

Hier finden Sie uns:

DEKRA e. V. Dresden
Begutachtungsstelle für Fahreignung (BfF)

Berlin/Brandenburg

10243 Berlin,
Warschauer Straße 32
(Eingang Revaler Str. 100)
Telefon 030.20053813
E-Mail: bffberlin@dekra.com

16515 Oranienburg,
Walther-Bothe-Str. 75
Telefon 03301.606-283
E-Mail: bfforanienburg@dekra.com

14478 Potsdam,
Verkehrshof 11
Telefon 0331.8886016
E-Mail: bffpotsdam@dekra.com

03044 Cottbus,
Gewerbeweg 7
Telefon 0355.8773-256
E-Mail: bffleipzig@dekra.com

14772 Brandenburg,
Am Industriegelände 2 a
Tel.: 0331.8886016
E-Mail: bffpotsdam@dekra.com

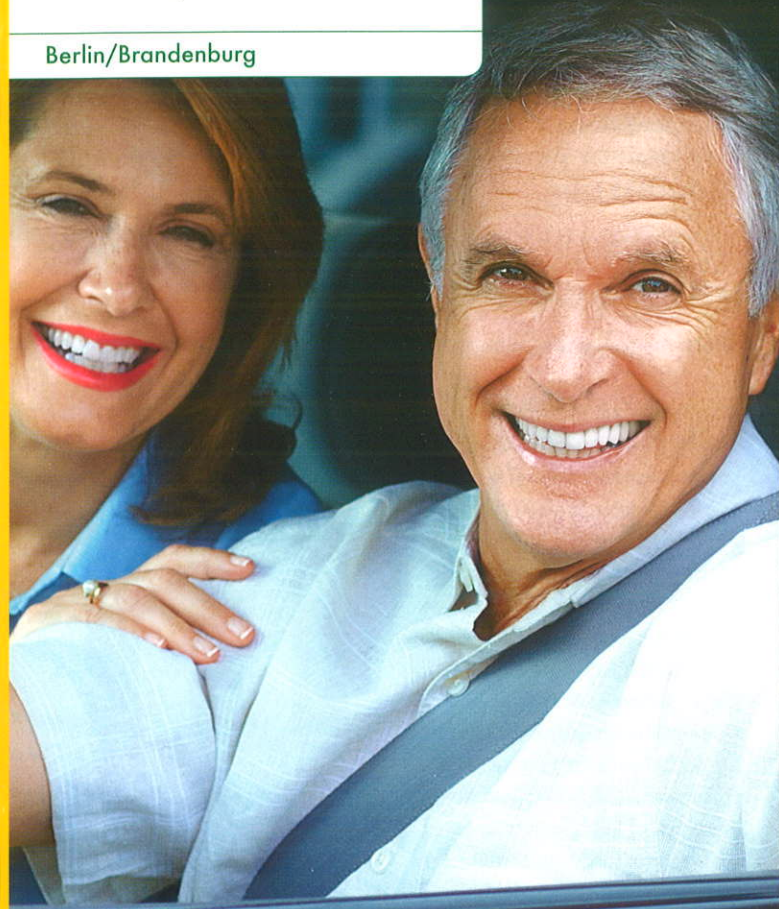
17291 Prenzlau,
Stettiner Straße 25
Telefon 03984.718539
E-Mail: bfforanienburg@dekra.com

DEKRA e. V. Dresden

Fit für den Straßenverkehr?

DEKRA Mobilitäts-Check, Beratung
und Check-Up.

Berlin/Brandenburg



Änderungen vorbehalten. AP02.07.13

 **DEKRA**
Alles im grünen Bereich.

DEKRA – Ihr Partner für eine sichere Mobilität.

Mit DEKRA sind Sie immer auf der sicheren Seite.

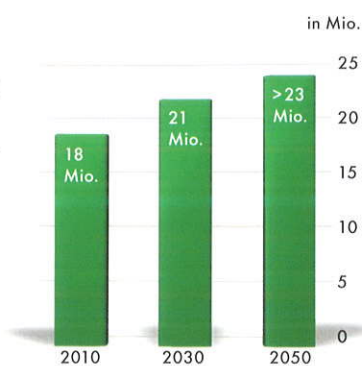
DEKRA leistet seit 1925 einen wichtigen Beitrag zur Optimierung der Sicherheit und Wirtschaftlichkeit im Straßenverkehr. Unser Antrieb dabei war und bleibt immer der Mensch. Ganz gleich, wie alt er ist.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen ein paar hilfreiche Anregungen an die Hand, mit denen Sie auch im fortgeschrittenen Alter noch lange aktiv und sicher am Straßenverkehr teilnehmen können.

Mobilität ist keine Frage des Alters.

Ältere Menschen sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft.

Wer älter wird, ist nicht allein – denn wir werden alle älter. Schätzungen ergeben, dass sich bis 2050 der Bevölkerungsanteil der über 80-Jährigen von heute 4% auf über 12% verdreifachen wird. Doch: Mit zunehmendem Alter ändern sich die persönliche Leistungsfähigkeit und die Anforderungen an die individuelle Mobilität. Durch eine optimierte Infrastruktur, benutzerfreundliche Fahrzeuge und eine realistische Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten ist eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr in jedem Alter möglich.



Statistisches Bundesamt 2006

In den nächsten Jahrzehnten nimmt der Anteil der über 65-Jährigen in der Bevölkerung stark zu.

TIPP:

Die richtige Selbsteinschätzung ist wichtig! Verkehrspsychologische Beratungsstellen können Ihnen helfen, noch lange mobil zu bleiben.

Die Zeichen der Zeit erkennen.

Wie sich körperliche Einschränkungen auf die Mobilität auswirken.



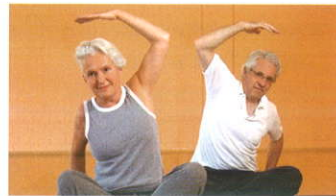
Sehkraft

- > Die Sehkraft nimmt im Allgemeinen, vor allem aber bei Fahrten in der Dämmerung und im Dunkeln ab.



Kognitive Fähigkeit

- > Die Fähigkeit, andere Verkehrsteilnehmer wahrzunehmen und darauf zu reagieren, verlangsamt sich im Alter.



Beweglichkeit/Belastbarkeit

- > Die allgemeine Beweglichkeit nimmt ab. Das Drehen des Kopfes (z. B. beim Abbiegen) fällt schwerer.



Hören

- > Nachlassendes Hörvermögen wirkt sich sowohl auf das Richtungshören, als auch auf das Schalten und das Tempo aus.

TIPP:

Wer seine körperlichen Fähigkeiten kennt, kann mit Hilfe von Experten entsprechend darauf reagieren. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt regelmäßig durchchecken!

Mit dem Alter gehen. Mit dem Auto fahren.

Machen Sie sich das Autofahren so angenehm wie möglich!



- > Planen Sie immer genügend Zeit ein. Wer mit Verzögerungen rechnet, wird nicht davon überrascht.
- > Lassen Sie sich nicht durch andere Verkehrsteilnehmer „aus der Spur bringen“. Sie bestimmen, wie Sie fahren.
- > Unternehmen Sie Fahrten nur bei guter körperlicher und seelischer Verfassung. Legen Sie öfter Pausen ein!
- > Bei Manövern wie Abbiegen, Spurwechseln, Ein- und Ausfahrten sowie Rückwärtsfahren ist Vorsicht geboten.
- > Meiden Sie – wenn möglich – Hauptverkehrszeiten: Vor allem morgens und abends sind viele Berufspendler unterwegs.
- > Keine Fahrten unter Alkohol- oder Medikamenteneinfluss! Nehmen Sie im Zweifelsfall ein Taxi oder den Bus.

TIPP:

Mit zunehmendem Alter wachsen Erfahrung und Gelassenheit. Nutzen Sie diesen Vorteil! Informieren Sie sich aber regelmäßig über neue Verkehrsregeln.

Lassen Sie sich nicht durch Ihren Körper ausbremsen.

Einfache Tipps für ein langes, mobiles Leben.

1. Bleiben Sie beweglich

Fördern Sie Ihre Fahrtauglichkeit durch körperliches und geistiges Training: Mit leichtem Ausdauertraining oder Gymnastik und „Gehirnjogging“ bleiben Sie fit – und mobil!



2. Nutzen Sie die Technik

Moderne Fahrerassistenzsysteme sind keine Spielereien – sie helfen Fahrern in jedem Alter. Informieren Sie sich über Navigationssysteme, Parkassistenten etc.



3. Besuchen Sie Auffrischkurse

Viele Institutionen bieten Kurse an, die zur Verbesserung Ihrer Mobilität beitragen – machen Sie davon Gebrauch. Der Fahrlehrer vor Ort hilft Ihnen gerne sicher weiter!



TIPP:

Kommen Sie zum DEKRA Mobilitäts-Check! Wir beraten Sie und geben Ihnen Empfehlungen hinsichtlich Ihres Leistungsvermögens – freiwillig, diskret und unverbindlich.

Über kurz und lang: Hauptsache mobil!

Wissenswertes rund um die sichere Verkehrsteilnahme.



- > Egal, ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Pkw oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Das Wichtigste ist, sicher anzukommen.
- > Zeigen Sie sich im besten Licht: Funktionierende Beleuchtung an Zweirad oder Auto ist ein Muss.
- > Mehr Kontraste – bessere Sichtbarkeit: Tragen Sie helle, reflektierende Kleidung – auch auf dem kurzen Fußweg zwischen Haustür und Auto.
- > Nutzen Sie die Angebote des ÖPNV: Diese sind oftmals eine sehr gute und günstige Alternative zum eigenen Auto. Kombinieren Sie verschiedene Verkehrsträger.
- > Vorbildlich und sicher die Straße überqueren: immer an Ampeln und Fußgängerübergängen, nicht diagonal oder durch geparkte Autos hindurch. Im Zweifelsfall helfen lassen.

TIPP:

Seien Sie anderen ein gutes Vorbild. Kleiden Sie sich kontrastreich und nutzen Sie vorhandene Hilfsmittel. Lieber etwas später ankommen – dafür aber sicher!

DEKRA macht mobil.

Nutzen Sie unsere Angebote für eine lange und sichere Mobilität.



- > Gehen Sie auf Nummer sicher: In unseren Begutachtungsstellen für Fahreignung finden Sie kompetente Verkehrspsychologen und Verkehrsmediziner. und Beratung schafft Klarheit über die körperlichen Voraussetzungen zum Führen eines Kraftfahrzeugs.
- > Gut zu wissen: Die Verkehrspsychologische Mobilitätsberatung gibt mit modernen diagnostischen Verfahren Auskunft über Ihre Leistungsfähigkeit.
- > Wissen, was geht: Die Verkehrsmedizinische Untersuchung
- > Echt aufschlussreich: Die Verkehrspsychologische Fahrverhaltensbeobachtung kann Auskunft über das Fahrverhalten unter Realbedingungen geben.
- > Wie Sie wollen: Ein Mobilitäts-Check ist freiwillig und unverbindlich. Und Ihre Daten sind bei uns garantiert sicher.

IHR DIREKTER WEG:

Nähere Informationen zu den Leistungen unserer Begutachtungsstelle finden Sie im Internet unter www.dekra.de/de/mpu