

# Was ist **MAX**?

Die Verkehrspräventionsaktion „**MAX**“ wurde entwickelt, um erfahreneren, älteren Verkehrsteilnehmer\*innen zu vermitteln, wie

**MAX**imale Mobilität bei größtmöglicher Verkehrssicherheit verantwortungsvoll zu erreichen ist.

Zentrales Element ist der sogenannte „Themenbaukasten“, der mit Vorträgen, Filmen, Simulationen und Tests gefüllt ist. Aus diesem Baukasten können die Inhalte für Referenten von Seniorennachmittagen und bei Informationsveranstaltungen (Workshops und Präventionstage) individuell zusammengestellt werden. In Ergänzung können wir Sie an kompetente Ansprechpartner rund um das Thema Mobilitätsberatung weiter vermitteln.

Für weitere Fragen und Beratungen im Bereich Verkehrssicherheit, aber auch zur Planung von Aktionstagen und -veranstaltungen stehen wir Ihnen gerne mit Rat zur Verfügung.

Weitere Informationen zu dem Projekt, dem Themenbaukasten und aktuellen Veranstaltungen in Ihrer Umgebung finden Sie auf: [www.polizei.hessen.de](http://www.polizei.hessen.de)

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

## Kontakt

**MAX** *imal*  
mobil bleiben - mit Verantwortung!



**Eine Aktion  
für Seniorinnen und Senioren**



Polizei **Hessen**

# Allgemeine Hinweise

- Lassen Sie regelmäßig Ihre Seh- und Hörfähigkeit überprüfen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker über Neben- und Wechselwirkungen Ihrer Medikamente beraten. Insbesondere sollten Sie sich über den Einfluss der Medikamente auf die aktive Teilnahme am Straßenverkehr beraten lassen
- Tragen Sie bei Dunkelheit helle Kleidung und führen Sie in Ergänzung reflektierende Gegenstände mit sich
- Bedenken Sie beim Überqueren der Fahrbahn an Kreuzungen und Einmündungen, dass Sie von abbiegenden Fahrzeugen übersehen werden können.



## FUßGÄNGER

- Überqueren Sie die Straße auf dem sichersten Weg. Nutzen Sie sichere Querungsstellen, wie Ampeln oder Fußgängerüberwege.
- Lassen Sie sich nicht von „Rotgängern“ mitziehen.
- Auch wenn die Fußgängerampel auf „ROT“ umspringt, gehen Sie aufmerksam weiter. Für die wartenden Fahrzeuge gilt auch noch eine gewisse Zeit „ROT“.
- Heben Sie den Blick und beobachten Sie den Verkehr, bevor und während Sie über die Straße gehen.
- Treten Sie nicht unvermittelt durch parkende Autos hindurch auf die Straße.



## BUS UND BAHN

- Kaufen Sie vor der Fahrt Ihren Fahrschein.
- Nutzen Sie die speziellen Tasten und verlängern Sie die Öffnungszeiten der Türen.
- Personen mit Handycap sollten die Einstiegstüren mit Kinderwagen oder Rollstuhlsymbol nutzen.
- Bitten Sie andere um Hilfe, falls nötig.
- Setzen Sie sich während der Fahrt niemals auf Ihren Rollator, sondern suchen Sie sich einen Sitzplatz.
- Stehen Sie erst auf, wenn der Bus oder die Bahn hält.

## AUTOMOBIL

- Fragen Sie Ihre behandelnden Ärzte (die Schweigepflicht haben), ob Sie geeignet sind ein Kraftfahrzeug zu führen.
- Auch Fahrschulen und Automobilverbände bieten Checks Ihrer Fahrfitness an und sichern Ihnen Schweigepflicht zu.
- Wer keinen Schulterblick oder eine Gefahren- und Notbremsung machen kann, muss sich weitere Informationen zur Kraftfahrzeugeignung einholen. Erkundigen Sie sich rechtzeitig über Alternativen zum Auto, um weiterhin mobil zu bleiben.

## FAHRRAD

- Befahren Sie die Radwege nur in der erlaubten Fahrtrichtung, Gehwege sind tabu.
- Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit einen Helm.
- Geben Sie beim Abbiegen deutliche Handzeichen.

*Bitte bedenken Sie, dass ein Pedelec /E-Bike anders und oft auch viel schneller fährt als ein Fahrrad ohne Unterstützung eines Elektromotors. Bitte informieren Sie sich vor dem Kauf und der Nutzung umfassend über die Besonderheiten dieses Fortbewegungsmittels.*

**Es gilt der Grundsatz:  
Immer mit den Fehlern der Anderen rechnen  
und nicht auf sein Vorrecht beharren!**

*Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!*