

Fachverband Fußverkehr Deutschland FUSS e.V.

Sind Sie sicher?

Tipps für Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer

Gefördert mit Mitteln der Verkehrslenkung Berlin (VLB) der
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt

Berlin, Dezember 2012

	Seite
Tipps für Fußgängerinnen und Fußgänger	1
Tipps für Radfahrerinnen und Radfahrer	14
Tipps für Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel	26
Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer	34

Wenn Sie mobil und beweglich bleiben wollen, sowie Eigenunfälle und die Beteiligung an Straßenverkehrsunfällen vermeiden möchten, sollten Sie drei Grundsätze beachten:

1. Berücksichtigen Sie stets die eigenen psychischen und körperlichen Gegebenheiten bei der Verkehrsmittelwahl und beim Verhalten im Straßenverkehr. Bleiben Sie fit.
2. Beachten Sie die allgemeinen Verkehrsregeln für das möglichst konfliktfreie Miteinander. Seien Sie aufmerksam und versuchen Sie die Fehler anderer wahrzunehmen.
3. Wirken Sie aktiv daran mit, dass das Verkehrsgeschehen in unseren Städten insgesamt menschlicher und barrierefreier wird.

Es geht dabei um den Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Lebens, sowie um das der anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer.

Sie werden selbst herausfinden, welche der von uns zusammengestellten zahlreichen Hinweise für Sie relevant sind. Geben Sie Ihre Erkenntnisse auch an jüngere Menschen weiter.

Fachverband Fußverkehr Deutschland FUSS e.V.
Exerzierstraße 20
13357 Berlin-Wedding
Tel. 030 / 492 74 73 (ca. 10-16 Uhr, ansonsten Anrufbeantworter)
Fax 030 / 492 79 72
info@fuss-ev.de
www.fuss-ev.de

Tipps für Fußgängerinnen und Fußgänger

Für viele Menschen ist das Gehen die hauptsächlichste Art der Verkehrsbeteiligung im Alltag und insbesondere im Freizeitverkehr. Für andere bietet es eine umweltfreundliche und kostengünstige Ergänzung zu den anderen Arten der Verkehrsteilnahme. Im Wohnumfeld sind häufig die gewünschten Ziele problemlos erreichbar und für längere Wege können [öffentliche Verkehrsmittel](#) genutzt werden oder auch das [Fahrrad](#). Zu Fuß Gehen ist die natürlichste und damit auch gesündeste Fortbewegungsart des Menschen, die nicht nur von der älteren Generation im Stadtverkehr zunehmend genutzt wird. Wer mobil und gesund bis ins hohe Alter bleiben möchte, sollte bei der täglichen Verkehrsmittelwahl stets im Auge behalten, ob das Ziel nicht auch zu Fuß erreichbar ist.

Deshalb folgen 58 Tipps (teilweise mit ausführlicheren Hintergrundinformationen) für die sichere und komfortable Verkehrsteilnahme als Fußgängerin oder Fußgänger sowie zur Aufrechterhaltung der Freude am Gehen:

- [Die angemessene Ausrüstung.](#)
- [Eine selbstbewusste Verkehrsteilnahme einüben.](#)
- [Sicher auf allen Fußverkehrswegen.](#)
- [Besondere Aufmerksamkeit beim Queren von Fahrbahnen.](#)
- [Die eigene Verkehrstüchtigkeit erhalten.](#)
- [Geh-Hilfen annehmen.](#)

Die Reihenfolge ist keine Prioritätensetzung. Unfälle können sehr verschiedene Einzel-Ursachen oder Ursachen-Kombinationen haben und deshalb gibt es auch zahlreiche Hinweise, die Sie vielleicht erst einmal gar nicht mit der Verkehrssicherheit und Unfallvorbeugung in Zusammenhang gebracht hätten.

Die angemessene Ausrüstung.

Tipp 1: **Kleidung nach dem Wetter auswählen.**

Der Spruch „Schlechtes Wetter gibt es nicht, nur die falsche Kleidung“ trifft insbesondere auf Fußgänger zu: Kleiden Sie sich entsprechend Ihrer Hitze-, Kälte- und Feuchtigkeitsempfindlichkeit. Beachten Sie dabei, dass wie bei allen Außenaktivitäten auch beim Zu-Fuß-Gehen das „Zwiebelprinzip“ günstig ist: Mehrere dünnere Kleidungsstücke sind besser als wenige dickere. Wenn Sie während der Verkehrsteilnahme nicht mehr über Ihre Kleidung nachdenken, haben Sie sich richtig entschieden.

Tipp 2: **Eher hell als dunkel kleiden.**

Manche Menschen bevorzugen es, sich bis ins hohe Alter hinein farbenfroh und zumeist hell zu kleiden; andere bevorzugen dunklere Töne oder gar schwarz. Das modemachende

Gewerbe produziert für alle Menschen, die sich nicht mehr zur Jugend zählen können, eher bedeckte Farben. Tragen Sie diese, sollten Sie beachten, dass sie in bestimmten Straßen- und Witterungssituationen nicht so gut wahrnehmbar sind als mit hellerer Kleidung. Seien Sie deshalb an Übergängen besonders aufmerksam, geben Sie eventuell Handzeichen. Aber lassen Sie sich kein schlechtes Gewissen einreden, die Kleidungsauswahl ist alleine Ihre Entscheidung.

Tipp 3: Fußgänger müssen sich nicht beleuchten.

Sie müssen sich weder hell kleiden, noch mit Leuchtbstreifen oder anderen reflektierenden Materialien ausstatten. Unsere Städte sind beleuchtet und alle Fahrzeuge müssen mit einer Beleuchtung ausgestattet sein, mit der sie bei jeder Witterung und allen Lichtverhältnissen Fußgänger mit einer der Situation angemessenen Fahrweise erkennen und reagieren können. Für den Fall, dass es Ihr Sicherheitsgefühl erhöht, gibt es verschiedene reflektierende Utensilien wie zum Beispiel als Button für Kleidungsstücke, an Taschen, Schirmen und Stöcken.

Tipp 4: Gute Schuhe sind wichtig.

Tagen Sie möglichst immer standsichere, profilierte und mindestens knöchelhohe Schuhe, um sicher auf den Beinen zu sein und möglichst nicht auszurutschen. Viele Alleinunfälle geschehen durch das sogenannte „Vertreten“, indem Sie an einer Kante abrutschen oder lediglich eine Stufe nicht gesehen haben und sich der Körper nicht auf diese eingestellt hat. Davor kann auch ein guter Schuh nicht 100%ig schützen, doch kann er „abfedern“ und die Auswirkungen mindern.

Tipp 5: Geh- und Standsicherheit insbesondere im Herbst und im Winter beachten.

Warmes und sicheres Schuhwerk ist angesagt. Gerade im Herbst kann man auf feuchtem Laub schnell ausrutschen. Insbesondere bei Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt oder bei einer dünnen Schneedecke kann ein zusätzlicher Gleitschutz helfen. Dringend empfohlen werden Fersen-Spikes (ca. 30,- Euro im Handel); alle Ganz-Schuh-Spikes haben dagegen bisher bei Tests schlecht abgeschnitten. Da leider zahlreiche Modelle das Rutschrisiko im Praxistest erhöht haben oder im Alltagsgebrauch insbesondere für ältere Menschen unhandlich waren, empfiehlt es sich, einen aktuellen Test anzusehen. Die Beratung in Schuhgeschäften ist leider bisher häufig nicht fachgerecht. Geschäfte mit Bedarfsartikeln zum Wandern (Outdoor) können Ihnen bei der Auswahl eventuell besser helfen.

Tipp 6: Regenschutz sollte Sie nicht behindern.

Abgesehen davon, dass Sie Ihren Regenschirm unterwegs vergessen können, bietet ein Schirm zwar einen guten Gesichtsschutz, kann aber auch die Sicht verdecken oder bei starkem Wind sehr unhandlich werden. Möglicherweise sind Sie mit einem Regenmantel mit Kapuze oder einem Anorak und einer Regenhose beweglicher und sicherer. Für einen leichten Regen reicht es, ein auseinanderfaltbares Regencap dabei zu haben.

Tipp 7: Die Augen sollten gegenüber Blendungen geschützt werden.

Eine Sonnenbrille ist auch für das Zu-Fuß-Gehen insbesondere in Tageszeiten mit tief liegender Sonne sinnvoll. Sie sollte ein möglichst großes Gesichtsfeld ermöglichen und entspiegelt sein, um vor störenden Reflexen zu schützen. Aber achten Sie darauf, dass durch eine zu dunkle Tönung Ihre Wahrnehmung nicht verringert wird.

Tipp 8: Gepäck darf nicht die Aufmerksamkeit verringern.

Schwere Umhängetaschen können Sie beim Gehen behindern und beim Queren der Straße sogar gefährden, insbesondere dann, wenn sie leicht von der Schulter rutschen. Tragen Sie besser einen leichten Rucksack (City-Bag) und wenn der vom Volumen her nicht ausreicht, ziehen Sie einen Gepäck-Rollwagen hinter sich her - volkstümlich als „Hackenporsche“ oder „Rentnerkarre“ bezeichnet. Diese und auch Koffer auf Rädern sollten Sie vor dem Kauf genau auf ihre Laufstabilität hin überprüfen. Hier gibt es große Qualitätsunterschiede und leider auch untaugliche Produkte.

Eine selbstbewusste Verkehrsteilnahme einüben.

Tipp 9: Gesten sind wichtig im Straßenverkehr.

Sie haben als Fußgängerin oder Fußgänger Vorteile in der Kommunikation gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern: Ihre Stimme ist nicht wie im Auto durch Blech und Glas abgeschirmt und Sie haben im Gegensatz zu den Radfahrern häufig die Hände oder zumindest eine Hand frei. Nutzen Sie Ihre Hände und Arme in angenehmen und auch in unangenehmeren Situationen für kommunikative Gesten. Wenn sich eine Kraftfahrzeug- oder Fahrrad-Fahrerin oder ein -Fahrer eindeutig falsch verhält und Sie gefährden könnte, schreien Sie durchaus auch einmal laut - wenn Ihnen das möglich ist. Sie müssen ja den Straßenlärm übertönen, den andere verursachen.

Tipp 10: Nur bedacht anderen den Vorrang gewähren.

Es ist durchaus eine sympathische Geste, einem fahrenden Verkehrsteilnehmer anzuzeigen, dass er zuerst fahren kann; doch sollte dies nicht zu einer Dauerhandlung werden. Wenn Sie zum Beispiel an einem Zebrastreifen (Fußgängerüberweg) Fahrzeuge vorbeiwinken, dann irritieren Sie die Fahrzeuglenker eher, weil nicht mehr erkennbar ist, ob Sie nun die Fahrbahn queren wollen oder nicht. Sie aber haben hier Vorrang, wie auch beim Queren an einer Kreuzung gegenüber den abbiegenden Fahrzeugen. Wenn Sie Ihre Rechte im Normalfall ohne eine Gefährdungssituation nicht wahrnehmen, vermindern Sie möglicherweise längerfristig die Anhaltebereitschaft und steigern damit das Unfallrisiko aller Fußgänger.

Tipp 11: Anerkennungs-Gesten sind immer gut.

Beim Queren der Fahrbahn mit Vorrang für Fußgänger haben Sie keinen Grund, sich bei den haltenden Verkehrsteilnehmern zu bedanken, aber ein freundliches Zunicken oder eine kurze „rollende“ Handbewegung wirken sich positiv auf den allgemeinen Umgang miteinander aus. Das führt möglicherweise dazu, dass die Autofahrerinnen oder

Autofahrer Sie beim nächsten Mal auch ohne Fußgängerrecht die Fahrbahn queren lassen.

Tipp 12: Die „Ich will gehen“-Geste üben und einsetzen.

Üben Sie das Zeigen der zumeist linken flachen Hand bei gleichzeitiger Andeutung der Gehbereitschaft möglichst frühzeitig, denn mit einem zunehmenden Alter werden die Menschen in der Regel zurückhaltender oder gar ängstlicher.

Tipp 13: Sich nötigenfalls bemerkbar machen.

Die Zurückhaltung von Fußgängern bei Konflikten und Beinahe-Unfällen ist eine der Ursachen dafür, dass regelwidriges, unbedachtes oder gar rücksichtsloses Verhalten eher zunimmt. Sich nach einem unachtsamen oder gar vorsätzlich rücksichtslosen Verhalten gegenüber weiterfahrenden Autos bemerkbar zu machen, ist leider nur durch eine schlenkernde Armbewegung umsetzbar.

Tipp 14: Rücksicht nehmen und aufmerksam sein.

Sie gehören als Fußgängerin oder Fußgänger zur Personengruppe, die in starkem Maße von der Rücksichtnahme der anderen Verkehrsteilnehmer abhängig ist. Verhalten Sie sich deshalb fair und aufmerksam, aber versuchen Sie auch, Ihre Rechte wahrzunehmen. Denken Sie die möglichen Fehler der anderen Verkehrsteilnehmer mit und wenn sich eine FahrerIn oder ein Fahrer eindeutig falsch verhält und Sie gefährden könnte, versuchen Sie in erster Linie selbst, aus dieser Situation gesund herauszukommen. Auf gar keinen Fall dürfen Sie Ihren Körper bei der Durchsetzung Ihres Rechtes einsetzen.

Sicher auf allen Fußverkehrswegen.

Tipp 15: Gehwege müssen benutzt werden.

Fußgänger müssen laut Straßenverkehrs-Ordnung vorhandene Gehwege benutzen, das ist unabhängig davon, wie viele Fahrzeuge dort auf der Straße fahren und leider auch davon, wie breit die angebotenen Gehwege sind (StVO §25, Absatz 1). Ist die [Gehwegbreite](#) nicht ausreichend für Sie als Fußgänger, Ihr/e Begleite/in, mit einem Rollator oder in einem Rollstuhl, bleibt Ihnen nur, Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) auf diesen Missstand aufmerksam zu machen und dort oder durch andere Aktivitäten (zum Beispiel Leserbriefe in Zeitungen) eine Veränderung einzufordern.

Tipp 16: Für das Recht der sicheren Gehwegnutzung eintreten.

Die Gehwegbenutzungspflicht baute einst auf dem Recht auf, dass außer Kinderwagen und Rollstühlen keine Fahrzeuge Gehwege benutzen dürfen. Diese Regelung hat der Gesetzgeber aufgeweicht, das Fahren immer weiterer Fahrzeuge zugelassen und das Abstellen von Fahrrädern und Kraftfahrzeugen sanktioniert. Damit verbunden benutzen unachtsame Bürger an vielen Stellen der Stadt die Gehwege zum Abstellen von Fahrzeugen und auch zum Befahren, auch wenn dies nicht zugelassen ist. Die Ordnungskräfte sind überfordert oder greifen wegen anderer Prioritätensetzung nicht ein.

Die illegalen Gehwegnutzungen lassen sich nur verringern, wenn Sie sich mit uns generationsübergreifend für die [Freihaltung der Gehwege für den Fußverkehr](#) einsetzen.

Tipp 17: Fußgänger dürfen sich auch nicht gegenseitig behindern.

Durch Nordic-walking wird zusätzlich beim Gehen die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht und deshalb erfreut sich diese generationenübergreifende Ausdauersportart zunehmender Beliebtheit auch auf städtischen Gehwegen. Der zyklische Bewegungsablauf mit zwei Stöcken benötigt mehr Platz und gerade beim beliebten Gruppen-Gehen kann der auch auf Gehwegen eng werden.

Tipp 18: Fußgänger dürfen auf dem Gehweg nicht behindert werden.

Die Zunahme des Radfahrens auf Gehwegen ist in der Tat ein gesondertes Problem. Achten müssen Sie als Fußgängerin oder Fußgänger nach der Straßenverkehrs-Ordnung lediglich auf radfahrende Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr (StVO §2, Absatz 5). Aber auch die Kinder müssen ihre Fahrweise anpassen oder absteigen, wenn Fußgänger behindert oder belästigt werden könnten (StVO §1, Absatz 2). Bringen Sie dies auch Ihren Kindern und Enkelkindern möglichst frühzeitig bei und sprechen Sie das Thema unbedingt immer wieder vor Ort direkt an ([Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), Medien, etc.). Der Radverkehr muss generell auf sichere Radfahrstreifen verlegt werden.

Tipp 19: Gemeinsame Geh- und Radwege müssen die Ausnahme bleiben.

Gemeinsame Geh- und Radwege ([Zeichen 240](#)) müssen Sie als Fußgängerin oder Fußgänger benutzen (StVO §41, 5.a)). Können Sie, obwohl die Radfahrerinnen und Radfahrer auf Sie Rücksicht nehmen müssen, einen solchen Weg kaum in Ruhe begehen, sollten Sie Ihr Ordnungsamt auf eine Überprüfung der Regelung drängen. Die Einrichtung [gemeinsamer Geh- und Radwege](#) soll nur in Ausnahmefällen und unter bestimmten Kriterien erfolgen. Möglicherweise sind diese nicht berücksichtigt worden oder durch zwischenzeitliche Veränderungen nicht mehr zutreffend.

Tipp 20: Fußgänger dürfen beide Straßenseiten benutzen.

Sind keine Gehwege vorhanden, können Sie in der Stadt an beiden Fahrbahnrändern gehen, und müssen keinesfalls die Straßenseite wechseln. Die Regelung, dass Fußgänger stets am linken Fahrbahnrand gehen müssen, gilt nur außerhalb geschlossener Ortschaften. Dennoch ist sie insbesondere bei Dunkelheit sinnvoll, weil Sie dann die auf Sie zufahrenden Fahrzeuge früher sehen können.

Tipp 21: Radwege sind keine Spazierwege.

Benutzen Sie keine Radwege, die auf der Höhe des Gehweges angelegt sind, in Längsrichtung der Straße zum Gehen und achten Sie darauf, dass keine Hundeleine über den Radweg hängt. Ist der [Gehweg](#) zu schmal, setzen Sie sich dafür ein, dass der Radverkehr auf einen sicheren Fahrstreifen verlagert wird ([Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), Medien, etc.).

Tipp 22: Auf Fußverkehrsflächen dürfen mitunter auch Fahrzeuge fahren.

In Fußgängerzonen ist Fahrzeugverkehr zulässig, wenn es durch ein Zusatzschild ausdrücklich erlaubt wird. Aber auch dann darf nur Schrittgeschwindigkeit (4-7 km/h) gefahren werden (StVO §41, Zeichen 242+243). Fußgänger dürfen nicht behindert, nötigenfalls muss gehalten werden. Die gleiche Regelung gilt in Verkehrsberuhigten Bereichen (mitunter auch als „Spielstraßen“ bezeichnet), nur ist hier Fahrzeugverkehr auch ohne Zusatzzeichen grundsätzlich erlaubt (StVO § 42, Zeichen 325+326).

Tipp 23: In Grünanlagen haben Fußgänger in der Regel Vorrang.

Auch auf Wegen, die mit „Radfahrer frei“ gekennzeichnet sind, dürfen sich Spaziergängerinnen und Spaziergänger unachtsam und unberechenbar bewegen. [Radfahren in Grünanlagen](#) sollte nur bei Einhaltung bestimmter Kriterien vorgesehen werden. Die können allerdings von Stadt zu Stadt unterschiedlich aussehen, denn in der Regel gilt auf diesen Wegen nicht die Straßenverkehrs-Ordnung StVO.

Tipp 24: Gehwegschäden sollten nicht hingenommen werden.

In vielen Städten werden bei Schäden der Beläge Schilder wie z.B. „Gehwegschäden“ aufgestellt. Dies ist in der Regel eine unakzeptable Vorgehensweise. Wenn eine Ordnungsbehörde eine Gefahr für die Gesundheit der Gehwegbenutzerinnen und -benutzer feststellt, muss sie auch Maßnahmen zum Schutz der Verkehrsteilnehmer treffen, so ein Grundsatzurteil zu [Gehwegschäden](#) aus dem Jahr 2012. Machen Sie Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) darauf aufmerksam, dass sie möglicherweise bei einem Unfall die Haftung für dadurch hervorgerufene Schäden trägt.

Tipp 25: Fußverkehrsflächen müssen barrierefrei sein.

Der Begriff „[barrierefrei](#)“ bezieht alle Menschen ein, die eine eingeschränkte Mobilität aufweisen, also keineswegs nur Menschen im Rollstuhl, mit einem Rollator oder mit eingeschränkter Sehfähigkeit; sondern auch zum Beispiel mit einem Kinderwagen oder mit einem Gepäck-Rollwagen. Machen Sie Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) auf Missstände aufmerksam, wie zum Beispiel auf behindernd aufgestellte Poller oder andere sogenannte Gehwegmöblierungen.

Tipp 26: Witterung, Wegebelag und -zustand beachten.

Herbst und Winter sind für Fußgängerinnen und Fußgänger besonders gefährliche Jahreszeiten. Glitschige Blätter oder unter den Blättern verborgenes Astwerk können zu Stürzen führen. Der erste dünne Eis-Film auf dem Belag kommt zumeist unerwartet. Nach einem Schneefall geht es sich schwer und auch darunter können sich Eisflächen befinden. Beachten Sie deshalb den aktuellen Wetterbericht und testen Sie gegebenenfalls den Straßenzustand und Ihre entsprechende Ausrüstung, bevor Sie losgehen.

Tipp 27: Unterlassene oder nicht ausreichend Schneebeseitigung nicht hinnehmen.

Eine herausragende Unfallursache bei Eigenunfällen im Straßenverkehr ist der unsachgemäße oder unzureichende [Winterdienst](#) auf Gehwegen, an

Haltestellenzugängen und an Straßen-Querungsstellen. Hauseigentümer können sich nicht damit herausreden, dass sie eine Reinigungsfirma beauftragt haben, wenn diese nicht ordnungsgemäß arbeitet. Sie müssen die Gehwege in Längsrichtung und auch die Zugänge zu den Überwegen sichern. Die Kommune ist für die Freihaltung der Überwege zuständig, die öffentlichen Verkehrsunternehmen für die Haltestellenbereiche.

Beschweren Sie sich bei Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), erstatten Sie notfalls bei der Polizei Anzeige. Nehmen Sie selbst die Schaufel in die Hand und helfen Sie Ihrem Nachbarn, wenn diese körperliche Bewegung gut für Sie ist.

Tipp 28: Fußgänger haben an Haltestellen beim Ein- und Aussteigen Vorrang.

Wenn eine Straßenbahn in Mittellage dort keine gesonderten Haltestellenanlagen aufweist, müssen Kraftfahrzeuge und Fahrräder am Ende der Straßenbahn stehen bleiben, sobald diese hält. An Haltestellen dürfen Radlerinnen und Radler auf Gehweg-Radwegen, wenn Sie als Fahrgast ein- oder aussteigen wollen, höchstens mit Schrittgeschwindigkeit rechts vorbeifahren, gegebenenfalls müssen sie anhalten (StVO §20, Absatz 2). Viele wissen das nicht oder meinen, sich über diese Regelung hinwegsetzen zu können. Sprechen Sie die Radfahrerinnen und Radfahrer an.

Tipp 29: Gehwegabsenkungen sind dringend notwendig.

Der Kompromiss, für Rollstuhlfahrer den Gehweg an Übergängen abzusenken, für Sehbehinderte aber eine fühlbare Kante zu erhalten, bedeutet in der Regel eine Absenkung bis auf 3 Zentimeter über dem Fahrbahn-Niveau oder 4 Zentimeter mit Abkantung. Diese nutzt allen Fußgängern mit Mobilitätseinschränkungen (Rollwagen, Kinderwagen, Rollstuhl, guter Rollator, etc.) und Sie sollten in Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) gemeinsam mit den Verkehrsverbänden diese Gehwegabsenkungen grundsätzlich zumindest an allen Kreuzungen und Einmündungen und an Zebrastreifen (Fußgängerüberwegen), an Ampeln (Furte an Lichtsignalanlagen) sowie an allen gebauten oder lediglich markierten Querungsanlagen einfordern.

Besondere Aufmerksamkeit beim Queren von Fahrbahnen.

Tipp 30: Fahrbahnen stets quer zur Fahrtrichtung überqueren.

Dafür gibt es eine der „strengsten“ Formulierungen aus der Straßenverkehrs-Ordnung, die leider in Deutschland häufig [Verkehrsberuhigungsmaßnahmen](#) verhindert: „Fußgänger haben die Fahrbahnen unter Beachtung des Fahrzeugverkehrs zügig auf dem kürzesten Weg quer zur Fahrtrichtung zu überschreiten“ (§ 25 (3)). „Zügig“ bedeutet für Sie allerdings: Ihren Kräften entsprechend und nach der Rechtsprechung weder „hastig“, noch „gemächlich“. Denn damit sind die Grundregeln nicht außer Kraft gesetzt, dass querende Fußgänger nicht „gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt“ (StVO § 1, Absatz 2) werden dürfen und „gegenüber Kindern, Hilfsbedürftigen und älteren Menschen, insbesondere durch Verminderung der Fahrgeschwindigkeit und durch Bremsbereitschaft [...] eine Gefährdung dieser Verkehrsteilnehmer“ auszuschließen ist (StVO § 3, Absatz 2a).

Tipp 31: Nach Möglichkeit Querungsanlagen benutzen.

Auch hier hinkt die Straßenverkehrs-Ordnung den derzeitigen Bedürfnissen und Planungsansätzen hinterher mit der Formulierung, dass Fußgänger die Straße „wenn die Verkehrslage es erfordert, nur an Kreuzungen oder Einmündungen, an Lichtzeichenanlagen [Ampeln] innerhalb von Markierungen [Furt] oder auf Fußgängerüberwegen [Zebrastreifen]“ zu queren haben (StVO § 25, Absatz 3). Da zum Beispiel eine fußverkehrsgerechte [Querungsanlage](#) mit einer Gehwegvorstreckung über die am Rand stehenden Fahrzeuge hinaus und/oder einem ausreichend breiten Mittelstreifen sicherer sein kann als eine Querung an einer Ampel (Lichtsignalanlage), wird empfohlen, alle für den Fußverkehr eingerichteten Querungsanlagen auch zu nutzen.

Tipp 32: Querungsanlagen müssen frei gehalten werden.

Die Regelung, die Fahrbahn möglichst an Kreuzungen und Einmündungen zu queren, beinhaltet auch die Bestimmungen, dass Fahrzeuge an „engen und unübersichtlichen Straßenstellen“ und „auf Fußgängerüberwegen sowie bis zu 5 Meter davor“ nicht halten und an Kreuzungen und Einmündungen bis zu 5 Meter „von den Schnittpunkten der Fahrbahnkanten“ entfernt nicht parken dürfen (StVO §12). Da die Freihaltung des Überweges häufig nur durch bauliche Maßnahmen (Poller, Baken, Pflanzkübel, Gehwegvorstreckungen, etc.) durchzusetzen ist, sollten Sie sich zumindest bei regelmäßigen Problemen an Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) wenden und nötigenfalls Zeitungen auf die Zustände aufmerksam machen.

Tipp 33: Die Fahrbahn nie direkt neben einer Querungsanlage überschreiten.

Dies ist eine der gefährlichsten Stellen und es gibt mittlerweile mehrere Gerichtsurteile, bei denen Fußgängern die Mitschuld an einem Unfall zugesprochen wurde, wenn sie zum Beispiel bei ungünstigen Sicht- und Witterungsverhältnissen lediglich 15 Meter neben einem Zebrastreifen (Fußgängerüberweg) über die Straße gingen. Das bedeutet, dass der Gesetzgeber davon ausgeht, dass eine Überquerung der Straße neben einer baulichen Querungsanlage ein Fehlverhalten ist.

Tipp 34: Nur bei guten Sichtverhältnissen auf freier Strecke queren.

Sehen und gesehen werden sind die wesentlichsten Merkmale für eine sichere Überschreitung von Fahrbahnen. Vermeiden Sie es deshalb, zwischen parkenden Fahrzeugen oder bei anderen Sichtbehinderungen auf die Fahrbahn zu treten, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie mit ihrer Gehgeschwindigkeit innerhalb einer Lücke im Fahrzeugstrom die andere Straßenseite erreichen können. Zu bedenken ist dabei, dass man als Mensch die Geschwindigkeit von Fahrzeugen, die auf einen zukommen, sehr schwer einschätzen kann. Diese Schwierigkeit ist bei Kindern noch ausgeprägter und nimmt mit zunehmendem Alter auch wieder zu.

Tipp 35: Sich aktiv für mehr Querungsanlagen einsetzen.

Bevor Sie sich über die Zustände Magengeschwüre herbei ärgern oder Ihr Leben und Ihre Gesundheit durch riskante Straßenquerungen gefährden, setzen Sie sich aktiv für eine

Verbesserung der Infrastruktur ein. Wenn es für den Fußverkehr an geeigneten [Querungsmöglichkeiten](#) mangelt und Sie gezwungen sind, unzumutbare und häufig auch gefährliche Umwege gehen zu müssen, machen Sie Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) darauf aufmerksam und nötigenfalls auch die Öffentlichkeit. Wissenschaftlich belegt ist, dass die Häufigkeit von Querungsanlagen deutlich wichtiger ist als die Frage, ob eine Ampel, ein Zebrastreifen, eine Mittelinsel oder eine andere bauliche Maßnahme eingesetzt wird. Ideal wäre alle 100 Meter eine Querungsanlage, weil festgestellt wurde, dass Umwege von mehr als 50 Metern von Fußgängern kaum angenommen werden. Ein ehrgeiziges Programm auch für Ihre Kommune.

Tipp 36: Die gewünschte Benutzung eines Zebrastreifens deutlich machen.

An Zebrastreifen ([Fußgängerüberwege](#)) müssen nach der Straßenverkehrs-Ordnung Fahrzeuge nur dann halten, wenn Sie als Fußgänger sowie Fahrer von Krankenfahrstühlen oder Rollstühlen ihn „erkennbar benutzen wollen“ (StVO § 26, Absatz 1). An dieser Fragestellung haben sich viele Gerichte abgearbeitet: Ein Handzeichen ist empfehlenswert, aber rechtlich nicht vorgeschrieben. Es ist ausreichend, am Bordstein mit Blick in Fahrtrichtung zu warten. Bereits mit einem Fuß auf der Fahrbahn zu sein ist nicht mehr zu übersehen.

Tipp 37: An Ampeln ist bei GRÜN besondere Aufmerksamkeit erforderlich.

Leider ist die Vorstellung, an Kreuzungen und Einmündungen mit Ampeln ([Lichtsignalanlagen](#)) besonders sicher die Fahrbahn queren zu können, nicht korrekt. Wenn Sie GRÜN für den Fußverkehr sehen, haben die Links- und Rechtsabbieger aus der gleichen und der entgegengesetzten Richtung ebenfalls GRÜN. Diese sogenannten „bedingt verträglichen Verkehrsströme“ verursachen in Deutschland sehr viele Unfälle mit Personenschaden, insbesondere auch bei den Fußgängern. Nutzen Sie deshalb Ampelanlagen mit höchster Aufmerksamkeit und melden Sie Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), wenn es immer wieder zu Konflikten kommt.

Tipp 38: Als langsamer Mensch nicht in den letzten GRÜN-Sekunden losgehen.

Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihrer Gehgeschwindigkeit Probleme mit der Freigabe des Querverkehrs haben, sollten Sie sich angewöhnen, lieber eine GRÜN-Zeit abzuwarten und beim nächsten GRÜN als eine/r der Ersten die Fahrbahn zu betreten.

Tipp 39: Nicht bei GRÜN auf der gegenüberliegenden Straßenseite losgehen.

Unfallträchtig sind Lichtsignalanlagen mit einer Mittelinsel, bei der Sie bei ROT am Straßenrand stehen und durch das Umschalten auf GRÜN auf der gegenüberliegenden Straßenseite nach der Mittelinsel, zum Gehen motiviert werden und dann zum Beispiel in den zugeschalteten Linksabbiegeverkehr hineinlaufen. Hier müssen Sie besonders vorsichtig sein und sich nicht durch andere Fußgänger irritieren lassen. Diese Schaltung ist gefährlich und Sie sollten Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) darauf aufmerksam machen.

Tipp 40: Die Fahrbahn muss von Fußgängern bei ROT geräumt werden.

Für Fußgänger gibt es in Deutschland (mit Ausnahme in Düsseldorf) kein GELB, so dass die Fußgänger, wenn sie bei GRÜN die Fahrbahn betreten, bei ROT bis zur anderen Straßenseite weitergehen müssen (StVO § 37, Absatz 2, Nr. 5.). Das führt mitunter zu Konflikten mit Autofahrerinnen und Autofahrern, die die Fußgängerinnen und Fußgänger bei ROT auf der Furt erleben und durch sie „hindurch“ abbiegen wollen. Sie verhalten sich weitergehend korrekt und sollten dies nötigenfalls mit Stimme, Gestik und Handzeichen deutlich machen.

Tipp 41: Trotz Grünpfeil haben Fußgänger bei GRÜN Vorrang.

Ein Kuriosum der deutschen Straßenverkehrs-Ordnung, war die Einführung des [Grünpfeils](#) (Blechschild: Grüner Pfeil auf schwarzem Grund), welchen Sie als Fußgängerin oder Fußgänger kaum wahrnehmen werden. Hier wird dennoch dem Fahrzeugverkehr bei ROT die Überfahrt des für Sie mit GRÜN freigegebenen Überganges (Furt) erlaubt. Einen Konflikt darf es (eigentlich) dennoch nicht geben, da „eine Behinderung oder Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer, insbesondere des Fußgänger- und Fahrzeugverkehrs der freigegebenen Verkehrsrichtung, ausgeschlossen“ sein muss (StVO § 37, Absatz 2, Nr. 1.). Sollten Sie an einer derartigen Kreuzung dennoch belästigt, behindert oder gar gefährdet werden, melden Sie dies unbedingt Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), da diese verpflichtet ist, die Auswirkungen eines Grünpfeils zu beobachten und ihn nötigenfalls wieder abzubauen.

Tipp 42: Fußgänger haben Vorrang gegenüber einbiegenden Kraftfahrzeugen.

Fußgänger haben an Kreuzungen und Einmündungen auch ohne Ampel (Lichtsignalanlage) oder Zebrastreifen (Fußgängerüberweg) stets Vorrang gegenüber [einbiegenden Fahrzeugen \(Skizze\)](#), die aus der gleichen oder der entgegengesetzten Richtung kommen, wie Sie gehen. Dies gilt unabhängig davon, ob sie dem Kraftfahrzeug entgegenkommen oder in die gleiche Richtung gehen. Es ist auch egal, ob Sie sich im Verlauf einer Vorfahrtsstraße bewegen oder diese queren wollen. Da es sich hierbei um eine der schwierigsten Regelungen der Straßenverkehrs-Ordnung handelt, sei dies noch einmal anders ausgedrückt: Wollen Sie die Straße überqueren und ein Fahrzeug will direkt nach dem Einbiegen über Ihren Überquerungsweg fahren, dann muss das Kraftfahrzeug „besondere Rücksicht nehmen [und] wenn nötig, [...] warten.“ (StVO § 9, Absatz 3).

Tipp 43: Fußgänger müssen Kraftfahrzeugen Vorrang gewähren, die nach dem Übergang abbiegen wollen.

Keinen Vorrang haben die Fußgänger dagegen, wenn sie die Fahrbahn queren wollen, auf welcher der Abbieger oder Geradeausfahrer herankommt ([Skizze](#)). Auch dies noch einmal anders ausgedrückt: Einem Fahrzeug, das erst nach dem Überfahren Ihres Überquerungsweges abbiegen möchte, müssen Sie Vorfahrt gewähren (nach StVO § 9, Absatz 3).

Tipp 44: An Kreisverkehren gilt die gleiche Vorrangregelung.

Auch in den Städten werden immer häufiger sogenannte „[kleine Kreisverkehre](#)“ gebaut und diese sind noch nicht alle mit Zebrastreifen (Fußgängerüberwegen) ausgestattet. Hier gilt ebenfalls: Gegenüber Fahrzeugen, die aus dem Kreisverkehr in die Straße mit Ihrem Überweg einbiegen wollen, haben Sie Vorrang. Gegenüber Fahrzeugen, die aus Ihrer Straße in den Kreisverkehr abbiegen möchten, müssen Sie die Vorfahrt gewähren. Vorsicht ist geboten: Dies ist eine für Fahrzeugführer schwer verständliche Regelung und deshalb wird Ihnen möglicherweise beim Einbiegen die Vorfahrt gewährt und beim Ausbiegen genommen. Beobachten Sie das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmer deshalb sehr genau, nehmen Sie Blickkontakt auf, geben Sie gegebenenfalls ein Handzeichen.

Tipp 45: Den Vorrang gegenüber abbiegenden Fahrzeugen wahrnehmen.

Häufig sind Sie als Fußgängerin oder Fußgänger durch parkende Fahrzeuge, Pflanzen, Schilder, Versorgungskästen, etc. abgedeckt und von abbiegenden Verkehrsteilnehmern nicht gut zu sehen. Sie sollten durch Ihre selbstbewusste Gangart und über Blickkontakt die Wahrnehmung ihres Vorrangsrechtes anzeigen und gleichzeitig innerlich „haltebereit“ sein. Darüber hinaus aber sollten Sie im Sinne der allgemeinen Verkehrssicherheit der [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) Mitteilung machen, wenn in Kreuzungsbereichen die Sicht zwischen den Verkehrsteilnehmern verstellt ist.

Tipp 46: Straßenbahngleise erfordern sehr viel Aufmerksamkeit.

Unfälle zwischen Fußgängern und Straßenbahnen verlaufen sehr häufig tödlich. Achten Sie beim Queren von Straßenbahngleisen unbedingt darauf, dass aus beiden Richtungen keine anfahrenden Straßenbahnen zu sehen sind und schlagen Sie nötigenfalls Ihrer Straßenverkehrsbehörde zusätzliche Sicherungsmaßnahmen vor (zum Beispiel ein Achtung-Zeichen auf die Straße gemalt).

Tipp 47: Bei Blendung notfalls stehen bleiben.

Die Blendung bei Dunkelheit durch Kraftfahrzeuge ist nicht nur ein Problem zunehmender Blendungsempfindlichkeit älterer Menschen, sondern ein leider zunehmendes Sicherheitsrisiko für alle nicht motorisierten Verkehrsteilnehmer. Halten Sie demonstrativ Ihre Hand vor ihre Augen, die Kraftfahrerin oder der Kraftfahrer sieht Sie im Lichtpegel sehr deutlich und kann bei gutem Willen Ihre Gestik deuten und abblenden. Leider hat es der Gesetzgeber zugelassen, dass Kraftfahrzeuge mittlerweile lichttechnisch häufig überdimensioniert ausgestattet sind und Sie bereits durch deren Lichteinstellung für den Nahbereich geblendet werden.

Die eigene Verkehrstüchtigkeit erhalten.

Tipp 48: Sich in selbstgewählten Zeitabständen sachkundig machen.

Da sich Verkehrsregeln für das möglichst konfliktfreie Miteinander auch mal ändern können, empfiehlt es sich auch als Fußgängerin oder Fußgänger, Ihr Wissen auf dem

aktuellen Stand zu halten. Das können Sie über diese Website oder über örtliche [Angebote](#).

Tipp 49: Möglichst häufig gemeinsam Zu Fuß unterwegs sein.

In den Kommunen werden häufig Begleitdienste angeboten oder es wird die Bildung von Gehgemeinschaften unterstützt. Nehmen Sie derartige Angebote an oder suchen Sie sich selbst Partnerinnen oder Partner für gemeinsame Besorgungen, Einkäufe, Arztbesuche oder für die Wahrnehmung kultureller Angebote in der Stadt und möglicherweise damit verbundene abendliche Heimwege.

Tipp 50: Mit Kindern gehen.

Gehen Sie öfter mal zusammen mit jüngeren Generationen (zum Beispiel mit Ihren Enkeln) zu [Fuß zur Schule oder zum Kindergarten](#). Sie machen sich damit Ihre eigenen Verhaltensweisen als Fußgängerin oder Fußgänger bewusst.

Tipp 51: Wandernd beweglich bleiben.

[Spaziergehen und Wandern](#) sind nachgewiesenermaßen die [gesündesten Fortbewegungsarten](#) in jedem Alter (Informationen unter [www.wanderverband.de](#) > Prävention). Immer mehr Städte sind darauf bedacht, ihren Bürgern und Gästen grüne Wegeverbindungen anzubieten (zum Beispiel: [www.gruene-hauptwege-berlin.de](#)). Wenn sie es nicht tun, sollten Sie es Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) vorschlagen. Darüber hinaus gibt es in allen Städten Wanderangebote in der Umgebung, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind (zum Beispiel: [www.abgefahren-losgewandert.de](#)).

Tipp 52: Das Sichtfeld durch Beweglichkeit erhöhen.

Selbst sehen können ist so wichtig wie das Gesehenwerden. Ihr Blickfeld wird wieder enger und viele Menschen haben eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule. Diese Entwicklung ist menschlich vorgegeben. Sie können aber trainieren, ihren Hals oder Oberkörper so zu bewegen, dass Sie die im Straßenverkehr notwendigen Sichtkontakte besser wahrnehmen können. Gymnastik, die diese Beweglichkeit unterstützt, ist empfehlenswert und gehört auch allorts zu den [Angeboten](#) im Rahmen der Verkehrssicherheitsarbeit, der Gesundheits-Vorsorge oder -Nachbehandlung.

Tipp 53: Die Ohren offen halten.

Sie nehmen als Fußgängerin oder Fußgänger einen erheblichen Teil des Verkehrsgeschehens akustisch wahr und reagieren auf diese Signale. Lassen Sie sich von einem Arzt beraten, wenn Sie Beeinträchtigungen Ihres Gehörs feststellen.

Tipp 54: Die Sturzgefahr durch regelmäßiges Gehen vermindern.

Das Risiko eines Sturzes nimmt mit zunehmendem Alter wieder zu und wird zusätzlich verstärkt, wenn man aus Vorsicht immer weniger zu Fuß zu geht. Um muskuläre Schwächen und das fehlende Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem

auszugleichen, sollten Sie sich zur Stärkung der Beweglichkeit, Knochenstabilität, Reaktionsfähigkeit und des Gleichgewichtes etwa [10.000 Schritte](#) (ca. 6-7 Kilometer) täglich vornehmen und dafür genügend Zeit einplanen.

Tipp 55: Der persönliche Verkehrssicherheitsbeitrag: Fit bleiben!

Sich körperlich und geistig fit zu halten, ist ein ganz wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Verkehrs- und auch der sozialen Sicherheit, sowie ein Schutz gegen Eigenunfälle.

[Bewegung](#) als eine Lebensaufgabe ist dazu der passende Schlüssel.

Geh-Hilfen annehmen.

Tipp 56: Eigene Beeinträchtigungen beachten.

Zu-Fuß-Gehen ist dicht gefolgt vom Radfahren, aber mit weitem Abstand zu den anderen, die gesündeste Fortbewegungsart. Dennoch können die normale menschliche [Entwicklung](#) oder bestimmte [Krankheiten](#) und [Medikamente](#) dazu führen, dass die Wahrnehmung und/oder die Beweglichkeit mehr oder weniger eingeschränkt sind. Es könnte sein, dass sich das Gehen ohne Hilfe kurzfristig oder auch über einen längeren Zeitraum nicht empfiehlt. Wenn Sie (sich selbst) unsicher sind, weil Sie Gleichgewichtsprobleme bemerken oder beim Gehen sehr stark hin und her wanken, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt darüber reden, ob Sie eine Gehhilfe oder eine Geh-Begleitung benötigen.

Tipp 57: Hilfe von Freunden und Nachbarn annehmen.

Wenn Sie mit allen anderen Verkehrsarten sich und andere Verkehrsteilnehmer gefährden können, bleibt Ihnen das Zu-Fuß-Gehen oder die Mobilität in einem Rollstuhl hoffentlich erhalten. Nehmen Sie die Angebote von Freunden, Familienmitgliedern, Nachbarn oder auch örtlichen Sozialeinrichtungen an, wenn diese Ihnen Begleitung anbieten.

Tipp 58: Wenn es notwendig ist, Gehhilfen benutzen.

Der Markt bietet verschiedene Hilfen, wenn das Gehen mühsamer wird. An erster Stelle dürfte noch immer der einfache Gehstock stehen. Aber die Städte zeigen es: Die Benutzung von Rollatoren hat in den letzten Jahren einen Aufschwung erlebt. Leider sind nicht alle Modelle für die Benutzung im Außenbereich geeignet. Selbst zur Überwindung von auf 3 Zentimeter Höhe abgesenkten Bordsteinen müssen Sie bei einigen Modellen eine Ankipphilfe haben, die allerdings auch nachrüstbar ist. Sie sollten sich über die verschiedenen [Gehhilfen](#) sachkundig machen. Möglicherweise können Sie sich auch mit einem Dreirad oder einem Pedelec / E-Bike besser fortbewegen.

Tipps für Radfahrerinnen und Radfahrer

Für viele Menschen ist das Fahrrad hauptsächliches Verkehrsmittel im Alltag und im Freizeitverkehr, für andere bietet das Rad eine umweltfreundliche und kostengünstige Ergänzung zu den anderen Arten der Verkehrsteilnahme. Im Wohnumfeld sind meist alle Ziele problemlos mit dem Fahrrad erreichbar und das sogar häufig schneller als mit dem Auto. Für längere Strecken lässt sich das Fahrrad mit [öffentlichen Verkehrsmitteln](#) kombinieren. Radfahren stärkt das Herz- und Kreislaufsystem, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Wer also mobil und gesund bis ins hohe Alter bleiben möchte, sollte - wenn es der Gesundheitszustand zulässt - das Radfahren und das [Zu-Fuß-Gehen](#) bei der täglichen Verkehrsmittelwahl berücksichtigen.

Deshalb folgen 55 Tipps (teilweise mit ausführlicheren Hintergrundinformationen) für die sichere und komfortable Fahrradnutzung sowie zur Aufrechterhaltung der Freude am Radfahren:

- [Der erste Schritt ist die Selbst-Ausrüstung.](#)
- [Das richtige Fahrrad benutzen.](#)
- [Das sichere Radfahren kontinuierlich üben.](#)
- [Sicher auf allen Wegen.](#)
- [Besondere Aufmerksamkeit beim Queren von Fahrbahnen.](#)
- [Die eigene Verkehrstüchtigkeit erhalten.](#)

Die Reihenfolge ist keine Prioritätensetzung. Unfälle können sehr verschiedene Einzel-Ursachen oder Ursachen-Kombinationen haben und deshalb gibt es auch zahlreiche Hinweise, die Sie vielleicht erst einmal gar nicht mit der Verkehrssicherheit und Unfallvorbeugung in Zusammenhang gebracht hätten.

Der erste Schritt ist die Selbst-Ausrüstung.

Tipps 1: **Angenehme Kleidung wählen.**

Wie bei allen anderen Verkehrsmitteln ohne Wetterschutz hat die Kleidung auch für Radfahrerinnen und Radfahrer eine große Bedeutung. Sie sollte bequem, praktisch und gleichzeitig möglichst wetterfest sein. Tragen Sie auch als Frau eine bequeme Hose und ein leichtes Oberteil und darüber eine leichte winddichte und vor allem geschlossene Jacke oder Weste. Wie bei allen Außenaktivitäten ist auch beim Radfahren das „Zwiebelprinzip“ günstig, mehrere dünnere Kleidungsstücke sind besser als wenige dickere.

Tipps 2: **Schon bei Tageslicht an die Dunkelheit denken.**

Niemand wird Ihnen Vorschriften machen können, ob Sie nun helle oder lieber dunklere Kleidung tragen sollten. Wenn Sie aber bei Dämmerlicht oder Dunkelheit Fahrrad fahren

möchten, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Fahrrad und/oder Sie erkennbar sind. Selbstverständlich unterstützen helle oder sogar reflektierende Materialien (z.B. an den Knöcheln) die Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer, rechtlich vorgeschrieben sind sie nicht.

Tipp 3: Stets Wetterschutz dabei haben.

Bei kühlen Temperaturen sind eng anliegende kurze oder auch lange Unterwäsche, dicke Socken, Wollmütze, ein in die Jacke gesteckter Schal und warme Handschuhe empfehlenswert. Bei entsprechender Empfindlichkeit sollten Sie das Unterziehen eines Nierenschutzes erwägen. Droht feuchtes Wetter, sollten Sie eine zusätzliche im Obermaterial wasserabweisende aber atmungsaktive Regenhose und eine Regenjacke mit Kapuze dabei haben, die Ihnen nicht ständig bei Wind vom Kopf gefegt wird. Für diesen Fall gibt es spezielle Regencapes für das Fahrrad. Sie schützen zusätzlich die Hände und Beine, da Sie bis über den Lenker reichen.

Tipp 4: Die Augen müssen stets funktionstüchtig bleiben.

Das Tragen einer Brille mit hellem Glas empfiehlt sich gegen Austrocknungen und Reizungen der Bindehaut, die durch den Fahrtwind verursacht werden. Darüber hinaus schützt sie vor Insektenflug ins Auge. Eine Sonnenbrille gehört insbesondere in Tageszeiten mit tief liegender Sonne zur Grundausstattung. Sie sollte ein möglichst großes Gesichtsfeld ermöglichen und entspiegelt sein, um vor störenden Reflexen zu schützen. Aber achten Sie darauf, dass nicht durch eine zu dunkle Tönung Ihre Wahrnehmung verringert ist.

Tipp 5: Hände, Füße und Ohren schützen.

Handschuhe schützen nicht nur bei Kälte, sondern auch vor Hautabschürfungen an engen Stellen (Wände, Geländer) und bei Stürzen. Ihre Hosen sollten am Unterschenkel möglichst eng anliegen, benutzen Sie gegebenenfalls sogenannte Fahrradklammern oder besser Reflexionsstreifen mit Haftflächen oder Federungen zum Umfassen des Beines oberhalb der Knöchel. Achten Sie insbesondere auf Ihre Schnürsenkel. Eine Mütze schützt Ihre Ohren vor dem kalten Fahrtwind.

Tipp 6: Den Kopf im Kopf behalten.

Ob Sie einen [Fahrradhelm](#) tragen wollen oder nicht ist in Deutschland rechtlich gesehen Ihnen überlassen, das heißt, dass keine Trage-Pflicht besteht. Bei der Entscheidung sollten Sie Ihr Fahrverhalten (behutsam oder risikobereit), Ihre Wegestrecken (eigenständiges Radverkehrsnetz oder inmitten starken Kfz-Verkehrs) aber auch Ihr Fahrgefühl und Wohlbefinden berücksichtigen.

Tipp 7: Gepäck muss stabil befestigt werden.

Benutzen Sie beim Radfahren niemals Umhängetaschen, hängen Sie keine Beutel an den Lenker und vermeiden Sie auch sonst jedes flatternde Kleidungs- oder auch Gepäckstück. Sie lenken vom Verkehrsgeschehen ab, gelangen womöglich in die Speichen und können

zu einer wackligen Fahrweise und zu Eigen- oder Verkehrsunfällen mit anderen Verkehrsteilnehmern führen. Benutzen Sie deshalb eng anliegende Fahrradtaschen, Körbe besser hinten auf dem Gepäckträger oder einen Rucksack. Auf jeden Fall sollten Sie Ihr Fahrrad nicht überladen und für alle Fälle zur Sicherung des Gepäcks Spanngurte dabei haben.

Das richtige Fahrrad benutzen.

Tipp 8: **Auf den Fahrradkauf vorbereiten.**

Generell sollten Sie mit zunehmendem Alter verstärkt darauf achten, dass Ihr Fahrrad auf Ihren Körper, Ihre Fähigkeiten, Ihren Fahrbedarf und auch auf Ihren Komfortanspruch abgestimmt ist. Nur ein Fahrrad, auf dem Sie sich wohl fühlen, wird auch den Verkehrssicherheitsansprüchen genügen. Das wird aber wahrscheinlich nicht das kostengünstigste Fahrrad im Tagesangebot sein. Lassen Sie sich vor einem [Fahrradkauf](#) im Fachhandel ausgiebig beraten.

Tipp 9: **Das Fahrrad muss vor allem bequem sein.**

Niemand sollte aus Eitelkeit auf angebotenen Komfort verzichten. Wenn es sich als bequemer und sicherer erweist, können auch Herren wegen des besseren Einstieges auf ein Damenrad umsteigen. Eventuell ist ein bequemes Stadtrad (City-Bike), Tiefeinsteiger - vielleicht sogar mit einer verstellbaren Rückenlehne - ein Sesselrad oder ein Dreirad das angemessene Verkehrsmittel für Sie. Lassen Sie sich Ihr Fahrrad so einstellen, dass Sie beim Anhalten den Boden sicher mit beiden Fußsohlen erreichen und dennoch sitzen bleiben können.

Tipp 10: **Eigene und fremde Energie nutzen.**

Öfter leichter treten (niedriger Gang) ist auf jeden Fall gesünder als weniger und schwerer (hoher Gang). Wenn die Eigenenergien nachlassen, kann ein jederzeit zuschaltbarer Elektromotor mithelfen, vielleicht erst einmal bei Steigungen. Aber üben Sie das neue Fahrgefühl und vor allem die Geschwindigkeiten eines Pedelec / Elektrorades (E-Bike) in einer nicht von Kraftfahrzeugen stark befahrenen Straße.

Tipp 11: **Ein Spiegel kann helfen.**

Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, den Hals oder Oberkörper beim Fahren nach hinten zu drehen, kann ein Rückspiegel auch an einem Fahrrad sinnvoll sein (zum Beispiel ein stabiler Mofaspiegel). Sie sollten ihn allerdings vor jeder Fahrt überprüfen, denn er könnte durch das Anlehnen oder auch durch Vandalismus verstellt worden sein. Eine Richtigstellung während der Fahrt erhöht Ihr Unfallrisiko. Kommt die Verstellung häufig vor, sollten Sie einen klappbaren Seitenspiegel am Lenkrad prüfen.

Tipp 12: **Fahrradtaschen in den Alltag integrieren.**

Vernachlässigen Sie bei der Benutzung und beim Kauf einen Fahrrades nicht, dass Sie bei der Alltags- und auch bei der Freizeitnutzung in der Regel auch Gepäck transportieren

möchten und dass die Taschen und Gepäck-Systeme bei Stadtfahrten, Einkauf oder bei längeren Fahrradtouren im Freizeitbereich völlig anderen Ansprüchen genügen müssen. Da es kein ideales System für alle Zwecke gibt, sollte/n der oder die Gepäckträger für verschiedene Taschenarten nutzbar sein.

Tipp 13: Mit Kindern Sitz oder Anhänger benutzen.

Möchten Sie Enkelkinder oder andere Kleinkinder mit dem Rad transportieren, müssen ein Kindersitz oder ein Anhängerschloss montiert werden. Kindersitze werden heute zumeist hinter dem Sattel angebracht, was die Kommunikation weitgehend unmöglich macht. Achten Sie darauf, dass Sie dann keinen Rucksack tragen sollten. Fahrradanhänger für Kinder benötigen einen ruhigen Fahrstil und eine kontinuierliche Beachtung der Länge und Breite des Fahrzeuges.

Tipp 14: Einen häuslichen Abstellplatz reservieren.

Bemühen Sie sich in Ihrem Haus, im Gespräch mit Ihrer Hausgemeinschaft oder dem Hauseigentümer um die Einrichtung eines ebenerdigen Abstellplatzes für Ihr Fahrrad. Seien Sie bei dieser Frage trotz Widerstände hartnäckig, denn davon hängt in einem sehr starken Maße die Nutzungshäufigkeit des Rades ab. Bei einer neuen Wohnung sollten Sie darauf achten, diese Regelung in den Mietvertrag aufzunehmen.

Tipp 15: An die Wartung denken.

Überprüfen Sie oder lassen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig auf seine Verkehrstauglichkeit überprüfen, insbesondere die Bremsen, den Reifendruck, die Beleuchtung einschließlich der Reflektoren, die Schaltung und die Klingel.

Das sichere Radfahren kontinuierlich üben.

Tipp 16: Vorausschauend planen und fahren.

Es ist auf jeden Fall günstig, den Wegeverlauf vorher zumindest im Kopf durchzuplanen und bei einer Absichtsänderung unterwegs diese nicht plötzlich im Straßenverkehr zu vollziehen. Fahren Sie notfalls rechts heran, um dort in aller Ruhe zu bedenken, wie die Streckenänderung am sichersten vollzogen werden kann.

Tipp 17: Rücksicht nehmen und aufmerksam sein.

Versuchen Sie die möglichen Fehler der anderen Verkehrsteilnehmer mitzudenken und wenn sich eine Kraftfahlerin oder ein Kraftfahrer eindeutig falsch verhält und Sie gefährden könnte, versuchen Sie in erster Linie selbst aus dieser Situation gesund herauszukommen und klingeln Sie gegebenenfalls kräftig. Achten Sie auch auf Passanten, die sich sehr nah am Radverkehrsweg aufhalten oder bei Rot über die Straße gehen. Rechnen Sie immer damit, dass Ihnen jemand vor das Rad laufen kann, seien Sie zu jeder Zeit bremsbereit und nutzen Sie Ihre Klingel, wenn es nötig ist.

Tipp 18: Eindeutig und berechenbar fahren.

Obwohl das Handzeichen beim Richtungswechsel etwas aus der Mode gekommen ist, ist es noch immer vorgeschrieben (StVO §9, Absatz (1) und dient auch der eigenen Sicherheit. Sie haben als RadfahrerIn oder Radfahrer den großen Vorteil, relativ einfach daran mitwirken zu können, den Straßenverkehr menschlicher zu gestalten: Nehmen Sie Blickkontakte auf und geben Sie eindeutige Zeichen. Leider sieht man sein Gegenüber im Kraftfahrzeug durch die Windschutzscheibe häufig sehr schlecht.

Tipp 19: Sich nötigenfalls bemerkbar machen.

Gegenüber Fußgängern ist das Klingeln beim Anfahren von hinten strittig, manche Fußgänger erschrecken sich, andere sagen „warum klingeln Sie nicht“. Günstiger sind häufig die freundliche Ansprache mit der Bitte, vorbeigelassen zu werden und ein anschließender Dank. Sich gegenüber Fahrerinnen und Fahrern von Kraftfahrzeugen bemerkbar zu machen ist, wenn Sie nicht laut schreien wollen oder (nicht mehr) können, deutlich schwieriger. Der Gesetzgeber hat die Benutzung von Sturmklingeln und Hupen untersagt. Sie haben kaum eine andere Möglichkeit, auf sich anbahnende Fehlverhalten zu reagieren als Ihr Fahrverhalten aus Sicherheitsgründen darauf einzustellen.

Tipp 20: Möglichst häufig mit Kindern gemeinsam Fahrrad fahren.

Fahren Sie öfter mal zusammen mit jüngeren Generationen (z.B. ihren Enkeln). Das bewirkt zum einen die Intensivierung des eigenen Radfahrens und Ihre Vorbildfunktion wirkt sich auch auf das eigene Fahrverhalten aus. Aber bitte lassen Sie das [radfahrende Kind](#) vorfahren, so haben Sie es kontinuierlich im Blick und können leichter Hinweise, Warnungen und auch einmal eine Anweisung geben.

Tipp 21: Langsam anfangen und mit anderen Verkehrsmitteln kombinieren.

Wenn Sie schon längere Zeit nicht mehr mit dem Fahrrad unterwegs waren, fangen Sie mit kurzen, weniger befahrenen Strecken an und steigern Sie sich langsam. Nutzen Sie das Fahrrad ohne Zeitdruck in Ihrer Freizeit. Kombinieren Sie es auch mit anderen Verkehrsmitteln. Die Mitnahme des Fahrrades in öffentlichen Verkehrsmitteln kann mühsam sein, doch gibt es an Bahnhöfen oder Knotenpunkten häufig Fahrradbügel oder sogar überdachte, teilweise beleuchtete Abstellanlagen (Bike+Ride).

Sicher auf allen Wegen.

Tipp 22: Witterung, Wegebelaag und -zustand beachten.

Herbst und Winter sind für Radfahrerinnen und Radfahrer besonders gefährliche Jahreszeiten. Glitschige Blätter oder unter den Blättern verborgenes Astwerk können zu Stürzen führen. Der erste dünne Eis-Film auf dem Belag kommt zumeist unerwartet. Nach einem Schneefall fährt es sich sehr schwer und auch darunter können sich Eisflächen befinden. Wenn Ihr Fahrrad mit Fahrradtaschen bepackt ist, kann es schnell und heftig entgleiten, so dass Ihre Kraft nicht zur Stabilisierung ausreicht. Beachten Sie deshalb den

aktuellen Wetterbericht und testen Sie gegebenenfalls den Straßenzustand, bevor Sie losradeln.

Tipp 23: Fahrradwegeschäden sollten nicht hingegenommen werden.

In vielen Städten werden bei Schäden der Beläge Schilder wie z.B. „Radwegeschäden“ aufgestellt. Dies ist in der Regel eine unakzeptable Vorgehensweise. Wenn eine Ordnungsbehörde eine Gefahr für die Gesundheit der Radwegebenutzerinnen und -benutzer feststellt, muss sie auch Maßnahmen zum Schutz der Verkehrsteilnehmer treffen, so ein Grundsatzurteil zu [Gehwegeschäden](#) aus dem Jahr 2012. Machen Sie Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) darauf aufmerksam, dass sie möglicherweise bei einem Unfall die Haftung für dadurch hervorgerufene Schäden trägt.

Tipp 24: Unterlassene oder nicht ausreichende Schneebeseitigung problematisieren.

Eine herausragende Unfallursache bei Eigenunfällen im Straßenverkehr ist der unsachgemäße oder unzureichende Winterdienst. Obwohl es in vielen Orten immer üblicher wird, auch im Winter mit dem Rad zu fahren, wird der Schnee vom Gehweg allenfalls auf dem Radweg gesammelt. Hierzu dürfte es in vielen Kommunen keine Richtlinien geben. Dies Thema sollten Sie vor Ort prüfen und gegebenenfalls Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) melden und eventuell auch öffentlich machen.

Tipp 25: Abstand zu den Kraftfahrzeugen halten.

Das Hauptproblem beim Fahren auf den Fahrstreifen ohne eigene Radverkehrsanlagen sind die seitlichen Abstände zu den anderen Verkehrsteilnehmern. Versuchen Sie etwa eineinhalb Meter zu den parkenden Autos einzuhalten, um nicht in eine plötzlich geöffnete Autotür zu fahren. Auf jeden Fall sollten Sie nicht in die Parklücken einscheren – sofern Sie nicht in engen Straßen einem Fahrzeug auf diese Weise die Durchfahrt ermöglichen, sondern halten Sie die Spur. Damit gefährden Sie sich beim Einfädeln in den Fahrstreifen nicht selbst.

Tipp 26: Ausgeschilderte Radwege müssen benutzt werden.

Nach der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO §2, Absatz 4) müssen Sie in der jeweiligen Fahrtrichtung ausgeschilderte Radwege benutzen ([Zeichen 237, 240, 241](#)), nicht aber baulich angelegte Radwege, die nicht ausgeschildert sind. Das ist für motorisierte Verkehrsteilnehmer oft nicht gut zu erkennen. Machen Sie dennoch davon Gebrauch, wenn Sie das für richtig halten und setzen Sie sich in Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) für die Anlage sicherer Fahrradstreifen ein.

Tipp 27: Möglichst nicht auf der falschen Straßenseite fahren.

Das Fahren entgegen der Fahrtrichtung (Rad- oder Gehwegbenutzung) als „[Geisterfahrer](#)“ gehört zu den herausragenden Unfallursachen an Ausfahrten, Einmündungen und Kreuzungen. Seien Sie an diesen Stellen besonders aufmerksam, denn aus dieser Richtung rechnet niemand mit Ihnen. Reduzieren Sie generell die Fahrgeschwindigkeit oder schieben Sie Ihr Rad. Setzen Sie sich aktiv für eine Verbesserung der Infrastruktur

bei Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) ein, wenn es für den Radverkehr an geeigneten Querungsmöglichkeiten mangelt und Sie gezwungen sind, unzumutbare und häufig auch gefährliche Umwege fahren zu müssen.

Tipp 28: An Haltestellen nötigenfalls anhalten.

An Haltestellen dürfen Sie, wenn Fahrgäste ein- und aussteigen, höchstens mit Schrittgeschwindigkeit rechts vorbeifahren, gegebenenfalls müssen Sie davor anhalten (StVO §20, Absatz 2). Diese Regelung gilt selbstverständlich auch dann, wenn Sie sich auf einem Radweg auf der Höhe des Gehweges befinden. Wenn Sie sich auf dem Fahrstreifen befinden, dürfen Sie links vorsichtig vorbeifahren aber häufig ist es sinnvoller, sich den Überholvorgang zu ersparen und sich für diese kurze Zeitspanne hinter dem Bus aufzustellen.

Tipp 29: Nicht auf Gehwegen fahren.

Auch wenn Sie sich möglicherweise dort sicherer fühlen, ist es nicht Ihr Recht, den [Gehweg mit dem Rad](#) zu befahren. Sie behindern, belästigen oder gefährden sogar (StVO §1, Absatz 2) damit Fußgänger, insbesondere Kinder, Hilfsbedürftige und ältere Menschen, auf die im Straßenverkehr besondere Rücksicht genommen werden muss (StVO §3, Absatz 2a). Nach der Straßenverkehrs-Ordnung sind lediglich Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr auf dem Fahrrad zugelassen (StVO § 2, Absatz 5) und auch die müssen absteigen, wenn durch sie Fußgänger behindert oder belästigt werden könnten (StVO §1, Absatz 2). Bringen Sie dies auch Ihren Kindern und Enkelkindern möglichst frühzeitig bei und setzen Sie sich gegenüber Ihrer [Gemeinde- und Stadtverwaltung](#) aktiv dafür ein, dass der Radverkehr auf sichere Radfahrstreifen verlegt wird.

Tipp 30: Gemeinsame Geh- und Radwege müssen die Ausnahme bleiben.

Gemeinsame Geh- und Radwege ([Zeichen 240](#)) müssen Sie als Radfahrerin oder Radfahrer benutzen und Sie müssen dabei auf Fußgänger Rücksicht nehmen (StVO §41, Absatz 5.c). Können Sie dadurch den Weg kaum radfahrend benutzen, sollten Sie Ihre [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) auf eine Überprüfung der Regelung drängen, denn die Einrichtung [gemeinsamer Geh- und Radwege](#) soll nur in Ausnahmefällen und unter bestimmten Kriterien erfolgen. Möglicherweise sind diese nicht berücksichtigt worden oder durch zwischenzeitliche Veränderungen nicht mehr zutreffend.

Tipp 31: Auf Fußverkehrsflächen unterschiedliche Vorrangregelungen beachten.

In Fußgängerzonen ist das Radfahren nur zulässig, wenn es durch ein Zusatzschild ausdrücklich erlaubt wird. Aber auch dann darf nur Schrittgeschwindigkeit (4-7 km/h) gefahren werden (StVO §41, Zeichen 242+243). Fußgänger dürfen nicht behindert, nötigenfalls muss gehalten werden. Die gleiche Regelung gilt in Verkehrsberuhigten Bereichen (mitunter auch als „Spielstraßen“ bezeichnet), nur ist das Radfahren hier auch ohne Zusatzzeichen grundsätzlich erlaubt (StVO § 42, Zeichen 325+326).

Tipp 32: An Zebrastreifen Fußgängern das Queren ermöglichen.

Achten Sie als Radfahrerin oder Radfahrer auf den Vorrang der Fußgänger beim Queren einer Straße an einem Zebrastreifen (Fußgängerüberweg). Eine völlig kuriose Regelung ist, dass dieser Vorrang für Fußgänger nicht gilt, wenn Sie einen Radweg auf der Höhe des Gehweges benutzen und die Zebrastreifen-Markierung nicht über den Radweg durchgeführt wird. In Berlin ist eine Zebrastreifen-Markierung auf Radwegen Vorschrift, aber leider auch nicht Standard. In anderen Bundesländern ist das nicht geregelt.

Tipp 33: In Grünanlagen den Vorrang von Fußgängern beachten.

Auch auf Wegen, die mit „Radfahrer frei“ gekennzeichnet sind, dürfen sich Spaziergängerinnen und Spaziergänger unachtsam und unberechenbar bewegen. Die Führung eines Radweges direkt neben dem Fußweg sollte nur bei Einhaltung bestimmter Kriterien vorgesehen werden. Aber auch dann müssen Sie mit frei laufenden Kindern oder Spaziergängern auf dem Radweg rechnen. Sie sollten sich beim [Radfahren in Grünanlagen](#) stets als Gast fühlen und diese Wege allenfalls langsam und stets bremsbereit befahren.

Tipp 34: Straßenbahnschienen stets nur quer überfahren.

Queren Sie Straßenbahnschienen möglichst nahe zum rechten Winkel (90°), um nicht hineinzugeraten und fahren Sie nicht zwischen zwei Schienen. Wenn ein Rad in die Schienen gelangt, ist es unmöglich das Gleichgewicht zu halten und wieder herauszufahren, ohne zu stürzen. Eine Ursache für Eigenunfälle, die häufig unterschätzt wird.

Tipp 35: Querungsanlagen müssen frei gehalten werden.

Die Regelung, dass Fußgänger die Fahrbahn möglichst an Kreuzungen und Einmündungen queren sollen, beinhaltet auch die Bestimmungen, dass Fahrzeuge an „engen und unübersichtlichen Straßenstellen“ und „auf Fußgängerüberwegen sowie bis zu 5 Meter davor“ nicht halten und an Kreuzungen und Einmündungen bis zu 5 Meter „von den Schnittpunkten der Fahrbahnkanten“ entfernt nicht parken dürfen (StVO §12). Diese Regelung gilt auch für Fahrräder und Sie sollten sehr gewissenhaft darauf achten, Ihr Rad nicht unachtsam in den Weg zu stellen und damit insbesondere mobilitätsbehinderte Menschen zu gefährden.

Tipp 36: Auf Fußverkehrsflächen achtsam das Fahrrad abstellen.

Für das Abstellen von Fahrrädern gibt es in der Straßenverkehrs-Ordnung keine Erwähnung. Da aber bei den entsprechenden Parkregelungen stets von „Fahrzeugen“ gesprochen wird und fast alle anderen Aussagen auch für Fahrräder zutreffen, ist logischerweise davon auszugehen, dass auch Fahrräder am rechten Seitenstreifen zu parken haben (StVO §12, Absatz 4) und in Verkehrsberuhigten Bereichen nur auf „dafür gekennzeichneten Flächen“ (StVO §42, Zeichen 325+326). Die Praxis sieht bekannterweise anders aus. Deshalb müssen Sie selbst dafür Sorge tragen, dass durch

Ihr Rad keinen anderen Verkehrsteilnehmer „mehr als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.“ (StVO §1, Absatz 2).

Besondere Aufmerksamkeit beim Queren von Fahrbahnen

Tipp 37: **An Kreuzungen und Einmündungen Gesicht zeigen.**

Obwohl Sie sich möglicherweise auf einem Radweg sicherer fühlen als gemeinsam mit dem Kraftfahrzeugverkehr auf dem rechten Fahrstreifen, ist die Überfahrt in Kreuzungsbereichen besonders gefährlich: Häufig sind Sie durch parkende Fahrzeuge, Pflanzen, Schilder, Versorgungskästen, etc. abgedeckt und von abbiegenden Verkehrsteilnehmern nicht gut zu sehen. Sie sollten durch Ihr Fahrverhalten und über Blickkontakt die Wahrnehmung ihres Vorfahrtsrechtes anzeigen und sich gleichzeitig bremsbereit halten. Fahren Sie selbstbewusst und versuchen Sie gleichzeitig vorbeugend zu denken. Darüber hinaus aber sollten Sie im Sinne der allgemeinen Verkehrssicherheit Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) Mitteilung machen, wenn in Kreuzungsbereichen die Sicht zwischen den Verkehrsteilnehmern verstellt ist.

Tipp 38: **Beim Rechtsabbiegen konzentrieren.**

Vor dem Rechtsabbiegen befinden Sie sich am sichersten auf dem rechten Fahrstreifen am rechten Rand, etwa einen Meter vom Bürgersteig entfernt. Beachten Sie den Vorrang der Fußgänger an der Querungsstelle. Gefährlich sind für Sie allerdings Lastkraftwagen und Busse, die ebenfalls rechts abbiegen möchten und Sie aufgrund des (noch immer nicht durch konstruktive Maßnahmen am Fahrzeug abgeschafften) „toten Winkels“ nicht gut sehen können. Benutzen Sie einen Radweg auf Höhe des Bürgersteiges und möchten in eine Straße einfahren, die keinen derartigen Radweg hat, müssen Sie insbesondere darauf achten, ob die rechtsabbiegenden Autofahrer Sie wahrgenommen haben.

Tipp 39: **Beim Rechtsabbiegen auf Radwegen Fußgänger beachten.**

Fußgänger haben auch an Kreuzungen und Einmündungen ohne Ampel oder Zebrastreifen stets Vorrang gegenüber einbiegenden Fahrzeugen (StVO § 9, Absatz 3). Dies gilt auch für Radfahrerinnen und Radfahrer. Abbiegen bei ROT an einer Kreuzung mit Ampel (Lichtsignalanlage) ist deshalb auch bei vorhandenen Radwegen in beiden Straßen nicht zulässig. Es wird aber praktiziert, wenn keine Fußgänger die Straße queren, weil das Warten nicht einsichtig ist.

Tipp 40: **Direktes Linksabbiegen eventuell meiden.**

Dies ist wiederum für alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ein Vorgang mit einem hohen Unfallrisiko. Sie müssen den Längsfahrstreifen überqueren um den Abbiege-Streifen zu erreichen und sich dort rechts einordnen, den Fußgängern und den Rechtsabbiegern der Gegenfahrspur Vorrang gewähren und mit den Linksabbiegern der Gegenfahrspur voreinander abbiegen (StVO §9). [Linksabbiegen \(Skizze\)](#) ist an frequentierten Kreuzungen eine Situation, die hohe Aufmerksamkeit erfordert, zumal rechts von Ihnen auch noch die Fahrzeuge mit oft unverminderter Geschwindigkeit

geradeaus fahren. Ist eine Radwegeführung vorhanden, so haben Sie dieser zu folgen (StVO §9, Absatz 2).

Tipp 41: Indirektes Linksabbiegen bevorzugen.

Sollte Sie das direkte [Linksabbiegen \(Skizze\)](#) verunsichern, können Sie auch dann, wenn keine entsprechende Radwegeführung vorhanden ist, auf dem rechten Fahrstreifen geradeaus über die Kreuzung fahren und dort auf die Lücke bzw. an einer Ampel auf das Grün in Querrichtung warten. Dann queren Sie die Fahrbahn links neben den Fußgängern an einer ungeregelten Querung, einem Fußgängerüberweg (Zebrastreifen) oder an einer Furt an einer Lichtsignalanlage (Ampel).

Tipp 42: In Kreuzungsbereichen neben Fußgänger-Querungsanlagen queren.

Es ist sinnvoll, beim Queren der Straßenseite sich auch dann an Querungsanlagen für Fußgänger „anzulehnen“, wenn es dort keine Radwegeführung gibt. Das bedeutet in der Regel an Kreuzungen und Einmündungen direkt am Rand der Furt eines Ampelüberganges (Lichtsignalanlage) oder an einem Zebrastreifen (Fußgängerüberweg) zu queren. Beachten müssen Sie dabei, dass der Vorrang an Zebrastreifen nur gilt, wenn Sie Ihr Rad schieben und dies muss aufgrund der Unfallzunahme dringend empfohlen werden.

Tipp 43: Auf freier Strecke Fußgänger-Querungsanlagen mitbenutzen.

Sie sollten nie ein paar Meter vor oder nach einer Fußgänger-Querungsanlage die Straßenseite wechseln, sondern diese gegebenenfalls das Rad schiebend überschreiten. Auf Zebrastreifen (Fußgängerüberwegen) haben Sie als Radfahrerin oder Radfahrer keinen Vorrang und hier geschehen leider auch Radverkehrsunfälle. Steigen Sie bei Unsicherheit vorsichtshalber ab und schieben Sie das Rad, dann haben Sie Vorrang.

Tipp 44: Sich aktiv für mehr Querungsanlagen für den Radverkehr einsetzen.

Leider bieten noch immer sehr viele Kreuzungen und Einmündungen kein geschlossenes Radwegenetz zum Queren der Straßenseite oder zum Abbiegen. Besonders häufig wird der Radverkehr auf der gegenüberliegenden Straßenseite bei Einmündungen an diesen vorbeigeführt. Das heißt, Sie haben keine Möglichkeit, in diese Straße einzubiegen. Das ist ein Planungsfehler, für dessen Behebung Sie sich bei Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) einsetzen sollten.

Tipp 45: An Ampeln ist bei GRÜN eine besondere Aufmerksamkeit erforderlich.

Leider ist die Vorstellung, an Kreuzungen und Einmündungen mit Ampeln (Lichtsignalanlagen) besonders sicher die Fahrbahn queren zu können, nicht korrekt. Wenn Sie GRÜN für den Radverkehr sehen, haben häufig die Links- und Rechtsabbieger aus der gleichen und der entgegengesetzten Richtung ebenfalls GRÜN. Diese sogenannten „bedingt verträglichen Verkehrsströme“ verursachen in Deutschland sehr viele Unfälle mit Personenschaden, insbesondere auch bei den Radfahrern. Nutzen Sie deshalb Ampelanlagen mit höchster Aufmerksamkeit und melden Sie unbedingt

gegenüber Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), wenn es immer wieder zu Konflikten kommt.

Tipp 46: Trotz Grünpfeil für den Fahrverkehr haben Sie bei GRÜN Vorrang.

Ein Kuriosum der deutschen Straßenverkehrs-Ordnung, war die Einführung des [Grünpfeils](#) (Blechschild: Grüner Pfeil auf schwarzem Grund), welchen Sie als Radfahrerin oder Radfahrer kaum wahrnehmen werden. Hier wird dennoch dem Fahrzeugverkehr bei ROT die Überfahrt des für Sie mit GRÜN freigegebenen Überganges (Furt) erlaubt. Einen Konflikt darf es (eigentlich) dennoch nicht geben, da „eine Behinderung oder Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer, insbesondere des Fußgänger- und Fahrzeugverkehrs der freigegebenen Verkehrsrichtung, ausgeschlossen“ sein muss (StVO § 37, Absatz 2, Nr. 1.). Sollten Sie an einer derartigen Kreuzung dennoch belästigt, behindert oder gar gefährdet werden, melden Sie dies unbedingt Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#), da diese verpflichtet ist, die Auswirkungen eines Grünpfeils zu beobachten und ihn nötigenfalls wieder abzubauen.

Tipp 47: Bei Blendung notfalls stehen bleiben.

Die Blendung bei Dunkelheit durch Kraftfahrzeuge ist nicht nur ein Problem zunehmender Blendungsempfindlichkeit älterer Menschen, sondern ein leider zunehmendes Sicherheitsrisiko für alle nicht motorisierten Verkehrsteilnehmer. Halten Sie demonstrativ Ihre Hand vor den Augen, die Kraftfahrerin oder der Kraftfahrer sieht Sie im Lichtpegel sehr deutlich und kann bei gutem Willen Ihre Gestik deuten und abblenden. Leider hat es der Gesetzgeber zugelassen, dass Kraftfahrzeuge mittlerweile lichttechnisch häufig überdimensioniert ausgestattet sind und Sie bereits durch deren Lichteinstellung für den Nahbereich geblendet werden.

Die eigene Verkehrstüchtigkeit erhalten.

Tipp 48: Sich in selbstgewählten Zeitabständen sachkundig machen.

Da sich Verkehrsregeln für das möglichst konfliktfreie Miteinander auch mal ändern können, empfiehlt es sich auch als Radfahrerin oder Radfahrer, Ihr Wissen auf dem aktuellen Stand zu halten. Das können Sie über diese Website oder über örtliche [Angebote](#).

Tipp 49: Eigene Beeinträchtigungen beachten.

Radfahren ist dicht hinter dem Zu-Fuß-Gehen, mit weitem Abstand zu den anderen, die gesündeste Fortbewegungsart. Dennoch können die normale menschliche [Entwicklung](#) oder bestimmte [Krankheiten](#) und [Medikamente](#) dazu führen, dass die Wahrnehmung und/oder die Beweglichkeit derart eingeschränkt sind, dass sich Radfahren kurzfristig oder auch über einen längeren Zeitraum nicht empfiehlt. Wenn Sie beim Fahren Gleichgewichtsprobleme bemerken, bei Schritttempo nicht mehr die Spur halten können, in Kurven fahren oder nicht mehr schnell ausweichen können, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt darüber reden, ob Sie sicherheitshalber zu Fuß gehen oder öffentliche

Verkehrsmittel nutzen sollten. Denn eines ist sicher: Verkehrsunfälle oder Stürze beeinträchtigen Ihren Gesundheitszustand dann letztlich in einem noch umfassenderen Maße.

Tipp 50: Jahrelanges unfallfreies Fahren ist keine Garantie gegen Unfälle.

Radfahrerinnen und Radfahrer, die seit vielen Jahren fast täglich mit dem Fahrrad unterwegs sind, unterschätzen häufig - wie alle anderen Verkehrsteilnehmer auch – die Veränderungen ihrer körperlichen Fähigkeiten und ihrer Reaktionsgeschwindigkeit. Unfälle geschehen unerwartet und plötzlich. Lassen Sie in Ihrer Aufmerksamkeit nicht nach, trotz Ihrer Routine.

Tipp 51: Einschränkungen der Beweglichkeit ausgleichen.

Selbst sehen können ist so wichtig wie das Gesehenwerden. Ihr Blickfeld wird wieder enger und viele Menschen haben eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule. Diese Entwicklung ist menschlich vorgegeben. Sie können aber trainieren, ihren Hals oder Oberkörper so zu bewegen, dass Sie die im Straßenverkehr notwendigen Sichtkontakte besser wahrnehmen können. Gymnastik, die diese Beweglichkeit unterstützt, ist empfehlenswert und gehört auch allorts zu den [Angeboten](#) im Rahmen der Verkehrssicherheitsarbeit, der Gesundheits-Vorsorge oder -Nachbehandlung.

Tipp 52: Die Ohren offen halten.

Sie nehmen als Radfahrerinnen oder Radfahrer einen erheblichen Teil des Verkehrsgeschehens akustisch wahr und reagieren auf diese Signale. Lassen Sie sich von einem Arzt beraten, wenn Sie Beeinträchtigungen Ihres Gehörs feststellen.

Tipp 53: Auch ohne Fahrrad unterwegs sein können.

Dieser Satz klingt für einige Menschen sicher unvorstellbar, kann aber einmal sehr schnell zu einer Lebenswahrheit werden. Die Folgerung daraus ist gar nicht mehr so dramatisch: Versuchen Sie, möglichst frühzeitig in Ihrem Leben eine Verkehrsmittelwahl zu treffen, die auch Wege ohne Fahrradnutzung einschließt.

Tipp 54: Durch Freizeitradeln beweglich bleiben.

In der freien Natur Rad fahren ist eine sehr gesunde Fortbewegungsart in jedem Alter (siehe hierzu www.adfc.de > [Gesundheit](#)). Immer mehr Städte sind darauf bedacht, ihren Bürgern und Gästen grüne Wegeverbindungen außerhalb des Ballungsraumes anzubieten. Wenn sie es nicht tun, sollten Sie es Ihrer [Gemeinde- oder Stadtverwaltung](#) vorschlagen. Darüber hinaus gibt es in allen Städten Radwegeangebote und auch Angebote von Rad- und Radsportverbänden wie zum Beispiel dem [ADFC](#). Diese sind häufig auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Tipp 55: Der persönliche Verkehrssicherheitsbeitrag: Fit bleiben!

Sich körperlich und geistig fit zu halten, ist ein ganz wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Verkehrs- und auch der sozialen Sicherheit, sowie ein Schutz gegen Eigenunfälle. [Bewegung](#) als eine Lebensaufgabe ist dazu der passende Schlüssel.

Tipps für Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel

Für viele Menschen sind Bus und Bahn die Hauptverkehrsmittel, wenn es um Aktivitäten außerhalb des fußläufig erreichbaren Wohnumfeldes geht. Die öffentlichen Verkehrsmittel werden zumeist [zu Fuß](#) erreicht, aber auch mit dem [Fahrrad](#), einem Leih-Auto oder einer Taxifahrt kombiniert. Andere verzichten auf die Nutzung des eigenen [Kraftfahrzeuges](#) für Besuche der Innenstadt, um sich die lästige Parkplatzsuche, Gebühren und Wartezeiten im Stau zu ersparen oder um eine unbekümmerte abendliche Rückfahrt zu haben. Die Zeit in der Bahn lässt sich - im Gegensatz zum Auto - effektiv zum Lesen, Arbeiten oder für Gespräche nutzen. Busse, Straßenbahnen, U- und S-Bahn sind insgesamt umweltfreundliche, sehr verkehrssichere und im Verhältnis zum eigenen Auto kostengünstige Verkehrsmittel. Sie ermöglichen darüber hinaus Ihre Mobilität von der Kindheit bis ins hohe Alter und sollten bei der täglichen Verkehrsmittelwahl stets berücksichtigt werden.

Deshalb folgen 35 Tipps für die sichere und komfortable Verkehrsteilnahme mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- [Die Fahrt gut vorbereiten.](#)
- [Haltestellen und Bahnhöfe sicher erreichen und verlassen.](#)
- [Bus und Bahn unfallsicher nutzen.](#)
- [Taxis und Bürgerbusse als Ergänzung heranziehen.](#)

Da kommunale Verkehrsunternehmen in Deutschland einen sehr unterschiedlichen Service bieten, sind die Hinweise allgemein gehalten. Darüber hinaus wurden Hintergrundinformationen beispielhaft als „[Berlin-Tipps](#)“ auf die Angebote des Verkehrsverbundes Berlin-Brandenburg bezogen.

Die Reihenfolge der folgenden Tipps ist keine Prioritätensetzung. Unfälle können sehr verschiedene Einzel-Ursachen oder Ursachen-Kombinationen haben und deshalb gibt es auch zahlreiche Hinweise, die Sie vielleicht erst einmal gar nicht mit der Verkehrssicherheit und Unfallvorbeugung in Zusammenhang gebracht hätten.

Die Fahrt gut vorbereiten.

Tipps 1: **Die aktuell optimale Route vor der Fahrt auswählen.**

Informieren Sie sich vor der Fahrt über Reisedauer und -wege, auch wenn es sich um einen bekannten Alltagsweg handelt. Nutzen Sie bei der Verbindungssuche die von den Verkehrsunternehmen bei der Fahrplanauskunft im Onlineportal angebotenen erweiterten Einstellungen, die Strecke den individuellen Wünschen und Anforderungen anzupassen. Häufig können Sie die Verkehrsmittelwahl, die Art der Barrierefreiheit und auch die Gehgeschwindigkeit bei Umsteigevorgängen beeinflussen oder sich Zwischenhalte für

Besorgungen anzeigen lassen. In der Regel ist es möglich, neben den offiziellen Haltestellenbezeichnungen auch die genaue Adresse Ihres Start- und Zielortes anzugeben. Die [Möglichkeiten der Routen-Auswahl \(Berlin-Tipp\)](#) sind von Ort zu Ort recht unterschiedlich.

Tipp 2: Gegebenenfalls barrierefreie Angebote einbeziehen.

Bei der Barrierefreiheit geht es darum, eigenständig, ohne große Anstrengung oder fremde Hilfe öffentliche Verkehrsmittel nutzen zu können. Von Maßnahmen oder Service-Angeboten profitieren Menschen mit Gepäck, Roll- oder Kinderwagen, Fahrrädern genauso wie Rollstuhlfahrer, Personen mit Problemen beim Treppensteigen, mit Sehbeeinträchtigungen oder Hörschäden. In den meisten öffentlichen Verkehrsmitteln Deutschlands gibt es technische, betriebliche oder bauliche Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen ihrer Mobilität und dementsprechend auch [Informationen zur Barrierefreiheit \(Berlin-Tipp\)](#).

Tipp 3: Veränderte Abfahrzeiten oder Strecken beachten.

Betriebsstörungen, Baustellen und Schienenersatzverkehre sind nervenaufreibend und zeitraubend. Durch rechtzeitige Planung und Beachtung der Hinweise lässt sich viel Stress und Zeit sparen. Geplante oder aktuelle Fahrplan- oder Linienänderungen werden in der Regel bei der Fahrplanauskunft der Onlineportale berücksichtigt. In Bahnhöfen finden Sie zumeist einen Schaukasten mit Aushängen oder digitale Anzeigetafeln. Darüber hinaus gibt es bei den Verkehrsunternehmen online gesonderte [Hinweise zu Änderungen im Betriebsablauf \(Berlin-Tipp\)](#).

Tipp 4: Keine Hektik entstehen lassen.

Planen Sie großzügig Fahrzeit ein und nehmen Sie lieber eine Verbindung eher. So können Sie nicht in Zeitnot geraten. Zeitnot ist nicht nur eine Unfallursache, sondern auch eine generelle Gefahr für Ihre Gesundheit und Ihr Leben.

Tipp 5: Über den Fahrpreis möglichst vorher informieren.

Die Wahl der Route hat häufig bereits Einfluss auf die Fahrkarten-Kategorie. In größeren Städten gibt es verschiedene Tarif-Gebiete oder die Verkehrsunternehmen und Verkehrsverbünde bieten kostengünstigere Tarife für Kurzstrecken, Menschen ab einem bestimmten Lebensalter oder Einkommensschwache an. Auch mit Sammel-, Wochen-, Monats- oder Jahreskarten eventuell im Abonnement können Sie bei häufigeren Fahrten Geld sparen. Für die Mitnahme von Fahrrädern oder Hunden gelten meist ermäßigte Preise. Oftmals werden [Informationen zu den Tarifen \(Berlin-Tipp\)](#) mit der Fahrplanauskunft zusammen ausgegeben.

Tipp 6: Erwerben Sie spätestens vor Fahrtantritt eine gültige Fahrkarte.

Falls Sie nicht über eine kostengünstige Dauerkarte verfügen, sollten Sie den Fahrkartenkauf an der Haltestelle oder am Bahnhof nicht vergessen. Man kann nicht in jedem öffentlichen Verkehrsmittel eine Fahrkarte erwerben. In Regional- und

Fernbahnzügen ist dieser Kauf häufig mit Aufschlägen zum regulären Fahrpreis verbunden.

Tipp 7: Eine eigene Übersichtskarte macht sicherer.

Es beruhigt ungemein, stets zu wissen, wo man sich gerade in der Stadt befindet, wo man umsteigen muss und wie zum Beispiel der Zielbahnhof der Stadtbahnlinie heißt, an der der eigene Zielbahnhof liegt. Leider vergisst der Mensch solche Orientierungsangaben in der Regel recht schnell und mitunter ist es mühsam, die Angaben während der Fahrt aufzusuchen. Deshalb ist es hilfreich, eine Karte des Streckennetzes immer dabei zu haben.

Tipp 8: Begleit-Angebote durchaus auch probeweise nutzen.

Informieren Sie sich über die Einsatzgebiete und Zeiten des [Begleitservice \(Berlin-Tipp\)](#) Ihres Verkehrsunternehmens oder Ihres Verkehrsverbundes. Der Tür-zu-Tür-Service muss vorher rechtzeitig angemeldet werden und umfasst in der Regel einen Abhol- und Bringservice, den Fahrkartenkauf sowie die Fahrtroutenplanung. Benötigen Sie diesen Dienst nicht bei jeder Fahrt, kann es trotzdem hilfreich sein, unbekannte Strecken erst einmal mit Begleitung abzufahren.

Tipp 9: Rückfahrt im Voraus planen.

Informieren Sie sich im Voraus auch über den Rückweg Ihrer Reise. Möglicherweise wird die Verbindung zu einer späteren Zeit durch Fahrplanumstellungen, Baumaßnahmen oder in der Nacht verändert oder unterbrochen. Vielleicht gibt es aber auch zu einer anderen Tageszeit attraktivere Angebote.

Haltestellen und Bahnhöfe sicher erreichen und verlassen.

Tipp 10: Fahrzeuge diebstahl- und verkehrssicher abstellen.

Die meisten Fahrgäste insbesondere in der Innenstadt erreichen die öffentlichen Verkehrsmittel zu Fuß (siehe [Tipps für Fußgängerinnen und Fußgänger](#)). Zunehmend werden Bus und Bahn aber auch in Kombination mit dem Fahrrad genutzt (siehe [Tipps für Radfahrerinnen und Radfahrer](#)). Viele empfinden die Fahrradmitnahme in frequentierten Tageszeiten als unkomfortabel und benutzen gerne die angebotenen Radabstellanlagen (Bike+Ride). Andere insbesondere in den Außenbereichen der Stadt nutzen die Auto-Parkplätze (Park+Ride) (siehe [Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer](#)). Für Sie ist es wichtig, dass Ihr Fahrzeug möglichst gesichert auf Sie wartet. Beachten Sie aber auch, dass es für alle anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer wichtiger ist, dass Sie Ihr Fahrzeug nicht auf Fußverkehrsflächen, an den Übergängen zur Haltestelle oder sogar im Haltestellenbereichen ungeordnet abstellen.

Tipp 11: An Haltestellen haben Sie beim Ein- und Aussteigen Vorrang.

Wenn eine Straßenbahn in Mittellage dort keine gesonderten Haltestellenanlagen aufweist, müssen Kraftfahrzeuge und Fahrräder am Ende der Straßenbahn stehen

bleiben, sobald diese hält. An Haltestellen dürfen Radlerinnen und Radler auf Gehweg-Radwegen, wenn Sie als Fahrgast ein- oder aussteigen wollen, höchstens mit Schrittgeschwindigkeit rechts vorbeifahren, gegebenenfalls müssen sie anhalten (StVO §20 (2)). Viele wissen das nicht oder meinen, sich über diese Regelung hinwegsetzen zu können. Sprechen Sie die Radfahrerinnen und Radfahrer direkt an.

Tipp 12: Straßenbahngleise erfordern sehr viel Aufmerksamkeit.

Unfälle zwischen Fußgängern und Straßenbahnen verlaufen sehr häufig tödlich. Achten Sie beim Queren von Straßenbahngleisen unbedingt darauf, dass aus beiden Richtungen keine anfahrenden Straßenbahnen zu sehen sind. Schlagen Sie nötigenfalls Ihrer Straßenverkehrsbehörde zusätzliche Sicherungsmaßnahmen vor, zum Beispiel ein gemaltes Achtung-Zeichen auf dem Straßenbelag.

Tipp 13: Fahrstühle in starken Verkehrszeiten nur nutzen, wenn es notwendig ist.

U-, S-, Regional- und Fernbahnsteige erreichen Sie in der Regel über Treppen, Rolltreppen oder in einem Fahrstuhl. Wenn Sie in einem Rollstuhl, mit einem Rollator oder Fahrrad auf einen Fahrstuhl angewiesen sind, werden Sie sich freuen, wenn andere auf ihn verzichten, die ihn aus Komfortgründen nutzen wollten. Wenn Sie mit Ihren Enkelkindern im Kinderwagen unterwegs sind und es keinen Fahrstuhl gibt, werden Ihnen immer wieder andere Fahrgäste gerne behilflich sein und den Wagen die Treppen hoch oder runter tragen.

Tipp 14: Unterlassene oder nicht ausreichend Schneebeseitigung nicht hinnehmen.

Eine herausragende Unfallursache bei Eigenunfällen im Straßenverkehr ist der unsachgemäße oder unzureichende [Winterdienst](#) auch auf Haltestellenzugängen. Das ist leider häufig kompliziert geregelt: Die Haltestellen auf Gehwegen und auch die Zugänge zu Haltestellen in Mittellage auf der Gehwegseite müssen die Hauseigentümer reinigen oder reinigen lassen. Die Kommune ist für die Freihaltung der Überwege zuständig, die öffentlichen Verkehrsunternehmen für die Haltestellenbereiche in Mittellage. Beschwerden Sie sich, erstatten Sie notfalls bei der Polizei Anzeige.

Bus und Bahn unfallsicher nutzen.

Tipp 15: Den Fahrplan noch einmal prüfen.

Auch wenn Sie sich vorher informiert haben, ist es immer gut, sich an der Haltestelle noch einmal zu vergewissern, dass die gewünschte Linie mit der gewünschten Zielrichtung hält. Leider sind diese Angaben häufig nicht barrierefrei, das heißt in zu kleiner Schrift, in einer zu komplizierten Darstellung oder nicht ausreichend beleuchtet. Nehmen Sie sich für die Dämmerung oder Dunkelheit eine kleine Taschenlampe mit, zum Beispiel am Schlüsselbund befestigt. Aber scheuen Sie sich auch nicht davor, die Beschwerdestelle Ihres Verkehrsunternehmens darauf anzusprechen, wenn die Informationen für Sie nicht gut zu erkennen sind.

Tipp 16: Sich an der Haltestelle zu erkennen geben.

Busse müssen nicht halten, wenn an der Haltestelle offensichtlich niemand wartet. Nehmen Sie also im Haltestellenbereich vorne in Fahrtrichtung einen sichtbaren und nicht durch Schilder oder das Haltestellenhäuschen abgedeckten Platz ein. Winken empfiehlt sich nicht, da es als „Abwinken“ missverstanden werden könnte.

Tipp 17: Abstand vom Bordstein oder der Bahnsteigkante halten.

Die Eingänge von Bussen, Straßenbahnen, U- und S-Bahnen lassen kaum noch einen Abstand zum Bordstein oder zur Bahnsteigkante, um einen möglichst barrierefreien Zugang zu ermöglichen. Der Nachteil ist, dass die Busse mit ihrem Außenspiegel in den Haltestellenbereich einschwenken und auch die Bahnen wartende Fahrgäste gefährden oder mitreißen können. Halten Sie deshalb auch bei Drängeleien einen Zwischenraum von mindestens 50 Zentimetern zur Kante ein.

Tipp 18: Mehr Menschen geben mehr Sicherheit.

Insbesondere in den verkehrsrärmeren Zeiten kann man sich unsicher fühlen, mit nur wenigen fremden Menschen in ein Fahrzeug einzusteigen, die möglicherweise noch dazu nicht in guter Stimmung sind. Stellen Sie sich deshalb schon am Bahnsteig neben anderen Menschen auf, die Ihnen vertrauenswürdiger erscheinen. Die Nähe des Fahrpersonals ist immer gut und neue U-Bahnen haben wegen der „sozialen“ Sicherheit keine Trennung mehr in einzelne Waggons.

Tipp 19: Auskunfts- und Gefahrmelder gegebenenfalls in Anspruch nehmen.

Benutzen Sie die Informations- oder Notrufsäulen auf den Bahnsteigen, bei Fragen oder wenn Sie sich in Gefahr wähnen. Sie sollten diesen Service durchaus vorher einmal ausprobieren und können dies dem Personal auch so mitteilen. Örtliches Personal gibt es in der Regel kaum noch an Haltestellen und auf Bahnhöfen, deshalb empfiehlt sich, andere Fahrgäste um Hilfe zu bitten.

Tipp 20: In den Bus an der ersten oder zweiten Tür einsteigen.

Vorne haben Sie direkten Kontakt zum Fahrpersonal, welches Ihnen bei Auskünften oder möglichen Hilfestellungen zur Seite stehen kann. Alternativ kann bei Bewegungsschwierigkeiten oder mit dem Rollstuhl die zweite Tür genutzt werden. Dort befindet sich eine Rampe. Diese wird vom Fahrer bei Bedarf ausgeklappt oder -gefahren. Auch mit einem Rollator erreichen Sie beim Einstieg an der zweiten Tür schneller den Multifunktionsbereich im Businneren, welcher in der Regel Sitzgelegenheiten, Wende- und Anschnallmöglichkeiten für Rollstuhlnutzer zur Verfügung stellt.

Tipp 21: Moderne Straßenbahnen erlauben überall den Einstieg.

Im Rollstuhl oder mit dem Rollator sollten Sie sich allerdings auch an einer Straßenbahnhaltestelle möglichst vorne aufstellen, um die technische Hilfe oder die des Fahrers oder der Fahrerin annehmen zu können.

Tipp 22: Einstieg in U- und S- Bahnen ist leichter möglich.

Mit Gepäck, Fahrrad, Rollator oder Rollstuhl steigen Sie am besten in einem Fahrradabteil ein. Die Markierungen dafür befinden sich in Sichthöhe außen an der Tür. Bei vielen S- Bahnen gibt es kleine Rampen, die automatisch bei der Türöffnung ausgefahren werden und das Hineinschieben erleichtern. Außerdem öffnen diese Türen erst beim vollständigen Halt des Zuges, so dass ein Hinausstürzen und Wegrutschen beim Aussteigen vermieden wird. Sind Sie im Rollstuhl unterwegs und die Lücke zwischen Bahnsteig und Fahrzeug ist für Sie zu groß, dann nutzen Sie bitte die erste Tür hinter dem Fahrer oder der Fahrerin. In den Bahnhöfen ist an dieser Stelle eine Rampe auf Rädern aufgestellt, die an das Fahrzeug geschoben werden kann.

Tipp 23: Gegebenenfalls mehr Zeit zum Ein- oder Aussteigen anfordern.

In modernen Fahrzeugen mit einer automatischen Türschließung gibt es häufig außen und innen einen Knopf mit einem Kinderwagen- oder Rollstuhl-Symbol. Dieser setzt die Türautomatik außer Kraft, so dass Ihnen mehr Zeit bleibt.

Tipp 24: Sich auch helfen lassen, wenn es gut ist.

Manche ältere Menschen sind sich beim Ein- und Aussteigen in Fahrzeuge des öffentlichen Personennahverkehrs unsicher. Mittlerweile werden technische Hilfsmittel an den Fahrzeugen eingesetzt, das Personal ist entsprechend geschult und Sie sollten sich nicht davor scheuen, andere Fahrgäste anzusprechen und um Hilfe bitten.

Tipp 25: Sitzplatz nah am Ausgang und am Gang suchen.

Ideal ist es, einen Sitzplatz direkt am Ein-/ Ausgang des Fahrzeuges zu finden. Bitten Sie bei Bedarf junge Leute höflich um Platzfreigabe und bieten Sie unsicher stehenden Menschen Ihren Sitzplatz an, solange Ihnen das Stehen in öffentlichen Verkehrsmitteln nicht selbst zu beschwerlich wird. Sitzplätze in öffentlichen Verkehrsmitteln sind für viele Menschen nicht nur ein Komfort, sondern auch ein Sicherheits- und damit Gesundheitsaspekt. Wählen Sie einen Sitzplatz am Gang, Fensterplätze sind zwar schöner, jedoch erreicht man so gleich den nächsten sicheren Haltegriff und muss sich nicht an den anderen Fahrgästen vorbeidrängeln.

Tipp 26: Gepäck und Fahrzeug unbedingt sichern.

Achten Sie auf einen sicheren Stand ihres Gepäcks, Rollators oder Fahrrades. In den dafür vorgesehenen Gepäck- und Fahrradbereichen in Bus und Bahn finden Sie genügend Platz, um nicht den anderen Fahrgästen den Weg zu versperren. Bitte vergessen Sie nicht, die Bremsen des Rollstuhles anzuziehen und ihn anzuschallen. Dafür vorgesehene Einrichtungen finden Sie in Bussen, Straßen- und Regio-Bahnen.

Tipp 27: Stehend mit mindestens einer Hand festhalten.

Halten Sie sich stets gut fest. Während des Anfahrens, Abbremsens und in Kurven fällt es nicht immer leicht, das Gleichgewicht zu halten, denn es können erhebliche Kräfte auf den Körper wirken. Stellen Sie Ihre Tasche oder Ihren Rucksack fest zwischen Ihren Beinen

ab, um mindestens eine freie Hand zu haben. Schienenfahrzeuge fahren und bremsen in der Regel kontinuierlicher und ruhiger. Wenn Sie sich unsicher fühlen und Alternativen angeboten werden, nutzen Sie statt eines Busses besser eine Straßenbahn.

Tipp 28: Rechtzeitig zum Ausgang begeben.

Wenn Sie keinen Sitzplatz in Türrnähe gefunden und nun einen langen Weg zum Ausgang haben, dann warten Sie beim Aussteigen nicht, bis der Bus oder Zug bereits gehalten hat. Meist ist dann nicht mehr genügend Zeit um in Ruhe die Tür zu erreichen und die einsteigenden Fahrgäste kommen Ihnen bereits entgegen. Begeben Sie sich nach Möglichkeit zur Tür, wenn das Fahrzeug noch fährt und äußern Sie rechtzeitig den Haltewunsch durch Drücken des Knopfes. Sie erreichen dann sicher den Türbereich und können sich beim Bremsvorgang an den vorgesehenen Haltegriffen festhalten.

Tipp 29: Erst Aussteigen wenn der Zug steht.

Sie sollten nicht aus einem noch ausrollenden Zug aussteigen, wenn Sie sich die dafür notwendige Beweglichkeit nicht zutrauen. Wenn der Zug nicht ganz fest steht, dürfen Sie niemals entgegen der Fahrtrichtung oder ein Fahrrad schiebend aussteigen. Lassen sie eventuell eine andere Person vor.

Taxis und Bürgerbusse als Ergänzung heranziehen.

Tipp 30: Eine gezielte Taxi-Nutzung muss nicht teuer sein.

Sie haben ein eigenes Auto vor der Tür, nutzen es aber wegen des geringen Fahrbedarfs oder wegen zunehmender Fahrunsicherheit kaum noch. In diesem Fall sparen Sie sehr wahrscheinlich Geld, wenn Sie die Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln in bestimmten Fällen - zum Beispiel größerer Einkauf oder abendliche Heimfahrt - durch eine Taxifahrt ergänzen.

Tipp 31: Ein Taxi kann man sich selbst aussuchen.

Bestellen Sie rechtzeitig ein Fahrzeug oder nutzen sie den nächstgelegenen Taxistand. Suchen Sie sich ein Taxi und den Sitzplatz aus. Sie haben das Recht auf freie Wahl und können bei Nichtgefallen auch eine Fahrt ablehnen. Achten Sie darauf, dass das Taxameter angestellt wird. Es kann von Vorteil sein, genügend Kleingeld dabei zu haben.

Tipp 32: Sich den Weg bis zur Haustür sichern lassen.

Bitten Sie Ihre Taxifahrerin oder Ihren Taxifahrer darum, so lange zu warten, bis Sie Ihre Haustür von innen zugeschlossen haben. Das können Sie ja mit einem kleinen Aufschlag zum Taxameter - Trinkgeld genannt - ausgleichen.

Tipp 33: Falls es „Seniorentaxis“ gibt, sollte man sie nutzen.

Spezielle Seniorentaxis, die zum Beispiel erhöhte Sitzflächen für ein leichteres Ein- und Aussteigen verfügen und darüber hinaus reduzierte Tarife für taxifahrende Senioren anbieten, sind in deutschen Kommunen die Ausnahme. Teilweise benötigt man eine

Berechtigung in Form des Behindertenausweises oder ein Mindestalter, um diese preisreduzierten Angebote nutzen zu dürfen. Dies gilt insbesondere, wenn das Taxi die Lücken des öffentlichen Verkehrs schließen soll. Informieren Sie sich über die Angebote in Ihrer Region und nutzen Sie diese Dienste.

Tipp 34: Initiativen in dünn besiedelten Gebieten unterstützen.

Vorwiegend in ländlichen Gebieten gibt es als Ergänzung zum übrigen öffentlichen Personennahverkehr Bürger- und teilweise auch Seniorenbusse. Letztere dienen häufig der Freizeitgestaltung, aber durchaus auch, um bestimmte Alltagsbesorgungen, wie Einkaufen, Arztbesuche, Bankgeschäfte erledigen zu können. Häufig findet eine Zusammenarbeit mit Senioreneinrichtungen statt. Derartige Initiativen sollten Sie unterstützen, egal ob sie von der Kommune, von Verbänden oder von privaten Anbietern ausgehen, um der fortschreitenden Isolierung älterer Menschen entgegenzuwirken, die nicht in Städten leben.

Tipp 35: Gemeinschaftsfahrten selbst organisieren.

Wenn in Ihrem Wohnort solche Dienste nicht angeboten werden, organisieren Sie selbst eine kleine Fahrgemeinschaft. Unternehmen Sie zusammen mit Freunden und Bekannten zu zweit oder in einer kleinen Gruppe regelmäßige Fahrten und Ausflüge für alltägliche Besorgungen. So treffen Sie regelmäßig bekannte Gesichter und können sich bei den Problemen des Alltags zur Seite stehen.

Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer

Für viele Menschen ist das Auto das Hauptverkehrsmittel im Stadtverkehr und sie benutzen es häufig sogar für kürzeste Strecken. Andere sehen im Kraftfahrzeug eine Ergänzung zu den anderen Arten der Verkehrsteilnahme und nutzen es nur, wenn es um größere Transporte geht oder in Notfällen, zum Beispiel für die Beförderung kranker Mitmenschen. Einige sind auf eine motorisierte Verkehrsteilnahme angewiesen. Das Autofahren ist mit seinen hohen Anforderungen an die Reaktions-, Seh- und Hörfähigkeit, mit einer in der Regel über das „menschliche Maß“ hinausgehenden Geschwindigkeit die komplexeste Art der Teilnahme am Straßenverkehr. Obwohl das eigene Auto immer verfügbar und bequem ist, weiß auch jeder, dass es kein umweltfreundliches Verkehrsmittel ist. Darüber hinaus stellt es eine Gefahr für die Gesundheit und für das eigene und das Leben anderer Menschen dar. Wer bis ins hohe Alter mobil, sowie körperlich und geistig fit bleiben möchte, sollte auf jeden Fall früh damit anfangen, bei der täglichen Verkehrsmittelwahl auch die umweltfreundlicheren und gesünderen Verkehrsmittel zu berücksichtigen, das [Zu-Fuß-Gehen](#), die [Fahrradnutzung](#) und die Nutzung [öffentlicher Verkehrsmittel](#).

Die folgenden 58 Tipps (teilweise mit ausführlicheren Hintergrundinformationen) berücksichtigen den Grundsatz der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO): „Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar behindert oder belästigt wird.“ (StVO §1 (2)). Sie sollten ihn auf den Schutz der eigenen Gesundheit und des eigenen Lebens erweitern:

- [Das Fahrzeug als Mittel zum Zweck betrachten.](#)
- [Auf jede Fahrt vorbereiten.](#)
- [Der Sicherheit beim Fahren und Parken oberste Priorität geben.](#)
- [Auf das Abbiegen höchste Konzentration verwenden.](#)
- [Die eigene Verkehrstüchtigkeit prüfen und erhalten.](#)

Das Fahrzeug als Mittel zum Zweck betrachten.

Tipp 1: Es muss nicht grundsätzlich ein eigenes Auto sein.

Bei Ihrer Verkehrsmittelwahl sollten Sie möglichst frühzeitig [CarSharing](#) mit einbeziehen, wenn Sie eine automobilen Nutzung zum Beispiel für Transporte, einen Familienbesuch auf dem Land oder andere Wege für notwendig halten. Wer allerdings die Dienstleistung CarSharing erst dann annehmen möchte, wenn die Nutzung des eigenen Autos zum Problem wird, hat eventuell größere Eingewöhnungsschwierigkeiten. Wenn Sie der Auffassung sind, ihre Mobilität nicht gänzlich ohne Auto bewerkstelligen zu können, sollten Sie um doppelte Kosten für Ihre Mobilität zu vermeiden, einen günstigen (Senioren-)Tarif

der öffentlichen Verkehrsunternehmen mit CarSharing koppeln. Damit fahren Sie in der Regel günstiger als wenn Sie ständig ein eigenes Auto vor der Tür zu stehen haben. Auch bei häufigerer Nutzung und jährlicher Fahrleistung bis zu 12.000 Kilometern ist CarSharing im Gegensatz zu einem eigenen Auto (bis vier Jahre alt) kostengünstiger. Die 65+ Generation hat wegen der zeitlich flexibleren Nutzungsmöglichkeiten außerhalb der frequentierten Tageszeiten beste Voraussetzungen für Reservierungen und damit einer hohen Verlässlichkeit des Verkehrsmittels.[1]

Tipp 2: Eine unabhängige Beratung beim Kauf heranziehen.

Wenn es aber ein eigenes neues Auto sein soll, dann lassen Sie sich von einem Bekannten oder einem Familienmitglied zum Kaufgespräch begleiten. Das ist auch bei eigenen guten Kenntnissen über den aktuellen Automarkt und die aktuelle Technik empfehlenswert. Autohändler und auch Privatverkäufer wollen den bestmöglichen Preis für ihr Fahrzeug erzielen und überbewerten häufig den derzeitigen Wert und die benötigten Extras in der Ausstattung.

Tipp 3: Nicht auf Komfort, aber eventuell auf Luxus oder Design verzichten.

Schicke neue Autos müssen nicht immer praktisch und bequem sein, manchmal steht das Design der Alltagstauglichkeit im Weg. Andererseits können neue technische Funktionen und Geräte hilfreich sein und die Anwendbarkeit erleichtern. Entscheiden Sie nach Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen wie Ihr Fahrzeug beschaffen sein soll und versuchen Sie praktischen vor netten/ ansehnlichen Dingen den Vortritt zu lassen.

Tipp 4: Alles gut im Blick haben.

Um das Umfeld gut wahrnehmen zu können und eine Rundumsicht zu gewährleisten, empfehlen sich möglichst große, klare (ungetönte) Fensterflächen und dünne Dachsäulen. Große Spiegel verbessern zusätzlich die Sicht um das Fahrzeug herum.[2]

Tipp 5: Individuelle Einstellungen für eine optimale Nutzung erwirken.

Um weitere Anpassungen an Ihre individuellen Nutzungsanforderungen vornehmen zu können, sollten sich die Lenkrad- und die Pedalposition einstellen lassen. Das Lenkrad lässt sich besonders beim Ein- und Ausparkprozess bedeutend einfacher bewegen, wenn es über Servolenkung verfügt.[3] „Achten Sie [...] darauf, dass Sitz [nach Möglichkeit mit Lendenstütze] und Rückenlehne für Ihre Bedürfnisse optimal eingestellt sind. Zu nah am Lenkrad bedeutet: Zu stark angewinkelte Fußgelenke und Verkrampfung der Wadenmuskulatur. Hierdurch kann es zu Blutstauungen in den Beinvenen kommen. Wer zu nah und zu steil am Lenkrad sitzt, presst seine Bauchorgane zusammen und atmet flacher; zu stark angewinkelte Arme ermüden die Schultermuskulatur. Beim kerzengeraden Sitzen wird großer Druck auf die Bandscheiben ausgeübt. Der Oberkörper ermüdet am wenigsten, wenn die Rückenlehne leicht nach hinten geneigt ist. Die Hände sollten locker, etwa in Höhe des Herzens, das Lenkrad umfassen.[4]

Tipp 6: Sich das Ein- und Aussteigen erleichtern lassen.

Fahrzeuge mit großen, weit öffnenden Türen in der richtigen Höhe ermöglichen ein bequemes Ein- und Aussteigen. Ist die Heckklappe ausreichend groß und der Kofferraum mit niedriger Ladeschwelle, so haben Sie einen leichteren Zugang beim Be- und Entladen.
[5]

Tipp 7: Wer nicht gern schaltet fährt Automatik.

Ein Automatikgetriebe ist bequem, beide Hände bleiben am Steuer, weil Kuppeln und Schalten entfallen.[6] Eine derartige Entlastung erhöht Ihre Aufmerksamkeit vorwiegend in besonders anspruchsvollen Fahrsituationen, wie zum Beispiel beim Linksabbiegen.

Tipp 8: Auf elektrische Hilfen für leichtes Bedienen achten.

Diverse elektrische Hilfen wie Fensterheber, Zentralverriegelung oder Schiebedachbetätigung erleichtern den Umgang mit dem Fahrzeug. Durch die Automatik sinkt die benötigte Zeit für die Betätigung und die Ablenkung wird minimiert.[7]

Tipp 9: Sicherheitserhöhungen durch zusätzliche Extras genau prüfen.

Die meisten [sicherheitsrelevanten Anlagen](#), wie Airbags, Gurte oder ABS gehören heutzutage zur Standardausstattung eines Fahrzeugs. Zusätzliche Einrichtungen, wie Bremskraftverstärker, ESP usw. sollen Ihnen im Notfall helfen, Kollisionen zu vermeiden und „leisten einen wirkungsvollen Beitrag zur Erhöhung der Verkehrssicherheit“.[8] Dennoch gibt es Unterschiede. Achten Sie deshalb auf ein gutes Abschneiden ihres Wunschfahrzeugs im europäischen [NCAP–Crash test](#). Informieren Sie sich im Voraus über die Wichtigkeit und Funktionsweise der angebotenen Zusatzanlagen oder lassen Sie sich beraten. Greifen Sie auch auf die Erfahrungen und Kenntnisse der Personen in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis zurück, auch ein Verzicht auf Hilfsmittel muss eine Option sein.[9]

Tipp 10: Komfortverbesserungen können auch sicherheitsrelevant sein.

Nicht alle angebotenen Extras dienen direkt der Erhöhung der Sicherheit, sondern können über das Wohlbefinden der Passagiere indirekt darauf einwirken. Es muss letztlich jeder selbst entscheiden, ob gewisse Extras, wie Klimaanlage oder Sitzheizung benötigt werden. Bewusst sollte man sich auf jeden Fall sein, dass diese Einrichtungen zum einen beim Kauf und zum anderen in Betrieb und Wartung zusätzliche Kosten verursachen.

Tipp 11: Assistenzsysteme sollen nicht alle Entscheidungen abnehmen.

Überlassen Sie nicht vollends der Technik die Entscheidungen, sondern benutzen Sie sie in Ihrem Sinne. Gehören Sie bereits zu den Nutzern von [Assistenzsystemen](#), wie Tempomat oder Abstandsautomatik, dann wissen Sie, dass man durch diese Technik dazu neigt, bequem zu werden. Die Aufmerksamkeit droht sich zu verlagern, man lässt sich ablenken, weil die Technik die Aufgabe übernimmt und im Notfall eingreift. Der Nutzer läuft Gefahr Verantwortung abzugeben. Machen Sie sich bewusst, dass Ihnen die Technik zwar hilft, jedoch keinesfalls das Fahren und Denken abnehmen wird. Die Systeme

machen immer noch Fehler für die Sie verantwortlich sind. Überlegen Sie sich im Vorherein welche Hilfen Sie während der Fahrt benötigen und wählen Sie danach das entsprechende Assistenzsystem aus. [10][11]

Tipp 12: Navigationssystemen nicht blind folgen.

[Navigationssysteme](#) können nützlich sein. Sie führen Sie an das gewünschte Ziel, informieren Sie über Geschwindigkeitsvorgaben, Staus und Baustellen auf Ihrer Route. Doch können falsche Einstellungen oder technische Fehler zu verfälschten Angaben führen. Der elektronische Routenplaner ist nur ein Hilfsmittel. Wenn die Standortübermittlung ihres Fahrzeuges nicht mit Ihrer Position übereinstimmt, kann es zu Fehlinformationen kommen. Achten Sie während der Fahrt weiterhin auf Beschilderungen, Wegweisungen und vorrangig auf die anderen Verkehrsteilnehmer. Durch falsche Navigation ist es bereits zu zahlreichen Unfällen gekommen.[12]

Tipp 13: Hilfsmittel müssen übersichtlich und selbsterklärend sein.

Egal für welches [Hilfsmittel](#) und technisches Gerät Sie sich entscheiden, achten Sie bei allen auf eine selbsterklärende Bedienung, bzw. auf eine klare Gliederung der Funktionen. Große Tasten & Displays sorgen für eine schnellere und sichere Handhabung. Eine Übersichtlichkeit und Erreichbarkeit der Armaturen verkürzt den Bedienungsaufwand und somit die Zeit, in der Sie sich nicht 100% auf den Verkehr konzentrieren können.[13]

Tipp 14: Einen Kindersitz dabei zu haben ist immer günstig.

Sollten Sie Enkelkinder oder andere Kleinkinder mit nehmen, denken Sie daran, dass Kinder bis zu dem Alter von 12 Jahren oder einer Größe von 150 Zentimetern im Auto einen Kindersitz benötigen.[14]

Auf jede Fahrt vorbereiten.

Tipp 15: Eigene Beeinträchtigungen beachten.

Die normale menschliche [Entwicklung](#) oder bestimmte [Krankheiten](#) und [Medikamente](#) können dazu führen, dass die Wahrnehmung und/oder die Beweglichkeit derart eingeschränkt sind, dass sich Autofahren kurzfristig oder auch über einen längeren Zeitraum nicht empfiehlt. Spüren Sie spontane Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung, wie „Schwindel, verzerrtes Sehen, Doppelwahrnehmungen oder Müdigkeit“[15] verzichten Sie unbedingt auf die Autofahrt oder lassen Sie sich fahren.[16] Wenn derartige Symptome sich wiederholen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt darüber reden, ob Sie sicherheitshalber zu Fuß gehen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen sollten. Denn eines ist sicher: Sie tragen als motorisierter Verkehrsteilnehmer eine sehr große Verantwortung für Ihr Leben und das Leben anderer Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer.

Tipp 16: Das Fahrzeug regelmäßig pflegen und warten.

Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen und vor längeren Fahrten den Zustand Ihres Fahrzeuges (Ölstand, Reifendruck, Tankfüllstand, Glühbirnen-, Reifen- und

Batteriezustand, Kühl- und Scheibenwischerflüssigkeit ggf. mit Frostschutz). Viele Wartungsarbeiten lassen sich problemlos selber durchführen. Suchen Sie dennoch bei Problemen oder zur Kontrolle eine Kfz-Werkstatt auf.[17][18]

Tipp 17: Zeitlich großzügig planen und vertraute Routen bevorzugen.

Als Fahrt- oder Reisevorbereitung sollten Sie großzügig planen und dabei so gut es geht vertraute Routen wählen, bei denen Sie sich sicher fühlen. Dies gilt insbesondere bei Dämmerung oder Dunkelheit und bei ungünstigen Wetterverhältnissen. Dann können Sie sich auf die Straßenbedingungen und auch auf den Straßenzustand konzentrieren.

Tipp 18: Entspannte Fahrten außerhalb der Stau- und Stoßzeiten auswählen.

Vermeiden Sie es bei Stau- oder Stoßzeiten zu fahren. Im Berufsverkehr morgens und abends benötigen Sie für die Fahrten unnötig mehr Zeit, volle Konzentration und Aufmerksamkeit. Zu Ferienbeginn oder -ende ist die Verkehrssituation auf den Auto- und Bundesbahnen ähnlich. Diesen Stress können Sie sich ersparen.[19]

Tipp 19: Ungünstige Sichtverhältnisse möglichst vermeiden.

Versuchen Sie, wenn möglich, Fahrten bei Nacht oder in der Dämmerung zu vermeiden. [20] Schlechte Lichtverhältnisse und starke Kontraste lassen die Augen schnell ermüden und Hindernisse, Passanten oder Gefahrenquellen werden zeitlich verzögert wahrgenommen. Selbsttönende Gläser schaden nachts mehr als sie tags nutzen.[21]

Tipp 20: Bei schlechter Witterung ernsthaft die Verkehrsmittelwahl abwägen.

Allgemein gilt, dass die Autonutzung bei schlechten Witterungsbedingungen riskant ist und sich zahlreiche Autofahrerinnen und Autofahrer richtig entscheiden, wenn sie auf die Fahrt verzichten oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen. Bei Schnee und Eisglätte werden zwar die starkbefahrenen Wege geräumt, dennoch ist hier besondere Vorsicht geboten. Denken Sie daran, rechtzeitig die Winterreifen einzutauschen. Dies wird üblicherweise ab 7°C Bodentemperatur durchgeführt.[22]

Tipp 21: Zeit einplanen für Schnee- und Eisbeseitigung.

Planen Sie im Winter mehr Zeit ein, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sein wollen. Entfernen Sie den losen Schnee beispielsweise mit einem Handfeger, insbesondere von allen Scheiben, Seitenspiegeln, Scheinwerfern und dem Nummernschild. Die Scheiben und Spiegel sollten komplett von Eis befreit werden. Ein Autoschwamm hilft bei durch zu viel Feuchtigkeit im Innenraum beschlagenen Scheiben und sollte immer im Fahrzeug verbleiben. Wohingegen ein Türschlossenteiser nicht im Fahrzeug aufbewahrt werden sollte.

Der Sicherheit beim Fahren oberste Priorität geben.

Tipp 22: **Ablenkungen so weit wie möglich vermeiden.**

Je weniger Sie abgelenkt sind, umso mehr nehmen Sie vom Verkehrsgeschehen wahr. Versuchen Sie möglichst während der Fahrt das Essen, Rauchen und im Stadtplan zu blättern auf ein Minimum zu reduzieren. Halten Sie für diese Dinge am besten am Straßenrand oder an einem freien Parkplatz an. Dort können Sie dann auch vorschriftsmäßig telefonieren. Denn „dem Fahrzeugführer ist die Benutzung eines Mobil- oder Autotelefon untersagt, wenn er hierfür das Mobiltelefon oder den Hörer des Autotelefon aufnimmt oder hält. Dies gilt nicht, wenn das Fahrzeug steht und bei Kraftfahrzeugen der Motor ausgeschaltet ist.“ (StVO §23 Absatz 1a). Das Nutzen einer Freisprecheinrichtung bei der beide Hände am Steuer bleiben, ist jedoch gestattet. Wenn Sie nicht allein fahren, lassen Sie sich doch von Ihrem Beifahrer bei diesen Aufgaben helfen.[23]

Tipp 23: **Eine defensive Fahrweise kann Leben retten.**

Halten Sie genügend Abstand zum Vorderfahrzeug, das verschafft Ihnen die Zeit, um auf Veränderungen zu reagieren oder bestimmte Fahrmanöver einzuleiten. Reduzieren Sie das Tempo rechtzeitig vor allem bei Abbiegevorgängen. Dies kann Ihnen durchaus einmal den Unmut von anderen Verkehrsteilnehmern einbringen, die von Ihnen eine „flottere“ Fahrweise erwarten. Eine unangemessen hohe Geschwindigkeit ist in Deutschland die Unfallursache Nummer 1. Setzen Sie sich deshalb über Vorhaltungen hinweg und fahren Sie so, wie Sie es verantworten können.

Tipp 24: **Verkehrs- und Staumeldungen im Radio anhören.**

„Der Verkehrsfunk warnt vor Gefahren und hilft Staus zu meiden.“[24] Verschiedene Einstellungen im Radio erhöhen zum richtigen Zeitpunkt die Lautstärke oder unterbrechen das Abspielen von Kassette oder CD, so dass diese Meldungen besser gehört werden können.

Tipp 25: **Einen Rundumblick bewahren.**

Bewahren Sie während der Fahrt stets die Übersicht. Geraten Sie nicht in den Tunnelblick, in dem Sie nur ein Objekt oder eine Situation weiter entfernt vor Ihnen fixieren. Rechnen Sie jederzeit damit, dass Ihnen jemand vor das Auto rennen kann, zum Beispiel spielende Kinder, aus einer Straßenbahn oder einem Bus aussteigende Fahrgäste. Deshalb sollte man stets ein Auge auf die Verkehrsteilnehmer haben, die sich in der Nähe des Fahrbahnrandes aufhalten, insbesondere in Kreuzungsbereichen oder wenn Sie abbiegen. [25]

Tipp 26: **Vor Sonnenlicht schützen.**

Gegen die Helligkeit der tiefstehenden Sonne hilft eine Sonnenbrille. Sie sollte ein möglichst großes Gesichtsfeld ermöglichen und entspiegelt sein, um vor störenden Reflexen zu schützen. „Sonnenschutzbrillen sollten nach unten hin heller werden. Dann

sind Sie vor Blendung geschützt und können trotzdem noch die Armaturen erkennen.“[26]
Aber achten Sie darauf, dass durch eine zu dunkle Tönung Ihre Wahrnehmung nicht verringert wird.

Tipp 27: Dem Blendlicht entgegenwirken.

In der Dämmerung oder bei Dunkelheit wird durch die Helligkeit entgegenkommender Fahrzeuge Ihre Sicht enorm eingeschränkt. Das geschieht zwar nur kurzzeitig, aber das Auge muss sich erst wieder an die Dunkelheit gewöhnen. Zusätzlich können Sie durch die Reflexion der Scheinwerfer des hinteren Fahrzeuges im Rück- und Außenspiegel oder durch spiegelnde nasse Straßen geblendet werden. Generell reduzieren eine saubere Frontscheibe (von innen und außen) und sauber wischende Scheibenwischer den Blendungseffekt. Sollten Sie geblendet werden, schauen Sie nicht direkt ins Licht, sondern orientieren Sie sich am rechten Fahrbahnstreifen. Erinnern Sie das entgegenkommende Fahrzeug durch kurzes Betätigen Ihrer Lichthupe daran das Fernlicht abzublenden und denken Sie bei der Fahrt selber daran. Die meisten Innenspiegel lassen sich über eine Abblendfunktion durch Kippen umstellen, so dass Ihre Sicht nach hinten unverändert bleibt, die Blendung jedoch verschwindet. [27]

Tipp 28: Nicht die anderen Verkehrsteilnehmer blenden.

Für Sie als Fahrerin oder Fahrer ist es vorteilhaft, wenn Sie möglichst gute Scheinwerfer haben und die Straße ausleuchten. Aber denken Sie bitte auch daran, dass Sie damit Fußgänger und Radfahrer so blenden können, dass diese Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer Ihr Fahrzeug nicht richtig orten und ihre eigene gewünschte Geh- und Fahrrichtung nicht mehr einhalten können. Das ist weitaus gefährlicher als wenn Sie mit einem weniger hellen Licht Ihre Geschwindigkeit reduzieren.[28] Darüber hinaus sollten Sie „auf korrekt eingestellte Scheinwerfer an Ihrem Fahrzeug, auch bei Beladung“ achten. [29]

Tipp 29: Geräuscharm erfordert besondere Aufmerksamkeit.

Beachten Sie als Kraftfahrerin oder Kraftfahrer eines geräuscharmen Fahrzeuges, dass Fußgänger und Radfahrer Sie möglicherweise nicht über das Geräusch wahrnehmen können. Sie dienen mit dieser Fahrzeugentscheidung dem Umweltschutz, müssen aber gleichzeitig auch die Verkehrssicherheit stärker beachten.[30]

Tipp 30: Beim Überholen von Radfahrern Abstand halten.

Überholen Sie nur, wenn Sie eine gute Sicht auf den zukünftigen Straßenverlauf haben und in einem Mindestabstand von 1,50 bis 2,00 Metern gegenüber Radfahrerinnen und Radfahrern und bei fehlenden Gehwegen auch gegenüber Fußgängerinnen und Fußgängern. Beide Verkehrsteilnehmer können im Wegeverlauf schwanken, Fußgänger sogar unerwartet ausschwenken. Bei Nichteinhaltung dieses Sicherheitsabstandes könnten Radfahrer im Falle eines Sturzes vom Fahrzeug erfasst werden.[31]

Tipp 31: An Zebrastreifen haben Fußgänger Vorrang.

An Zebrastreifen ([Fußgängerüberwege](#)) müssen Sie nach der Straßenverkehrs-Ordnung halten, wenn Fußgänger sowie Fahrer von Krankenfahrstühlen oder Rollstühlen ihn „erkennbar benutzen wollen“ (StVO § 26, Absatz 1). An dieser Fragestellung haben sich viele Gerichte abgearbeitet: Ein Handzeichen ist empfehlenswert aber rechtlich nicht vorgeschrieben. Wer am Bordstein mit Blick in Fahrtrichtung wartet, will offensichtlich die Fahrbahn queren. Sie sollten grundsätzlich bremsbereit fahren, denn in den letzten Jahren verunglückten zunehmend Radfahrerinnen und Radfahrer auf Fußgängerüberwegen. Diese haben fahrend keinen Vorrang, schiebend schon, benutzen den Überweg aber zumeist mangels einer Alternative mit.

Tipp 32: An Haltestellen in Seitenlage stets bremsbereit vorbei fahren.

Sie dürfen links und auch im Gegenverkehr vorsichtig vorbei fahren (StVO §20, Absatz 2), wenn die Fahrzeuge Warnblinklicht eingeschaltet haben, nur in Schrittgeschwindigkeit. In diesem Fall müssen Sie nötigenfalls warten, um die Fahrgäste über die Fahrbahn zu lassen (StVO §20, Absatz 4). Wenn Busse des Linienverkehrs oder gekennzeichnete Schulbusse bereits vor der Haltestelle das Warnblinklicht eingeschaltet haben, dürfen Sie diese nicht überholen (StVO § 20, Absatz 3). Achten Sie unbedingt darauf, dass „bis zu je 15 Meter vor und hinter Haltestellenzeichen“ nicht geparkt werden darf (StVO § 12, Absatz 3, Nr. 4).

Tipp 33: An Haltestellen in Mittellage haben Fußgänger Vorrang.

Wenn eine Straßenbahn in Mittellage dort keine gesonderten Haltestellenanlagen aufweist, sollten Sie Ihr Fahrzeug am Ende der Straßenbahn anhalten, sobald diese in die Haltestelle eingefahren ist und so lange dort Fahrgäste ein- und aussteigen. Dies ist leider nach der Straßenverkehrs-Ordnung so nicht vorgeschrieben (StVO § 20, Absatz 2), wird in der Praxis aber so gehandhabt.

Tipp 34: Auf Fußverkehrsflächen Vorrangregelungen beachten.

In Fußgängerzonen ist das Autofahren nur zulässig, wenn es durch ein Zusatzschild ausdrücklich erlaubt wird. Aber auch dann darf nur Schrittgeschwindigkeit (4-7 km/h) gefahren werden (StVO §41, Zeichen 242+243). Fußgänger dürfen nicht behindert werden. Nötigenfalls müssen Sie halten. Die gleiche Regelung gilt in Verkehrsberuhigten Bereichen (mitunter auch als „Spielstraßen“ bezeichnet), nur ist das Autofahren hier auch ohne Zusatzzeichen grundsätzlich erlaubt (StVO § 42, Zeichen 325+326).

Tipp 35: Nicht zu lange Zeitabschnitte am Stück Auto fahren.

Autofahren erfordert Konzentration, obwohl das häufig durch das Routine-Gefühl verdeckt wird. Bei längeren Fahrten bietet es sich an, nach zwei Stunden eine Pause einzulegen um sich die Beine zu vertreten, etwas zu essen und zu trinken.[32][33] „Dehnübungen verhindern Muskelverkrampfungen, Bewegung fördert die Hirndurchblutung. Die beliebte Tasse Kaffee bringt den Kreislauf zwar kurzfristig in Schwung, doch mit Koffein können Sie die Leistungsfähigkeit nicht steigern. Besser ist Bewegung an der frischen Luft.“[34]

Tipp 36: Sich zum Einparken die notwendige Zeit nehmen.

Wenn Sie am Straßenrand parken wollen, wählen Sie eine großzügige Parklücke, nehmen Sie sich genügend Zeit für diesen Vorgang und lassen Sie sich nicht von den hinter Ihnen wartenden Fahrzeugen irritieren. Für einen möglichen entstehenden Schaden sind Sie alleine verantwortlich und dieser lässt sich durch Ruhe und Konzentration vermeiden.

Tipp 37: Aussteigen stets erst nach dem Blick über die Schulter.

Beim Aussteigen aus dem an der Bordsteinkante stehenden Fahrzeug müssen Sie sich vergewissern, dass sich kein Fahrzeug von hinten nähert. Sich plötzlich öffnende Türen sind insbesondere für alle Radfahrerinnen und Radfahrer eine bisweilen tödliche Gefahrenquelle. Dieses Problem führt deshalb bei vielen Radfahrerinnen und Radfahrern zum Verzicht des Fahrens auf Fahrbahnen mit seitlichen Parkstreifen. Achten Sie darauf, dass auch Ihre Mitfahrerinnen und Mitfahrer beim Aussteigen den Verkehr beobachten und auf der Gehwegseite keine Fußgänger gefährden.

Tipp 38: Das Parken auf Gehwegen ist ohne Beschilderung nicht gestattet.

Die Gehwegbenutzungspflicht baute einst auf dem Recht auf, dass außer Kinderwagen und Rollstühlen keine Fahrzeuge Gehwege benutzen dürfen. Diese Regelung hat der Gesetzgeber aufgeweicht, in dem das Fahren immer weiterer Fahrzeuge und das Abstellen von Fahrrädern und Kraftfahrzeugen zugelassen wurden. Leittragende sind insbesondere Kinder und mobilitätseingeschränkte Menschen, aber auch alle anderen Fußgänger. Wirken Sie ganz bewusst dem Trend entgegen, wegen fehlender Überwachung und Sanktionen, Ihr Fahrzeug auf eindeutigen Fußverkehrsflächen abzustellen (vgl. [Freihaltung der Gehwege](#)).

Tipp 39: Querungsanlagen müssen frei gehalten werden.

Die Regelung, dass Fußgänger die Fahrbahn möglichst an Kreuzungen und Einmündungen queren sollen, beinhaltet auch die Bestimmungen, dass Fahrzeuge an „engen und unübersichtlichen Straßenstellen“ und „auf Fußgängerüberwegen sowie bis zu 5 Meter davor“ nicht halten und an Kreuzungen und Einmündungen bis zu 5 Meter „von den Schnittpunkten der Fahrbahnkanten“ entfernt sowie vor Grundstücksein- und Ausfahrten nicht parken dürfen (StVO §12). Dies gilt auch, wenn Sie „nur mal schnell“ eine Besorgung zu machen haben. Selbst wenn Sie weniger als 3 Minuten halten, können damit Menschen gefährdet werden, die wegen der unübersichtlichen Lage und der fehlenden Sichtverhältnisse von einer anderen Autofahrerin oder einem anderen Autofahrer angefahren werden. Unter diesen Unachtsamkeiten oder auch rücksichtslosem Verhalten leiden insbesondere Kinder und mobilitätseingeschränkte Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer.

Tipp 40: Einen möglichst freistehenden Parkplatz wählen.

Bei der Parkplatzsuche haben Sie die Möglichkeit mit einem Schwer-behindertenausweis in der ersten Reihe zu parken. Auch bei Frauen- oder Familienparkplätzen sind die Wege zum Eingang möglichst kurz gehalten. Wenn Sie jedoch keine Probleme damit haben, ein

paar Meter zu Fuß zu gehen, dann entscheiden Sie sich lieber für einen Abstellplatz weiter hinten. Das Einparken fällt dort leichter, weil dort meist viel mehr Platz zur Verfügung steht. Das kommt Ihnen beim Einparken und auch zum Beispiel nach dem Einkaufen beim Einladen und Rangieren mit dem Einkaufswagen zu Gute.

Tipp 41: Park&Ride Anlagen nutzen.

In unbekanntem Innenstädten und selbst in der eigenen Stadt in selten besuchten Gegenden verliert man leicht die Orientierung. Nutzen Sie Park&Ride Anlagen am nächstgelegenen Bahnhof und steigen Sie auf Bus oder Bahn um. Das ist eine attraktive Alternative zu der lästigen und teuren Parkplatzsuche in überfüllten Innenstädten, die außerdem noch Zeit spart.[35] Fahren Sie an eine Haltestelle heran, von der aus Sie günstige und ohne zahlreiche Umsteigevorgänge an Ihr Ziel und wieder zurück gelangen (siehe auch [Tipps für Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel](#)).

Tipp 42: Im Falle eines Unfalls Ruhe bewahren und Hilfe leisten.

„Bei einem Verkehrsunfall ist unabhängig vom Sach- oder Personenschaden unverzüglich für die Absicherung der Unfallstelle zu sorgen: Das Warnblinklicht ist einzuschalten und ein Warndreieck in etwa 100 Metern Entfernung vom Unfallort aufzustellen. Eventuell müssen Verletzte aus der Gefahrenzone gebracht werden.“[36] Bewahren Sie Ruhe. Wenn Sie nur leicht oder gar nicht verletzt sind, kümmern Sie sich um die Erstversorgung der anderen Unfallbeteiligten. Sollte bei kleineren Zusammenstößen mit geringem Schaden keiner verletzt worden sein, ist es möglich, dass sich beide Parteien privat ohne eine Informationsweitergabe an die Versicherungen einigen. Bei größeren Blechschäden ist es auf jeden Fall ratsam die Polizei zu informieren. Ist der Autobesitzer nicht in der Nähe, weil Sie ein parkendes Auto gestreift haben, dann hinterlassen Sie eine Notiz mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer. Machen Sie nach Möglichkeit Fotos vom entstandenen Schaden und bitten Sie Unfallbeobachter um eine eventuelle spätere Zeugenaussage. Entfernen Sie sich ohne Angaben zur eigenen Person zu machen, begehen Sie Fahrerflucht und machen sich strafbar.

Auf das Abbiegen höchste Konzentration verwenden.

Tipp 43: Den Vorrang gegenüber Fußgängern und Radfahrern beim einbiegen beachten.

Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radfahrerinnen und Radfahrer haben an Kreuzungen und Einmündungen ohne Ampel (Lichtsignalanlage) oder Zebrastreifen (Fußgängerüberweg) stets Vorrang, wenn Sie auf Ihren Überweg einbiegen möchten ([Skizze](#)). Dies gilt unabhängig davon, ob Sie im Verlauf einer Vorfahrtsstraße fahren sowie auch bei einer abknickenden Vorfahrt (StVO § 42, Absatz 2). Für Radfahrerinnen und Radfahren gilt der Vorrang unabhängig davon, ob sie rechts von Ihnen „auf oder neben der Fahrbahn [auf einen Radweg] in der gleichen Richtung fahren.“ Sie müssen in allen Fällen direkt nach dem Einbiegen „besondere Rücksicht nehmen [und] wenn nötig, [...] warten.“ (StVO § 9, Absatz 3).

Tipp 44: An Kreisverkehren gilt die gleiche Vorrangregelung.

Auch in den Städten werden immer häufiger sogenannte „[kleine Kreisverkehre](#)“ gebaut und diese sind noch nicht alle mit Zebrastreifen (Fußgängerüberwegen) ausgestattet. Hier gilt ebenfalls: Wenn Sie aus dem Kreisverkehr in die Straße einbiegen wollen, haben querende Fußgänger und Radfahrer Vorrang. Wenn Sie dagegen in den Kreisverkehr einbiegen wollen, müssen Ihnen die Fußgänger und Radfahrer Vorrang gewähren. Vorsicht ist geboten: Dies ist eine für alle Verkehrsteilnehmer schwer verständliche Regelung und deshalb ist es empfehlenswert, das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmer zu beobachten. Nehmen Sie Blickkontakt mit den Fußgängern und Radfahrern auf und geben sie eventuell per Handzeichen den Vorrang. Bei der Einfahrt in den Kreisverkehr haben Sie gegenüber den anderen Kraftfahrzeugen keinen Vorrang und deshalb sollten Sie nicht wartend auf dem Überweg stehen bleiben.

Tipp 45: Linksabbiegen ist für alle ein schwieriger Vorgang.

Sie müssen sich häufig erst einordnen, im Gegenverkehr eine genügend lange Lücke finden, haben anschließend den Vorrang der querenden Fußgänger zu achten und dabei den Drang, die Kreuzung möglichst schnell zu verlassen, um den anderen Fahrzeugen nicht im Weg zu stehen. Und gerade beim Verlassen geschehen immer wieder schwerste Unfälle. Dort müssen Sie, unabhängig davon, ob es hier eine Ampel (Lichtsignalanlage), einen Zebrastreifen (Fußgängerüberweg) oder eine freie Querung gibt, grundsätzlich allen querenden Fußgängern den Vortritt gewähren.

Tipp 46: Die Fahrbahn muss von Fußgängern bei ROT geräumt werden.

Für Fußgänger gibt es in Deutschland (mit Ausnahme in Düsseldorf) kein GELB, so dass Sie, wenn Sie bei GRÜN die Fahrbahn betreten, bei ROT bis zur anderen Straßenseite weitergehen müssen (StVO § 37, Absatz 2, Nr. 5.). Warten Sie deshalb bis die Fahrbahn vollständig geräumt ist und versuchen Sie nicht, durch Fußgängergruppen „durchzusetzen“ und Sie damit zu gefährden. Niemand würde auf die Idee kommen, Sie wegen des Räumvorganges bei GELB zu kritisieren; unterlassen Sie auch das Anhupen von Fußgängern in ihrer Räumzeit bei ROT.

Tipp 47: Trotz Grünpfeil haben Fußgänger bei GRÜN Vorrang.

Ein Kuriosum der deutschen Straßenverkehrs-Ordnung, war die Einführung des [Grünpfeils](#) (Blechschild: Grüner Pfeil auf schwarzem Grund), welchen die Fußgängerinnen oder Fußgänger und auch die Radfahrerinnen und Radfahrer kaum wahrnehmen können, der es Ihnen als Kraftfahrer oder Kraftfahrerin aber ermöglicht, auch bei ROT die Fußgängerfurt zu überfahren und rechts abzubiegen. Einen Konflikt darf es (eigentlich) dennoch nicht geben, da „eine Behinderung oder Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer, insbesondere des Fußgänger- und Fahrzeugverkehrs der freigegebenen Verkehrsrichtung, ausgeschlossen“ sein muss (StVO § 37, Absatz 2, Nr. 1.). Sie müssen also den querenden Fußgängern und Radfahrern Vorrang gewähren und sind keineswegs dazu verpflichtet bei rotem Signal abzubiegen, auch wenn hinter Ihnen andere Kraftfahrerinnen oder Kraftfahrer hupen. Das wäre Nötigung.[37]

Die eigene Verkehrstüchtigkeit prüfen und erhalten.

Tipp 50: In selbstgewählten Zeitabständen sich sachkundig machen.

Da sich Verkehrsregeln auch mal ändern können und die [neue Technik im Fahrzeug](#) (ABS, ESP, etc.) einen Einfluss auf die Fahrweise haben kann, würde sich (besonders bei längerer Fahrpause von mehreren Jahren) ein [Fahrfitnesscheck](#) oder [Fahrsicherheitstraining](#) anbieten. Dort lernt man seine Fähigkeiten neu einzuschätzen und erkennt seine Stärken und Schwächen im allgemeinen Fahrverhalten und in Grenzsituationen.

Tipp 51: Die Pflicht zur Selbstprüfung ernst nehmen.

Sie tragen als Lenker eines motorisierten Fahrzeuges große Verantwortung für die eigene Gesundheit, aber auch für die der Mitfahrerinnen und -fahrer. Sie können mit einer kleinen Unachtsamkeit die Gesundheit und das Leben anderer Menschen gefährden, großes Leid hervorrufen und eine eigene Betroffenheit, die auch Ihr Leben sehr grundsätzlich verändern kann. Deshalb hat „Der Bundesgerichtshof [... bereits] in einem Urteil vom 20.10.1987 die Pflicht jedes Kraftfahrers, besonders aber des älteren Kraftfahrers, zur kritischen Selbstprüfung seiner Fahreignung und Fahrtauglichkeit vor jeder Fahrt herausgearbeitet.“[38] Die in den Medien häufig sehr emotional diskutierte Abgabe des Führerscheines ab einem bestimmten Lebensalter geht völlig an dieser Grundsatzaussage vorbei. Es ist völlig belanglos, ob Kraftfahrer per Gesetz oder freiwillig ihren Führerschein abgeben sollten. Wichtig ist, dass vor der Verkehrsteilnahme generationsübergreifend eine Selbstprüfung der Fahreignung stattzufinden hat. „Gerade im Zusammenhang mit Autofahren ist es [nicht nur] im Alter wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und eine realistische Selbstwahrnehmung der eigenen Fertigkeiten zu haben.“[39]

Tipp 52: Jahrelanges unfallfreies Fahren ist keine Garantie gegen Unfälle.

Obwohl eine lange Fahrpraxis hilft, die Fahrroutine abzusichern, geschehen Unfälle unerwartet und plötzlich. Auch Autofahrerinnen und Autofahrer unterliegen ständigen Veränderungen ihrer Aufmerksamkeit und Beweglichkeit. Dabei „werden die Leistungen der Sinneswahrnehmung überschätzt und chronische Verläufe von Verschlechterungen unterschätzt.“[40]

Tipp 53: Eigene Beeinträchtigungen beachten.

Die normale menschliche [Entwicklung](#) oder bestimmte [Krankheiten](#) und [Medikamente](#) können dazu führen, dass die Wahrnehmung und/oder die Beweglichkeit derart eingeschränkt sind, dass sich Autofahren kurzfristig oder auch über einen längeren Zeitraum nicht empfiehlt. „Hände, Arme und Schulterbereich werden beim Lenken und Schalten belastet. In Situationen, die ein schnelles Handeln erfordern, machen sich Bewegungsbeeinträchtigungen in diesem Bereich nachteilig bemerkbar. Füße, Beine und Hüftgelenk sind wichtig für die Bedienung der Pedale. Bei schnell erforderlich werdenden Reaktionen“ können Sie bei Beeinträchtigungen sehr schnell in ernsthafte Bedrängnis kommen.[41]

Tipp 54: Auch die gesundheitliche Tagesform beachten.

„Bei akuten Erkrankungen wie einer Grippe sollte das Auto immer stehen bleiben. Leiden Sie an einer chronischen Krankheit oder müssen Sie dauerhaft Medikamente einnehmen, so sollten Sie das Thema Fahreignung unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen. Eine ganze Reihe von Erkrankungen oder aber deren Medikation hat erhebliche Einflüsse auf die Fahreignung. Dazu zählen beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheumatismus oder Parkinson.“[42]

Tipp 55: Das Sichtfeld durch Beweglichkeit erhöhen.

Selbst sehen können ist so wichtig wie das Gesehenwerden. Ihr Blickfeld wird mit zunehmendem Alter wieder enger und viele Menschen haben eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule und im Nackenbereich. Dadurch „wird ein rascher Blick in den Rück- oder Außenspiegel, [...] ein Blick über die Schulter oder nach links /rechts erschwert. Ein solcher Blick ist aber häufig erforderlich, um sich eine Übersicht über die aktuelle Verkehrssituation zu verschaffen, z. B. beim Rückwärtsfahren, beim Einparken, beim Spurwechsel, beim Einfahren auf die Autobahn, beim Überholen usw..[43] Sie sollten trainieren, ihren Hals oder Oberkörper so zu bewegen, dass Sie die im Straßenverkehr notwendigen Sichtkontakte besser wahrnehmen können. Gymnastik, die diese Beweglichkeit unterstützt, ist empfehlenswert und gehört auch allorts zu den [Angeboten](#) im Rahmen der Verkehrssicherheitsarbeit, der Gesundheits-Vorsorge oder -Nachbehandlung.

Tipp 56: Die Ohren offen halten.

Sie nehmen als Autofahrerin oder Autofahrer einen Teil des Verkehrsgeschehens akustisch wahr und reagieren auf diese Signale. Lassen Sie sich von einem Arzt beraten, wenn Sie Beeinträchtigungen Ihres Gehörs feststellen. „Vermeiden Sie zusätzliche Geräuschquellen, z.B. [sollten Sie das] Autoradio nur einschalten, wenn Verkehrshinweise unverzichtbar sind. Blicken Sie häufiger in den Rückspiegel, um den Überblick über das aktuelle Verkehrsgeschehen nicht zu verlieren. Schalten Sie bereits im unteren Drehzahlbereich in den nächsten Gang. So bleibt der Motor leise und spart auch noch Benzin.“[44]

Tipp 57: Auch ohne Auto unterwegs sein können.

„Da [...] Autofahren in der Regel irgendwann in der Lebensspanne aufhört, bedarf die Planung der Mobilität eine Strategie, auch ohne Auto leben zu können.“[45] Dieser Satz klingt für einige Menschen sicher unvorstellbar, ist aber eine Lebenswahrheit. Die Folgerung daraus ist gar nicht mehr so dramatisch: Versuchen Sie, möglichst frühzeitig in Ihrem Leben eine Verkehrsmittelwahl zu treffen, die auch möglichst viele Wege ohne Auto einschließt.

Tipp 58: Der persönliche Verkehrssicherheitsbeitrag: Fit bleiben!

Sich körperlich und geistig fit zu halten, ist ein ganz wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Verkehrs- und auch der sozialen Sicherheit, sowie ein Schutz gegen Eigenunfälle.

[Bewegung](#) als eine Lebensaufgabe ist dazu der passende Schlüssel.

Ganz sicher gibt es Aspekte, die in dieser Zusammenstellung fehlen. Wenn Sie weitere Hinweise geben möchten oder mit Formulierungen nicht einverstanden sind, nehmen Sie bitte mit uns [Kontakt](#) auf.

In der Rubrik [Sicherheit](#) wird das Verkehrsunfall-Risiko für Senioren beschrieben. Die [Verbesserung der Verkehrssicherheit](#) ist in einem hohen Maße von der örtlichen [Infrastruktur](#) der Verkehrsflächen und Aufenthaltsräume abhängig. Sie kann durch die [Verkehrsmittelwahl](#) und das [Verkehrsverhalten](#) beeinflusst werden und ist zudem abhängig von der Wahrnehmungsfähigkeit und der [Gesundheit](#) der Verkehrsteilnehmer.

Unter dem Begriff [Botschaften](#) finden Sie Hinweise für Multiplikatoren in der Verkehrssicherheitsarbeit und im [Literatur-Register](#) eine Zusammenstellung ausgesuchter Veröffentlichungen zum Themenkomplex.