



# BLEIBEN SIE ROUTINIER



# SICHER AUTO FAHREN – MEHR EIGENVERANT- WORTUNG

Liebe Leserinnen und Leser

Sie wissen es sicher bereits: In der Schweiz müssen Auto fahrende Seniorinnen und Senioren ab 2019 neu erst mit 75 Jahren zur medizinischen Kontrolluntersuchung beim Arzt.

Diese Neuerung ist erfreulich – gleichzeitig bedeutet sie mehr Eigenverantwortung für Sie. Denn wenn Sie Auto fahren, müssen Sie nun selbst beurteilen, ob Sie den Anforderungen des Strassenverkehrs gewachsen sind. Dies dient nicht nur Ihrer eigenen Sicherheit, sondern auch jener der anderen Verkehrsteilnehmer.

Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Informationen und hilfreiche Tipps, wie Sie als Routinier 70plus sicher mobil unterwegs bleiben.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und weiterhin gute Fahrt.



**Automobil Club der Schweiz**

Verkehrssicherheit

Wasserwerkstrasse 39, CH-3000 Bern 13

Tel. 031 328 31 33, [info@routinier70plus.ch](mailto:info@routinier70plus.ch)

[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

Fonds für Verkehrssicherheit  
Fonds de sécurité routière  
Fondo di sicurezza stradale



## Inhalt



**Routinier 70plus –  
fit im Strassenverkehr**

**4**



**Wahrnehmung und Reaktion**

**6**



**Gesundheit**

**10**



**Fahrkompetenz**

**20**



**Alternative Mobilitätsformen**

**30**

# ROUTINIER 70PLUS

## Damit Sie möglichst lange sicher mobil bleiben

**Einkäufe erledigen, Bekannte besuchen, einen Ausflug an den See machen: Mit dem Auto geht das oft am einfachsten. Es ermöglicht Ihnen eine unabhängige und flexible Mobilität. Deshalb ist es wichtig, die Fahrfitness möglichst lange zu erhalten. Und wie das am besten geht, lesen Sie in dieser Broschüre mit vielen Informationen und Tipps.**

## Fit fürs Autofahren?

### Machen Sie den Fahrsicherheits-Check

Mit dem Fahrsicherheits-Check beurteilen Sie realistisch und eigenständig, ob Sie noch fit sind fürs Autofahren. Mit dieser Standortbestimmung erkennen Sie allfällige fahrbezogene Einschränkungen frühzeitig und erhalten Informationen, wie Sie diese mindern können. Dies unterstützt Sie dabei, der obligatorischen medizinischen Fahreignungsabklärung ab dem 75. Altersjahr gelassen entgegenzusehen.

Testen Sie sich online auf [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch) oder bestellen Sie den Selbsttest mit der Bestellkarte in dieser Broschüre.

## Bleiben Sie Routinier. Trainieren Sie.

Fahren Sie Auto und sind über 70 Jahre alt? Dann lohnt es sich für Sie als verantwortungsvoller Routinier 70plus, aktiv etwas für die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmenden zu tun. Sie bewahren sich damit Ihre Mobilität und Ihre Lebensqualität.

### Routiniers 70plus fahren mit Weitblick

Allem voran ein Bravo: Routinierte Fahrzeuglenker wie Sie verhalten sich in vielerlei Hinsicht vorbildlich im Strassenverkehr. Dank Ihrer langjährigen Erfahrung können Sie Situationen gut einschätzen, wissen, wo die Gefahren lauern, und pflegen einen angepassten Fahrstil.

### Sicher unterwegs

In dieser Broschüre erfahren Sie einfach und verständlich, was Sie alles für Ihre Fitness am Steuer und die Sicherheit im Verkehr tun können. Machen Sie mit – es lohnt sich!



gibt es auch online: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



# WAHRNEHMUNG UND REAKTION

Fällt es Ihnen beim Fahren schwer,

- ▶ den richtigen Wegweiser zwischen vielen anderen Signalisierungen zu finden?
- ▶ Ihr Tempo und die anderen Verkehrsteilnehmer gleichzeitig im Blick zu behalten?
- ▶ bei hohem Verkehrsaufkommen den Überblick zu behalten?

Aufmerksamkeit, Denk- und Entscheidungsgeschwindigkeit sowie das Gedächtnis verändern sich bereits ab 50 Jahren. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie diesen Prozess positiv beeinflussen können.



«90 Prozent des Geschehens im Strassenverkehr werden über die Augen wahrgenommen. Dank meiner Brille behalte ich den Weitblick.»

# Mit wachem Kopf reagieren Sie am Steuer schneller

**Der Verkehr wird zunehmend dichter, die Verkehrsführung komplexer. Hier braucht es einen wachen Kopf. Lassen Sie sich nicht durch Mitfahrende ablenken und beobachten Sie vorausschauend den Verkehr. Und: Medikamente können einen Einfluss auf die Fahrfähigkeit haben.**

## 60 Meter mehr Reaktionsweg

Bei einer verminderten Wahrnehmung durch Müdigkeit, Medikamente oder Ablenkung kann sich die Reaktionszeit beim Fahren von einer auf bis zu fünf Sekunden erhöhen. Bei Tempo 50 auf nasser Strasse verlängert dies die Anhaltstrecke um 60 Meter. Das entspricht der Länge eines Eishockeyfelds.

## Bleiben Sie beim Fahren bei der Sache

Lassen Sie sich nicht ablenken und bauen Sie den Sicherheitsabstand auf zwei Sekunden aus (oder halber Tacho in Meter). Damit erhöht sich die Chance, im Notfall rechtzeitig anzuhalten.

## Nehmen Sie Medikamente?

Bei regelmässiger Einnahme von Medikamenten empfiehlt sich ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt. Denn Arzneimittel können einen Einfluss auf die Fahrfähigkeit haben.

## So halten Sie Ihr Gehirn fit und munter

Das Gute ist: Sie können Ihre Reaktion und Ihre Wahrnehmung mit gezielten Übungen und Gehirntraining ganz einfach verbessern. Dies unterstützt nicht nur Ihre geistigen Fähigkeiten und erhöht die Sicherheit beim Autofahren – es macht auch noch Spass. Probieren Sie es aus!

## Lust auf eine Runde Gehirntraining?

Stellen Sie Ihr persönliches Gehirntraining zusammen und trainieren Sie möglichst jeden Tag. Dies kann ein Kreuzworträtsel, ein Sudoku, ein Quiz-Spiel oder eine Partie Schach sein. Alles, was Ihr Gehirn fordert, verbessert Ihre Konzentration und Ihre Reaktionszeit am Steuer. Was dabei ebenfalls hilft: Üben, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Das Gehirntraining für Routiniers finden Sie hier: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)  
Wenn Sie mehr über geistige Fitness wissen möchten, fragen Sie Ihren Hausarzt.

## Entdeckungsfahrt im Fahrsimulator

Im Fahrsimulator lassen sich Wahrnehmung und Reaktion besonders gut testen. Probieren Sie es am besten bei einem Besuch an unserem Routinier-Stand an einer Messe in Ihrer Nähe aus. Die nächsten Events finden Sie online auf [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch) oder rufen Sie unsere Hotline an unter **031 328 31 33**.

## Tipps für gutes Ankommen

- ▶ Geben Sie vor dem Losfahren den Zielort in Ihr Navigationsgerät ein.
- ▶ Planen Sie genügend Zeit für Ihre Fahrt ein. Das entspannt, auch wenn Sie in einen Stau geraten.
- ▶ Gehen Sie längere Fahrten ausgeruht an. Machen Sie regelmässig Pause.
- ▶ Versuchen Sie, in der Verkehrs hektik gelassen zu bleiben.



# GESUNDHEIT

Wussten Sie, dass ...

- ▶ **der graue oder der grüne Star die Sehkraft erheblich beeinträchtigen?**
- ▶ **gutes Hören auch beim Autofahren eine wichtige Rolle spielt?**
- ▶ **auch rezeptfreie Medikamente Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen können?**

Die Gesundheit wird mit den Jahren immer wichtiger – auch beim Autofahren. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, was Sie über körperliche Fitness, Hören und Sehen, gesundheitliche Einschränkungen und Medikamente beim Fahren wissen müssen.



**«Ich halte mich bewusst fit. Darum fahre ich auch mit gutem Gewissen Auto. Das ist mir wichtig, vor allem, weil ich regelmässig meine Enkelkinder im Auto mitführe.»**



# SEHEN

## Ihre Augen sind die besten Fahrhilfen

**Je besser Sie sehen, desto sicherer sind Sie unterwegs. Die Augen liefern uns rund 90 Prozent aller Informationen, die wir fürs Fahren brauchen. Gehen Sie deshalb regelmässig zum Optiker. Damit Sie im Verkehr möglichst lange den Durchblick behalten.**

Können Sie diesen Text gut lesen? Dann ist die Chance gross, dass Sie auf kurze Distanz über eine gute Sehschärfe verfügen. Auf grössere Distanz ist dies auch im Strassenverkehr besonders wichtig. Denn Sie müssen frühzeitig Risiken erkennen und auf Gefahren reagieren können.

### Sehstörungen und Augenerkrankungen

Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Alterssichtigkeit sind weit verbreitet. Dazu kommen Augenerkrankungen wie der graue oder der grüne Star, wo man oft nur noch wie durch ein Milchglas sieht. Wer dies nicht von einem Augenarzt behandeln lässt, bringt sich und andere Verkehrsteilnehmende in Gefahr.

### Eingeschränkte Sicht bei Nachtfahrten

Besonders gefordert sind Ihre Augen bei Dunkelheit und Dämmerung: Dann beträgt die Sehleistung am Steuer nur noch ein Zwanzigstel des Tageswerts. Dies ermüdet die Augen. Schauen Sie darum nicht in die Scheinwerfer entgegenkommender Wagen, sondern richten Sie den Blick auf den rechten Strassenrand.

## So behalten Sie den Durchblick beim Fahren

Nur wer gut sieht, kann vorausschauen, andere Verkehrsteilnehmende früh erkennen und Distanzen besser einschätzen. Schlecht sehen kann zu Kopfschmerzen, Übermüdung und Sekundenschlaf führen. Deshalb empfiehlt sich ein Sehtest alle zwei Jahre.

### Alkohol macht den Augen Mühe

Fahren unter Alkoholeinfluss ist nie eine gute Idee. Denn Distanzen sind nach Alkoholgenuß schwieriger einzuschätzen, weil die Augenlinse zu langsam von nah auf fern schaltet. Zudem beeinträchtigt der Alkoholgehalt im Blut das vernetzte Denken.

### Tipps für bessere Sicht unterwegs.

- ▶ Reinigen Sie die Scheiben an Ihrem Auto regelmässig von aussen und innen.
- ▶ Ersetzen Sie regelmässig die Scheibenwischerblätter.
- ▶ Lassen Sie das Licht in der Garage prüfen, ein Lichtkegel von rund 50 m ist ideal.
- ▶ Tragen Sie bei grellem Sonnenlicht am Steuer eine Sonnenbrille.
- ▶ Passen Sie vor und nach einem Tunnel die Geschwindigkeit an.
- ▶ Bei Nachtblindheit sollten Sie auf Nachtfahrten verzichten.



# HÖREN

## Ein gutes Gehör gibt Ihnen Sicherheit

**Gutes Hören ist für sicheres Autofahren wichtig:  
Denn wer seine Umgebung auch akustisch wahrnimmt,  
erkennt Gefahren früher und fährt dadurch sicherer.  
Darum lohnt es sich, beginnende Hörverluste so schnell  
wie möglich ärztlich zu behandeln.**

Manchmal hört man beim Autofahren spielende Kinder schon, bevor man sie sieht. So ist es auch bei einer Sirene der Ambulanz oder der Feuerwehr. Dank unserem Gehör sind wir so am Steuer frühzeitig in der Lage, richtig zu reagieren.

### Im Alter lässt das Gehör nach

Das Alter hat seine Vorzüge, doch es bringt auch häufig Hörprobleme mit sich. Oft geschieht dies schleichend. Unbehandelte Hörverluste können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Stress oder Schlafstörungen verursachen. Und diese wirken sich wiederum negativ aufs Autofahren aus.

### Hörprobleme? Diese Tipps helfen im Strassenverkehr.

Seien Sie beim Fahren noch aufmerksamer als sonst. Das heisst:

- ▶ Vorausschauen
- ▶ regelmässiger Blick in die Rückspiegel
- ▶ Geschwindigkeit anpassen
- ▶ Lautstärke am Radio zurückdrehen
- ▶ Bremsbereitschaft

## Gehör-Tipps zum Sich-hinter-die-Ohren-Schreiben

Wichtig ist, dass Hörprobleme Ihre Lebensqualität und Ihr Verhalten im Strassenverkehr nicht beeinträchtigen. Gehen Sie darum regelmässig zur Kontrolle beim Hausarzt oder Akustikberater.

### So erkennen Sie, ob Ihr Gehör nachlässt:

- ▶ Bitten Sie Gesprächspartner sehr oft, Gesagtes noch einmal zu wiederholen?
- ▶ Sagen Ihnen Ihre Mitmenschen, dass Ihr Radio oder Fernseher sehr laut eingestellt ist?
- ▶ Haben Sie Mühe bei lauter Umgebung, zum Beispiel im Restaurant, andere zu verstehen?

Falls etwas davon auf Sie zutrifft, könnte dies auf einen beginnenden Hörverlust hindeuten. In einem solchen Fall lohnt sich ein Besuch beim Arzt oder bei einem Akustikberater.





# BEWEGLICHKEIT

## Fit und beweglich – damit Sie besser fahren

**Mit dem Älterwerden nimmt unsere Beweglichkeit ab. Wer jedoch ein Auto lenkt, muss sich abdrehen können. Für den Seitenblick beim Abbiegen und den Blick nach hinten beim Wenden, Parkieren und Rückwärtsfahren. Hier erfahren Sie, wie Sie das mit gezieltem Training schaffen.**

Körperliches Training lohnt sich in jedem Alter. Denn Sie erhalten sich damit Kraft, Fitness, Koordination und Beweglichkeit. Ein regelmässiges Bewegungsprogramm erleichtert Ihnen ganz nebenbei auch die typischen Bewegungen beim Autofahren.

### Tipps für mehr Bewegung im Alltag.

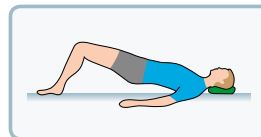
So bauen Sie Ihr Training einfach in Ihren Alltag ein:

- ▶ Benutzen Sie die Treppe statt den Lift.
- ▶ Legen Sie kürzere Wege zu Fuss zurück.
- ▶ Lassen Sie Ihr Auto bei schönem Wetter zu Hause und gehen Sie zu Fuss.
- ▶ Mähen Sie Ihren Rasen wieder selbst.
- ▶ Stehen Sie beim Zähneputzen auf einem Bein und schliessen Sie die Augen – das ist gut für Ihr Gleichgewicht.

### Die Fit-Formel: 7×10 Minuten

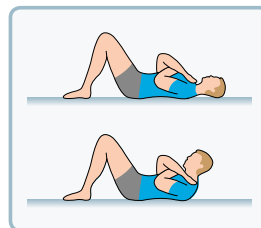
Halten Sie sich fit mit leichtem, regelmässigem Krafttraining und Dehnübungen. Trainieren Sie dabei auch Ihre Koordination und Ihre Reaktionsfähigkeit. Zehn Minuten täglich reichen dazu völlig aus. Wir wünschen Ihnen viel Spass!

### Zum Mitmachen



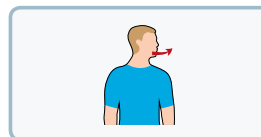
#### Für die Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung Rückenlage, Beine angewinkelt: das Gesäss und den Rücken langsam abheben, oben 5 Sekunden halten. Ca. 10 Wiederholungen, 2–3 Serien.



#### Für die Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung Rückenlage, Beine angewinkelt: die Hände vor dem Körper überkreuzen oder unter den Kopf legen, Kopf und Schulter leicht anheben und die Bauchmuskulatur anspannen, langsam in Ausgangsstellung zurückbewegen. Ca. 10 Wiederholungen, 2–3 Serien.



#### Zur Verbesserung der Halswirbelsäulenbeweglichkeit

Ausgangsstellung im Sitzen oder Stehen: den Kopf langsam auf eine Seite drehen, so weit wie möglich nach hinten schauen, ohne die Schultern zu drehen, zurück in die Ausgangsstellung, die gleiche Bewegung in die andere Richtung ausführen. Ca. 15 Wiederholungen pro Seite.

Diese Übungen finden Sie auch als Video auf [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

### Sinnvoller Sport, der Sie fit und beweglich hält:

- ▶ Fitnesstraining und Yoga
- ▶ Krafttraining und Dehnübungen
- ▶ Wandern, Walking, Joggen und Velofahren (Helm tragen)
- ▶ Fussball oder Federball spielen

### Gemeinsam geht's besser

Zu zweit oder in der Gruppe macht Bewegung mehr Spass – und spornt zusätzlich an.



# MEDIKAMENTE

## Medikamente und Fahren vertragen sich nicht immer

**Medikamente sind ein Segen für die Gesundheit. Doch öfter, als man denkt, haben sie auch einen negativen Einfluss auf das Fahrverhalten. Dies gilt leider häufig auch für rezeptfreie Arzneien. Informieren Sie sich darum vor dem Fahren unbedingt über mögliche Nebenwirkungen.**

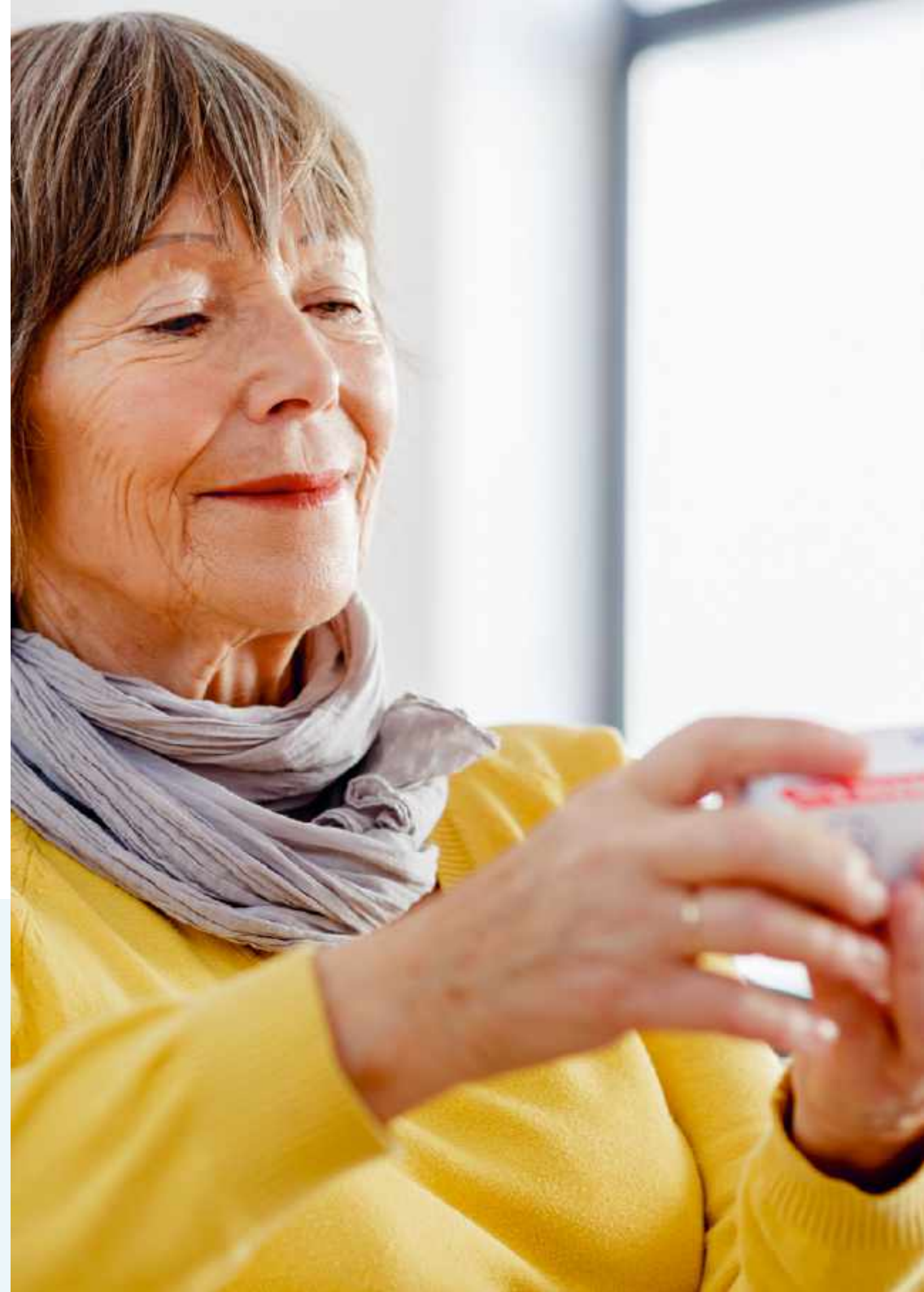
### Vorsicht bei Hustensirup oder Augentropfen

Leider können auch rezeptfreie Medikamente Ihre Fahrfähigkeit beeinflussen. Die Nebenwirkungen und das Zusammenspiel von Arzneien sind komplex und können länger anhalten als vermutet. Fragen Sie deshalb immer beim Arzt, in der Apotheke oder in der Drogerie nach, bevor Sie sich nach der Medikamenteneinnahme ans Steuer setzen.

Mehr Informationen über Medikamente und ihre Auswirkung aufs Fahren:  
[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

### Tipps Autofahren und Medikamente.

- ▶ Informieren Sie sich bei einer Fachperson über mögliche Nebenwirkungen einer Arznei. Manchmal gibt es gleich wirkende Medikamente, die Ihre Fahrfähigkeit nicht beeinträchtigen.
- ▶ Verändern Sie die Medikamentendosis nur auf Rat einer Fachperson.
- ▶ Vorsicht bei Schlafmitteln: Sie wirken oft am Folgetag noch nach.
- ▶ Kombinieren Sie nie Medikamente mit Alkohol. Es beeinträchtigt Ihr Fahrverhalten so stark, dass sich der Anhalteweg verdoppeln kann.





# FAHRKOMPETENZ

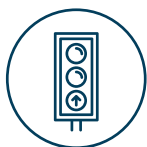
Wussten Sie, dass ...

- ▶ Sie am besten mit mindestens zwei Sekunden Abstand (oder halber Tacho in Meter) zum Fahrzeug vor Ihnen fahren?
- ▶ Velofahrer und Fussgänger besonders gefährdet sind, im toten Winkel des Autos nicht gesehen zu werden?
- ▶ im Kreisel immer der Linksvortritt gilt?

Nicht alle Verkehrsregeln scheinen auf den ersten Blick logisch zu sein. Darum ist es eine gute Idee, wenn Sie Ihr Fachwissen regelmässig auffrischen und in einem Fahrsicherheitskurs Ihre Praxis vertiefen und Ihre Reaktion trainieren.



«Ich fahre seit gut 50 Jahren praktisch täglich Auto – und zwar unfallfrei. Als ich dann im Internet auf [routinier70plus.ch](http://routinier70plus.ch) das Mini-Quiz zur Fahrpraxis sah, machte ich spontan mit. Seither teste ich regelmässig mein Theoriewissen und trainiere meine Fahrpraxis in Fahrsicherheitskursen.»



# THEORIEWISSEN

## Würden Sie die Theorieprüfung bestehen?

**Sie fahren seit Jahrzehnten Auto? Dann sind Sie ein Routinier 70plus mit viel wertvoller Erfahrung. Einiges von dem, was man gelernt hat, gerät mit der Zeit in Vergessenheit. Zudem ändern sich immer wieder die Regeln und es gibt neue Signalisierungen. Frischen Sie deshalb Ihre Theoriekenntnisse regelmässig auf – Sie werden dadurch noch besser fahren.**

Erinnern Sie sich noch an das Ausfüllen der Prüfungsbögen für die theoretische Führerprüfung? Seither haben sich die Verkehrsregeln und Signalisierungen stark verändert. Viele Neuerungen machen den Verkehr flüssiger und sicherer. Doch nicht alles davon scheint auf den ersten Blick logisch zu sein.

### Die Theorie hat's in sich

Die Erfahrung zeigt zum Beispiel, dass viele Automobilisten beim Rechtsvortritt unsicher sind, wenn sich mehr als zwei Verkehrsteilnehmer an einer Kreuzung treffen. Viele sind auch verunsichert durch Verkehrsschilder, die auf die Distanz zwischen Schild und tatsächlicher Gefahr hinweisen.

### Auf dem Laufenden bleiben lohnt sich

Gerade als Routinier 70plus ist es wichtig, dass Sie rund um die Fahrtheorie auf dem neusten Stand bleiben. Kombiniert mit Ihrer enormen Fahrpraxis, macht es Ihnen das so erworbene theoretische Fachwissen auf der Strasse spürbar leichter. Und Sie kommen noch sicherer ans Ziel.

## So frischen Sie Ihr Theoriewissen auf

Fahrpraxis ist wichtig, doch auch die theoretischen Kenntnisse spielen im Strassenverkehr eine wichtige Rolle. Je besser Sie mit der Theorie vertraut sind, desto sicherer sind Sie hinter dem Steuer unterwegs. Hier finden Sie ein paar Anregungen und Tipps dazu.

### Gut investierte Zeit

Auf [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch) können Sie Ihr Theoriewissen kostenlos prüfen und Ihr Können testen. In wenigen Minuten sind Sie auf dem neusten Stand. Damit Sie weiterhin sicher von A nach B kommen.

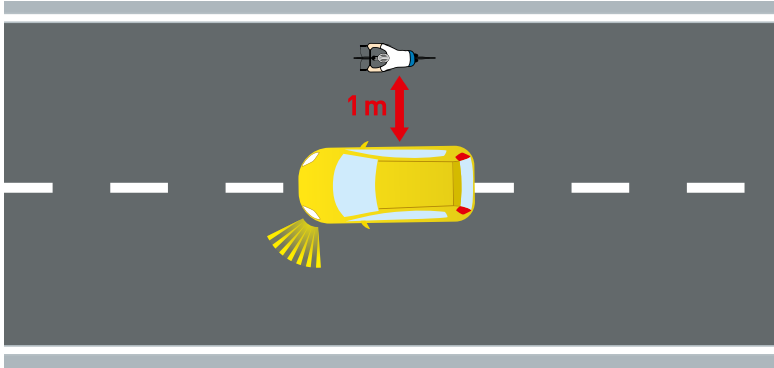
### Theorie-Lernmittel gibt es auch als Buch

Kein Internet? Die Lernmittel zu den offiziellen Theoriefragen der Vereinigung der Strassenverkehrsämter können Sie auch im Buchhandel als Buch beziehen.



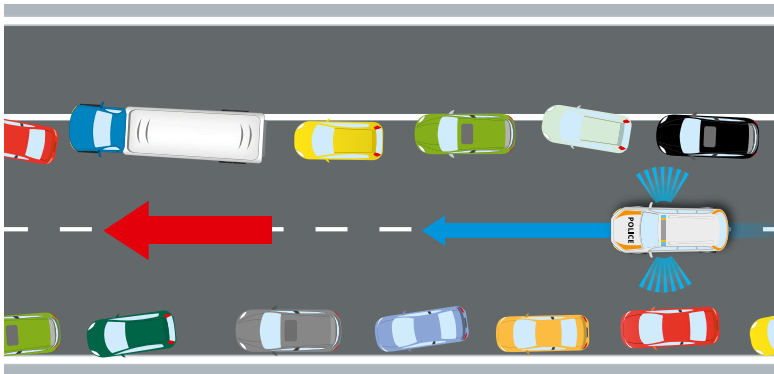
gibt es auch online: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

## Tipps für sicheres Fahren



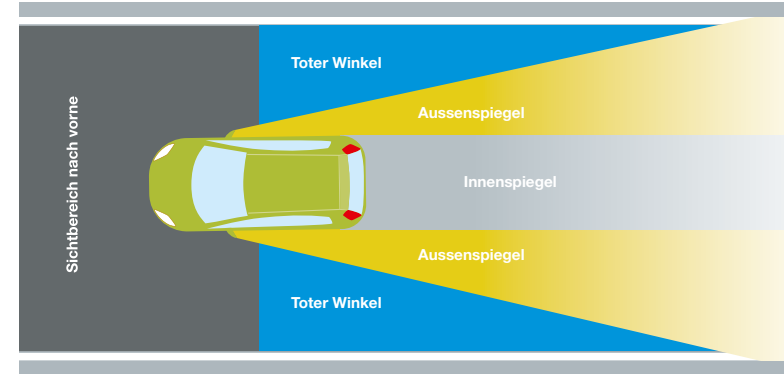
### Abstand halten – Sicherheit vergrößern

- ▶ Abstand zum Vorderfahrzeug: mindestens 2 Sekunden oder ein halber Tacho in Meter.
- ▶ Mindestens 1 m Abstand beim Überholen von Zweirädern.
- ▶ Abstand verdoppeln: bei schlechter Witterung, in der Nacht und bei nasser, verschneiter, vereister oder mit Laub bedeckter Fahrbahn.



### Rettungsgasse – Weg freihalten für Blaulichtfahrzeuge

- ▶ Auf zweispurigen Autobahnen bei stockendem Verkehr oder Stau am linken resp. rechten Fahrbahnrand anhalten.
- ▶ Auf Haupt- und Nebenstrassen am rechten Strassenrand anhalten.



### Toter Winkel

- ▶ Jedes Auto hat tote Winkel. Wer den Fahrer nicht sieht, kann auch vom Fahrer nicht gesehen werden. Blickkontakt suchen!
- ▶ Zweiradfahrer und Fussgänger sind besonders gefährdet, im toten Winkel nicht gesehen zu werden. Blickkontakt suchen!
- ▶ Vor dem Fahrstreifenwechsel Innenspiegel checken, Blinker setzen, dann den Seitenspiegel checken. Durch den Schulterblick kann ein Teil des toten Winkels kontrolliert werden.



gibt es auch online: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



# FAHRPRAXIS

## Regelmässig fahren

**Dank Ihrer jahrzehntelangen Erfahrung verfügen Sie als Routinier 70plus über viel Fahrpraxis. Doch vielleicht setzen Sie sich heute weniger oft hinter das Steuer. In diesem Fall lohnt es sich, wenn Sie dennoch regelmässig Auto fahren. Denn so bewahren Sie sich Ihre Sicherheit im Strassenverkehr.**

Mit dem Autofahren ist es so eine Sache. Es einmal gelernt zu haben, reicht nicht. Denn Routine hat nicht nur viele Vorteile, sie birgt auch Gefahren. Deshalb ist es wichtig, lebenslang zu lernen und zu trainieren, um ein sicherer Autofahrer zu bleiben.

### Beugen Sie der Unsicherheit vor

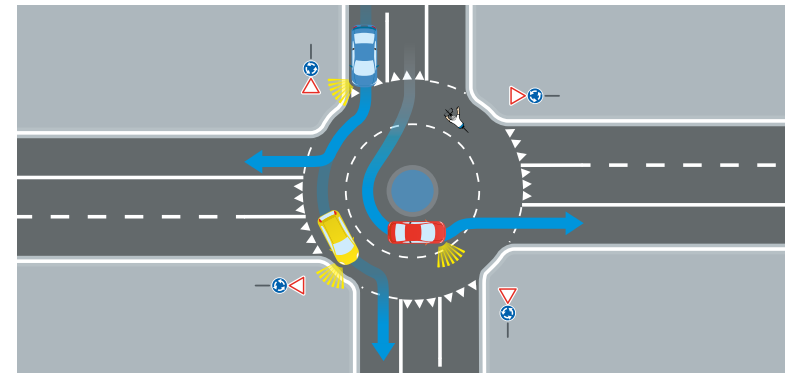
Vielleicht gibt es Zeiten, an denen Sie sich nicht so gern ans Steuer setzen. Oder Sie machen sich Sorgen wegen einer bevorstehenden längeren Reise ins Ausland. Dann planen Sie die optimale Reisezeit für sich, meiden Sie Stosszeiten und wählen Sie auch mal eine längere Route, um Stadtzentren zu umfahren. Dies erhöht Ihren Fahrkomfort und trägt dazu bei, dass Ihnen das Fahren länger Freude macht.

### Tipps für lange Autoreisen.

- ▶ Lassen Sie Ihr Auto vor der Reise in der Garage überprüfen.
- ▶ Informieren Sie sich über die besten Routen und mögliche Staugefahren.
- ▶ Planen Sie regelmässige Pausen ein. Spätestens alle 200 Kilometer oder alle zwei Stunden für mindestens 15 Minuten.
- ▶ Nutzen Sie die Pausen für einfache Entspannungsübungen. Dies beugt Nacken- und Rückenschmerzen vor.

## Am Ball bleiben – auch im Auto

Ein Auto bietet viele Vorteile für die individuelle Mobilität. Mit dem neuen Lebensrhythmus nach der Pensionierung verändern sich oft auch die Fahrgeohnheiten. Man fährt weniger oft und weniger weit. Manche Situationen sind einem vielleicht nicht mehr so vertraut, anderes kann in Vergessenheit geraten. Wie gut kennen Sie sich zum Beispiel mit Kreiseln aus?



### Kreiselfahren – Zeichen setzen und richtig einspuren

- ▶ Von links kommende Fahrzeuge haben im Kreiseln Vortritt.
- ▶ Fahrspurwechsel und das Verlassen des Kreisels rechtzeitig mit Blinker anzeigen.
- ▶ Velofahrer dürfen im Kreiseln in der Mitte der Fahrspur fahren, damit die Fahrzeuglenkenden nicht überholen. Kreiseln mit Handzeichen verlassen.



## FAHR SICHERHEITS- KURSE

### Tipps vom Profi gleich selber ausprobieren

Bei einem Fahrsicherheitstraining oder einer Fahrt mit einem Coach können Sie im Umgang mit Gefahren im Strassenverkehr sehr viel lernen. Dabei zeigen Ihnen Profis in der Praxis, wie Sie Ihre Fahrkompetenz weiter verbessern können. Eine lohnende Investition.

Es braucht Übung, um in Extremsituationen schnell und richtig zu reagieren. Dazu müssen Sie Ihre Grenzen realistisch einschätzen, die Gefahr frühzeitig erkennen und wissen, wie Ihr Auto sich verhält. Realitätsnahe Trainings helfen Ihnen dabei, Ihr Bewusstsein zu schärfen und die richtige Reaktion zu üben. Damit Sie das richtige Verhalten automatisieren und jederzeit abrufen können.

#### Fahrsicherheitskurse – eine lehrreiche Erfahrung

Richtig bremsen, schleudern und Kurven fahren – auch auf Schnee und Eis: In Fahrsicherheitskursen können Sie in der Theorie und am Steuer alles üben, Grenzen erfahren und Ihren Fahrstil verbessern. Das Angebot ist vielfältig und der Nutzen gross. [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

#### Coachingfahrt – individuelles Training mit Fahrberater

Lohnendes individuelles Fahrtraining: Fahrberater sind Weiterbildungsprofis in Theorie und Praxis. Ein Fahrberater begleitet Sie auf einer Strecke Ihrer Wahl und zeigt Ihnen, wie Sie allfällige Fahrfehler und falsche Gewohnheiten vermeiden können. [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



## ROUTINIER- MESSESTAND

### Besuchen Sie den Routinier-Stand – wir sind ganz in Ihrer Nähe



#### Mit unserem Messestand sind wir in der ganzen Schweiz unterwegs

Was halten Sie von einem Ausflug mit dem Auto? Wir hätten da eine gute Idee: Besuchen Sie doch unseren Routinier-Stand an einer Messe in Ihrer Nähe. Auf Sie warten dabei viele spannende Erlebnisse. Zum Beispiel eine Fahrt in unserem Fahrsimulator. Oder trainieren Sie an einem interaktiven Posten Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Wahrnehmung. Ausserdem können Sie am Routinier-Stand Ihr Wissen rund um den Strassenverkehr spielerisch selber testen. Fahrsicherheit hat noch nie so viel Freude gemacht. Wir freuen uns auf Sie! [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



# ALTERNATIVE MOBILITÄTSFORMEN

## Das Fahren mit E-Bike will gelernt sein

**Es muss nicht immer ein Auto sein. Immer mehr ältere Menschen satteln stattdessen auf ein E-Bike um. Eine gute Wahl, denn es hält Sie ebenfalls mobil und trägt zudem zu Ihrer Fitness bei. Doch auch fürs E-Bike gelten die Verkehrsregeln. Und das hohe Tempo erfordert hohe Konzentration.**

E-Bikes sind gerade im Nahverkehr praktisch. Dank der Motorunterstützung erfordern sie wenig Kraftaufwand und sind trotzdem schnell, zudem sind sie günstiger als ein Auto.

### Das hohe Tempo erfordert eine schnelle Reaktion

Wegen dem relativ hohen Tempo von E-Bikes müssen Sie beim Fahren mit dem Kopf voll bei der Sache sein: Je aufmerksamer Sie fahren, desto sicherer sind Sie. Denn weil alles schneller geht, haben Sie weniger Zeit zum Reagieren. Damit dies auch im Notfall klappt, empfiehlt sich ein praxisorientierter E-Bike-Fahrkurs. [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

### Tipps fürs Fahren mit dem E-Bike.

- ▶ Informieren Sie sich über die aktuellen Verkehrsregeln.
- ▶ Fahren Sie nur mit Helm, benutzen Sie Radwege.
- ▶ Passen Sie das Tempo Ihrem Fahrkönnen an.
- ▶ Tragen Sie eine Leuchtweste, das erhöht Ihre Sichtbarkeit erheblich.
- ▶ Besuchen Sie einen E-Bike-Fahrkurs.

## Trägerschaft von Routinier 70plus

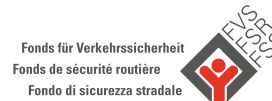
Automobil Club der Schweiz  
Automobile Club de Suisse  
Automobile Club Svizzero



Automobil Club der Schweiz (ACS)



Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu)



Fonds für Verkehrssicherheit (FVS)



mfe – Haus- und Kinderärzte Schweiz



Touring Club Schweiz (TCS)



Verkehrs-Club der Schweiz (VCS)



# ROUTINIER – SICHER UNTERWEGS

[WWW.ROUTINIER70PLUS.CH](http://WWW.ROUTINIER70PLUS.CH)



**Automobil Club der Schweiz**  
Verkehrssicherheit  
Wasserwerkstrasse 39, CH-3000 Bern 13  
Tel. 031 328 31 33, [info@routinier70plus.ch](mailto:info@routinier70plus.ch)  
[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

Fonds für Verkehrssicherheit  
Fonds de sécurité routière  
Fondo di sicurezza stradale

