

Aktiv auf allen
Lebenswegen.

Auch für Senioren gelten alle Freiheiten der Mobilität. Mit gutem Recht: „Mobil“ zu sein ist Ausdruck von Lebensqualität und trägt dazu bei, das Leben nach Herzenslust zu genießen. Informieren Sie sich über alle Möglichkeiten, Ihre Verkehrssicherheit zu erhöhen und reduzieren Sie Ihr altersbedingtes Unfallrisiko.

Weitere Informationen hält Ihre örtliche Verkehrswacht für Sie bereit.

Sicherheitstraining
Energiesparend Fahren
Mobilitätstraining
Kindergartenverkehrsmobil
Elternabende im Kindergarten
Jugendverkehrsschulen
Reaktionstestgerät
Seminarveranstaltungen
Seniorenprogramm
Infostände:
-Fahrrad
-Junge Fahrer
-Mobil bleiben

Kreisverkehrswacht
Göppingen e.V.
Hintere Karlstraße 87
73033 Göppingen
Tel. + Fax : (07161) 70203

verkehrswacht-goeppingen@t-online.de
www.verkehrswacht-goeppingen.de



Aktiv auf allen
Lebenswegen.

Mobil bleiben – aber sicher!

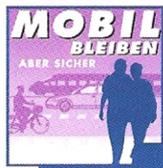


1. Geislinger Seniorenverkehrstag

Sa. 09.04.2011, 13:00 - 18:00 Uhr
auf dem Gelände des TÜV Süd
Neuwiesenstr. 22, 73312 Geislingen

Rauschbrillen,
Reaktionstestgerät,
Infostand rund
um den Bremsweg

Veranstalter: Stadtseniorenrat Geislingen e.V.
TÜV Süd Autoservice GmbH
und Partner, Verbände und Organisationen



Kreisverkehrswacht
Göppingen e.V.
Hintere Karlstraße 87
73033 Göppingen
Tel. + Fax : (07161) 70203

Mobil bleiben – aber sicher.



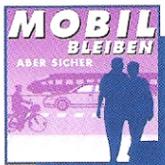
Bereits leichte Überforderungen können im Straßenverkehr verheerende Auswirkungen haben. In einer hektischeren Welt mit immer dichterem Verkehr ist es noch viel wichtiger, vorsichtig zu sein und auf die eigene Sicherheit zu achten. Zu den besonders gefährdeten Personen gehören neben den Kindern auch die Senioren. Die Aktion „Mobil bleiben – aber sicher“ gibt Hilfestellungen und zeigt, wie ältere Menschen mobil und sicher bleiben.

Mobil bleiben und Gefahren erkennen.

Auch wenn wir es selbst nicht direkt wahrnehmen, so ändert sich im Alter unsere Aufmerksamkeitsspanne deutlich. Hinzu kommt, dass Krankheiten und Medikamente die Wahrnehmung stark beeinträchtigen und Reaktionen verlangsamen können. Doch das ist kein Grund, den eigenen Bewegungsdrang einzuschränken. Es kann bereits ausreichen, auf bestimmte Dinge besonders zu achten, um die eigene Sicherheit zu erhöhen. Mit ein paar wenigen und einfachen Tipps können Sie sich sicherer im Straßenverkehr bewegen.

Lässt die Leistungsfähigkeit wirklich nach?

Aus rein medizinischer Sicht sind Menschen im Alter zwischen 18 und 20 Jahren am leistungsfähigsten. So gesehen sinkt im größten Teil des Lebens unsere Leistungsfähigkeit. Doch zum Glück wird unser Leben nicht ausschließlich von medizinischen Faktoren bestimmt. Mit dem Alter wächst auch unsere Erfahrung und so wird die sinkende Leistungsfähigkeit durch reichhaltiges Wissen und Erfahrung aufgewogen. Dennoch beeinträchtigen Erkrankungen, die verstärkt im Alter auftreten, deutlich die Verkehrstüchtigkeit. Etwa Herz-Kreislauf-Krankheiten oder auch Einschränkungen der motorischen Beweglichkeit, um nur zwei Beispiele zu nennen. Dabei können Medikamente und deren Nebenwirkungen zu dieser Beeinträchtigung erheblich beitragen und diese verstärken. Deshalb sollten sich ältere Menschen nicht nur über die Veränderung ihrer Leistungsfähigkeit im Klaren sein, sondern auch über die Nebenwirkungen ihrer Medikamente aufgeklärt werden.



Ältere Menschen zu Fuß und auf dem Rad.

Fußgänger und Radfahrer gehören in jeder Altersklasse zu den gefährdeten Teilnehmern im Straßenverkehr. Doch für Senioren ist die Gefahr, an einem Unfall beteiligt zu werden, besonders hoch. Deshalb sollte besonders auf eine präventive Vermeidung von Gefahren geachtet werden. Dann sind Sie mobil und bleiben sicher.

Gute Sicht für die Sicherheit.

Bei vielen Menschen lässt die Sehstärke im Laufe ihres Lebens nach. Dann ist es wichtig, dass die Augen regelmäßig kontrolliert und eventuell Sehhilfen angepasst werden. Doch nicht nur eine verringerte Sehkraft beeinträchtigt die Verkehrssicherheit erheblich. Die Zeit, die wir benötigen, um eine Situation zu erfassen, nimmt im Alter zu und die Reaktionszeit verlängert sich. So kann es besonders bei dichtem Verkehr, schlechten Witterungsverhältnissen oder in der Nacht zu einer Überforderung kommen. Aber auch hier finden sich viele einfache Lösungen für das Problem. Lassen Sie sich beispielsweise immer so viel Zeit, wie Sie benötigen. Denn wer sich hetzen lässt, setzt die eigene Sicherheit aufs Spiel.

Gute Planung macht die Reise sicher.

Eine gute Planung im Vorfeld einer Reise hilft, dass viele Gefahrensituationen gar nicht erst entstehen. Planen Sie Ihre Fahrten so, dass Sie dichten Verkehr und Dämmerung oder gar Nachtfahrten vermeiden. Auch bei einer Reise mit Bus und Bahn ist die Planung besonders wichtig. Wer seine Reise gut plant, kann in aller Ruhe reisen. Rechnen Sie genügend Zeit für's Umsteigen ein, dann kommen Sie nicht in Stress und müssen keine Angst haben, einen Zug zu verpassen. Denn gerade beim Ein- und Aussteigen in öffentliche Verkehrsmittel ist besondere Vorsicht geboten.

Worauf Sie im Straßenverkehr achten sollten:

Öfters mal eine Pause einlegen.

Regelmäßig die Sehkraft kontrollieren.

Die Reaktionszeit ändert sich mit den Jahren – gehen Sie also auf „Nummer sicher“.

Die allgemeine Beweglichkeit lässt im Alter nach – das gilt selbst für gewohnte Bewegungsabläufe.

Nehmen Sie sich daher Zeit, damit Sie auch neue oder ungewohnte Situationen problemlos meistern.

So verbessern Sie Ihre Verkehrstüchtigkeit:

Wer sich körperlich und geistig fit hält, erhält auch seine Mobilität. Auch wenn Sie täglich nur wenige Minuten Ihrer Fitness widmen, erzielen Sie eine große Wirkung. Egal, ob Sie sich für Yoga, Gymnastik oder Spaziergänge entscheiden.

Nutzen Sie den jährlichen Routine-Check bei Ihrem Arzt.