denen eines jungen Menschen. Körperliche Einschränkungen oder Gebrechen können zusätzliche Auswirkungen haben.

Beachten Sie:

- ➔ **Andere Verkehrsteilnehmer machen Fehler**
- ➔ **Machen Sie sich sichtbar**
- ➔ **Behalten Sie alles im Blick**
- ➔ **Prüfen Sie Ihre Wege und Schritte**
- ➔ **Überprüfen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten**
- ➔ **Nehmen Sie Hilfen an!**

Weitere Informationen zum Thema Verkehrssicherheit erhalten Sie bei der Verkehrssicherheitsberatung der Kreispolizeibehörde Märkischer Kreis und im Internet: www.maerkischer-kreis.polizei.nrw.de

Landrat Märkischer Kreis als Kreispolizeibehörde

Direktion Verkehr - Verkehrsdienst
Verkehrsunfallprävention

Hagener Straße 20
58642 Iserlohn-Letmathe

Telefon: 02371/9199-7070
E-Mail: vpo.vd.v.maerkischer-kreis@polizei.nrw.de

Bildquellen: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes



Senioren als Fußgänger Mit Erfahrung sicher unterwegs

www.maerkischer-kreis.polizei.nrw.de

Sicher fühlen

Hören Sie auf den eigenen Körper

Berücksichtigen Sie mögliche Einschränkungen, u. a. des Seh-, Hörvermögens oder der Beweglichkeit durch z. B. Krankheit, Verletzung oder Medikamenteneinnahme.

Bei Einschränkungen der Wahrnehmung, des Gleichgewichts und der Bewegung wenden Sie sich regelmäßig an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Nutzen Sie die Möglichkeit eines regelmäßigen Routinechecks.

Eigene Fähigkeiten

Nehmen Sie sich Zeit! Wie fühlen Sie sich heute? Planen Sie Wege und Zeiten im Vorfeld. Rechtzeitig aufbrechen verhindert Stress, außerhalb von Stoßzeiten ist man entspannter unterwegs und eine Pause sammelt Kräfte. Auch „mal eben“ los spuren oder wegspringen ist vielleicht nicht ohne weiteres möglich.

Alles wie immer

Gewohnte Wege könnten mittlerweile zur Herausforderung geworden sein, z. B. durch erhöhtes Verkehrsaufkommen oder auch eigene Einschränkungen. Ein Umweg ist zwar weiter, kann jedoch die sicherere und entspanntere Alternative bedeuten.



Zweifel?

Nehmen Sie Hilfe an. Seien Sie offen für Ratschläge. Bleiben Sie im Austausch mit Vertrauten und Gleichgesinnten. Bewegung und Abwechslung im Alltag halten mobil und stärken Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Sicher gehen

Sicheres Schuhwerk

Feste und rutschsichere Schuhe helfen standfest und trittsicher unterwegs zu sein.

Gehhilfe und Rollator

Nutzen Sie für Sie passende Modelle, achten Sie auf die richtige Einstellung und üben Sie den Umgang. Dies verschafft Ihnen entsprechende Selbstsicherheit.

Ein Verzicht aus Eitelkeit oder Bequemlichkeit steht nicht im Verhältnis zur einer möglichen Selbstgefährdung!

Gehweg

Gehen Sie auf dem Gehweg, meiden Sie Fahrbahn, Schienen und Radwege. Beachten Sie, dass Gehwege auch für andere Fahrzeuge freigegeben sein könnten. Gehen Sie auf der Häuserseite und beachten Sie Aus-/ Einfahrten und parkende Fahrzeuge! Weichen Sie Hindernissen mit Bedacht aus oder nutzen Sie alternative Wege.

Überquerungshilfen

Nutzen Sie Überwege, Unterführungen, Ampelanlagen, Mittelinseln und abgesenkte Bordsteine. Dort wird mit Ihnen als Fußgängern eher gerechnet und Sie werden daher besser wahrgenommen. Kommunizieren Sie mit anderen durch Blickkontakt, Gesten und eindeutiges Verhalten.



Sicher sein

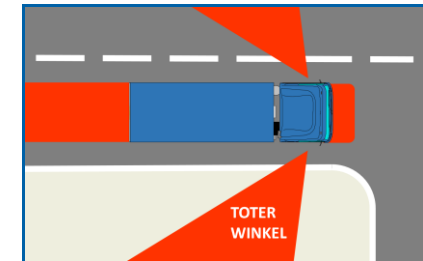
Die Anderen

Unterschiedlichste Fahrzeuge sind aus verschiedensten Richtungen unterwegs. Elektroroller und Pedelec bewegen sich beispielsweise ungewohnt schnell und nahezu lautlos.

Rechnen Sie immer mit Fehlverhalten von anderen Fahrzeugführern!

Gefahr „Toter Winkel“

Das Entlanggehen bzw. der Aufenthalt unmittelbar vor, hinter und neben insbesondere großen Fahrzeugen ist lebensgefährlich, denn der Bereich direkt am Fahrzeug ist vom Fahrer nicht einsehbar! Fahrzeuge fahren plötzlich an oder setzen zurück. Das Überqueren der Fahrbahn zwischen wartenden Fahrzeugen (Rückstau) kann daher schnell zu Unfällen führen.



Auch beim Abbiegen geraten gerade lange Fahrzeuge schnell mal an oder auf den seitlichen Gehweg und können dort Fußgänger erfassen!

