

• Empfehlungen für FußgängerInnen •



► 4. Halten Sie sich gut in Schuss!

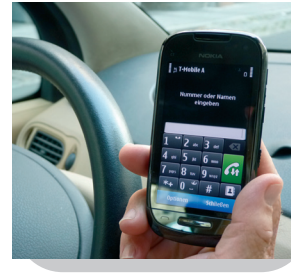
• Die Sturzgefahr wird durch regelmäßige Bewegung wesentlich gesenkt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt täglich eine halbe Stunde Bewegung. Es ist auch möglich, dass Sie diese halbe Stunde auf zweimal eine Viertel Stunde aufteilen, damit die Anstrengung nicht zu groß ist.

- Es muss nicht immer Sport sein. Versuchen Sie vor allem alltägliche Wege zu Fuß oder, wenn Sie geübt sind, mit dem Rad zurückzulegen, um in Bewegung zu bleiben. Falls es Ihnen möglich ist, bauen Sie auch ein paar Extra-Übungen ein. Suchen Sie dafür zum Beispiel sogenannte „Bewegungsparks für ältere Menschen“ auf, falls solche in Ihrer Gegend existieren.
- Nehmen Sie nach Möglichkeit an Bewegungsinitiativen von Sportvereinen oder Pensionistenverbänden etc. teil.
- Nutzen Sie auch die Möglichkeit, an aktiven Pensionistenausflügen (mit Wanderungen, Stadtspaziergängen etc.) teilzunehmen. Sollte es solche Ausflüge bei Ihnen nicht geben, schlagen Sie es doch einmal vor. Spaziergänge stärken das Gedächtnis!

Die 8 goldenen Regeln:

1. Nehmen Sie Ihre Stärken und Schwächen bewusst wahr.
2. Planen Sie Ihre Route schon im Vorhinein.
3. Achten Sie auf wetterfeste Ausrüstung.
4. Bei der Einnahme von Medikamenten erhöhte Vorsicht.
5. Achten Sie auf Ihrem Weg auf Stolperfallen (Glatteis, Gehsteigkanten).
6. Nehmen Sie sich zum Queren der Straße die nötige Zeit.
7. Wenn Sie Bus, Straßenbahn oder Bahn benutzen, lassen Sie sich nicht stressen und fragen Sie um Hilfe, wenn Sie diese benötigen.
8. Bleiben Sie in Bewegung – nutzen Sie alle Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen.

• Empfehlungen für FahrzeuglenkerInnen •



- Vermeiden Sie Ablenkungen durch Telefonieren (auch mit Freisprechanlage) oder Navigationsgeräte.
- Nehmen Sie die Anhaltepflicht vor Schutzwegen ernst. Halten Sie vollständig an und stellen Sie Blickkontakt her, damit auch ältere Menschen sich sicher sein können, dass Sie die Straße überqueren können.

- Achten Sie besonders auf ältere FußgängerInnen und warten Sie geduldig, bis diese die Mittelinsel bzw. die andere Straßenseite erreicht haben. Wenn Sie selbst einmal in dieser Situation sind, werden Sie froh sein, wenn auch Ihnen ohne Stress Übergang gewährt wird.
- Die Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionsmöglichkeit älterer Menschen kann eingeschränkt sein, daher ist auf diese VerkehrsteilnehmerInnen im Sinne des Rücksichtnahmegebots und des Vertrauensgrundsatzes der StVO besonders zu achten.

Eine Initiative von

Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie – Abteilung II/Infra4 – Gesamtverkehr
www.bmvit.gv.at, infra4@bmvit.gv.at



in Zusammenarbeit mit:

Walk-space.at – der Österreichische Verein für FußgängerInnen
 DI Dieter Schwab
 ZVR 078105059, Bennogasse 10/22, 1080 Wien
www.walk-space.at, office@walk-space.at



Kooperationspartner:



ZU FUSS IM HÖHEREN ALTER

mobil bleiben: sicher, komfortabel, selbstbewusst

Informationsbroschüre für ältere FußgängerInnen. Angehörige und Fahrzeuglenkende



• Empfehlungen für FußgängerInnen •

➤ 1. Nehmen Sie Ihre Stärken und Schwächen bewusst wahr



• Eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Altern ist eine selbstständige Mobilität. Je länger Sie in Bewegung bleiben, desto mehr können Sie Ihren Alterungsprozess positiv gestalten und bleiben aktiv bis ins hohe Alter. Aber auch fitte ältere Menschen sollten sich mit dem Umstand auseinandersetzen, dass vieles bisher Selbstverständliche nicht mehr ganz so reibungslos funktioniert.

• Ihre Stärken sind Ihre Erfahrung, ausreichend Zeit und Ruhe. Mit zunehmendem Alter kann es zu Einschränkungen der Sinneswahrnehmungen – wie Sehvermögen und Sehschärfe, Hören und Orientierung – kommen. Das Gleichgewicht, die Muskelkraft, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit können ebenfalls abnehmen. Seien Sie sich dessen bewusst und nehmen Sie sich mehr Zeit, um Gefahrensituationen richtig einzuschätzen.



➤ 2. Sorgsame Vorbereitung schafft Sicherheit

• Nehmen Sie sich Zeit und planen Sie Ihre Route schon im Vorhinein. Durch eine sorgfältige Vorbereitung erhöhen Sie Ihre Sicherheit. Planen Sie Ihre Unternehmungen auch gemeinsam mit Angehörigen und FreundInnen. Nutzen Sie dazu eventuell einen Spaziergang, um die gewählte Route zu besichtigen. Denn zu zweit sind Sie sicherer unterwegs als alleine. Durch eine geeignete Weg- und Zeitplanung können Sie viel Stress verhindern. Merken Sie sich Zwischenstationen und planen Sie Alternativen ein, um auch auf unvorhergesehene Situationen reagieren zu können.

• Wenn Sie alleine unterwegs sind, achten Sie darauf, ein funktionierendes Mobiltelefon mitzunehmen. Speichern Sie die Nummer Ihrer Bezugsperson und setzen Sie vor diesem Namen die Buchstaben „IN“ (= im Notfall). Damit erkennen Einsatzkräfte, wer zu verständigen ist. Notrufnummer: 144.

• Empfehlungen für FußgängerInnen •

• Bevor Sie das Haus verlassen, sollten Sie darauf achten, dass Sie der Jahres-, Tageszeit sowie der Wetterlage angemessen ausgerüstet sind. Gehen Sie trotz schlechtem Wetter hinaus, denn mit einer passenden Ausrüstung („Spikes für Gehstock“) gibt Ihnen die Bewegung neue Kräfte. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass Sie Ihre Kleidung so wählen, dass Sie bei schlechten Sichtverhältnissen gut sichtbar für andere VerkehrsteilnehmerInnen sind.



• Sollten Sie Medikamente benötigen, denken Sie bitte daran, dass die Einnahme bestimmter Medikamente zu einer Verringerung der Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit führt. Machen Sie sich mögliche Beeinträchtigungen bewusst und passen Sie Ihren Weg und Ihr Verhalten im Straßenverkehr an.

➤ 3. Zu Fuß sicher unterwegs

Am Fußweg wichtig:

• Achten Sie unterwegs auf besondere wetterbedingte Gehsituationen, etwa Eis, Schnee und Laub. Rechnen Sie dann stets mit Rutschgefahr, vermeiden Sie abrupte Bewegungen und scheuen Sie sich nicht davor, Handläufe zu verwenden.



Querungen:

• Auf Ihrem täglichen Weg zu Fuß müssen Sie auch die eine oder andere Straße überqueren. Achten Sie bei jeder Querung der Straße auf Stolperfallen, wie Randsteine, Stufen oder Gehsteigkanten.

• Bevor Sie die Fahrbahn betreten ist es empfehlenswert, einen Sicherheitsstopp einzulegen. Achten Sie vor allem darauf, dass Sie das Verkehrsgeschehen einsehen können und auch für andere sichtbar sind. Betreten Sie die Fahrbahn nicht überraschend. Versuchen Sie, wenn möglich, Blickkontakt zu anderen VerkehrsteilnehmerInnen herzustellen. Beachten Sie bitte, dass die Straßenbahn im Unterschied zu Autos vor Schutzwegen nicht anhalten muss.

• Empfehlungen für FußgängerInnen •



• Bei einem ampelgeregelten Übergang bewahren Sie bitte auch Ruhe, wenn die Ampel auf Rot wechselt. An jeder Ampel sind sogenannte Räumzeiten vorgesehen, die sicherstellen, dass FußgängerInnen ausreichend Zeit haben, die Straße zu verlassen und Fahrzeuge nicht sofort grün bekommen. Kehren Sie also nicht um, falls Sie sich bereits auf dem Übergang befinden, sondern queren Sie ohne Hektik in Ihrem Tempo die Kreuzung. Wenn Sie dennoch unsicher sind, warten Sie lieber die nächste Grünphase ab, bevor Sie queren, dann haben Sie ausreichend Zeit.

Bus / Straßenbahn / Bahn:

• Nicht immer ist es möglich, die benötigten Ziele fußläufig zu erreichen. Haltestellen bieten sowohl Platz zum Warten, als auch Gelegenheit um sich über Abfahrtszeiten und die Fahrtstrecke der benötigten Linie zu informieren. Achten Sie auf Durchsagen.

• Lassen Sie sich beim Ein- und Aussteigen nicht stressen und steigen Sie am besten dort ein, wo der Fahrer Sie sehen kann (meistens vorne). Sollte die Türe versuchen sich zu schließen, während Sie noch ein- bzw. aussteigen, erschrecken Sie nicht, es kann Ihnen nichts passieren.



• Wenn Sie eine Gehhilfe oder einen „Trolley“ benutzen, können Sie diesen, auch im Bus, der Straßenbahn oder der Bahn transportieren. Wenn Sie damit beim Ein- bzw. Aussteigen Hilfe benötigen, schrecken Sie nicht davor zurück, nach Hilfe zu fragen. Die meisten PassantInnen helfen gerne dabei!

• Im Bus, in der Straßenbahn oder der Bahn sollten Sie immer versuchen einen Sitzplatz einzunehmen, da die Reise im Sitzen nicht nur bequemer, sondern auch sicherer für Sie ist.