

## Sicher unterwegs mit dem PKW– auch im Alter

Ideale Bedingungen: Nicht zu warm und nicht zu kalt, kein Regen und vor allem gute - wenn auch leicht aufgeregte - Stimmung kurz vor Beginn des PKW-Sicherheitstrainings für Senioren auf dem Verkehrsübungsplatz der Verkehrswacht Essen in Frillendorf. Organisiert wurde diese besondere Präventionsveranstaltung von der Verkehrsunfallprävention und vom Opferschutz der Polizei Essen und der Verkehrswacht Essen mit Unterstützung der DEKRA-Niederlassung Essen. Motto: Mobilität erhalten, um auch im Alter sicher unterwegs zu sein.

Zwölf Seniorinnen und Senioren waren pünktlich um 9:00 Uhr mit ihren PKW auf dem Verkehrsübungsplatz erschienen, um, wie sie selbst im Rahmen der Vorstellungsrunde betonten, sich selbst zu testen und von objektiver Stelle ein Feedback zu bekommen, ob sie trotz ihres fortgeschrittenen Alters noch fahrtüchtig sind.

Die korrekte Sitzposition, die sinnvolle Lenkradhaltung, die richtige Blickführung und die korrekte Ausführung einer Gefahrenbremsung waren Kernthemen des PKW-Sicherheitstrainings. Insbesondere die sog. Vollbremsung kostete einige Teilnehmende etwas Überwindung, was erfahrungsgemäß allerdings auch bei jüngeren Teilnehmenden nicht anders ist. Nach ein bisschen Übung gelang es jedoch allen, die Gefahrenbremsung korrekt auszuführen, so dass sich die Damen und Herren am Ende des Trainings sogar der Herausforderung stellen konnten, während der Bremsung einem Hindernis auszuweichen. ABS sei Dank ist das mit modernen Fahrzeugen möglich. Keine Selbstverständlichkeit für Menschen, die schon zu Zeiten Auto gefahren sind, als ABS noch gar nicht erfunden war.

Ergänzt wurde der fahrpraktische Teil durch das Angebot, einen Seh- und einen Reaktionstest zu absolvieren. Hierzu erhielten die Probanden eine direkte Rückmeldung durch unseren langjährigen „Sehtester“ Uwe Morgenstern und den Mitarbeiter der Landesverkehrswacht NRW Armin Hefele am Reaktionstestgerät.

Nach 4,5 Stunden hatte die Aufregung sich längst gelegt und alle waren froh, sich dieser Herausforderung gestellt zu haben und dankbar für die Rückmeldungen und guten Tipps vom Trainerteam, die Beantwortung ihrer Fragen durch die anwesenden Polizistinnen und Polizisten und die technische Beratung seitens des Teams der DEKRA-Niederlassung Essen.