

Jeder sollte sich seiner Einschränkungen bewusst sein und durch medizinische und/oder technische Vorsorge für einen Ausgleich sorgen, z.B. Nutzen eines Rollators.

Wenn Sie vom Arzt Medikamente verordnet bekommen, fragen Sie ob diese Ihre Teilnahme am Straßenverkehr beeinflussen.

Örtliche Fahrschulen bieten regelmäßig so genannte Seniorentrainings an.

Es ist kein Versagen, sich einzugestehen, dass man nicht mehr sicher Auto oder Fahrradfahren kann. Sie können trotzdem mobil bleiben.

Eine gute Alternative ist zum Beispiel der Umstieg oder die zeitweise Nutzung von Bussen und Bahnen.

Damit Sie sich sicherer fühlen, bieten wir, wenn die Corona-Pandemie es wieder zulässt, Informationsnachmittage für Senioren sowie Fußgänger- und Pedelec-Trainings an. Die Termine werden in der örtlichen Presse, sowie in den sozialen Medien bekanntgegeben.

Bei Fragen und Anregungen kontaktieren Sie uns:

Polizei Gelsenkirchen
Direktion Verkehr
Verkehrsunfallprävention / Opferschutz

Polizeihauptkommissarin
Katja Flanz
Polizeihauptkommissar
Carsten Jahns
Polizeioberkommissarin
Christina Kleine
Polizeihauptkommissar
Thomas Wilger

Rathausplatz 4
45877 Gelsenkirchen

Tel.: 0209/365-6151 - 6154

E-Mail:

katja.flanz@polizei.nrw.de
carsten.jahns@polizei.nrw.de
christina.kleine@polizei.nrw.de
thomas.wilger@polizei.nrw.de

Älter **GE**worden
-
und nun ?



Tipps für die aktive Teilnahme am Straßenverkehr - weil Mobilität auch im Alter wichtig ist!

Im fortgeschrittenen Alter ist Mobilität sehr wichtig. Doch der heutige Straßenverkehr ist eine große Herausforderung für jeden Einzelnen und speziell für Sie, denn er hat sich im Vergleich zu früher sehr verändert.

Sie nehmen in unterschiedlicher Form am Straßenverkehr teil:

- als Fußgänger
- als Fußgänger mit Rollator
- als Rollstuhlfahrer
- als Radfahrer
- als Pedelec-Fahrer
- als Autofahrer
- mit Bus oder Straßen-/Bahn

Die unterschiedlichen Formen der Teilnahme bringen unterschiedliche Gefahren mit sich und stellen vielfältige Herausforderungen und Voraussetzungen für jeden Einzelnen dar.

Und umso älter man wird, desto mehr können körperliche oder geistige Einschränkungen das Leben und die Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr zusätzlich beeinträchtigen:

- langsamere Reaktion (z. B. beim Bremsen)
- körperliche Einschränkungen (z. B. beim Schulterblick)
- schlechteres Hör-/Sehvermögen
- Nebenwirkungen von notwendigen Medikamenten (Fahruntüchtigkeit)
- langsamer in der Bewegung (z. B. beim Fahrbahnüberqueren)



Der Sicherheit wegen: Tragen Sie reflektierende Kleidung!

Die Polizei Gelsenkirchen möchte, dass Ihnen die Teilnahme am Straßenverkehr leichter fällt. Deshalb haben wir ein paar nützliche Tipps für Sie:

- Überqueren Sie Fahrbahnen immer an geeigneten Orten, das heißt nicht im Kreuzungs-/oder Einmündungsbereich
- Nutzen Sie vorhandene Querungshilfen (Verkehrsinself), Fußgängerüberwege (Zebrastreifen) und Ampeln!
- Nutzen Sie, wenn möglich abgesenkte Bordsteine
- Seien Sie immer gut sichtbar. Tragen Sie neonfarbene und reflektierende Bekleidung
- Üben Sie das Fahrrad-/Pedelec-Fahren erst im sicheren Schonraum
- Schützen Sie sich immer mit einem Fahrradhelm