

Salzgitter, 16. Oktober 2018

## M E D I E N I N F O R M A T I O N

### **Das richtige Fahrtraining speziell für Senioren:**

### **Programm jetzt auch in Kooperation mit der BKK Salzgitter**

Salzgitter (16. Oktober 2018). Um den älteren Verkehrsteilnehmern das Leben auf der Straße leichter zu machen, wird seit dem Frühjahr 2015 ein Training speziell für Senioren angeboten. Das Programm soll Senioren für ihre Defizite sensibilisieren, sie aber auch ermutigen, sich trotzdem in den Straßenverkehr zu wagen. Heute startete die Verkehrswacht Salzgitter das Programm in Kooperation mit der BKK Salzgitter, zwölf Personen ließen sich knapp einen halben Tag lang in Salzgitter in Theorie und Praxis schulen.

„Unfälle, an denen ältere Menschen beteiligt sind, nehmen zu“, sagt Heiner Bartling, Präsident der Landesverkehrswacht Niedersachsen. „Senioren sind heutzutage immer mobiler – egal, ob per Auto oder Fahrrad. Sie sind zunehmend selbstständig unterwegs. Doch viele Menschen fühlen sich mit steigendem Alter unsicher im Straßenverkehr – deshalb freue ich mich über das Engagement der BKK Salzgitter: erhält der Aspekt Gesundheit bei „Fit im Auto“ hierdurch doch noch einen höheren Stellenwert.“

„Der Präventive Gedanke von „Fit im Auto“ überzeugt uns“, erklärt Matthias Frenzel, Vorstand der BKK Salzgitter. Frenzel weiter: „Deshalb haben wir einer Zusammenarbeit mit den vielen Netzwerkpartnern unter Federführung der Landesverkehrswacht Niedersachsen und einer damit einhergehenden finanziellen Unterstützung des Projektes sofort zugestimmt.“

Menschen, die älter werden, machen charakteristische Erfahrungen. Mit vielen Lebenssituationen können sie besser umgehen als früher. Sie verfügen über mehr und spezielleres Wissen und über einen Erfahrungsschatz, den sie für sich nutzen können. Andererseits treten jedoch im Laufe der Jahre körperliche Defizite auf, die die Fahrsicherheit beeinträchtigen. Sie bemerken, dass die Kräfte etwas nachlassen, dass sich Hören und Sehen verschlechtern, und dass auch das Gedächtnis und die körperliche Beweglichkeit nicht mehr so gut sind wie früher. „Außerdem fallen älteren Menschen häufig komplexe Situationen schwer, bei denen viel gleichzeitig passiert – zum Beispiel in Kreuzungen und im Kreisverkehr“, sagt Heiner Bartling. Dort sind viele Senioren verunsichert. Das führt dazu, dass sie ängstlich werden und immer seltener Auto fahren. „Regelmäßiges Üben erhält das

Fahrvermögen deutlich länger. Deshalb sollte man sich nicht nur im Notfall hinter das Lenkrad setzen, sondern lieber regelmäßig.“

Hier setzt auch das Training „Fit im Auto“ an, denn bei jedem Termin gehen die Trainer speziell auf die individuellen Probleme der Senioren mit folgenden Fragestellungen ein. Wie fahre ich bei ungünstigen Wetterbedingungen? Wie kann ich mich in dem wachsenden Verkehrsaufkommen sicher fortbewegen? Und welche neuen Regeln muss ich beachten? Aber auch: Wie stelle ich den Fahrersitz optimal ein, um unnötige Belastungen für die Rücken zu vermeiden oder wie steige ich rückschonend ins Auto ein und aus. Auch das richtige Anlegen des Sicherheitsgurtes oder die richtige Einstellung der Kopfstützen verhindert im Ernstfall schwere Verletzungen. Der Erfahrungsaustausch dient dazu, Wissenswertes zu technischen Neuerungen und Änderungen in der Straßenverkehrsordnung zu vermitteln, sowie wertvolle Tipps für schwierige Verkehrssituationen zu geben. Beim Fahrtraining auf dem Übungsplatz können die Teilnehmer dann mit dem eigenen Auto unter anderem das richtige Bremsen, das Einparken, Wenden und Rangieren trainieren, oder auch die Reaktionsfähigkeit bei einer Slalomfahrt testen. Während einer Fahrt im Realverkehr werden letztendlich mit einem Fahrschulwagen in Kleingruppen und in Begleitung eines Fahrlehrers genau die Aufgaben trainiert, bei denen ältere Fahrer hauptsächlich Schwierigkeiten haben – die beste und sicherste Möglichkeit zu erfahren, wo jeder einzelne „sicher“ ist und wo er noch üben sollte.

**Anmeldungen für weitere Kurse in dieser Region nehmen die Verkehrswachten entgegen:**

Salzgitter: Tel. 05341 1897107, E-Mail: [verkehrswacht-sz@web.de](mailto:verkehrswacht-sz@web.de)

Braunschweig: Tel. 0531 3907222, E-Mail: [verkehrswacht.braunschweig@t-online.de](mailto:verkehrswacht.braunschweig@t-online.de)

Wolfenbüttel: Tel. 05331 933107, E-Mail: [simone.hartmann@polizei.niedersachsen.de](mailto:simone.hartmann@polizei.niedersachsen.de)

Weitere Informationen zum Programm unter: [www.fit-im-auto.de](http://www.fit-im-auto.de)

---

**Zum Hintergrund:**

Das Fahrtraining der Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V. in Kooperation mit dem Fahrlehrerverband Niedersachsen e. V., den niedersächsischen Ministerien für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Digitalisierung sowie für Inneres und Sport und der Polizei Niedersachsen, bietet allen Senioren ab 65 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen und gemeinsam mit Experten zu hinterfragen.

Die BKK Salzgitter ist die Krankenkasse für die Mitarbeiter und Familienangehörige des Salzgitter Konzerns, ALSTOM und weiterer großer Betriebe in Salzgitter. Sie hat in Salzgitter einen Marktanteil von ca. 30 Prozent und ist damit einer der großen Krankenversicherer der Stadt mit Geschäftsstellen vor Ort und der Zentrale in Salzgitter-Lebenstedt.