

Sicherheit im Straßenverkehr

Grundsätzlich sollten sich **alle** Verkehrsteilnehmer fragen:

Wie sieht es mit meinem Wissen über die Verkehrsregeln aus?

Bin ich sicher oder muss ich mein Wissen auffrischen?

Außerdem sollte jede/r regelmäßig einen Seh- und Hörtest machen!

Als **Fußgänger** sollten Sie helle und bunte Kleidung tragen, damit Sie von anderen Verkehrsteilnehmern gut gesehen werden.

Zusätzliche Reflektoren an Ihrer Kleidung sorgen dafür, dass Sie noch eher wahrgenommen werden.

Sobald es dämmerig wird, sind Sie so im Scheinwerferlicht der Fahrzeuge, aber auch über die Straßenbeleuchtung schon aus größerer Entfernung zu erkennen.

Beispiel: Ein hell gekleideter Fußgänger ist auf einer Entfernung von 90 m für einen Autofahrer zu erkennen, ein Fußgänger, der Kleidung mit reflektierenden Flächen, Litzen oder Bändern trägt, jedoch schon auf 140 m.

Wenn Sie auf einer Straße, die keinen Bürgersteig hat, zu Fuß unterwegs sind, benutzen Sie bitte die linke Straßenseite. Sie laufen so dem Verkehr entgegen und sehen die Ihnen entgegenkommende Fahrzeuge schon von weitem.

Die Geschwindigkeit und das Fahrverhalten der anderen Verkehrsteilnehmer können Sie so viel besser einschätzen.

Auch als **Fahrradfahrer** sollten Sie grundsätzlich gut gesehen werden: reflektierende Kleidung und Helm sollten selbstverständlich sein!

Der Helm kann Ihr Leben retten!

Fahren Sie nur mit dem Rad, auf dem Sie sich wohlfühlen; fahren Sie nur dann, wenn Sie körperlich fit sind.

Scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie unsicher sind.

Falls Sie Medikamente einnehmen, überdenken Sie, ob diese Ihre Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Planen Sie Ihre Fahrten bewusst und fahren Sie möglichst dann, wenn wenig Verkehr herrscht.

Fahren Sie vorausschauend und geben Sie deutliche Handzeichen.

Ein kleiner Umweg zum nächsten Zebrastreifen, zur nächsten Ampel oder durch eine Unterführung bedeutet ein großes Plus an Sicherheit.

Halten Sie bitte nicht neben einem Bus oder LKW, der direkt vor einer Ampel steht. Wenn er abbiegt, sind Sie in seinem `Toten Winkel`. Der Fahrer des Busses bzw. des LKWs kann Sie aufgrund der anderen Sitzhöhe nicht sehen. Diese Situation bedeutet höchste Unfallgefahr!

Sollten Sie auf stark befahrenen, mehrspurigen Straßen links abbiegen müssen, nutzen Sie das `Indirekte Abbiegen`: Fahren Sie zunächst geradeaus über die Kreuzung und überqueren dann - wie Fußgänger und Fußgängerinnen - die Fahrbahn.

Der Radweg **muss** genutzt werden, wenn dies durch **blaue** Schilder mit weißem **Fahrradsymbol** angezeigt ist. Dies gilt auch, wenn es sich um ein mit Fußgängern kombiniertes Schild handelt.

Rechte Radwege - ohne diese Beschilderungen - **dürfen** benutzt werden.

Linke Radwege - ohne diese Beschilderungen - **dürfen nur** benutzt werden, wenn sie durch die Beschilderung `Radverkehr frei` ausgewiesen sind.

Wenn Sie mit dem **Auto** unterwegs sind, achten Sie bitte ganz besonders darauf, dass Sie weder durch Medikamente noch durch Alkohol oder andere Drogen beeinträchtigt sind!

Beachten Sie die Geschwindigkeitsbegrenzungen und fahren Sie vorausschauend.

Halten sie den Sicherheitsabstand!

Bei einem Tempo von 30km/h beträgt der Reaktionsweg etwa 10m,
der Bremsweg etwa 5m,
der Anhalteweg also 15m.

Bei einem Tempo von 60km/h beträgt der Reaktionsweg etwa 18m,
der Bremsweg etwa 24m,
der Anhalteweg schon 42m.

Wenn ein Kind 28m vor einem Auto auf die Fahrbahn springt, kann die fahrende Person den Wagen bei 50km/h noch rechtzeitig stoppen; bei 70km/h würde das Kind mit 58km/h erfasst .

Schon bei einem Aufprall mit 38km/h treten tödliche Verletzungen auf.

Es ist sinnvoll, neben dem - hoffentlich - regelmäßigen Seh- und Hörtest von Zeit zu Zeit auch sein Reaktions- und Fahrverhalten zu überprüfen.

Solche Reaktions- und Fahrtests werden von der Verkehrswacht, vom ADAC, aber auch von anderen Automobilclubs angeboten. In

diesen Tests, die in der Regel kostenpflichtig sind, wird unter der Aufsicht von erfahrenem Fahrschullehrern und -lehrerinnen oder von anderen Verkehrsexperten das Reaktionsverhalten in verschiedensten Verkehrssituationen geübt.

Besonders interessant sind dabei Schulungen, die das richtige Reagieren bei Nässe, Schnee und Eis, aber auch bei Blendungen einüben.

Die Polizei Oberhausen bietet diverse Seminare und Veranstaltungen für Senioren zur Verkehrssicherheit an. Sie erreichen die Berater unter der Rufnummer 0208 826-3521 oder über E-Mail DirV.VSB.Oberhausen@polizei.nrw.de.

Wenn Sie mit dem **Linienbus** oder mit der **Straßenbahn** unterwegs sind, vermeiden Sie bitte Gedränge beim Einsteigen.

Nutzen Sie beim Einsteigen grundsätzlich die vorderen Türen beim Fahrer oder der Fahrerin. Nachdem Sie Ihren Fahrausweis gekauft bzw. entwertet haben, setzen Sie sich bitte zügig auf einen Platz, damit Sie beim Anfahren des Busses oder der Bahn sicher sind.

Mit einem **Rollator** oder **Rollstuhl** steigen Sie bitte in der Mitte des Busses oder der Straßenbahn ein. Dort stehen für Sie reservierte Plätze und Flächen zur Verfügung. Mit dem Rollator steigen Sie bitte vorwärts ein, setzen sich auf einen der vorgesehenen Plätze und sichern bitte Ihren Rollator.

Steigen Sie rückwärts aus und halten Sie sich dabei mit der linken Hand fest. Wenn Sie selbst auf dem Bahnsteig stehen, holen Sie Ihren Rollator nach.

Auch mit dem Rollstuhl nutzen Sie bitte die Türe in der Mitte des Busses oder Straßenbahn. Die Fahrerin oder der Fahrer öffnen für Sie eine Rampe, über die Sie rückwärts einfahren können. Im 90grad Bogen fahren Sie rückwärtig ans Fenster auf der gegenüberliegenden Seite des Fahrzeugs. So stehen Sie dann auch schon richtig, um den Bus oder die Bahn vorwärts - über die vom Personal auszulegende Rampe - zu verlassen.

Auch beim Benutzen der Züge der Deutschen Bundesbahn wird Ihnen gerne geholfen. Fragen Sie bitte rechtzeitig beim Personal der DB nach!