



Gutes Sehen ist das A und O

Das Sehvermögen nimmt mit zunehmendem Alter bei allen Menschen ab. Ein 60-Jähriger hat nur noch 74% der Sehschärfe eines 20-Jährigen. Die Dunkelziffer von Unfällen, bei denen ein fehlender oder „falscher“ Sehbehelf ausschlaggebend war, ist sehr hoch.

Unser Sicherheitstipp:

Im Sinne des Eigen- und Fremdschutzes empfiehlt sich eine **zumindest jährliche Überprüfung der Augen und Ohren** beim Facharzt oder dem Optiker/Hörgeräteakustiker Ihres Vertrauens. Diese Überprüfung unterliegt der Verschwiegenheitspflicht.

„Blindes Queren“ endet oft fatal

Die gefährlichen Unfälle im Bereich von Bushaltestellen passieren in vielen Fällen durch die Unvorsichtigkeit der Fußgänger.

Unsere Sicherheitstipps beim Benützen von öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Benützen Sie nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel nicht in der Hauptverkehrszeit (wochentags nicht vor 9 Uhr und nicht nach 16 Uhr). Sie ersparen sich so unnötige Drängereien.
- **Überqueren** Sie die Fahrbahn grundsätzlich **nie unmittelbar vor oder hinter** dem öffentlichen Verkehrsmittel.
- Warten Sie an der Haltestelle nicht zu knapp am Gehsteigrand.
- Halten Sie sich in öffentlichen Verkehrsmitteln während der Fahrt immer fest!

Sicherheit für Senioren

Sichere Mobilität 60+



Jeder dritte Fußgänger verunglückt bei Dunkelheit

2007 sind in der Steiermark 571 Fußgänger verunglückt. Der Anteil der schwer verletzten bzw. getöteten Senioren ist erschreckend hoch. Hauptunfallstellen sind dabei Zebrastreifen, Hauszufahrten und unregelmäßige Kreuzungen.

Unsere Sicherheitstipps für Fußgänger:

- Gehsteig und –wege benutzen (Pflicht!)
- Im Freiland links und hintereinander gehen (Pflicht!)
- Zebrastreifen benutzen (innerhalb von 25 m Pflicht!)
- Auf Zebrastreifen den Vorrang nicht erzwingen
- Todesgefahr bei **Dunkelheit und schlechter Sicht**: **Helle Kleidung und Reflektoren schützen Leben** – trotzdem immer erhöhte Vorsicht



Bei einem mulmigen Gefühl ist Absteigen keine Schande

Im Jahr 2007 verunglückten 934 Radfahrer in der Steiermark. Nicht bei längeren Sonntagsausflügen, sondern auf der Fahrt zum Einkaufen, zur Trafik oder zur Bank passiert's: ca. drei Viertel aller Radfahrungsunfälle geschehen im Ortsgebiet!

Unsere Sicherheitstipps für Radfahrer:

- Nie links abbiegen ohne **Handzeichen und Schulterblick** (Spiegel hilft bei Nackenproblemen)
- Bei Unsicherheit lieber absteigen und **auf dem Zebrastreifen das Fahrrad schiebend** die Straße queren
- **Höchste Vorsicht**, wenn ein Lkw oder Bus rechts abbiegen möchte: **toter Winkel** ist gleich „Todeswinkel“
- „Respektabstand“ von einem Meter beim Vorbeifahren an parkenden Autos (**Gefahr durch öffnende Autotüren**)
- **Vorsicht** bei unübersichtlichen **Hausein-/ausfahrten** (Hecken und Mauern!)
- **Bei Dämmerung und Dunkelheit nie ohne Licht** fahren (Helle Kleidung und Reflektoren schützen zusätzlich)
- Auch Erwachsene **schützt der Helm** vor Invalidität und Tod

Sind Senioren die besseren Autofahrer?

5.546 Pkw-Insassen verunglückten 2007 in der Steiermark. Senioren fahren vorsichtiger und vorausschauender – haben aber trotzdem das gleiche Unfallrisiko (ab 75 Jahren sogar ein höheres) wie die besonders gefährdeten 18- bis 24-jährigen Lenker. Mitursache sind natürliche, alle Menschen betreffende Alterserscheinungen (Einschränkungen der Augen, Ohren, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit).

Unsere Sicherheitstipps für Autolenker:

- **Planung von Fahrten** an Tagen und zu einer Uhrzeit, wo weniger Verkehr ist
- **Vermeidung von Nachtfahrten** (das Auge wird mit zunehmendem Alter blendempfindlicher)
- **Vorrangregeln beachten** (Vorrangmissachtung ist eine Hauptunfallursache von Senioren)
- Bei jedem Überholen, Abbiegen oder Spurwechsel – **Spiegel- bzw. Schulterblick**
- **Konsequent Blinken** (im Kreisverkehr beim Ausfahren)
- Nicht übermüdet oder gestresst ans Steuer setzen – **Pausen machen**
- Nie unkontrolliert **Medikamente** einnehmen (Warndreieck auf Verpackung beachten)