



# Checkliste Sicher fahren

## Sicher fahren. Sicher ankommen.

Der Verkehr wird immer dichter und es gilt, auf sich selbst aufzupassen und auch auf andere Verkehrsteilnehmer zu achten. Wer im Straßenverkehr gewisse Grundregeln einhält, kann Gefahren vermeiden und kommt sicher ans Ziel. Dazu gehört unter anderem, das gesamte Verkehrsgeschehen immer im Blick zu haben, sich nicht von anderen Verkehrsteilnehmern unter Druck setzen zu lassen – und Alkohol am Steuer ist ohnehin tabu. Nehmen Sie sich die folgenden Tipps zu Herzen – Ihre Gesundheit und Ihr Fahrzeug werden es Ihnen danken ...

### ■ **Fahren Sie vorausschauend!**

Sie sind nicht alleine auf der Straße – vor allem Busse, Radfahrer, Motorradfahrer, Kinder und ältere Menschen erfordern Ihre volle Aufmerksamkeit, da sie sich im Verkehr anders bewegen als ein Auto und unvorhersehbare Situationen hervorrufen können. Gerade die, in Städten immer beliebter werdenden E-Bikes, sollten Sie immer im Blick haben. Diese können nämlich schneller sein, als man es von normalen Fahrrädern gewohnt ist. Und denken Sie daran: Eine Straßenbahn kann nicht ausweichen!

### ■ **Vergessen Sie nie den Schulterblick!**

Außen- und Seitenspiegel decken nicht alle Bereiche rund um Ihr Auto ab – es gibt einen Bereich, der nur durch den Schulterblick eingesehen werden kann: der sogenannte „tote Winkel“. Besonders wichtig ist der Blick über die eigene Schulter beim Abbiegen – damit Sie den Fahrradfahrer auf dem Fahrradstreifen nicht übersehen – und beim Einleiten des Überholvorgangs auf Autobahnen, Landstraßen und auch in der Stadt.

### ■ **Blinken Sie immer rechtzeitig!**

Wenn Sie Ihren Blinker nicht benutzen, wissen andere Verkehrsteilnehmer nicht, was Sie vorhaben – daraus können sich Missverständnisse und Unfälle ergeben. Setzen Sie also immer den Blinker, wenn Sie eine Richtungsänderung vornehmen möchten.

### ■ **Schnallen Sie sich immer an!**

Auch wenn es nur ein paar Meter bis zum Ziel sind – legen Sie immer den Sicherheitsgurt an! Die Zahlen sprechen für sich: Rund 25% aller Unfalltoten waren nicht angeschnallt!

### ■ **Halten Sie immer entsprechenden Sicherheitsabstand!**

Auffahrunfälle gehören in Städten zum Alltagsbild – schlimmer gehen diese jedoch auf Autobahnen und Landstraßen aus. Halten Sie sich daher an die einfache Abstandsregel „halber Tacho“ – die Hälfte der gefahrenen Geschwindigkeit ergibt den Abstand in Metern (zum Beispiel bei 160 km/h also 80 Meter), den Sie zum Vordermann einhalten müssen. Das ist keine Empfehlung für sicheres Autofahren – sondern Gesetz.

### ■ **Passen Sie Ihre Fahrweise der Witterung an!**

Auch die besten Reifen können keine Wunder wirken – daher sollten Sie bei schlechtem Wetter, problematischen Straßenverhältnissen oder verminderter Sicht Ihre Fahrweise und Geschwindigkeit an die Gegebenheiten anpassen. Vor allem im Herbst und im Winter ist bei Nebel, Regen, Schnee oder überfrierende Nässe besondere Vorsicht geboten.

### ■ **Halten Sie sich an die Verkehrsregeln!**

Verkehrsregeln sind dazu da, den Verkehr zu ordnen und Unfälle zu verhüten. An einer roten Ampel stehen zu bleiben ist selbstverständlich – aber es gibt noch mehr Regeln, die es einzuhalten gilt. Auf Autobahnen ist zum Beispiel beim Auf- bzw. Abfahren zu beachten, dass der fließende Verkehr durch Abbremsen oder zu geringe Geschwindigkeit nicht behindert wird.

### **TIPP:** Fahrsicherheitstraining – nicht nur was

für Fahranfänger: In speziellen Fahrsicherheitstrainings können Sie das richtige Verhalten in Gefahrensituationen üben. Was tun, wenn der Wagen plötzlich ausbricht oder ein Tier vor das Auto läuft? Bereits nach einem Tageskurs sind Sie routinierter, wenn es um plötzliches Bremsen und Ausweichen oder das Abfangen des schlingernden Wagens geht.

Weitere Informationen zum Thema „Fahrsicherheitstraining“ finden Sie auf der Homepage der Deutschen Verkehrswacht:

<http://www.deutsche-verkehrswacht.de>



# Checkliste Sicher fahren

## ■ Fahren Sie nur, wenn Sie fahrtüchtig sind!

Das Fahrzeug unter Alkohol- oder Medikamenteneinfluss zu bewegen ist grob fahrlässig. Auch wenn Sie emotional aufgewühlt sind, lassen Sie das Auto besser stehen. Bei längeren Autofahrten sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie ausgeschlafen sind – schon drei Stunden Schlafdefizit vermindern das Reaktionsvermögen und die Orientierungsfähigkeit – besonders bei der Einschätzung von Entfernung und Geschwindigkeit.

### Folgende Gesetzesänderungen, die sich 2014 ergeben haben, sind für eine sichere Autofahrt wichtig:

- **Seit 1. Mai 2014** ist die neue **Bußgeldverordnung** in Kraft getreten. Die Eintragungsgrenze für **Geldbußen** wurde von **40 € auf 60 € angehoben**. Außerdem beträgt die **höchstmögliche Punktzahl** im Fahreignungsregister **nur noch 8 anstatt 18 Punkte**.
- **Seit 01.07.2014** besteht auch in Deutschland eine **allgemeine Warnwestenpflicht**: In jedem Fahrzeug muss unabhängig von der Zahl der mitfahrenden Personen eine Warnweste vorhanden sein. Die Weste in rot, gelb oder orange muss der DIN EN 471:2003+A1:2007 bzw. der EN ISO 20471:2013 entsprechen.
- Seit dem **1. November 2014** müssen alle Neuwagen mit **ESP** und **Reifendruckkontrollsystem** ausgestattet sein. So kommen Sie sicher an Ihr Ziel!

**Kommen Sie gut an Ihr Ziel – AXA wünscht Ihnen eine sichere Fahrt!**

## ■ Älter werden. Sicher fahren.

Selbstbestimmtheit ist im Alter einer der größten Wünsche, dazu gehört auch, mit dem eigenen Auto zu fahren – denn das Auto ist bei der heutigen Rentner-Generation als lebenslanger Begleiter selbstverständlich geworden. Die Erfahrung der älteren Autofahrer ist sehr groß – dagegen steht jedoch, dass sich die Sinne und die Wahrnehmung eventuell verschlechtern könnten. Daher ist es wichtig, sich selbst richtig einzuschätzen, um niemanden in Gefahr zu bringen. Unsere Tipps:

### ■ Seh-Check

Sollten Sie zwischen 50 und 60 Jahre alt sein, ist ein Besuch beim Augenarzt alle zwei Jahre ausreichend – sind Sie bereits älter als 60 Jahre, sollten Sie ihn einmal pro Jahr aufsuchen. Damit sind Sie auf der sicheren Seite, denn für die Verkehrssicherheit relevante Veränderungen am Auge treten schleichend zu Tage – und sind somit nicht auf den ersten Blick zu erkennen.

### ■ Hör-Check

Der HNO-Arzt kann überprüfen, wie gut Ihr Hörvermögen ist – das ist wichtig, um auf akustische Signale von anderen Autofahrern und vor allem von Einsatzkräften entsprechend reagieren zu können. Deshalb sollten Sie sich ab einem Alter von 60 Jahren alle zwei Jahre von Ihrem HNO-Arzt untersuchen lassen. Gut zu Hören ist auch besonders wichtig für das sogenannte Richtungshören – also die Fähigkeit zu bestimmen, woher ein Geräusch kommt.

### ■ Aufmerksamkeits-Check

Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmung und Reaktionsgeschwindigkeit können im Alter – ab etwa 60 Jahren – nachlassen und sollten daher in regelmäßigen Abständen getestet werden. In Anspruch nehmen können Sie dieses Angebot bei einer Begutachtungsstelle für Fahreignung (zum Beispiel TÜV oder Dekra) oder bei einem Betriebsarzt.

**Auch im Alter noch sicher im Straßenverkehr – AXA wünscht Ihnen eine gute Fahrt!**