

ZU FUSS INS ALTER



SICHER IM STRASSENVERKEHR



**Fussverkehr
Schweiz**

INHALT

Zu Fuss ins Alter

3 Vorwort

Neue Lebensqualität

4 Lassen Sie es sich gut gehen

6 Erfahrung und Zeit: Vertrauen Sie auf Ihre Stärken

Neue Herausforderungen

8 Hören

10 Sehen

12 Beweglichkeit

14 Informationsverarbeitung

Gut vorbereitet unterwegs

16 Fitnessübungen für zuhause und unterwegs

18 Kleidung: Sehen und gesehen werden

19 Gehhilfen schaffen Lebensfreude

20 Einkaufstrolley, Rucksäcke, Taschen

Sicher ans Ziel

23 Seitenwechsel: Keine Eile beim Strassenqueren

25 Mit Bahn und Bus mobil sein

26 Schlechte Infrastruktur melden

Trägerschaft

IMPRESSUM

Zu Fuss ins Alter

Sicher im Strassenverkehr: Informationen und Tipps

Herausgeber: Fussverkehr Schweiz,
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich © 2017

Verlag / Redaktion: KünzlerBachmann Verlag AG,
Postfach, 9015 St. Gallen in Zusammenarbeit mit
Fussverkehr Schweiz, Zürich

Konzept und Text: Zora Schaad, Zürich

Bilder: Flurin Bertschinger, Zürich

Grafik und Layout: Heussercrea AG, St. Gallen

Druck und Versand: KünzlerBachmann Verlag AG

Bezug: Fussverkehr Schweiz, Klosbachstrasse 48
8032 Zürich, Telefon 043 488 40 30
info@fussverkehr.ch, www.fussverkehr.ch

Download: www.fussverkehr.ch

Diese Publikation wurde realisiert mit Unterstützung
des Fonds für Verkehrssicherheit FVS.

Vermerk: Die Broschüre ZU FUSS INS HOHE ALTER erscheint als gemeinsame Beilage von OMPA
und FamilienSPICK.

VORWORT

Gut zu Fuss

Wir alle wollen alt werden und dabei so lang wie möglich selbständig bleiben. Um das Leben nach der Pensionierung geniessen zu können, ist Mobilität besonders wichtig, denn mobil sein bedeutet unabhängig sein. Egal, ob Sie mit dem Auto oder mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs sind: Für alle Formen der Mobilität ist von grundlegender Bedeutung, dass Sie auch sicher zu Fuss sind, denn jeder Weg beginnt und endet zu Fuss. Sind Sie nicht sicher auf Ihren Füessen, wird die Mobilität schwierig. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Mobilität zu Fuss erhalten und wie Sie Unfälle verhindern, damit Sie möglichst lange mobil bleiben.



Dominik Bucheli
Fussverkehr Schweiz
Leiter Verkehrssicherheit

NEUE LEBENSQUALITÄT



Lassen Sie es sich gut gehen

Knacken die Knie beim Schuhbinden? Geraten Sie schnell ins Wanken, wenn Sie mit dem Regenschirm unterwegs sind? Mit zunehmendem Alter lässt die körperliche Leistungsfähigkeit nach – doch deswegen zum Sesselhocker zu werden, ist keine gute Lösung. Im Gegenteil: Jeder Schritt zu mehr Bewegung nützt Ihrer Sicherheit und Gesundheit.

Um im Schuss zu bleiben, braucht es weder ein Abo für ein Fitnesscenter noch eine teure Ausrüstung. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt für ältere Frauen und Männer 2,5 Stunden Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität, zum Beispiel zügiges Gehen, Gartenarbeit oder Velofahren. Nicht alle Seniorinnen und Senioren können diese Empfehlungen um-

setzen. Doch auch gebrechliche ältere Menschen bauen mit jeder Bewegungseinheit Kraft und Gleichgewicht auf. Die tägliche Aktivität beugt nicht nur chronischen Beschwerden vor, sondern hilft auch bei vorhandenen Erkrankungen.

Ist Spazieren gefährlich?

Die Angst vor Unfällen ist weitgehend unbegründet. Fussgängerinnen und Fussgänger haben ein sehr geringes Risiko zu verunglücken. Im Alter steigt dieses zwar an, aber selbst wer über 80 Jahre alt ist, müsste statistisch mehr als 2,5 Mal die Erde umrunden, bis ihm etwas zustösst. Die gefährlichste Situation ist das Überqueren der Strasse. Eine gute Vorbereitung und die Tipps aus dieser Broschüre helfen Ihnen, sicher auf die andere Seite zu kommen (vgl. Seiten 18–22).

Wer regelmässig zu Fuss geht,



- **trainiert Kraft und Gleichgewicht und ist so besser gegen Stürze gewappnet.**
- **verringert sein Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte.**
- **beugt Bluthochdruck vor.**
- **lindert Gelenk- und Rückenschmerzen.**
- **reduziert die Wahrscheinlichkeit für Alzheimer.**
- **senkt sein Diabetes-Risiko.**
- **reduziert Depressionen und Angstzustände.**
- **fördert die Ausschüttung von Glückshormonen.**
- **schläft besser.**

NEUE LEBENSQUALITÄT



Erfahrung und Zeit: Vertrauen Sie auf Ihre Stärken

Trauen Sie sich bei viel Verkehr nicht, die Strasse zu Fuss zu überqueren? Nehmen Sie herannahende Autos zu spät wahr, weil Sie sie nicht gehört haben? Viele ältere Fussgängerinnen und Fussgänger leiden unter körperlichen Einschränkungen und kennen solche überfordernden Situationen. Wenn Muskel- und Sehkraft abneh-

men, das Gehör schwächer wird, die Verarbeitung von Informationen verlangsamt ist oder die Konzentration durch die Einnahme von Medikamenten beeinträchtigt ist, braucht es mitunter Mut, alleine das Haus zu verlassen. Doch gibt es auch Stärken, auf die Seniorinnen und Senioren vertrauen können. Wer sich während

Jahrzehnten zu Fuss zurechtgefunden hat, verfügt über einen grossen Erfahrungsschatz. Dazu kommt häufig eine ordentliche Portion Gelassenheit: Warum sich über den verpassten Bus aufregen, wenn in zehn Minuten der nächste kommt?

Sorgfältige Planung ist das A und O

Ältere Menschen haben mehr Zeit. Dies ist nicht nur unterwegs ein Vorteil, sondern auch bei der Vorbereitung. Sie können Stosszeiten im Verkehr meiden und eine geeignete Route wählen, die zum Beispiel auch mit Gehstock gut begehbar ist, an einer schönen Bank vorbeiführt oder unübersichtliche Strassenkreuzungen auslöst. Für alle Unwägbarkeiten ausser Haus gilt: Lassen Sie sich für Entscheidungen genügend Zeit. Denkprozesse dauern im Alter vielleicht etwas länger, sie sind deswegen aber nicht minderwertig. Wer in Ruhe abwägt, entscheidet meistens richtig.

Tipps für eine gute Planung



- Eine gute Zeit- und Wegplanung verhindert Stress. Studieren Sie Wetter, Fahrpläne und Karten im Voraus.
- Zu zweit ist man sicherer und hat mehr Spass. Organisieren Sie Ihre Ausflüge gemeinsam.
- Vermeiden Sie wenn möglich Stosszeiten; auf der Strasse herrscht dann weniger Stau und Chaos.
- Nehmen Sie eine Ausweiskopie und eine aktuelle Medikamentenliste mit.
- Packen Sie Ihr Handy ein. Speichern Sie wichtige Nummern darauf ab.
- Passen Sie Kleidung und Schuhe an Wetter und Route an.
- Besuchen Sie einen Vortrag «Zu Fuss ins hohe Alter – Sicher im Strassenverkehr» von Fussverkehr Schweiz.

NEUE HERAUSFORDERUNGEN



Hören

Beschweren sich Ihre Familienmitglieder, dass Sie den Ton am Fernseher zu laut stellen? Fällt es Ihnen schwer, die Richtung zu orten, aus der ein Geräusch kommt und Gesprächen mit mehreren Personen zu folgen? Oder finden Sie, dass andere Menschen oft undeutlich sprechen? All dies sind Anzeichen, dass Ihr Gehör nachgelas-

sen hat – im Alter ein ganz natürlicher Vorgang, weil sich das Ohr im Unterschied zu anderen Organen nicht regeneriert. Gleichzeitig ist es für ein selbständiges und sicheres Leben wichtig, dass Geräusche wahrgenommen und richtig eingeordnet werden können. Wer nicht mehr gut hört, wird häufig

Vermindertes Hörvermögen – was tun?



- Verlassen Sie sich nicht ausschliesslich auf Ihr Gehör. Trams und Elektrofahrzeuge sind selbst bei normaler Hörleistung kaum hörbar.
- Machen Sie einen Hörtest bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Fachperson für Hörgeräte. Pro Audito, die Organisation für Menschen mit Hörproblemen, bietet unabhängige Beratung und Vermittlung an Fachpersonen.
- Falls Sie ein Hörgerät benötigen; lassen Sie es von einer Hörgerätefachperson anpassen und regelmässig überprüfen.
- Tragen Sie Ihr Gerät draussen stets. Achten Sie darauf, dass es eingeschaltet ist.
- Prüfen Sie regelmässig den Batteriestand des Hörgerätes.
- Betrachten Sie Ihr Hörgerät mit der gleichen Gelassenheit wie Ihre Brille – als Hilfsmittel für Ihre Sinnesorgane.

wütend oder zieht sich zurück, verliert soziale Kontakte, Lebensfreude und Sicherheit. Für Fussgängerinnen und Fussgänger erhöht sich die Gefahr, dass herannahende Fahrzeuge nicht rechtzeitig wahrgenommen werden. Das Klingeln des Telefons, Stimmen im Treppenhaus, hupende Autos oder der Wind in den Bäumen:

Wer gut hört, erhält über sein Gehör viele Informationen über seine Mitmenschen, das Wetter, Stimmungen und Gefahren. Lassen Sie sich bei Hörproblemen beraten – Schwerhörigkeit muss nicht hingenommen werden.

NEUE HERAUSFORDERUNGEN



Sehen

Der blühende Kirschbaum eine rosa Wolke, der Busfahrplan an der Haltestelle ein einziges Rätsel, Strassenlaternen verschwommen und unheimlich: Um scharf zu sehen, benötigen fast zwei Drittel aller Schweizerinnen und Schweizer eine Sehhilfe, im Alter sind es sogar noch mehr. Weil Menschen die allermeisten Informationen über die Augen aufnehmen, haben unbehandelte

Sehprobleme im Alltag fatale Folgen. Wer nicht mehr gut sieht, verliert an Selbständigkeit, Mobilität und Lebensqualität. Typische Sehprobleme älterer Menschen sind die Abnahme der Sehschärfe, eine schlechtere Wahrnehmung von Kontrasten und eine höhere Blendempfindlichkeit. In der Dämmerung oder Dunkelheit erscheinen Autolichter und Strassen-

Tipps, um die Sehkraft im Auge zu behalten



- Wenn Sie über 50 Jahre alt sind: Lassen Sie Ihre Augen regelmässig untersuchen. Viele Krankheiten am Auge sind behandelbar.
- Sparen Sie nicht bei der Brille. Reinigen Sie Ihre Brille regelmässig und tragen Sie sie stets bei sich.
- Gegen die erhöhte Blendempfindlichkeit helfen gute Sonnenbrillen.
- Ein eingeschränktes Gesichtsfeld kann mit Kopfbewegungen kompensiert werden. Trainieren Sie diese.
- Üben Sie neue Sehtechniken: Gewöhnen Sie sich an, die Ränder ihres Gesichtsfeldes bewusst mit den Augen «abzutasten» und lassen Sie immer wieder den Blick in die Ferne schweifen.
- Wählen Sie gut beleuchtete Strecken, wenn Sie bei Dämmerung oder Dunkelheit besonders Mühe haben oder unternehmen Sie Aktivitäten vorzugsweise bei Tageslicht.
- Taschenlampen und Reflektoren sind gute Alltagshelfer, die für bessere Sicht und erhöhte Sichtbarkeit sorgen. Aufklebbare Reflektoren für Gehstock oder Rollator liegen dieser Broschüre bei.

beleuchtungen mit grossem Lichthof und wirken dadurch unscharf. Auch das Gesichtsfeld – also der Bereich, den man wahrnehmen kann, ohne den Kopf zu drehen oder die Augen zu bewegen – wird im Alter kleiner. Bewegungen am Rande des Gesichtsfeldes werden weniger gut erkannt. Die Verarbeitung visueller Reize verlangsamt sich, was bei hektischem Verkehrsfluss ein Nachteil

ist. Sehprobleme steigern das Risiko für Stürze um das Dreifache. Mit Brillen und Kontaktlinsen können Sie abnehmender Sehschärfe meist erfolgreich entgegenwirken. Die verbreitete Altersweitsichtigkeit dagegen, bei der Gegenstände und Bilder unmittelbar vor dem Auge nicht mehr genau erkennbar sind, ist beim Spazieren normalerweise nicht hinderlich.

NEUE HERAUSFORDERUNGEN



Beweglichkeit

Ins Tram einsteigen, den Kopf am Fussgängerstreifen in beide Richtungen drehen oder sich geschmeidig bücken – wer seine Muskeln im höheren Lebensalter genügend aktiviert, kommt unterwegs und zuhause besser zurecht. Eine gute Beweglichkeit hilft gegen

altersbedingte Steifheit sowie gegen Haltungsschäden und Schmerzen im Rücken und Nacken. Wenn die Muskelkraft im Alter allzu stark abnimmt, verlieren die Betroffenen Standsicherheit sowie Geh-Tempo. Altersbedingte Veränderungen im zentralen Nervensystem beeinträchtigen

Geht nicht, gibt's nicht: Tipps, um in Schwung zu kommen



- Genügend Bewegung beugt Krankheiten vor und steigert Ausdauer, Leistungsfähigkeit sowie kognitive und koordinative Fähigkeiten.
- Mit regelmässigen Spaziergängen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit und senken das Risiko für Depressionen.
- Zufussgehen beansprucht den Körper gleichmässig und wird daher häufig als unterstützende Massnahme zur Rehabilitation nach einem Unfall oder einer Krankheit empfohlen.
- Gymnastik und ein sanftes Muskelaufbautraining helfen mit, Verletzungen durch Stürze und Unfälle zu vermeiden.
- Bewegung kurbelt die Durchblutung im Hirn an und hilft, geistig fit zu bleiben und die Reaktionsfähigkeit zu erhalten.
- Ballsportarten trainieren ergänzend die Reaktionsfähigkeit.
- Bei eingeschränkter Mobilität helfen ein Stock oder andere Gehhilfen, den Aktionsradius beizubehalten und sich sicherer zu bewegen.

zudem die Motorik. Die Reaktionszeit verlängert sich und es kann zu Gleichgewichtsstörungen kommen. Das Risiko für Stürze erhöht sich. Bei eingeschränkter Muskelkraft und Beweglichkeit sind die Einbussen an Mobilität und Lebensqualität insgesamt beträchtlich.

Das Kreislaufsystem und die Muskulatur sind auch in höherem Alter trainierbar. Bei sanftem Training (z. B. mit den Übungen von Seite 19) braucht niemand Angst zu haben, dass dabei etwas «kaputt geht». Ganz im Gegenteil: Nichts ist für den Körper schädlicher als Inaktivität.

NEUE HERAUSFORDERUNGEN



Informationsverarbeitung

Wo habe ich den Schlüssel hingelegt?
Wie lautet der PIN meiner Bankkarte?
Leider ist es tatsächlich so, dass die
Geschwindigkeit der Wahrnehmung

und der Informationsverarbeitung im
Alter nachlassen: Wir vergessen mehr
und denken weniger schnell. Ein
Blick unter die Schädeldecke zeigt,

dass das Volumen der weissen und grauen Substanz abnimmt. Es wird angenommen, dass der Abbau die Kommunikation zwischen den Hirnarealen verlangsamt und so die mentale Verarbeitungsgeschwindigkeit senkt. Auch die Schwächung des Langzeitgedächtnisses und schlechtere Planungsfähigkeiten werden mit dem Schwund in Verbindung gesetzt.

Wer sich als Fussgängerin oder Fussgänger nicht schnell einen Überblick verschaffen und reagieren kann, wähnt sich in hektischen oder unübersichtlichen Situationen im Nachteil. Doch das Hirn kennt Strategien – beispielsweise eine situativ erhöhte Aufmerksamkeit – um nachlassende Fähigkeiten teilweise zu kompensieren. Älteren Menschen helfen zudem ihr Wissen und ihre während Jahrzehnten erworbene Erfahrung im Strassenverkehr.

Schlaue Tipps für Fussgängerinnen und Fussgänger



- Manchmal sind vermeintliche Gedächtnisschwierigkeiten in Wahrheit Hör- oder Sehprobleme. Lassen Sie Augen und Ohren überprüfen.
- Prägen Sie sich Besonderheiten einer Route ein, wenn Sie Zeit haben und die Bedingungen dafür gut sind (Verkehrsaufkommen, Wetter, Befindlichkeit etc.).
- Nutzen Sie Strassenübergänge mit Ampeln oder Mittelinseln.
- Bleiben Sie geistig fit und trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit:
 - Bauen Sie Eselsbrücken.
 - Notieren/skizzieren Sie Wichtiges auf Notizzettel.
 - Was visualisiert ist, bleibt besser haften.

DER ERSTE SCHRITT PASSIERT IM KOPF



[GUT VORBEREITET UNTERWEGS]

Gut geplant ist halb gewonnen

Bevor Sie das Haus verlassen, überlegen Sie sich, was Sie unterwegs benötigen könnten. Wie ist das Wetter, wie der Weg, wie die individuelle Verfassung? Ihre Gehhilfe, das Hörgerät, die Brille sowie gutes Schuhwerk sind selbst bei kleinsten Spaziergängen hilfreich – und auch Kraftaufbau ist zur Vorbereitung überaus sinnvoll.

Fitnessübungen für zuhause und unterwegs

280'000 Menschen stürzen jedes Jahr in der Schweiz und verletzen sich dabei. Bei etwa einem Drittel der über 65-Jährigen kommt es einmal jährlich zu einem Sturz, bei den über 80-Jährigen trifft es bereits jeden Zweiten. Wer einmal gestürzt ist, trägt ein deutlich höheres Risiko, innert eines Jahres erneut zu stürzen. Diese Zahlen lassen sich durch regelmässige Bewegung verringern. Wer trainiert ist, kommt die Treppe besser hoch und kann kleine Stolperer eher auffangen. Weil sich

GUT VORBEREITET UNTERWEGS

geübte Fussgängerinnen und Fussgänger nicht so sehr auf ihre Schritte konzentrieren müssen, steigt zudem ihre Aufmerksamkeit für den Verkehr.

Für die vorderen Oberschenkelmuskeln

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder eine Bank. Heben Sie Ihr Knie in die Höhe und halten Sie es dort für rund 10 Sekunden, bevor Sie es langsam wieder senken.

Für die hinteren Oberschenkelmuskeln

- Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich bei Bedarf an der Lehne fest. Strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es ausgestreckt für rund 10 Sekunden. Der Oberkörper bleibt dabei in aufrechter Position.

Wiederholen Sie das acht- bis zehnmal, bevor Sie den Fuss wechseln. Mit der Zeit kann die Anzahl Einheiten erhöht werden.

Tipps für ein bewegtes Alter



- **Machen Sie mindestens zwei- bis dreimal in der Woche Bewegungsübungen.**
- **Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam.**
- **Fahren Sie Tempo und Belastung zurück, wenn das Training Schmerzen bereitet.**



GUT VORBEREITET UNTERWEGS



Kleidung: Sehen und gesehen werden

Werden Sie nicht zur grauen Maus: Ältere Menschen brauchen sich nicht zu verstecken. Wer gerne Farbe trägt, soll das weiterhin tun. Helle Kleider oder fröhliche Accessoires sind auch aus Sicherheitsgründen eine kluge Wahl. Fussgängerinnen und Fussgänger, die dunkle Kleidung tragen, sind besonders in der Dämmerung oder bei Regen für andere Verkehrsteilnehmer schlecht wahrnehmbar. Autofahrerinnen und Autofahrer sehen schwarze Silhouetten

erst aus ca. 25 bis 40 Metern Distanz. Eine helle Jacke oder eine bunte Tasche verbessern die Sichtbarkeit deutlich. Besonders wirksam sind Reflektoren an Jacken, Schuhen, am Regenschirm oder Gehstock. Sie werfen das Scheinwerferlicht zurück und verbessern die Sichtbarkeit.

Gut zu Fuss mit den richtigen Tretern

Wer unterwegs sicher auf eigenen Füssen stehen möchte, braucht

Schuhe, die bequem und rutschfest sind, den Fuss stützen und auch optisch gefallen. Lassen Sie sich beraten, um die für Ihren Fuss und Ihre Bedürfnisse richtigen Schuhe zu finden.

Übrigens:

Auch bei Winterwetter müssen Sie nicht auf den Spaziergang verzichten. Gleitschütze und Spikes, die einfach über den normalen Schuh gezogen werden können, bieten bei Eis und Schnee sicheren Halt.

Gehhilfen schaffen Lebensfreude

Der Gedanke, für alltägliche Besorgungen auf Hilfsmittel angewiesen zu sein, ist gewöhnungsbedürftig. Zurückhaltung ist allerdings nicht angezeigt. Denn dank den Gehhilfen wird es möglich, Sicherheit zu gewinnen, schmerzende Beine oder Hüften zu entlasten, das Sturzrisiko zu verringern und im Alltag länger selbständig zu bleiben. Das schafft Lebensfreude.

Tipps für die Anschaffung



Es gibt verschiedene Modelle an Stöcken, Krücken und Rollatoren, je nach Bedürfnis oder Beschwerden. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und im Umgang schulen. Stellen Sie sich vor der Anschaffung diese Fragen:

- Benötigen Sie Entlastung für ein oder beide Beine?
- Brauchen Sie Ihre Gehhilfe vor allem drinnen oder draussen?
- Ist die Gehhilfe optimal auf Ihre Körpergrösse eingestellt?
- Lassen sich Verschleissteile (Gummistopper, Bremsen, Griffe) gut austauschen?
- Zusätzlich beim Rollator:
 - Wo kommt der Rollator hauptsächlich zum Einsatz?
 - Ist die Bremse einfach zu bedienen?
 - Lässt sich der Rollator gut falten?
 - Ist der Platz für die Sitzfläche und zum Verstauen der Einkäufe ausreichend bemessen?
 - Grosse Vorderräder erleichtern die Bewältigung kleiner Absätze.
 - Besuchen Sie einen Rollatorkurs: www.rollator-kurs.ch

GUT VORBEREITET UNTERWEGS

Einkaufstrolleys, Rucksäcke, Taschen

Für die alltäglichen Siebensachen tun es die Hosensäcke oder die Handtasche. Wer einkaufen geht oder mal etwas mehr dabei hat, sollte das Zusatzgewicht jedoch gut transportieren können. Auch wer eine Gehhilfe nutzt, ist doppelt froh um Tragemöglichkeiten, bei denen die Hände frei bleiben.

Rucksäcke

Während gewöhnliche Taschen den Körper einseitig belasten, verteilt sich das Gewicht mit einem Rucksack gleichmässig auf beide Schultern. Auf dem Rücken können Sie mehr tragen und Sie haben erst noch die Hände frei.

Einkaufstrolleys

Ziehen statt Tragen – wer mit einem «Poschtiwägeli» unterwegs ist, schafft es sogar, schwere Einkäufe rücken-schonend nachhause zu bringen. Einige Modelle besitzen auf jeder Seite drei Rollen, was besonders bei Stufen oder kleinen Treppen praktisch ist.

Bauchtaschen

Bauchtaschen eignen sich besonders, um das Allernötigste eng und sicher am Körper zu tragen und schnell zur Hand zu haben. Bargeld, Ausweis, Handy und Schlüssel passen bequem in eine Bauchtasche.

Handtaschen

Wer Handtaschen eleganter findet als Rucksäcke, sollte sie Rücken und Schultern zuliebe nicht zu schwer beladen und eine Tasche mit Umhängerriemen wählen, um die Hände frei zu haben.



SICHER ANS ZIEL

Sicher von A nach B

Personen über 75 Jahre sind im Strassenverkehr besonders gefährdet. Weil der Sinn für Distanzen, Geschwindigkeiten und für das Verkehrsgeschehen insgesamt nachlässt, steigt das Risiko zu verunfallen und die Schwere der Verletzungen nimmt zu.

Dennoch gilt: Fussgängerinnen und Fussgänger bewegen sich auf den Schweizer Strassen im Allgemeinen sicher. Und noch sicherer, wenn sie ein paar der folgenden Tipps und Hinweise beherzigen.



[SICHER ANS ZIEL]

Seitenwechsel: Keine Eile beim Strassenqueren

Gehen ist keine Risikosportart. Doch beim Queren der Strasse ist Vorsicht geboten: Rund zwei Drittel aller tödlichen Fussgängerunfälle von Seniorinnen und Senioren geschehen beim Queren einer Strasse. Besonders gefährlich sind Strassensituationen ohne Fussgängerstreifen oder Lichtsignal. Nutzen Sie sichere Quermöglichkeiten, wo immer es sie gibt und vor allem: Lassen Sie sich nicht stressen; weder von Autofahrern, Ampeln noch durch Termindruck.

So kommen Sie sicher auf die andere Seite

- Betreten Sie die Fahrbahn nie überraschend: Halten Sie vor dem Betreten der Strasse kurz an.
- Queren Sie dort, wo Sie einen guten Überblick haben und selbst gut gesehen werden.
- Machen Sie die Querungsabsicht mit Ihrer Körperhaltung deutlich.
- Schauen Sie sich gut um. Beobachten Sie den Verkehr auf allen Fahr-

streifen. Rechnen Sie auch mit Autos, die aus Querstrassen einbiegen. Warten Sie, bis die Autoräder stillstehen.

- Gehen Sie nicht direkt vor oder hinter einem wartenden Bus oder Tram über die Strasse.
- Nutzen Sie Fussgängerstreifen und Übergänge mit Ampeln.
- Wenn ein Fahrzeug bereits so nahe am Fussgängerstreifen ist, dass der Lenker nicht mehr rechtzeitig bremsen kann, dürfen Sie die Strasse nicht mehr betreten.
- Das Tram hat einen langen Bremsweg und hat Vortritt, auch auf dem Fussgängerstreifen.
- Gehen Sie nicht bei Rot über die Strasse.
- Wenn die Ampel auf Orange wechselt, kehren Sie unterwegs nicht um, sondern gehen Sie zügig weiter.
- Wenn Sie den Beginn einer Grünphase abwarten, reicht die Zeit zum Queren.

SICHER ANS ZIEL



[SICHER ANS ZIEL]

Mit Bahn und Bus mobil sein

Mit dem Postauto in die Berge, mit dem Zug ins Tessin und mit dem Schiff über den Vierwaldstättersee: Wer bereits mit dem öffentlichen Verkehr vertraut ist, kann im Alter einfacher seine Unabhängigkeit bewahren. Der öffentliche Verkehr ist hervorragend ausgebaut und bringt Sie unkompliziert und umweltfreundlich von A nach B. Mit dem Senior-GA zum Vorzugspreis beispielsweise entdecken Sie die Schweiz günstig und bequem auch ohne eigenes Fahrzeug. Nutzen Sie Bahn, Bus und Tram für Ihre alltäglichen Besorgungen und Ausflüge oder steigen Sie ein, wenn Sie nicht mehr weiter zu Fuss gehen mögen. Wer ein paar Regeln beachtet, kommt gut ans Ziel.

Tipps für ein sicheres Ankommen

- Planen Sie Ihre Fahrten ausserhalb der Stosszeiten.
- Wer steht, sollte sich immer mit mindestens einer Hand an Stangen oder Handläufen festhalten.

- Sichern Sie den Rollator mit der Bremse und stellen Sie ihn rückwärts an eine Seitenwand.
- Stehen Sie während der Fahrt nicht auf und wechseln Sie den Platz nicht.
- Rückwärts gerichtete Sitze bieten bei abrupten Bremsmanövern mehr Sicherheit.
- Beim Einsteigen sofort hinsetzen. Sitzangebote annehmen oder selbst nach einem Sitzplatz fragen.
- Steigen Sie vorne ein, wenn Sie nicht gut zu Fuss sind. Das Bus-Personal wird Ihnen nötigenfalls helfen.
- Warten Sie vor dem Queren der Strasse im Haltestellenbereich, bis Tram oder Bus abgefahren sind.
- Nutzen Sie Bahn und Bus gelegentlich, selbst wenn Sie Auto fahren. So fällt die Umgewöhnung einfacher, falls Sie dereinst keinen Fahrausweis mehr haben.

SICHER ANS ZIEL

Infrastruktur für jedes Alter

Haben Sie das Gefühl, in Bergbahnen und Museen begegnen Ihnen nur graue Köpfe? Ganz falsch ist der Eindruck nicht. Die demographische Entwicklung führt dazu, dass immer mehr ältere Menschen im Verkehr unterwegs sind. Ein rücksichtsvolles Miteinander der Generationen ist dabei genauso wichtig wie eine Infrastruktur, die eine sichere, gesunde und umweltverträgliche Mobilität quer durch alle Lebensphasen ermöglicht. Ältere Personen können und sollen das eigene Verhalten im Strassenverkehr der körperlichen Verfassung anpassen. Weil aber schlecht konzipierte oder unterhaltene Strassenanlagen gefährliche Situationen und risikoreiches Verhalten provozieren, müssen Verbesserungen bei Politik und Behörden eingefordert werden. Beispiel: Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen brauchen in ihrer unmittelbaren Umgebung sichere Möglichkeiten zur Querung der Strasse. Fehlen diese, ist es Aufgabe der Fachleute, passende

Lösungen wie Fussgängerstreifen oder andere Querungshilfen zu erarbeiten.

Verschaffen Sie sich Gehör

Betagte Menschen und andere schwächere Verkehrsteilnehmer sind darauf angewiesen, dass die Behörden und Polizei ihre Bedürfnisse kennen. Diese wiederum sind zuständig dafür, Halteverbote durchzusetzen, Verkehrswege zu unterhalten und Massnahmen zur Verkehrsberuhigung oder Geschwindigkeitskontrollen in die Wege zu leiten. Wenn Sie Schwachstellen oder Schäden an der öffentlichen Infrastruktur melden wollen, wenden Sie sich an Ihre Wohngemeinde.



TRÄGERSCHAFT

Fussverkehr Schweiz

Fussverkehr Schweiz ist der Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger. Seit 1975 engagieren wir uns für Menschen, die zu Fuss unterwegs sind und bringen ihre Optik in die Verkehrspolitik ein. Als schweizerisches Kompetenzzentrum für den Fussverkehr in Siedlungsgebieten verfügen wir über ein Know-how, das von Behörden und Fachkreisen anerkannt ist. Als Vordenker und Mitgestalter einer fussgängerfreundlichen Planung und Politik unterstützen wir Bund, Kantone und Gemeinden bei der Umsetzung des Bundesgesetzes über Fuss- und Wanderwege und setzen uns als Anwalt für die Schwächsten im Verkehr ein.

Fussverkehr Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein. Er wird getragen von einer breiten Mitgliederbasis aus Einzelpersonen, Organisationen und Gemeinden. Mit Ihrer Mitgliedschaft ermöglichen Sie Kampagnen wie «Zu Fuss ins Alter» und die Lobbyarbeit zugunsten von Fussgängerinnen und Fussgänger. Gerne senden wir Ihnen Unterlagen zu:

Fussverkehr Schweiz
Fachverband der Fussgängerinnen
und Fussgänger
Klosbachstrasse 48
8032 Zürich
Telefon 043 488 40 30
info@fussverkehr.ch
www.fussverkehr.ch

Weitere Informationen: www.fussverkehr.ch



**Fussverkehr
Schweiz**

terz
Stiftung



ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS