Netzwerk Verkehrssicherheit
Brandenburg

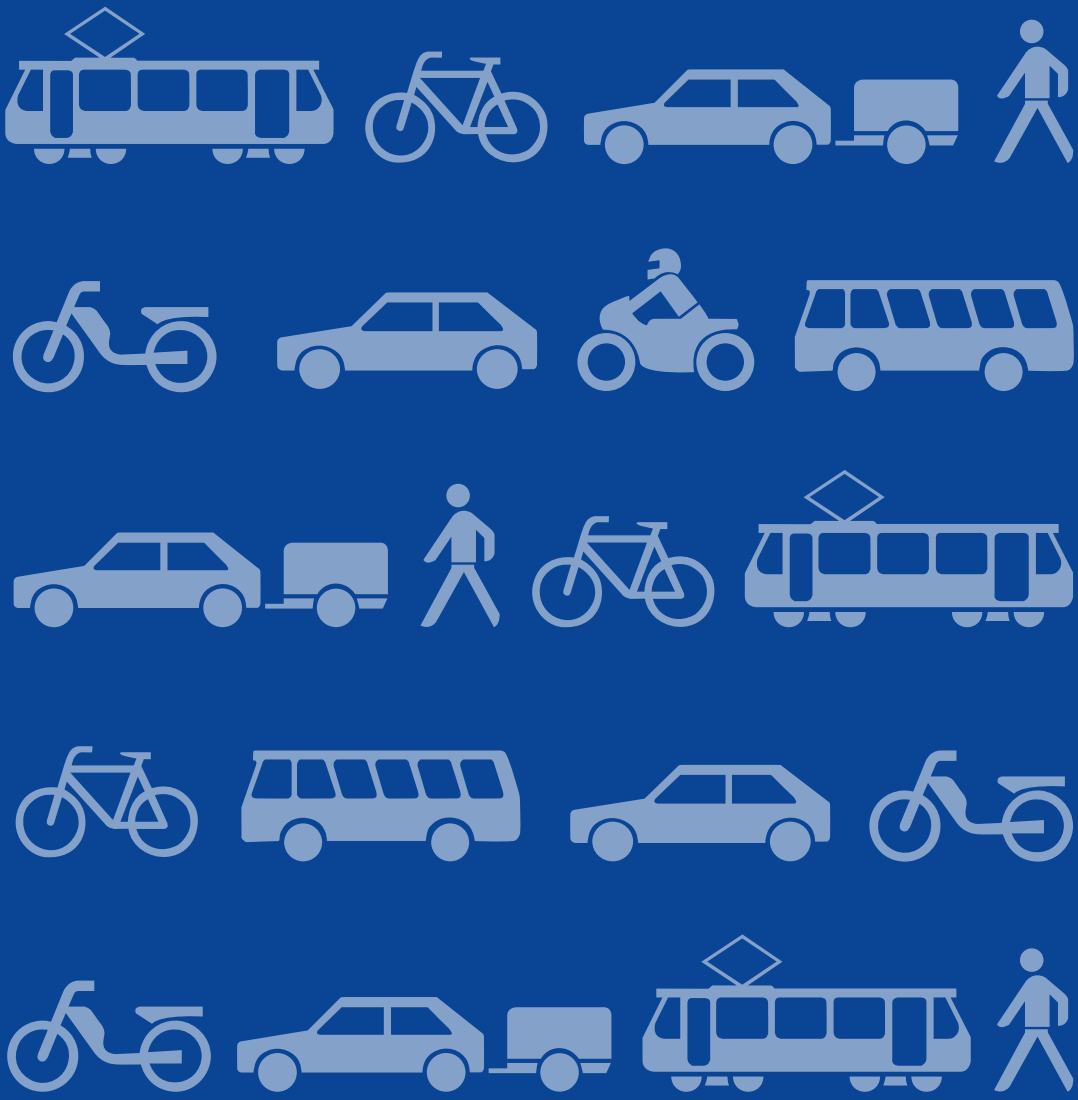
Sicher unterwegs!

Verkehrsunfälle vermeiden – Hinweise für ältere Menschen

IFK

LAND BRANDENBURG

Ein besonderer Dank gilt Alexander Treu, Polizei des Landes Brandenburg, für seine Unterstützung.



Der Gebrauch der männlichen Bezeichnungen für Personen und Personengruppen dient lediglich der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit. Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass sowohl männliche als auch weibliche Personen gemeint sind.

Einleitung

„Verkehrsunfälle vermeiden – Hinweise für ältere Menschen“ – möglicherweise werden Sie sich fragen: „Warum sollte ich das lesen? Ich bin ja noch fit und gar nicht mal so alt.“ Vielleicht haben Sie Recht, denn die Gruppe der älteren Menschen ist sehr heterogen. Während sich der eine bester Gesundheit erfreut und munter durch den Wald wandert, kann der Alltag des anderen durch regelmäßige Arztbesuche geprägt sein. Auch die Teilnahme am Straßenverkehr fällt sehr unterschiedlich aus – der eine geht zu Fuß, der andere fährt mit dem Fahrrad oder dem PKW. Was aber für alle gleichermaßen gilt: Altersbedingt stellen sich Einschränkungen ein – bei dem einen früher, bei dem anderen später. Wer ehrlich zu sich ist, hat möglicherweise auch schon erste Veränderungen an sich bemerkt und darauf angemessen reagiert.

Generell ist eine regelmäßige Überprüfung von Seh- und Hörvermögen ein wichtiger Schritt, um Wahrnehmungseinschränkungen zu erkennen und somit Unfällen vorzubeugen. Dem Nachlassen des Reaktionsvermögens können Sie entgegenwirken, indem Sie sich geistig fit halten, z. B. durch Sudokus. Andere altersbedingte Beeinträchtigungen können Sie durch Ihr Verhalten ausgleichen – sei es durch eine defensivere Fahrweise (z. B. Vergrößerung des Sicherheitsabstandes) oder durch die Vermeidung bestimmter Verkehrssituationen (z. B. Fahren bei Dunkelheit). Die Statistik zeigt: Senioren sind weniger häufig an Unfällen beteiligt als andere Altersgruppen. Aber die Gefahr, bei einem Unfall schwer verletzt zu werden, ist für ältere Menschen weitaus größer als für jüngere. Durch die nachlassende körperliche Widerstandskraft enden daher besonders Unfälle mit Fußgängern und Radfahrern mit schwerwiegenden Verletzungen.

Diese Broschüre klärt über die häufigsten Ursachen auf, die zu Verkehrsunfällen mit älteren Menschen führen. Diese werden durch Beispiele veranschaulicht. Bei den geschilderten Unfällen handelt es sich um reale Fallbeispiele aus dem Land Brandenburg*. Anhand der aufgetretenen Fehler soll gezeigt werden, durch welches Verhalten Sie als älterer Verkehrsteilnehmer ähnlichen Unfällen vorbeugen können. Selbst wenn Sie vielleicht kein Fahrrad oder kein Auto fahren – lesen Sie ruhig trotzdem die entsprechenden Hinweise durch. So wissen Sie, mit welchen Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer Sie rechnen müssen. Und vielleicht begegnet Ihnen dabei auch die eine oder andere unbekannte Regelung. Wir wünschen eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr!

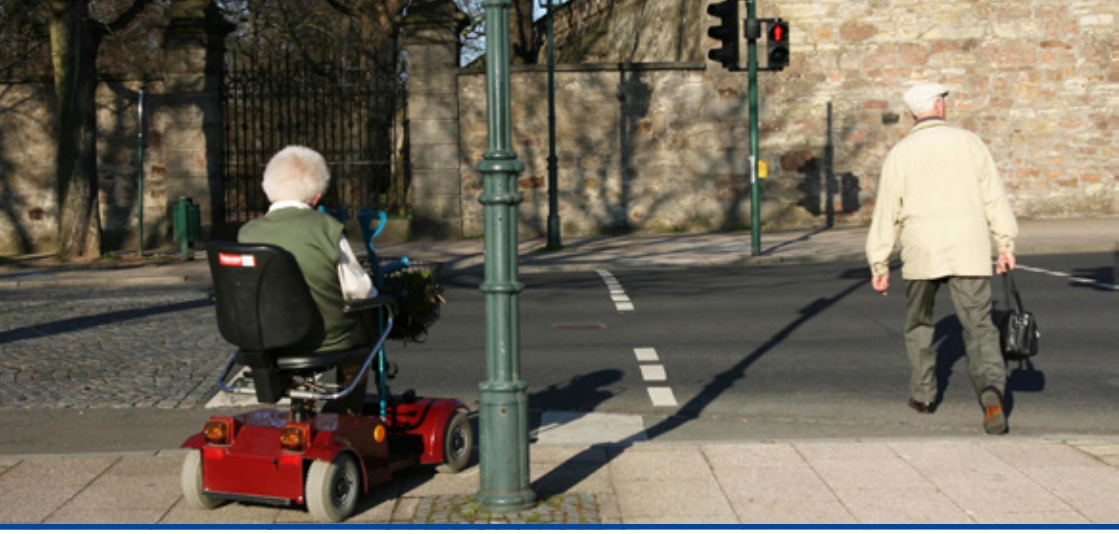
**Die Unfallhergänge wurden anonymisiert, vereinfacht und in Auszügen aus der Verkehrsunfallstatistik der Polizei von 2017 entnommen.*

Fußgänger

Unfall beim Überschreiten der Fahrbahn

„Der 74-jährige Fußgänger passierte die Fahrbahn, ohne auf den anfahrenden LKW zu achten. Der Fußgänger wurde vom LKW erfasst und schwer verletzt.“

Ursache: Überschreiten der Fahrbahn, ohne auf den Fahrzeugverkehr zu achten
Folge: Fußgänger schwer verletzt



Bei rund 80 Prozent aller Unfälle mit älteren Fußgängern liegt die Ursache im „falschen Verhalten beim Überschreiten der Fahrbahn“. In den meisten Fällen (rund 66 Prozent) führt das „Überschreiten der Fahrbahn, ohne auf den Fahrzeugverkehr zu achten“ zu einem Unfall. Besonders gefährlich ist es, zwischen parkenden Autos oder anderen Sichthindernissen auf die Straße zu treten, da Sie dort selbst schlechte Sicht auf den Verkehr haben und Fahrzeugführer Sie nicht sehen können. Nutzen Sie möglichst immer Querungshilfen, wie Ampeln, Fußgängerüberwege oder Mittelinseln, wenn diese vorhanden sind. Aber auch diese sind nur sicher, wenn Sie sich an ein paar Grundregeln halten:

- *Auch wenn die Fußgängerampel Grün zeigt, ist besondere Vorsicht geboten: Abbiegender Autoverkehr aus beiden Fahrtrichtungen kann ebenfalls Grün haben. Vergewissern Sie sich, dass Abbieger Sie gesehen haben und Ihnen Vorrang gewähren!*
- *Fahrzeuge müssen an einem Zebrastreifen nur halten, wenn Sie ihn als Fußgänger oder Rollstuhlfahrer „erkennbar benutzen wollen“. Machen Sie also deutlich, dass Sie die Straße überqueren möchten.*

- *Gehen Sie als langsamer Mensch nicht in den letzten Grün-Sekunden los, sondern warten Sie lieber die nächste Ampelphase ab, um dann als erster die Straße zu betreten. Werden Sie aber auch nicht nervös, wenn die Ampel auf Rot schaltet, während Sie sich noch auf der Straße befinden. Es dauert noch eine gewisse Zeit, bis die Fahrzeuge Grün erhalten – das nennt man Räumphase.*
- *Überqueren Sie die Straße auf dem kürzesten Weg – diagonal verlängert sich der Weg erheblich.*
- *Überschreiten Sie die Fahrbahn nie direkt neben einer Querungsanlage, da andere Verkehrsteilnehmer dort nicht mit Ihnen rechnen!*
- *Nehmen Sie vor dem Überqueren der Straße Augenkontakt zu den Fahrern der sich nähernden Fahrzeuge auf.*

Achten Sie auch auf rutschfeste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Wenn Ihnen das Gehen schwerer fällt, denken Sie doch einmal über die Nutzung einer Gehhilfe nach. Ob Gehstock oder Rollator – erkundigen Sie sich, was sich für Sie am besten eignet, und probieren Sie aus, womit Sie am besten zurechtkommen. Eine Gehhilfe signalisiert den anderen Verkehrsteilnehmern, dass Sie sich nicht schnell bewegen können. Diese verhalten sich dann Ihnen gegenüber automatisch rücksichtsvoller.

Fußgänger und Radfahrer

Abbiegeunfall

„Eine 81-jährige PKW-Fahrerin befuhr in mäßiger Geschwindigkeit eine Wohngebietsstraße und wollte nach links abbiegen. Zwei entgegenkommende Radfahrer fuhren von einem dunklen Bereich in einen besser beleuchteten Bereich der Einmündung. Die PKW-Fahrerin übersah die ihr entgegenkommende 53-jährige Fahrradfahrerin und kollidierte mit dieser. Der Zeuge und Ehemann der Radfahrerin gab an, beide hätten nicht damit gerechnet, vom PKW übersehen zu werden. Das Fahrrad der Verunfallten verfügte über zwei mit Klebeband befestigte schwache Leuchten, die nicht als Fahrradbeleuchtung bestimmt waren.“

Ursache: Fehler beim Abbiegen nach links;
Technische Mängel: Beleuchtung
Folge: Radfahrerin schwer verletzt

Gerade in der dunklen Jahreszeit werden Fußgänger und Radfahrer häufig vom motorisierten Verkehr einfach übersehen. In der Dämmerung oder bei Nacht besteht für die nicht motorisierten Verkehrsteilnehmer ein dreimal höheres Unfallrisiko als am Tag. Fahrzeuge sind durch ihre hellen Scheinwerfer für Fußgänger oder Radfahrer aus sicherer Entfernung zu erkennen. Umgekehrt ist das nicht so: Ein Fahrzeugführer kann bei Dunkelheit eine dunkel gekleidete Person erst aus 25 Metern Entfernung sehen. Selbst eine hell gekleidete Person ist für ihn erst aus etwa 40 Metern Entfernung erkennbar. Das ist bei höherer Geschwindigkeit viel zu spät, um rechtzeitig angemessen reagieren zu können.

Nicht nur Dunkelheit, Regen und Nebel führen dazu, dass Kraftfahrer Sie schlecht sehen können. Wenn Fahrzeugführer durch eine tiefstehende Sonne oder durch das Scheinwerferlicht entgegenkommender Fahrzeuge geblendet sind, kann es ebenfalls sein, dass Sie von diesen schlecht wahrgenommen werden.

Vertrauen Sie nicht darauf, dass andere Sie schon sehen werden. Tun Sie aktiv etwas dafür, sichtbar zu sein!

- *Wenn Sie reflektierendes Material oder leuchtende Objekte an sich tragen, können Autofahrer Sie aus bis zu 140 Metern Entfernung sehen. Besonders Radfahrern ist das Tragen einer Warnweste daher zu empfehlen, wenn Sie bei Dunkelheit unterwegs sind.*
- *Reflektoren oder Reflexmaterial gibt es in vielen Varianten: reflektierende Klackbänder, Blinklichter, Anhänger für Taschen usw. Diese erhalten Sie in Sport- und Radfachgeschäften sowie kostengünstig in Geschäften für Haushaltswaren. Reflektoren sollten nicht nur an Vorder- und Rückseite, sondern auch an beiden Körperseiten angebracht sein, damit eine 360-Grad-Sichtbarkeit gewährleistet ist.*
- *Rüsten Sie Ihr Fahrrad mit guter Beleuchtung aus, damit nicht nur Sie etwas sehen können, sondern Sie auch von anderen Verkehrsteilnehmern aus sicherer Entfernung erkannt werden. Unterstützend können Helmüberzüge, zusätzliche Blinklichter oder Speichenclips zum Einsatz kommen.*
- *Denken Sie auch an Ihre Haustiere! Damit niemand über Ihren Liebling stolpert, gibt es für den tierischen Begleiter leuchtende Halsbänder, Leinen und Bekleidung.*

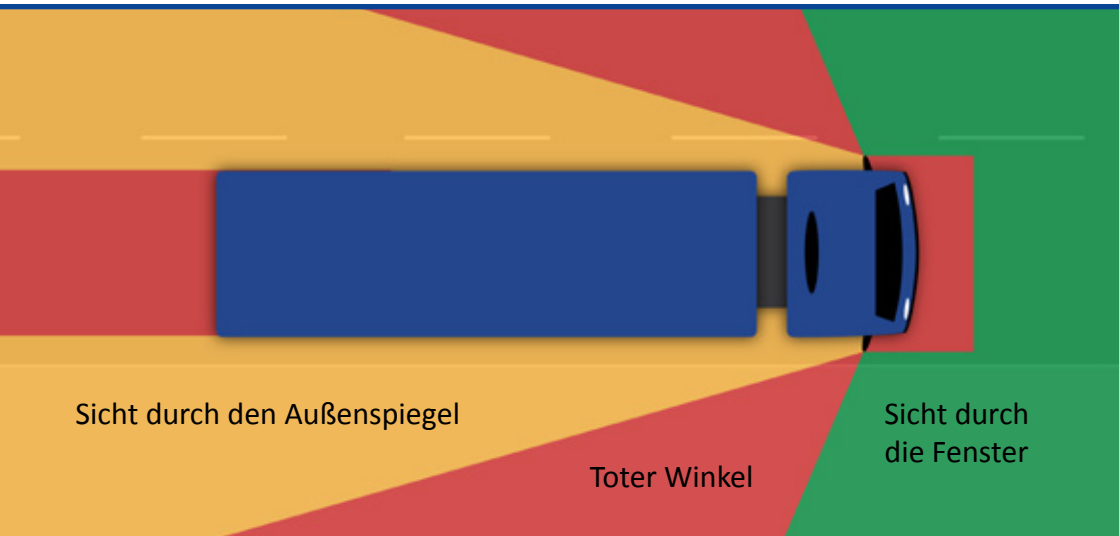
Unfall beim Einbiegen/Kreuzen

„Der LKW-Fahrer fuhr Richtung Stadtzentrum und beabsichtigte, an der Kreuzung nach rechts einzubiegen. Die Ampel zeigte grün. Er bog mit seinem Fahrzeug ab. Er konnte keine Personen bzw. Radfahrer erkennen. Plötzlich bemerkte er den Zusammenstoß.“

Ursache: Fehler beim Abbiegen nach rechts
Folge: Radfahrer tödlich verletzt

Durch die Seitenscheibe können Fahrer von LKW und Bussen nur einen kleinen Bereich einsehen. Mithilfe des Außenspiegels kann der Bereich direkt neben dem Fahrzeug überblickt werden. Der Bereich dazwischen – der tote Winkel – ist für den Fahrer nicht sichtbar. Gerade mit rechtsabbiegenden LKW kommt es daher immer wieder zu tödlichen Unfällen, weil abbiegende LKW-Fahrer Radfahrer und Fußgänger nicht sehen können, wenn diese sich im toten Winkel befinden. Können Sie den Fahrzeugführer weder durchs Fenster noch im Seitenspiegel sehen, kann er auch Sie nicht sehen!

- *Wenn Sie nicht sicher sind, dass der Fahrer Sie gesehen hat, verzichten Sie lieber auf Ihren Vorrang und lassen Sie Fahrzeuge vor Ihnen abbiegen!*
- *Stellen Sie sich als Radfahrer an einer Kreuzung möglichst vor großen Fahrzeugen auf – an vielen Kreuzungen gibt es mittlerweile vorgezogene Haltlinien für Radfahrer, damit Sie sich im Sichtbereich der Kraftfahrer befinden. Alternativ bleiben Sie in sicherem Abstand lieber hinter dem LKW, bis dieser abgebogen ist.*
- *Meiden Sie als Fußgänger oder Radfahrer den Bereich neben großen Fahrzeugen. Von dort aus können Sie häufig den Blinker nicht sehen und folglich nicht erkennen, ob der Fahrer abbiegen möchte.*
- *Gehen Sie nicht unmittelbar vor oder hinter einem großen Fahrzeug über die Straße, denn auch dort sind Sie für den Fahrer weder durch das Fenster noch im Spiegel sichtbar!*



Radfahrer

Fahrunfall

„Die 81-jährige Radfahrerin befuhr mit ihrem Fahrrad den Fußweg. Sie fuhr auf der linken Straßenseite. Auf Höhe der Kreuzung wurde sie von dem vorfahrtsberechtigten Transporter überrascht, welcher die Kreuzung von rechts nach links überquerte. Die Radfahrerin bremste und konnte einen Zusammenstoß mit dem PKW verhindern, geriet aber ins Straucheln, stürzte auf die Fahrbahn und verletzte sich dabei.“

Ursache: Verbotswidrige Benutzung der Fahrbahn oder anderer Straßenteile, Nichtbeachten der Regel „rechts vor links“
Folge: Radfahrerin leicht verletzt

Die häufigste Unfallursache bei Radfahrern aller Altersgruppen liegt in der „Benutzung der falschen Fahrbahn“. Darunter fallen auch das Fahren in der verkehrten Richtung sowie die verbotswidrige Benutzung anderer Straßenteile, wie z. B. des Gehwegs. Fahren Sie deshalb nicht auf der falschen Straßenseite! Andere Verkehrsteilnehmer rechnen dort nicht mit Ihnen und es kommt gehäuft zu Missverständnissen bezüglich der Vorfahrt. Und auch wenn Sie sich möglicherweise mit dem Fahrrad auf dem Gehweg sicherer fühlen – der Gehweg ist für Fußgänger, Radfahrer gehören auf die Straße oder den Radweg (Ausnahme: Beschilderung „Radfahrer frei“, Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr und deren Begleitung).

Radfahrstreifen (durchgezogene Linie auf der Fahrbahn) und ausgeschilderte Radwege (weißes Fahrrad auf blauem Hintergrund) müssen Sie benutzen. Ansonsten gehören Sie als Radfahrer regulär auf die Straße.

Auf dem Schutzstreifen (unterbrochene Linie auf der Fahrbahn) sind Sie für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar. Dieser darf jedoch bei Bedarf von Fahrzeugen befahren werden.

Abbiegeunfall

„Der 62-jährige Radfahrer befuhr den Radweg und wollte nach links abbiegen. Ein PKW fuhr knapp hinter ihm in dieselbe Richtung, wollte jedoch geradeaus. Als der Radfahrer, ohne sich zu vergewissern, dass die Straße hinter ihm frei ist und ohne den Abbiegevorgang ausreichend anzuzeigen, nach links abbiegen wollte, wurde er vom PKW erfasst.“

Ursache: Fehler beim Abbiegen nach links
Folge: Radfahrer schwer verletzt

Unfälle mit Radfahrern geschehen häufig beim Abbiegen – machen Sie also Ihren Abbiegewunsch rechtzeitig durch ein Handzeichen deutlich. Denken Sie beim Linksabbiegen auch an den Schulterblick und ordnen Sie sich vor dem Abbiegen mittig auf der Fahrbahn ein. Lassen Sie den Gegenverkehr durchfahren und achten Sie auf Fußgänger, bevor Sie sich erneut nach hinten umsehen und dann in einem großen Bogen nach links abbiegen. Ist Ihnen das direkte Linksabbiegen zu unübersichtlich, können Sie auch indirekt abbiegen. Dazu fahren Sie zunächst geradeaus über die Kreuzung und überqueren die Straße dann vom rechten Fahrbahnrand aus. Dabei muss der Verkehr aus beiden Richtungen beachtet werden. Bedenken Sie darüber hinaus:

- *Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Fahrradhelm! Ein Helm schützt Sie beim Sturz vor Kopfverletzungen – er ist nicht nur für Kinder gedacht. Seien Sie auch Vorbild für Ihre Enkel/Urenkel! Viele Unfallberichte zeigen, dass nicht der Sturz an sich, sondern der harte Aufprall des Kopfes zu tödlichen Verletzungen führt – ein Helm mildert den Aufprall ab und kann lebensrettend sein.*
- *Hängen Sie keine Beutel und Taschen an den Lenker – dadurch verlieren Sie schnell Ihr Gleichgewicht. Gepäck gehört in Fahrradtaschen, gut befestigt auf den Gepäckträger oder in einen Korb.*
- *An Radwegen, die an Bus- oder Straßenbahnhaltestellen vorbeiführen, müssen Sie als Radfahrer besondere Rücksicht auf Fußgänger nehmen. Fußgänger haben beim Ein- und Aussteigen Vorrang, deshalb dürfen Sie als Radfahrer nur in Schrittgeschwindigkeit vorbeifahren und müssen ggf. anhalten.*
- *Besondere Vorsicht gilt bei Schienen jeglicher Art. Die Unfallgefahr für Radfahrer ist groß, wenn sich das Rad im Gleisbett einer Straßenbahn verkeilt. Schienenfahrzeuge haben einen langen Bremsweg – also queren Sie lieber nicht kurz vor der Bahn!*

- *Denken Sie daran, genügend Abstand zu parkenden Autos zu halten, um nicht zu riskieren, mit einer plötzlich geöffneten Autotür zu kollidieren.*
- *Seit 2017 dürfen Sie sich als Radfahrer nicht mehr nach Fußgängerampeln richten. Fahrräder gelten als Fahrzeuge. Gibt es keine extra Fahrradampel, gilt für Sie dieselbe Ampel wie für den Kraftverkehr.*

Egal, ob Sie gut im Training stehen oder gerade erst wieder auf das Fahrrad umgestiegen sind – ein geeignetes Fahrrad kann jetzt für Sie ein anderes sein als früher. So ist ein Rad mit tiefem Einstieg komfortabler, vielleicht auch ein Dreirad, wenn Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Wer Schwierigkeiten hat, sich beim Fahren umzudrehen, für den kann auch ein Rückspiegel sinnvoll sein. Ihr Fahrrad ist darüber hinaus nur sicher, wenn Sie es auch regelmäßig auf seine Verkehrstauglichkeit überprüfen (lassen).

Wenn Ihre Energie schneller nachlässt als früher, kann ein Elektromotor Sie unterstützen (Pedelec: Motorunterstützung beim Treten, E-Bike: fährt elektrisch ohne Tretkraftunterstützung). Aber Achtung: Elektrofahrräder sind schwerer (Kommen Sie damit noch die Kellertreppe hinunter?) und haben ein anderes Fahrgefühl, das Sie vor dem Kauf ausprobieren sollten. Lassen Sie sich vom Fachhändler beraten!

Autofahrer

Unfall beim Einbiegen/Kreuzen

„An der Kreuzung kam es zum Zusammenstoß zwischen einem PKW und einem Kraftrad. Der 75-jährige PKW-Fahrer hatte aufgrund des Verkehrszeichens 206 (Stopp-Schild) der Krad-Fahrerin Vorfahrt zu gewähren. Diese hatte den PKW an der Haltelinie gesehen, verlangsamte ihre Fahrt und nahm an, dass der PKW stehen bleibt. Plötzlich fuhr dieser aber auf die Kreuzung und stieß seitlich gegen die Krad-Fahrerin.“

Ursache: Nichtbeachten der die Vorfahrt regelnden Verkehrs-zeichen
Folge: Kraftradfahrerin schwer verletzt

In komplexen Situationen verlieren ältere Verkehrsteilnehmer schneller den Überblick als jüngere Menschen. Die häufigste Ursache für Unfälle bei PKW-Fahrern über 65 Jahren sind Vorfahrtsfehler. Damit Ihnen keine Vorfahrtsfehler passieren, sollten Sie sich folgende wichtige Regeln noch einmal in Erinnerung rufen:

- *Missverständnisse gibt es insbesondere zum Vorrang von Fußgängern und Radfahrern beim Abbiegen. Wenn Sie als Autofahrer abbiegen gilt: Radfahrer und Fußgänger müssen vorgelassen werden, unabhängig davon, ob sie Ihnen entgegenkommen oder in derselben Fahrtrichtung unterwegs sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sich auf einer Vorfahrtsstraße befinden.*
- *In der Regel gilt: Fahren Sie in einen Kreisverkehr ein, dann müssen Fußgänger und Radfahrer warten. Wenn Sie den Kreisverkehr verlassen, müssen Sie hingegen Fußgänger und Radfahrer queren lassen.*
- *Das Linksabbiegen kann an großen Kreuzungen besonders unübersichtlich und stressig werden. Auch wenn sich eine Lücke im Gegenverkehr auftut und Sie den Kreuzungsbereich zügig verlassen wollen, damit sich der Verkehr hinter Ihnen nicht staut – Sie müssen den querenden Fußgängern Vorrang geben!*

Zusammenstoß mit ruhendem Fahrzeug

„Eine Zeugin beobachtete, wie ein 73-Jähriger auf dem Besucherparkplatz mit seinem PKW rückwärts über die Begrenzungslinie der Parkplatzmarkierung hinausfuhr. Dabei stieß er gegen die Front des hinter ihm parkenden PKW. Dies wiederholte sich drei Mal. Auf Nachfragen der Zeugin antwortete er, es sei doch nichts passiert, stieg aus, setzte seine aus der Heckstoßstange gefallenen Sensoren wieder ein und fuhr los.“

Ursache: Anderer Fehler beim Fahrzeugführer
Folge: Sachschaden am PKW, Strafanzeige wegen unerlaubten Entfernens vom Unfallort

Als zweithäufigste Unfallursache älterer Autofahrer gelten Fehler beim „Abbiegen, Wenden, Rückwärtsfahren, Ein- und Ausfahren“. Die Unfallursachen deuten eher auf altersbedingte Einschränkungen der Wahrnehmungsfähigkeit hin als auf fahrlässiges Verhalten. Deshalb gilt beim Abbiegen, Rückwärtsfahren etc. besondere Vorsicht und Konzentration. Unfälle dieser Art führen häufig zu ärgerlichen Sachschäden, etwa beim Rangieren auf Parkplätzen. So vermeiden Sie Unfälle beim Einparken:

- *Wählen Sie einen möglichst freistehenden Parkplatz. Gerade beim Einkaufen empfiehlt es sich, eine der hinteren Lücken zu wählen. Dort ist häufig mehr Platz, was Ihnen beim Einparken als auch beim Rangieren mit dem Einkaufswagen zugutekommt.*
- *Lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie sich beim Einparken am Straßenrand nicht durch wartende Autos hinter Ihnen aus der Ruhe bringen.*
- *Moderne Fahrerassistenzsysteme können Sie in vielen Situationen unterstützen. Ein Einparkassistent erkennt freie Parklücken sowie deren Größe und lenkt automatisch. So wird auch das Einparken bei Dunkelheit oder Regen ein Kinderspiel.*

- *Sich plötzlich öffnende Türen sind eine Gefahr für alle Radfahrer. Vergessen Sie deshalb nie den Schulterblick vor dem Aussteigen. Hilfreich ist dabei der sogenannte „Holländische Griff“: Öffnen Sie dazu als Fahrer die Tür mit der rechten Hand, als Beifahrer mit der linken. Durch das Drehen des Oberkörpers haben Sie den Verkehr vor dem Öffnen der Tür automatisch besser im Blick. Achten Sie auch darauf, dass Mitfahrer beim Aussteigen keine anderen Verkehrsteilnehmer gefährden.*

Egal wie alt Sie sind oder wie lange Sie schon mit dem Auto unfallfrei unterwegs sind – die körperlichen Einschränkungen nehmen natürlicherweise im Alter zu. Regelmäßige Seh- und Hörtests sollten deshalb selbstverständlich sein. Autofahrer tragen eine noch größere Verantwortung im Straßenverkehr als Fußgänger oder Radfahrer. Prüfen Sie Ihre Verkehrstüchtigkeit deshalb in eigener Verantwortung! Ein Fahrfitnesscheck oder ein Fahrsicherheitstraining können dabei helfen, persönliche Fähigkeiten neu einzuschätzen sowie eigene Stärken und Schwächen im Fahrverhalten zu erkennen. Übrigens kann Ihnen niemand bei einem solchen Training den Führerschein wegnehmen (dafür ist ein ärztliches Gutachten notwendig). Die Trainer oder Fahrlehrer sprechen lediglich Empfehlungen aus.

Netzwerk Verkehrssicherheit
Brandenburg

Checkliste bei einem Autounfall

Sollte doch einmal ein Unfall passieren, ist es gut, wenn man sich vorher informiert hat, was in diesem Fall zu tun ist. Vor Aufregung oder unter Schock kann es dann doch passieren, dass Sie die Notrufnummer vergessen. Damit Sie trotzdem wissen, wie sie sich verhalten sollten, schneiden Sie diese Seite aus und legen Sie sie sich ins Auto – dann können Sie im Notfall die Liste Schritt für Schritt abarbeiten.

Bei schweren Unfällen mit Verletzen sollten Sie unbedingt folgende Reihenfolge beachten: **Unfallstelle absichern, Notruf, Erste Hilfe**

Sind mehrere Personen am Unfallort, teilen Sie sich auf! Während einer den Rettungsdienst alarmiert, kann der andere sich schon um die Verunfallten kümmern.

IFK

LAND BRANDENBURG

1. Unfallstelle absichern

- Warnblinkanlage einschalten
- Warnweste anziehen (griffbereit lagern, z. B. im Handschuhfach oder in der Tür)
- Warndreieck aufstellen (Abstand innerorts: 50 m, außerorts: 100 m, Autobahn: 150-400 m)
- Verletzte in Sicherheit bringen

2. Notruf wählen

- Notrufnummer: 112 (gilt europaweit)
- Unfallsituation schildern, auf Rückfragen warten

3. Erste Hilfe leisten

- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Blutstillung
- Schockbekämpfung, Stabile Seitenlage

4. Unfall dokumentieren

- Polizei rufen: 110 – nur einen Zettel hinter der Windschutzscheibe zu hinterlassen ist nicht ausreichend
- Personen- und Versicherungsdaten austauschen (Datum, Uhrzeit, Name, Anschrift, Telefonnummer, Kennzeichen)
- Name und Anschrift von Zeugen notieren
- Beweisfotos machen (aus verschiedenen Richtungen fotografieren, auch Bremsspuren, Fahrzeugbeschädigungen, abgebrochene Teile etc. festhalten)
- Wenn keine Fotos gemacht werden können: Unfallskizze anfertigen

6. Versicherer benachrichtigen

- Bei den meisten Versicherungen: innerhalb von einer Woche
- Bei Unfällen mit tödlichem Ausgang: innerhalb von 48 Stunden

Öffentlicher Personennahverkehr

Mit guter Vorbereitung ist bereits der halbe Weg geschafft. Erkundigen Sie sich im Vorfeld über Verbindungen und Umsteigezeiten. Planen Sie lieber etwas mehr Zeit zum Umsteigen ein oder nehmen Sie eine Verbindung früher – bei Zeitnot und Hektik unterlaufen schneller Fehler, wodurch es zu unnötigen Unfällen kommen kann.

Wenn Sie unsicher sind und Hilfe benötigen, probieren Sie doch einmal den oft kostenlosen Begleitservice Ihres Verkehrsunternehmens oder -verbundes aus. Mit Anmeldung werden Sie von der Wohnungstür bis zur Zieladresse begleitet und beim Fahrkartenkauf unterstützt.

Bus und Bahn sicher nutzen

- *Achten Sie im Haltestellenbereich besonders auf den Verkehr. Laufen Sie nicht noch schnell über die Straße, wenn der Bus schon an der Haltestelle steht – nehmen Sie lieber den nächsten.*
- *Überqueren Sie niemals hinter einem wartenden Bus die Straße – für den Gegenverkehr sind Sie dort nicht sichtbar!*
- *Wenn niemand an der Haltestelle wartet, müssen Busse nicht anhalten. Geben Sie also im Haltestellenbereich zu erkennen, dass Sie mitfahren wollen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch Schilder oder das Wartehäuschen verdeckt sind.*
- *Auch wenn Sie beim Ein- und Aussteigen Vorrang haben: Achten Sie auf Radfahrer.*

Wo sollte ich einsteigen?

Wenn Sie mit dem Rollstuhl oder Rollator unterwegs sind, wählen Sie die zweite Tür des Busses. Die dortige Rampe wird vom Fahrer bei Bedarf ausgeklappt. Moderne Busse haben außen und innen einen Knopf mit Kinderwagen- oder Rollstuhl-Symbol. Wenn Sie den gedrückt haben, wird die Türautomatik abgeschaltet, sodass Ihnen mehr Zeit zum Ein- und Aussteigen bleibt. Sie können übrigens nicht in der Bustür eingeklemmt werden – die Sensorik der Tür verhindert ein Schließen, wenn der Eingangsbereich blockiert ist.

Nutzen Sie die Mehrzweckfläche im Mittelteil von Bussen, um großes Gepäck, Rollatoren oder Rollstühle abzustellen. Ein Rollator sollte in der Mehrzweckfläche direkt hinter der Rückenlehne des letzten vorderen Doppelsitzes abgestellt werden, wenn dort Platz ist. Ziehen Sie unbedingt die Bremsen an. Nutzen Sie den Rollator nicht als Sitzfläche, sondern suchen Sie sich einen richtigen Sitzplatz.

Beim Aussteigen keine Hektik!

Äußern Sie Ihren Haltewunsch rechtzeitig durch das Drücken des Halteknopfes, sobald Ihre Zielhaltestelle angesagt oder angezeigt wurde. Auch wenn der Weg zur Tür etwas länger ist, bleiben Sie lieber sitzen, bis der Wagen hält! So vermeiden Sie, bei einer starken oder unerwarteten Bremsung zu stürzen.

Weiterführende Angebote

Für alle Verkehrsteilnehmer

Verkehrsunfall-Prävention der Polizei Brandenburg

- *Präventionsveranstaltungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, u. a. Neuerungen der StVO, Unfallschwerpunkte und Hauptunfallursachen, Nutzung moderner Fahrzeugtechnik, Handlungsempfehlungen zur Überprüfung körperlicher Veränderungen*
- *Ziel: auch im Alter sicher und gefahrlos am Straßenverkehr teilnehmen, neue Regelungen kennen, richtig reagieren*
- *Kosten: keine*
- *Ansprechpartner: regionale Polizeidirektionen*

„Sicher mobil“ der Landesverkehrswacht Brandenburg e. V.

- *Moderatoren vermitteln in Gesprächsrunden Informationen zur sicheren Verkehrsteilnahme*
- *Flexibles, sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer richtendes Programm, z. B. zu folgenden Themen: Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Sicht und Wetter, Technik, Ausstattung verschiedener Verkehrsmittel, neue rechtliche Regelungen*
- *Ziel: mehr über individuelle Grenzen der Leistungsfähigkeit erfahren, gemeinsam Lösungen erarbeiten*
- *Kosten: keine*
- *Ansprechpartner: örtliche Verkehrswachten (Übersicht auf der nächsten Seite)*

Speziell für Fahrradfahrer

„Fit mit dem Fahrrad“ der Landesverkehrswacht Brandenburg e. V.

- *Vier Trainingseinheiten mit dem Fahrrad*
- *Inhalte: Ausdauer und Geschicklichkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen, Parcours-Übungen, Trainieren von Bremsverhalten auf unterschiedlichen Untergründen*
- *Ziel: schlechte Gewohnheiten aufdecken, die sich durch Routine einschleichen*
- *Gruppe und Moderatoren vereinbaren Trainingsort gemeinsam*
- *Kosten: beim Kursleiter erfragen*
- *Ansprechpartner: ausgewählte örtliche Verkehrswachten (*)*

Verkehrswachten im Land Brandenburg

Kreisverkehrswacht Barnim e. V.
+49 (0) 3338 - 700657, +49 (0) 3338 - 705093

Verkehrswacht Cottbus e. V.
+49 (0) 355 - 861940

Kreisverkehrswacht Dahme-Spreewald e. V.
+49 (0) 174 - 7404549

Kreisverkehrswacht Elbe-Elster e. V.
+49 (0) 3531 - 501901

Kreisverkehrswacht Spree-Neiße e. V. *
+49 (0) 3562 - 7071

Verkehrswacht Fürstenwalde/Erkner e. V.
+49 (0) 3361 - 375403

Verkehrswacht Havelland e. V. *
+49 (0) 3321 - 744901

Verkehrswacht Herzberg e. V.
+49 (0) 3535 - 22277

Kreisverkehrswacht Uckermark e. V. *
+49 (0)3984 - 351081

Verkehrswacht Oderland e. V.
+49 (0) 3346 - 8507100

Verkehrswacht Oranienburg e. V. *
+49 (0) 3301 - 58920

Kreisverkehrswacht Ostprignitz-Ruppin e. V.
+49 (0) 3391 - 453540

Verkehrswacht Potsdam e. V. *
+49 (0)331 - 9716070

Kreisverkehrswacht Potsdam-Mittelmark e. V. *
+49 (0)33204 - 617028

Kreisverkehrswacht Prignitz e. V. *
+49 (0)3876 - 7151083

Verkehrswacht Teltow-Fläming e. V.
+49 (0)3371 - 62810

Gebietsverkehrswacht Teltow-Fläming, Nord e. V.
+49 (0)3377 - 301043

Kreisverkehrswacht Oberspreewald-Lausitz e. V.
+49 (0) 3573 - 797795

Speziell für Autofahrer

„FahrFitnessCheck“ des ADAC e. V.

- *Fahrprobe im eigenen PKW mit einem Fahrlehrer*
- *45 min Fahrprobe in der jeweiligen Region, 45 min Vor- und Nachbesprechung*
- *Ziel: Verbesserungspotenzial finden und aufzeigen, Empfehlungen für die weitere Teilnahme am Straßenverkehr*
- *Kosten: 49 € für ADAC-Mitglieder, 69 € für Nichtmitglieder*
- *Kontakt: Service@bbr.adac.de, Telefon: +49 (0) 30 - 86860*

PKW-Senioren-Training des ADAC e. V.

- *Praktische Übungen im eigenen Fahrzeug im Fahrsicherheitszentrum Linthe oder Berlin Tegel*
- *Dauer: 3,5 h*
- *Inhalte: theoretische Einweisung, Erfahrungsaustausch, Fahrpraktische Übungen auf dem Gelände, Auswertungsrunde*
- *Ziele: Verhalten und Grenzen des Fahrzeugs in unterschiedlichen Situationen kennenlernen, Gefahrensituationen besser bewältigen, Bremsen und Ausweichen vor plötzlich auftauchenden Hindernissen*
- *Kosten: 85-105 € für ADAC-Mitglieder, 95-115 € für Nichtmitglieder*
- *Kontakt: linthe@fahrsicherheit-bbr.de, Telefon: +49 (0) 33844 - 750750*

Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg

Forum Verkehrssicherheit des Landes Brandenburg

Schon gelesen?

Faltblatt „Der sichere Abstand“

Das Faltblatt „Der sichere Abstand“ bietet Autofahrern wichtige Informationen zu Mindestabständen, Schrecksekunden, Reaktionszeiten, Brems- und Anhaltewegen sowie Bußgeldern. Außerdem werden Situationen thematisiert, in welchen ein größerer Sicherheitsabstand benötigt wird, um das Fahrzeug rechtzeitig zum Stillstand zu bringen.

Broschüre „Verkehrsquiz für Radfahrer“

Das „Verkehrsquiz für Radfahrer“ richtet sich nicht nur an Grundschüler, sondern an alle, die ihr Wissen über das Radfahren testen oder auffrischen wollen. Es beinhaltet 29 Fragen zu Verkehrszeichen, Fahrverhalten und Vorfahrtsregeln sowie zur Pflichtausstattung des verkehrssicheren Fahrrads.

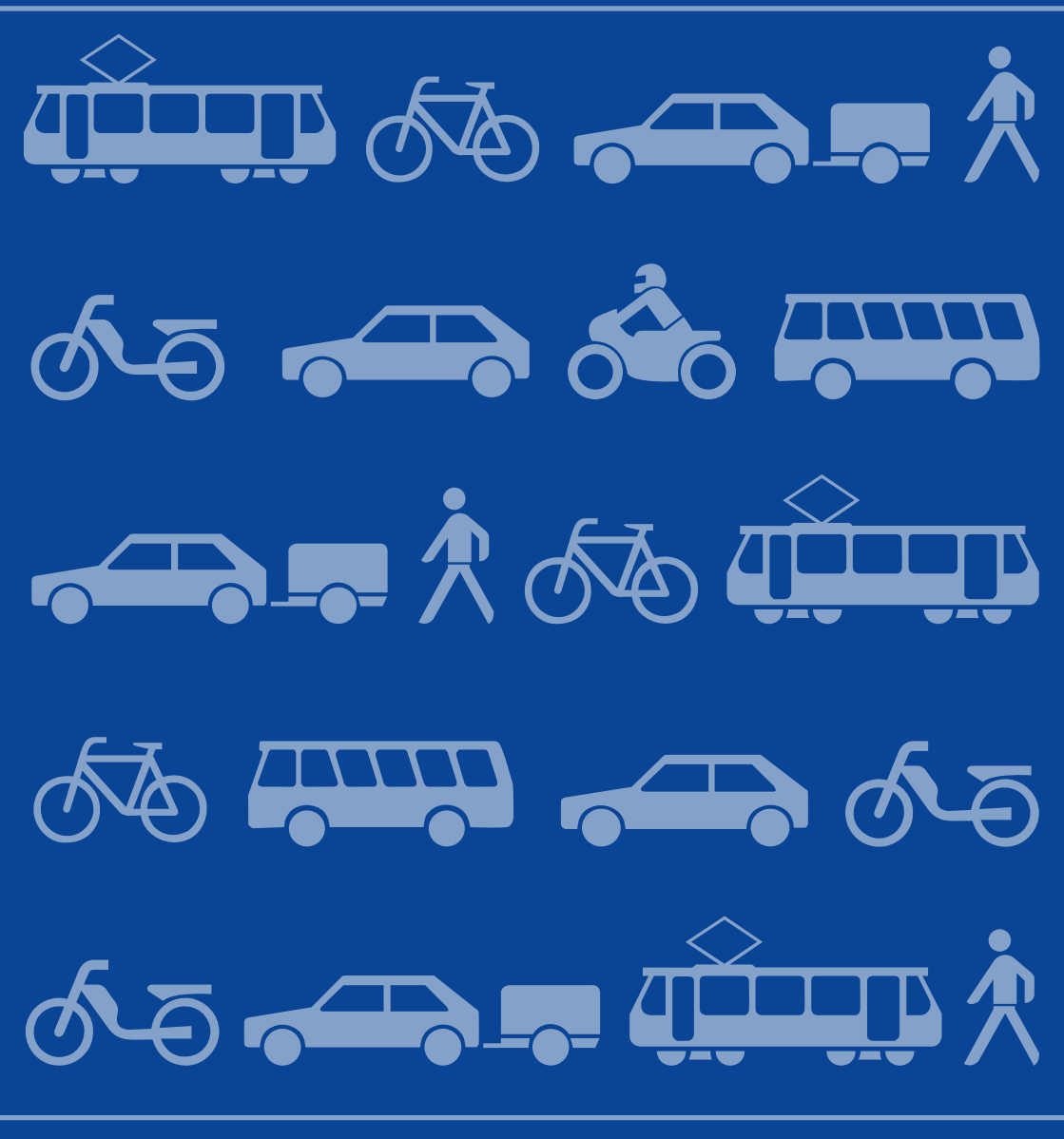
Broschüre „Kinder im Auto richtig sichern“

Die Broschüre „Kinder im Auto richtig sichern“ unterstützt (Groß-) Eltern dabei, Fehler bei der Sicherung ihrer (Enkel-) Kinder im Auto zu vermeiden. Dafür werden häufige Fehlerquellen aufgezeigt und allgemeingültige Hinweise für eine sichere Fahrt mit Kindern gegeben. Außerdem enthält die Broschüre praktische Alltagstipps.

Broschüre „Sicher mobil im Alter“

Die Broschüre „Sicher mobil im Alter“ gibt einen Überblick über Angebote im Land Brandenburg, die dazu beitragen, dass sich Menschen im Alter sicher im Verkehr bewegen und damit ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben führen können.

Wenn Sie Interesse an diesen oder weiteren kostenfreien Informationsmaterialien haben, kontaktieren Sie uns! Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Umschlags.



Impressum

Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung (IFK) e. V. an der Universität Potsdam

Staffelder Dorfstraße 19
16766 Kremmen OT Staffelde
www.ifk-potsdam.de

„Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg“

André-Pican-Straße 41
16515 Oranienburg
+49 (0) 3301 - 706535

info@netzwerk-verkehrssicherheit.de
www.netzwerk-verkehrssicherheit.de

Die Broschüre wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte sind zur allgemeinen Information bestimmt und stellen keine geschäftliche, rechtliche oder sonstige Beratungsdienstleistung dar. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht nicht. Wir haften nicht für etwaige Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung der Informationen verursacht werden.

Redaktion: *Marie Hensch*
Layout, Grafiken: *Erik Schubert*
Quellen: *Verkehrsunfallstatistik der Polizei des Landes Brandenburg; www.senioren-sicher-mobil.de/tipps; ADAC-Flyer „Was tun nach einem Unfall?“; www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-online/rettungskette/sofortmassnahmen; Flyer „Der Tote Winkel“ der Deutschen Verkehrswacht; Statistisches Bundesamt*
Abbildungen: *IFK e. V.: Umschlag, S. 7, S. 10, S. 11, S. 12, S. 17; Fotolia: Candy 1812 S. 2, daniele S. 3, Anke Thomass S. 4, Wellnhofer Designs S. 5, richard_pinder S. 11, arborpulchra S. 13, Petair S. 15, Budimir Jevtic S. 16, fedorovekb S. 18, nonnie192 S. 19, Dan Race S. 20; Fressnapf Tiernahrungs GmbH: S. 8; Daimler AG: S. 9; Matthias Leitzke – Stadtwerke Wolfsburg AG: S. 24*

IFK

LAND BRANDENBURG