



ZU FUSS IM HOHEN ALTER

SICHER IM STRASSENVERKEHR

Informationsbroschüre
für alte Menschen, Angehörige,
Betreuungspersonen
und Fahrzeuglenkende



Fussverkehr Schweiz
Fachverband der FussgängerInnen

Mobilité piétonne
Association suisse des piétons

Mobilità pedonale
Associazione svizzera dei pedoni



1. Nehmen Sie Ihre Stärken und Schwächen bewusst wahr.

Wer bewusst auf die Prozesse seines Alterns achtet und sich darauf einstellt, nimmt sich Zeit und wird Gefahrensituationen richtig einschätzen.

Deshalb ist es empfehlenswert, die Sinnesfunktionen wie das Gehör und

die Sehfähigkeit regelmässig überprüfen zu lassen. Wird eine Gehhilfe (Stock, Krücke, Rollator) empfohlen oder verordnet, so sollte diese auch für kurze Strecken benützt werden. Achten Sie nach der Einnahme von Medikamenten auf Ihr Befinden (Müdigkeit, Schwindel) und passen Sie die Gehstrecke an.

2. Verlassen Sie das Haus nur gut vorbereitet.

Eine sorgfältige Vorbereitung erhöht die Verkehrssicherheit erheblich. Planen Sie ausreichend Zeit ein. Eine geeignete Wahl des Weges vermeidet Stress. Benützen Sie bequeme Schuhe mit gutem Halt. Tragen Sie helle Kleidung oder Reflektoren – besonders in der Dämmerung und nachts. Ein Personalausweis mit Adresse und eine aktuelle Medikamentenliste in der Manteltasche sind im Notfall hilfreich.



3. Halten Sie vor jedem Queren einer Fahrbahn kurz an.

Die Fahrbahn darf nie überraschend betreten werden, auch nicht auf dem Fussgängerstreifen. Achten Sie stets auf abbiegende Fahrzeuge und auf den Gegenverkehr. Signalisieren Sie Ihre Querungsabsicht deutlich (allenfalls mit Handzeichen).

Bei Lichtsignalen: Warten Sie eine neue Grünphase ab, damit Ihnen die ganze Grünphase für die Querung zur Verfügung steht. Drehen Sie niemals auf dem Fussgängerstreifen um, auch nicht, wenn das Signal auf Orange springt, sondern gehen Sie zügig weiter – immer senkrecht zur Fahrbahn.

4. Gehen Sie immer auf der Innenseite des Trottoirs.

Auf der Innenseite, also der Hausseite, ist die Gefährdung geringer als entlang der Fahrbahn. Achten Sie auf Schlaglöcher, Unebenheiten und nasse oder vereiste Gehflächen. Bei fehlendem Trottoir: Links gehen, Gefahr sehen.



5. Passen Sie auf mit Tram und Bus.

Nehmen Sie vom haltenden Tram/Bus vorne und hinten mindestens zwei Meter Abstand. Vergessen Sie nicht, dass das Tram immer Vortritt hat, selbst am Fussgängerstreifen! Hasten Sie niemals wegen Tram oder Bus – Sie haben Zeit. Steigen Sie vorne ins Tram oder in den

Bus ein. Die Fahrerinnen sind ausgebildet, Hilfe anzubieten. Halten Sie sich in Tram und Bus stets an einem Griff fest. Benützen Sie den ersten freien Sitzplatz. Ist kein Sitzplatz frei, bitten Sie jemanden, seinen frei zu geben.

6. Bleiben Sie in Bewegung.

Das tägliche Zufussgehen beansprucht den Körper ausgeglichen und stimulierend. Mit einem gezielten Aufbau kann die Mobilität zu Fuss auch im hohen Alter wieder verbessert werden.

TRÄGERSCHAFT DER KAMPAGNE

Fussverkehr Schweiz, Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger

Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich, Telefon 043 488 40 34

info@fussverkehr.ch, www.fussverkehr.ch

→ Weiterführende Informationen zur Kampagne (Downloads) auf www.zu-fuss.ch

UNTERSTÜTZENDE PARTNER



CURAVIVA.CH



1. Achten Sie besonders auf alte Fussgängerinnen und Fussgänger. Seien Sie geduldig.

Alte Menschen können meist nur langsam gehen. Warten Sie ruhig, bis diese die Mittelinsel oder die andere Strassenseite erreicht haben. Seien Sie sich immer bewusst, dass Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionsmöglichkeiten alter Menschen oft eingeschränkt sind und deswegen stets mit unerwartetem Verhalten zu rechnen ist. Eines Tages werden auch Sie die Geduld Anderer zu schätzen wissen.



2. Nehmen Sie die Anhaltepflicht vor dem Fussgängerstreifen ernst.

Achten Sie auf querende Fussgänger und gewähren Sie ihnen immer den Vortritt. Halten Sie immer **vollständig** an, wenn ältere Menschen oder Kinder queren wollen. Beim Abbiegen ist besondere Vorsicht geboten.

3. Behalten Sie Fussgänger von links immer im Auge.

Mehr als die Hälfte aller getöteten Fussgängerinnen und Fussgänger wird in der Strassenmitte oder auf der zweiten Fahrbahnhälfte angefahren. Das Queren von links ist hauptsächlich für alte Menschen sehr gefährlich. Deshalb sollten Sie speziell auch auf Fussgänger achten, die von links kommen und auch hier immer ganz anhalten.



4. Ablenkungen vermeiden: Wer fährt, telefoniert nicht.

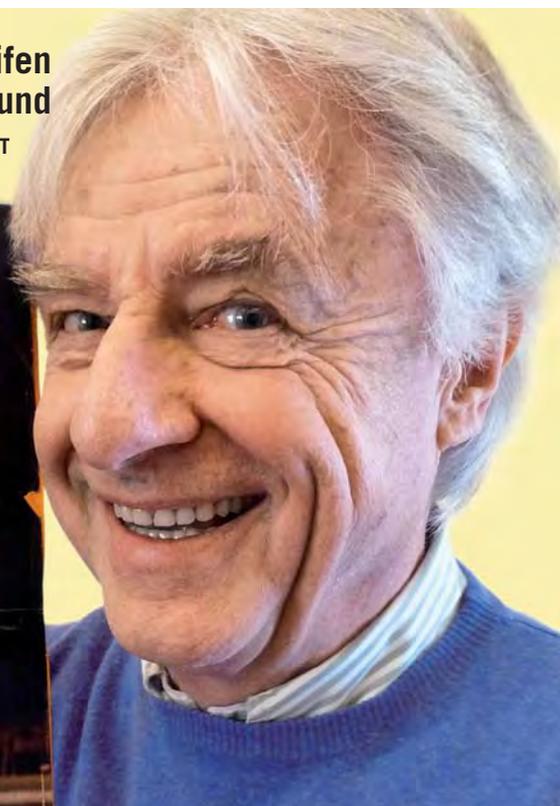
Konzentrieren Sie sich während der Fahrt stets ganz auf das Verkehrsgeschehen. Auch mit Freisprechanlage ist das Telefonieren während der Fahrt eine grosse Ablenkung. Darum empfehlen wir: Klingeln lassen – Anhalten – Zurückrufen.

Bitte frankieren

Fussverkehr Schweiz
Klosbachtrasse 48
8032 Zürich

ANTWORTKARTE

«Handeln wir doch am Zebrastreifen
wie ein konzentrierter Dompteur und
nicht wie ein Clown!» EMIL, KABARETTIST



Broschüre «Zu Fuss im hohen Alter – Sicher im Strassenverkehr»

Ausführlichere Informationen finden Sie in unserer 32-seitigen Broschüre. Neben medizinischen Hintergrundinformationen liefert sie weitere und detailliertere Empfehlungen.

Unterlagen von «Fussverkehr Schweiz»

Fussverkehr Schweiz, der Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger, engagiert sich für Alle, die zu Fuss unterwegs sind. «Fussverkehr Schweiz» ist Vordenker und Mitgestalter einer fussgängerfreundlichen Verkehrspolitik. «Fussverkehr Schweiz» ist ein gemeinnütziger Verein, der von einer breiten Mitgliederbasis, bestehend aus Einzelpersonen, Organisationen und Gemeinden, getragen wird.

- Bitte senden Sie mir gratis die Broschüre**
«Zu Fuss im hohen Alter – Sicher im Strassenverkehr» (32 Seiten)*
- Bitte senden Sie mir noch die folgende Anzahl Faltblätter zum verteilen*** _____
- Bitte senden Sie mir weitere Unterlagen von «Fussverkehr Schweiz»**
- Bitte senden Sie mir reflektierendes Material,**
um mich im Dunkeln besser sichtbar zu machen

*Die Drucksachen sind auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich

Vorname

Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Bestellungen sind auch möglich über das Internet-Formular auf: **www.zu-fuss.ch**
per Mail: **info@fussverkehr.ch** oder telefonisch unter: **043 488 40 30**

Bitte frankieren

Fussverkehr Schweiz
Klosbachstrasse 48
8032 Zürich

ANTWORTKARTE

«Handeln wir doch am Zebrastreifen
wie ein konzentrierter Dompteur und
nicht wie ein Clown!» EMIL, KABARETTIST



ZU FUSS INS HOHE ALTER

SICHER IM STRASSENVERKEHR

Veranstaltungsangebot
für Organisatorinnen und Organisatoren,
Gruppen, Vereine und Institutionen



Fussverkehr Schweiz
Fachverband der FussgängerInnen

Mobilité piétonne
Association suisse des piétons

Mobilità pedonale
Associazione svizzera dei pedoni

UNSER ANGEBOT

Das alltägliche Zufussgehen garantiert Mobilität, Unabhängigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter. Ältere FussgängerInnen sind im Verkehr aber überdurchschnittlich gefährdet. «Fussverkehr Schweiz» veranstaltet Verkehrssicherheitskurse für Senioren-Gruppen. Der Kurs bietet Informationen, Unterhaltung und regt zum Denken an:

Ein Referat beinhaltet praktische Informationen zum besseren Verständnis von Verkehrssituationen und gibt Tipps zu sicherem Verhalten. Wer am Kurs teilnimmt wird ermutigt, sich vermehrt zu Fuss zu bewegen.

In einer Diskussion wird das eigene Verkehrsverhalten analysiert. Mit Fachleuten werden Schwachpunkte der Verkehrsinfrastruktur im Wohnumfeld der Teilnehmenden besprochen.

Die Umgebung des Kurslokals wird vorgängig auf deren Altengerechtigkeit hin analysiert, und es werden Vorschläge zur Optimierung der Verkehrsinfrastruktur erarbeitet. «Fussverkehr Schweiz» übergibt diese Analyse in schriftlicher Form der Gemeinde. Inputs der Teilnehmenden werden in die Analyse einbezogen.

Unser Angebot richtet sich an Veranstalter von öffentlichen Anlässen, an Vereine, Wandergruppen, wie auch Kirchgemeinden oder Altersheime. Gerne halten wir unser Referat für Gruppen ab 15 Personen.

Ist Ihre Gruppe oder Institution interessiert? Füllen Sie das beiliegende Formular aus und wir werden uns bei Ihnen melden. Das Angebot ist kostenlos, die Finanzierung der Kurse ist durch den Fonds für Verkehrssicherheit, die Lotteriefonds der Kantone sowie durch private Stiftungen gedeckt.

EIN PROJEKT VON «FUSSVERKEHR SCHWEIZ»

«Fussverkehr Schweiz», der Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger engagiert sich für alle, die zu Fuss unterwegs sind. Der Verband ist Vordenker und Mitgestalter einer fussgängerfreundlichen Verkehrspolitik. «Fussverkehr Schweiz» ist ein gemeinnütziger Verein, der von einer breiten Mitgliederbasis, bestehend aus Einzelpersonen, Organisationen und Gemeinden getragen wird.

Fussverkehr Schweiz, Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger

Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich, 043 488 40 38 (Dominik Bucheli)
info@fussverkehr.ch, www.fussverkehr.ch

> Weiterführende Informationen zum Projekt auf www.zu-fuss.ch

UNTERSTÜTZENDE PARTNER



ANTWORTKARTE



- Ich habe Interesse eine Veranstaltung zu organisieren. Bitte kontaktieren Sie mich.
- Bitte senden Sie mir die Broschüre «Zu Fuss im hohen Alter - Sicher im Strassenverkehr» (32 Seiten)*
- Bitte senden Sie mir die folgende Anzahl Faltblätter «Zu Fuss im hohen Alter - Sicher im Strassenverkehr» zum Verteilen* _____
- Bitte senden Sie mir weitere Unterlagen von «Fussverkehr Schweiz»

* Die Drucksachen sind gratis und auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich

Organisation / Gruppe / Verein / Institution: _____

Vorname / Name: _____

Strasse Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Tel: _____

E-Mail-Adresse: _____

Terminvorschlag (möglichst 1 Monat im Voraus) _____

Veranstaltungsort vorhanden ja nein / Anzahl Teilnehmende (geschätzt) _____

Bestellungen per Mail: info@fussverkehr.ch oder per Telefon: 043 488 40 38



ERNST GÖHNER STIFTUNG



Lotteriefonds der Kantone
AG, AR, BL, BS, LU, SH, SO, ZG, ZH