



Sicher mobil sein und bleiben

135 Tipps und Auskünfte zu 15 Fragen für den Umgang mit Mobilität im Alter

Mit Unterstützung von



mobil sein & bleiben

 **SBB CFF FFS**

Für Mensch
und Umwelt



Auf einen Blick

Der Ratgeber «Sicher mobil sein und bleiben»

Apropos

Hör nie auf anzufangen

Apropos <i>Hör nie auf anzufangen</i>	3
Mobilität im Wandel <i>Wie hat sich der Verkehr verändert?</i>	4
Körperliche Veränderungen im Alter <i>Wie merke ich, ob ich fit bin?</i>	5
Routenplanung im Tagesverlauf <i>Wann bin ich am sichersten unterwegs?</i>	6
Besondere Vorsicht im Auto <i>Häufige Unfallursachen. Worauf muss ich am Steuer achten?</i>	7
Besondere Vorsicht zu Fuss <i>Fahrbahn queren. Wie sicher sind Zebrastreifen?</i>	8
Besondere Vorsicht auf E-Bike und Velo <i>Welches E-Bike passt für mich?</i>	9
Sehen und gesehen werden <i>Was spricht für reflektierende Kleidung?</i>	11
Verkehrsregeln <i>Haben Sie gewusst, dass ...?</i>	12
Das passt mir ... <i>Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?</i>	14
Rundum mobil <i>Die angepasste Verkehrsmittelwahl. Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?</i>	16
Das Planen der Reise <i>Wie bin ich mit dem öffentlichen Verkehr komfortabel unterwegs?</i>	19
Verkauf und Distribution <i>Wo erhalte ich Fahrplanauskünfte und Billette?</i>	20
Regionales Billettangebot <i>Wie funktionieren Tarifverbände?</i>	21
Nationales Billettangebot <i>Welches Billett ist für mich am günstigsten?</i>	22
Ihr persönlicher Reisebegleiter – SBB Mobile <i>Was ist «Easy Ride»?</i>	25
Sicherheitstipps <i>Unterwegs mit dem ÖV. Vollbelegte Züge: Geht das noch für mich?</i>	27
Nach der Reise <i>Wo ist mein Schirm?</i>	28

Impressum

© VCS, April 2024. Text: Simone Weber, Michael Rytz, Peter Schori, Peter Egger, Stefanie Stäuble. Gestaltung/Infografiken: SONNEN Bern. Bilder – Titelbild: alvarez/iStockphoto, Fotomontage: SONNEN Bern; S. 3: François Gribi; S. 4: Burgerbibliothek Bern; S. 5/8/9: SONNEN Bern; S. 6: Stefan Wermuth; S. 7: chungking/Fotolia; S. 10 Judith Zaugg; S. 15: B. Wylezich/Fotolia; S. 16: www.dreirad-zentrum.ch; S. 17/18/23: Daniel Rytz; S. 20: SBB; S. 22: Schlierner/Fotolia; S. 23: womue/Fotolia. Druck: Vögeli AG, gedruckt auf 100% recyceltem Papier



Im Freundeskreis meiner Eltern stellt sich momentan die Frage, ob es vorsichtiger wäre, auf den Führerausweis freiwillig zu verzichten. Und wie danach die selbständige Mobilität möglich bliebe. Wann fährt mein Bus, wo und wie bekomme ich ein Ticket? Solche Fragen stellen sich, Hand aufs Herz, auch uns manchmal. Zum Beispiel bei meiner letzten Auslandsreise; ein gänzlich unbekannter Billettautomat. Ach je. Das ist jedoch kein Grund zu dramatisieren. Auch wer nicht mehr ganz jung ist, kann sich seine Unabhängigkeit bewahren, gerade in der Schweiz mit ihrem ausgezeichneten Bahn-, Bus- und Tramangebot. Unsere Mobilität verändert sich ein Leben lang. Zuerst lernen wir laufen. Dann Velo fahren. Vielleicht machen wir den Fahrausweis oder wir kaufen uns ein Motorrad. Jedes Alter hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Ich halte mich an Marcus Tullius Cicero: «Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.»

Ältere Menschen verfügen über eine jahrzehntelange Mobilitätserfahrung. Doch auch im Alter sollten wir die Lust nicht verlieren, uns weiterzubilden. Uns den neuen körperlichen Bedingungen anzupassen, uns mit neuen Technologien auseinanderzusetzen. Und uns die unbequeme Frage zu stellen, ob es nicht gescheiter wäre, den Fahrausweis abzugeben und voll auf den öffentlichen Verkehr zu setzen.

Sich früh Gedanken zu machen und Neues auszuprobieren, lohnt sich. Wenn Sie diese Broschüre in Ihren Händen halten, haben Sie vielleicht bereits den Kurs «mobil sein und bleiben» besucht. Der VCS hat den vorliegenden Leitfaden mit praktischen Entscheidungshilfen und Tipps im Rahmen dieser Kurse entwickelt. Falls Sie das Kursangebot noch nicht kennen, empfiehlt sich ein Blick auf www.mobilsein.ch (nationale Plattform zum Thema «Mobilität im Alter»).

Dort oder telefonisch bei unserem Mitgliederservice (Tel. 031 328 58 58) erfahren Sie, wann ein Kurs in Ihrer Region stattfindet.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre und natürlich beim Ausprobieren anderer Mobilitätsformen.



Michael Rytz
Projektleiter Verkehrssicherheit

Mobilität im Wandel

Wie hat sich der Verkehr verändert?

Kaum eine Lücke bei der Autobahneinfahrt. Fuss an Fuss im Hauptbahnhof. Dichter Verkehrsfluss auf der Hauptstrasse. Der Personenverkehr nimmt zu. In 50 Jahren hat er sich vervierfacht.

Nicht nur wir bewegen uns. Auch die Mobilität befindet sich im Wandel. Immer mehr und immer weiter.

Schaut man nur auf das Inland, legten Herr und Frau Schweizer 2015 pro Tag im Mittel 37 Kilometer zurück (Quelle: Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2015).

Interessant ist auch die Zeit, die wir täglich mobil verbringen. Im Schnitt 90 Minuten. Von dieser Zeit bewegen wir uns fast zur Hälfte zu Fuss oder mit dem Velo.

Verkehrsmittel im Wandel

Elektrische Velos und andere neue Gefährte erobern die Strasse. Mittlerweile ist rund jedes zweite verkaufte Fahrrad ein E-Bike.

Öffentlicher Verkehr im Wandel

Als ÖV-Land bietet die Schweiz viele Möglichkeiten, um sich mit Bahn, Bus, Schiff oder Bergbahn chauffieren zu lassen.

Wir reisen heute mit dem öffentlichen Verkehr weiter und insbesondere im Zug immer schneller.



Bern zwischen 1950 und 1960, mit Tram, Autobus, Kutsche

Das Reisen im öffentlichen Verkehr wird komfortabler und mit der Digitalisierung entstehen laufend neue Angebote, die bei der Reiseplanung, beim Kauf des Billets oder bei der Orientierung im Bahnhof behilflich sind (Internet & Mobilitätsapps).

Gesellschaft im Wandel

Demografisch bedingt werden in Zukunft anteilmässig mehr Senioren unterwegs sein. Die Mobilitätsbedürfnisse nehmen weiter zu. Umso wichtiger ist das rücksichtsvolle Miteinander. Und eine Mobilität, die unserer Gesundheit gut tut und für die Umwelt verträglich ist.

Körperliche Veränderungen im Alter

Wie merke ich, ob ich fit bin?

Früher oder später werden wir alle mit altersbedingten Grenzen konfrontiert. Einige Einschränkungen bemerkt man sofort, etwa wenn der Schulterblick nicht schmerzfrei gelingt. Andere Veränderungen geschehen schleichend und tun nicht weh. Wer seine Einschränkungen kennt, frühzeitig darauf achtet und nach Alternativen sucht, bleibt sicher mobil.

Verminderte Reaktionsgeschwindigkeit

Die Informationsaufnahme und-verarbeitung benötigt etwas mehr Zeit.

Tipp: Es hilft, dichtem Verkehr, komplexen Verkehrsknoten oder neuen Verkehrsführungen aus dem Weg zu gehen oder sie am Sonntag bei wenig Verkehrsaufkommen zu üben. Auch die geistige Leistungsfähigkeit kann selbst im hohen Alter wirksam trainiert werden!

Weniger Kraft und Beweglichkeit

Die Rundumsicht mit Kontrollblicken, das Rückwärtsfahren im Auto oder das Linksabbiegen beim Velofahren sind erschwert.

Tipp: Muskeln und Motorik sind Übungssache, Trainieren und Turnen hilft. Trainingstipps für zu Hause finden Sie unter: www.sichergehen.ch

Medikamenteneinnahme

Gewisse Medikamente können aufgrund von Nebenwirkungen die Fahrtüchtigkeit verschlechtern und Risiken bergen. Zum Beispiel, dass man am Steuer einschläft.

Tipp: Nicht nur als Autolenker oder -lenkerin, auch auf dem Velo ist es wichtig, sich zu fragen: Fühle ich mich heute genügend fit?

Reduziertes Seh- und Hörvermögen

Tipp: Bei Sehunschärfe am Tag oder reduziertem Hörvermögen helfen regelmässige Seh- und Hörtests und Hilfsmittel wie Brillen oder Hörgeräte. (Bei schlechtem Sehen bei Nacht oder in der Dämmerung sowie bei reduziertem Blickfeld bringt die Brille keine Abhilfe.)

Verringerte Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit

Tipp: Fahren Sie kürzere Etappen, machen Sie öfters Pause.

Links

med.mymedi.ch/index

Hat mein Medikament Einfluss auf die Fahrfähigkeit? Auf dieser Seite finden Sie die Antwort.

www.fahrlehrerverband.ch

Auf dieser Seite finden Sie Fahrlehrer mit Zusatzausbildung zum Fahrberater für Senioren.

www.routinier70plus.ch

Mit Tipps und praktische Übungen für Autolenkerinnen und Autolenker.



Routenplanung im Tagesverlauf

Wann bin ich am sichersten unterwegs?



In Städten und Agglomerationen ist der Feierabendverkehr besonders hektisch.

Etappen zu Fuss werden am häufigsten zwischen 16 und 17 Uhr, jene mit dem Auto zwischen 17 und 18 Uhr zurückgelegt. Bei beiden Verkehrsmitteln ist das Aufkommen in der Abendspitze höher als in der Morgenspitze, die zwischen 7 und 8 Uhr liegt.

Die Spitzenbelastungen im ÖV treten zeitgleich zu denen des Autoverkehrs auf: zwischen 7 und 8 Uhr sowie 17 und 18 Uhr.

Am Wochenende ist das Verkehrsaufkommen gleichmässiger über den Tag verteilt.

Dementsprechend schwankt das Unfallgeschehen stark. Werktags ist eine kleinere Unfallschwerlast morgens zwischen 7 und 8 Uhr zu erkennen und eine ausgeprägte zwischen 17 und 18 Uhr abends. Am Wochenende ereignen sich die meisten Unfälle am Nachmittag zwischen 14 und 18 Uhr.

Planen Sie Ihre Wege so, dass Sie sich möglichst wenig bedrängt fühlen. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Um welche Tageszeit kann ich Einkäufe erledigen und Wege in Ruhe zurücklegen?
- Welche hektischen Streckenabschnitte kann ich vermeiden?
- Wie plane ich meinen Tagesablauf, um bei guten Sichtverhältnissen unterwegs zu sein?
- Welche Fahrt schenke ich mir?
- Wie kombiniere ich meine Verkehrsmittel, um sicher und entspannt von A nach B zu gelangen?

Quellen

Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2015, BFS
SINUS-Report 2017, bfu

Besondere Vorsicht im Auto

Häufige Unfallursachen. Worauf muss ich am Steuer achten?

Rund die Hälfte der Autounfälle sind Schleuder- oder Selbstunfälle, die andere Hälfte sind Kollisionen. Schleuder- und Selbstunfälle enden häufiger tödlich.

Die Hauptursachen für Unfälle sind altersabhängig. Je jünger der Autofahrer, die Autofahrerin, desto grösser die Wahrscheinlichkeit für einen Geschwindigkeitsunfall. Bei den über 65-Jährigen ist diese Ursache viel seltener. Hingegen steigt mit zunehmendem Alter das Risiko für Unfälle aufgrund von Vortrittsmissachtungen.

Häufigste Unfallursachen bei Schleuder- und Selbstunfällen

- Nichtangepasste Geschwindigkeit
 - Alkohol
- Unaufmerksamkeit und Ablenkung

Häufigste Unfallursache bei Kollisionen

- Vortrittsmissachtung
- Unaufmerksamkeit und Ablenkung
- Nichtangepasste Geschwindigkeit

Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer

- Lassen Sie sich von Dränglern nicht hetzen.
- Wer die Geschwindigkeit den Verhältnissen anpasst, gewinnt wertvolle Zeit zum Reagieren.
- Vorausschauend fahren und auf querende Fussgänger von rechts und links achten. Blickkontakt herstellen.
- Prüfen Sie regelmässig Ihr Sehvermögen.
- Seit dem 1. Januar 2014 muss das Licht am Auto auch am Tag eingeschaltet sein.
- Saubere Scheiben sorgen für bessere Sicht und blenden weniger.
- Bei längeren Strecken regelmässig Pausen einlegen.
- Wichtigstes Ziel ist die unfallfreie Fahrweise. Die bestmögliche Lösung ist, dass Sie möglichst lange sicher am Verkehr teilnehmen und zum richtigen Zeitpunkt freiwillig und innerlich überzeugt den Fahrausweis abgeben können.
www.fahrsicherheitscheck.ch

Quelle

BFU SINUS-Report 2023



Besondere Vorsicht zu Fuss

Fahrbahn queren. Wie sicher sind Zebrastreifen?



Tipps für Fussgängerinnen und Fussgänger

Das Risiko, bei einem Fussgängerunfall getötet zu werden, nimmt mit zunehmendem Alter zu. Im Durchschnitt sind etwa 60 Prozent der getöteten Zu-Fuss-Gehenden 65-jährig oder älter.

Vorsicht beim Queren! Wer zu Fuss geht, hat ein sehr kleines Risiko, verletzt zu werden. Mit einer Ausnahme: jenen kurzen Momenten, wenn es über die Strasse geht.

Der typische schwere Auto-Fussgänger-Unfall ereignet sich auf gerader, übersichtlicher Strecke. Auch der Zebrastreifen ist keine Sicherheitsgarantie. Rund jeder zweite schwere Fussgängerunfall ereignet sich auf dem Zebrastreifen.

Quelle

BFU SINUS-Report 2023

- Halten Sie am Zebrastreifen an, um den Verkehr auf beide Seiten hin aufmerksam beobachten zu können. Betreten Sie den Zebrastreifen nie überraschend.
- Laufen Sie erst los, wenn Sie sicher sind, dass kein Auto kommt beziehungsweise dass man Ihnen den Vortritt gewährt.
- Im Zweifelsfall: Warten, bis die Räder stillstehen.
- Achtung Gegenverkehr. Die zweite Fahrbahnhälfte ist genauso gefährlich wie die erste. Vergewissern Sie sich in der Mitte der Fahrbahn nochmals, dass auf der zweiten Hälfte keine Gefahr droht.
- Auch bei Ampeln unbedingt noch einmal nach links und rechts schauen, bevor Sie die Strasse überqueren. Dann gilt, bei Grün zu laufen. Wenn die Ampel dabei auf Orange wechselt, nicht umkehren, sondern zügig weitergehen.
- Vorsicht: unaufmerksame Automobilisten. Wenn Sie das Auto sehen, heisst das noch nicht, dass umgekehrt auch Sie im Blickfeld sind.

Besondere Vorsicht auf E-Bike und Velo

Rund jedes zweite in der Schweiz verkaufte Fahrrad ist ein E-Bike. Kein Wunder, denn es kombiniert Fahrspass und -komfort mit lockerem Fitnessprogramm. Auch grössere Steigungen werden für alle velotauglich.

Nehmen Sie vor Ihrem Kauf eine fundierte Fachberatung in Anspruch und machen Sie eine Probefahrt.

Welches E-Bike passt für mich?

Die meisten E-Bikes (80%) gehören in die Kategorie der Leicht-Motorfahräder mit Tretunterstützung bis zu 25 km/h. Ab diesem Tempo schaltet sich der Motor aus. Ein Kontrollschild oder ein Führerausweis werden nicht benötigt. Das Tragen eines Velohelms ist freiwillig, aber sehr empfehlenswert.

Viele E-Bikes haben eine sogenannte Schiebehilfe. Damit lässt sich auch ein 25 Kilogramm schweres Elektrovelo bequem eine Rampe oder einen steilen Anstieg hochschieben.

Besuchen Sie einen E-Bike-Kurs!

Ein E-Bike ist viel mehr als einfach ein Velo mit Unterstützung. In den Kursen mit ausgebildeten Instruktoren üben Sie anspruchsvolle Situationen und erleben einen geselligen Tag mit Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten. Mehr Infos unter: www.verkehrsclub.ch/e-bike



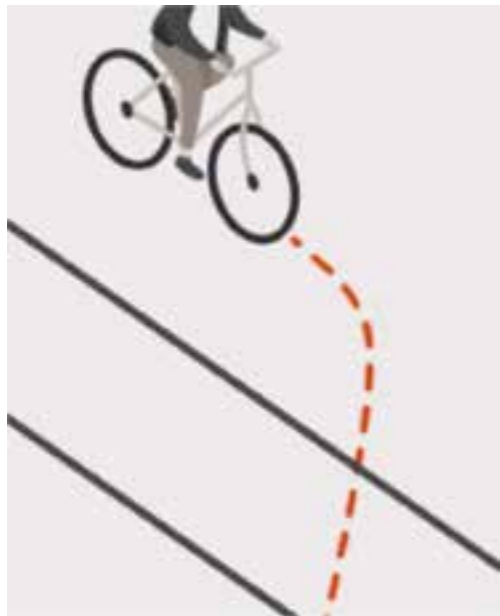
Tiefensteiger ermöglichen ein problemloses Auf- und Absteigen; der Akku ist nicht im Weg.

Sehen und gesehen werden

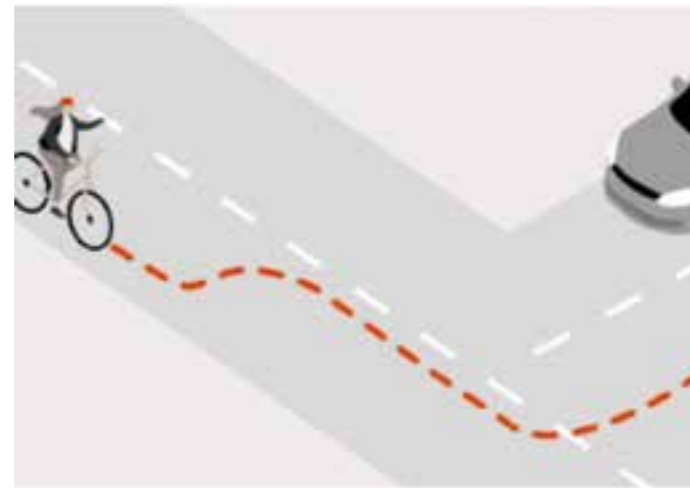
Was spricht für reflektierende Kleidung?

Tipps für Fahrpass und Sicherheit

- Für eine bessere Sichtbarkeit auch am Tag verlangt das Gesetz, dass das Licht beim E-Bike Fahren immer eingeschaltet sein muss.
- Der kräftige Motor verhilft zu flotter Fahrt. Umso wichtiger wird, die eigene Geschwindigkeit stets den Verhältnissen anzupassen. Zum Beispiel bei schlechter Witterung und engen Kurvenradien.
- Sattelhöhe prüfen. Für bequemes Pedalen und sicheres Auf- und Absteigen.



Schienen und Absätze in einem möglichst rechten Winkel überqueren.



Beim Linksabbiegen: Blick zurück, Handzeichen geben, einspuren, Kurve nicht schneiden.



Im Kreis immer in der Mitte der Fahrbahn fahren. Ausnahme: Verlassen des Kreisels bei der 1. Ausfahrt.



Helm richtig anziehen: Zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel; mit straffen Bändern.

Nachts haben Zu-Fuss-Gehende und Velofahrende ein dreimal höheres Unfallrisiko – bei Regen, Schnee, Nebel und Gegenlicht sogar bis zu zehnmal höher!

Wenn es dunkel wird, erhöhen Scheinwerfer die Sichtbarkeit von Autos. Aus der Autoperspektive sieht es ganz anders aus: Dunkel gekleidete Fussgänger sind kaum noch rechtzeitig zu erkennen.

Jemand mit dunkler Kleidung kann in der Nacht vom Autofahrenden erst aus einer Entfernung von 25 Meter wahrgenommen werden. Helle Kleider verbessern die Erkennbarkeit, dadurch ist man schon aus 40 Meter sichtbar. Besonders wirksam sind Reflektoren, die das Scheinwerferlicht zurückwerfen. Dank ihnen ist man schon aus 140 Meter sichtbar.

Auch bei der Wahl der geeigneten Stelle zum Überqueren der Strasse – wenn kein Zebrastreifen zur Verfügung steht – ist «Sehen und Gesehen-Werden» das A und O. Wenn Sie eine alternative Stelle zum Queren suchen, ist es wichtig, dass Sie den Überblick haben und gut gesehen werden. Wählen Sie nicht die erstbeste Stelle, sondern eine möglichst gute. Hilfreich ist, sich in die Lage des Autofahrers zu versetzen. Also nicht nach einer Kurve oder an einem Ort, wo Sie von einem Hindernis verdeckt werden.

Ideen für reflektierende Produkte finden Sie unter: www.madevisible.ch



Verkehrsregeln

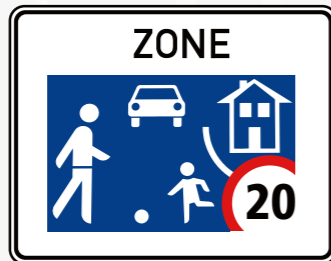
Haben Sie gewusst, dass ...?

Es können mehrere Antwortmöglichkeiten richtig sein.

Frage 1: In welcher Zone haben Fussgängerinnen und Fussgänger Vortritt?



A: Fussgängerzonen



B: Begegnungszonen



C: Tempo-30-Zonen

Frage 2: Ein Zusammenstoss mit einem Auto bei 50 km/h ist so gefährlich wie ...

- A: ... ein freier Fall aus 3 Meter Höhe.
- B: ... ein freier Fall aus 5 Meter Höhe.
- C: ... ein freier Fall aus 10 Meter Höhe.

Frage 3: Was sprach gegen das Handzeichen-Obligatorium?

- A: Dass es von kaum jemandem eingehalten wurde.
- B: Dass es viele, vor allem auch Kinder, dazu verleitete, sich in falscher Sicherheit zu wiegen.
- C: Dass es ein Schweizer Sonderfall war.

Frage 4: Was sagt das Gesetz?

- A: Am Zebrastreifen hat der Fussgänger immer Vortritt.
- B: Der Fussgänger hat keinen Vortritt, wenn das Auto bereits so nahe ist, dass es nicht rechtzeitig anhalten könnte.
- C: Am Zebrastreifen hat der Fussgänger immer Vortritt, wenn er ein Handzeichen gegeben hat.

Frage 5: Wer hat Vortritt, Tram oder Fussgänger?

- A: Das Tram hat immer Vortritt.
- B: Auf dem Fussgängerstreifen hat der Fussgänger Vortritt.
- C: Das Tram hat nur bei Fussgängerstreifen mit dem Signal «Achtung Strassenbahn» Vortritt.

Frage 6: Wie lang ist der Anhalteweg bei 50 km/h?

- A: 12 Meter
- B: 20 Meter
- C: 41 Meter

Die Auflösungen finden Sie auf der nächsten Seite.

Antwort zur Frage 1

Fussgängerzone: Zu-Fuss-Gehende haben Vortritt. Fahrzeuge sind nur ausnahmsweise zugelassen, es darf höchstens im Schritttempo gefahren werden.

Begegnungszone: Zu-Fuss-Gehende haben Vortritt. Fahrzeuge dürfen höchstens mit 20 km/h fahren.

Tempo-30-Zone: In Tempo-30-Zonen gibt es in der Regel keine Zebrastreifen, so dass die Fahrzeuge Vortritt haben. Ist jedoch ein Zebrastreifen vorhanden, gilt die übliche Vortrittsregelung.

Antwort zur Frage 2

Die Kräfte, die bei einer Kollision wirken, werden oft unterschätzt. Wer von einem Auto mit Tempo 50 angefahren wird, hat nur bedingt Überlebenschancen. Die Wucht des Aufpralls entspricht einem freien Fall aus 10 Meter Höhe.

Antwort zur Frage 3

Alle Antworten sind richtig! Tatsächlich wurde die Handzeichen-Vorschrift von den wenigsten konsequent befolgt, zumal das Vortrittsrecht für Zu-Fuss-Gehende am Zebrastreifen schon damals galt. Wobei: Handzeichen sind als (unter Umständen hilfreiches) Verständigungsmittel nicht verboten. Nicht umsonst raten Verkehrsinstruktoren Kindern aber davon ab. Denn wer im Handzeichen ein Zaubermittel sieht, um Autos zum Stehen zu bringen, lebt gefährlich.

Antwort zur Frage 4

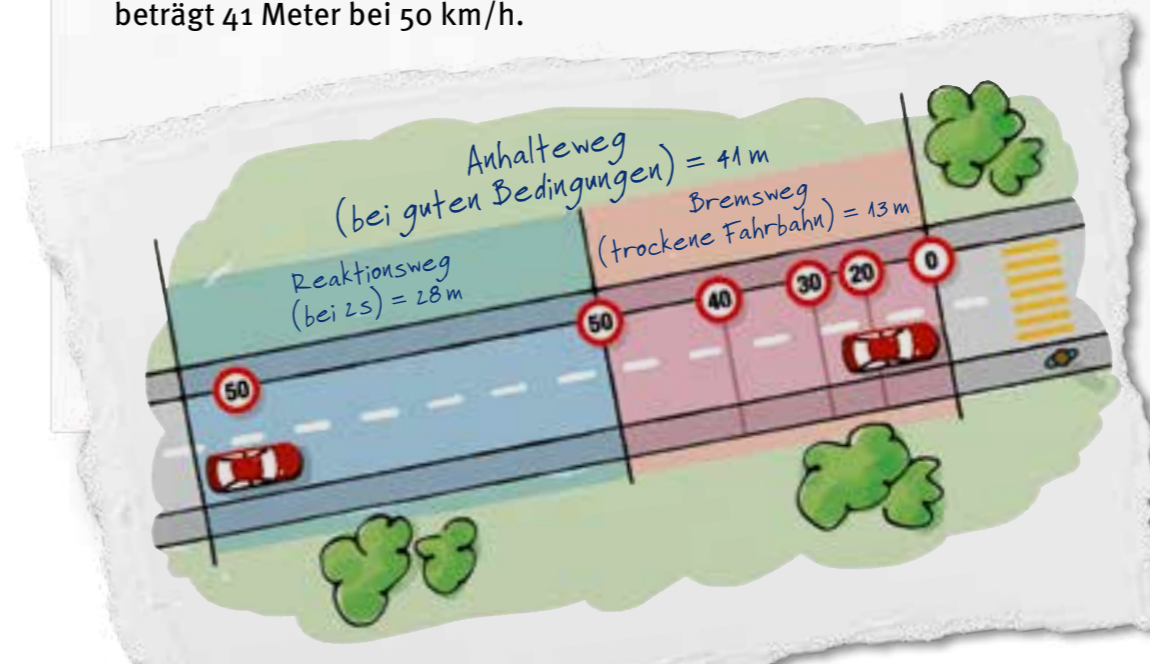
Ein Vortrittsrecht ist nie absolut! Der Fussgänger hat keinen Vortritt, wenn das Auto bereits so nahe ist, dass es nicht rechtzeitig anhalten könnte.

Antwort zur Frage 5

Das Tram hat immer Vortritt. Wegen seines langen Bremswegs hat das Tram auch beim Fussgängerstreifen Vorfahrt – ob mit oder ohne Warnsignal. Dies vor allem auch im Interesse der Fahrgäste: Vollbremsungen sind gefährlich.

Antwort zur Frage 6

Der Anhalteweg setzt sich aus dem Reaktionsweg und dem Bremsweg zusammen und beträgt 41 Meter bei 50 km/h.



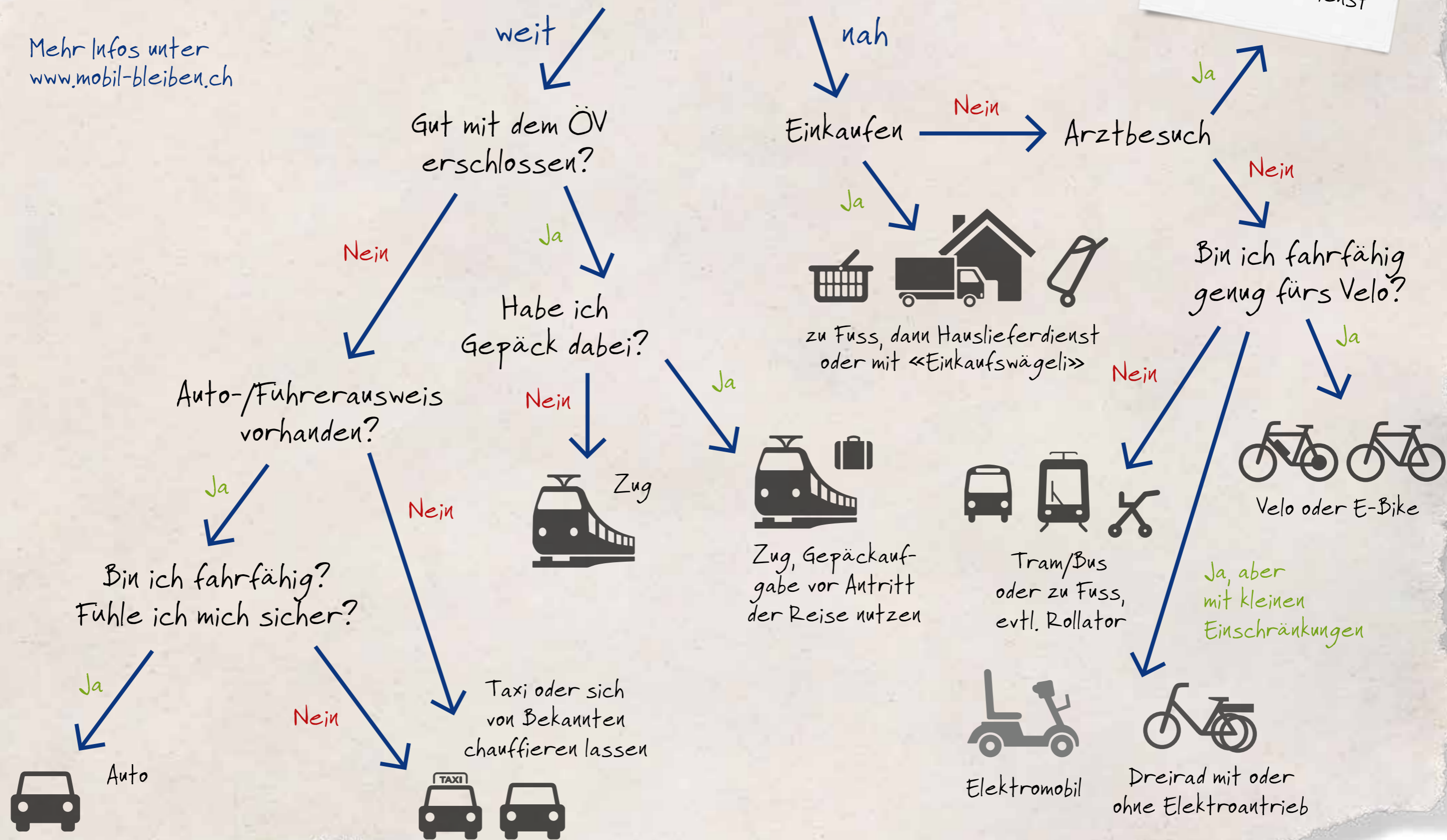
Das passt mir...

Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?

Mehr Infos unter
www.mobil-bleiben.ch

Folgen Sie den Pfeilen

Entfernung Reiseziel



Rundum mobil

Die angepasste Verkehrsmittelwahl.
Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?

Zu Fuss gehen

Fussgängerinnen und Fussgänger fördern mit jedem Schritt ihre körperliche und geistige Fitness (vgl. auch Kapitel «Besondere Vorsicht zu Fuss»).

Rollator

Für alle, die nicht mehr so gut auf den Beinen sind, ist der Rollator ein zuverlässiger Begleiter, der den Aktionsradius enorm ausweitet. Zudem bietet er jederzeit eine Sitzgelegenheit für eine Pause oder transportiert den kleinen Einkauf.

Einkaufstrolleys/«Einkaufswägel»

Die altbewährten «Einkaufswägel» ersparen einem das Tragen schwerer Einkäufe, erleichtern dadurch den Alltag und schonen die Gesundheit.

Velo

Gut für die Umwelt und die Gesundheit. Das Velo ist zudem eine äusserst kostengünstige Fortbewegungsart und auf kurzen Strecken schnell und flexibel – ganz ohne Fahrplan, Parkplatzsuche oder Stau.

Der Nachteil: Als Velofahrer oder -fahrerin hat man keine schützende Rüstung um sich.

Die erhöhte Verletzlichkeit ab dem 70.

Altersjahr bedarf besonderer Beachtung.

Gerade für Wiedereinsteiger empfiehlt sich der Besuch eines Velokurses und ein sanfter Einstieg auf Velowegen, bis man sich sicher fühlt.

Dreirad

Wer Probleme mit dem Gleichgewicht hat oder sonst mit Einschränkungen der Beweglichkeit kämpft, findet möglicherweise mit einem Dreirad eine passende Alternative. Diese gibt es auch mit Elektroantrieb.

Elektrovelo

Eine immer beliebtere Alternative zum herkömmlichen Velo. Bei steilen Anstiegen oder auf längeren Ausflügen bietet ein E-Bike die nötige Unterstützung. Für Senioren empfiehlt sich ein Modell mit Tretunterstützung bis 25 km/h, für das kein Mofa-Ausweis nötig ist.

Mit E-Bikes ist man schneller unterwegs. Das stellt auch höhere Anforderungen an das Fahrkönnen und verlangt eine erhöhte Reaktionsfähigkeit, weil die Geschwindigkeit von anderen Fahrzeuglenkern oft unterschätzt wird.

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit Bus, Tram oder Bahn reisen Sie bequem und umweltfreundlich. Zudem ist der öffentliche Verkehr besonders sicher. Vorausgesetzt, die nächste Haltestelle ist für Sie gut und sicher erreichbar. Wie beim Lenken eines Autos will auch die ÖV-Benutzung gelernt sein. Weitere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Auto

Vor allem in ländlichen Gebieten ohne gute Bus- und Bahnverbindungen ist der PW oft die erste Wahl. Doch Autofahren setzt die volle Fahrtüchtigkeit voraus. Je nach Verfassung und Strecke kann es Stress, Unsicherheitsgefühle, Risiken für Insassen und übrige Verkehrsteilnehmende bedeuten.

Beim Neukauf eines Autos achten Sie auf die Sicherheit: übersichtliche Armaturen, eine gute Rundumsicht, bequemer Einstieg, anatomisch passende Sitze, Automatikgetriebe, entlastende Assistenzsysteme für Navigation, Einparken oder für die Sicherheit, die den Abstand zum Seitenrand oder zum vorderen Fahrzeug überprüfen, Kollisionen vorhersehen und bei Bedarf unterstützend warnen oder eingreifen können. Die sichersten Autos finden Sie auf www.sicheresauto.ch.

Elektromobile

Die kleinen Elektromobile können zu einer grossen Unterstützung werden. Zum Beispiel, wenn jemand daran denkt, seinen Führerausweis demnächst abzugeben, oder sich auf dem Fahrrad nicht mehr sicher fühlt. Oder wenn alltägliche Fusswege zu lang werden und kein Bus, Postauto oder Tram zur Verfügung steht. Elektromobile helfen Distanzen zu überwinden – räumliche und soziale.

Nicht für alle Elektromobile gelten die gleichen Verkehrsregeln. Je nach Modell dürfen Sie auch den Radweg oder bei Gehbehinderung das Trottoir benutzen. Oft ist eine Fahrt von Tür zu Tür möglich und Sie können das Mobil in unmittelbarer Nähe des Zielorts abstellen. Für die meisten Modelle wird kein Führerausweis benötigt. Mehr Infos und den Ratgeber «Elektromobile» finden Sie unter www.mobil-bleiben.ch.





Taxi

Nicht die kostengünstigste Option, aber eine gute Alternative, wenn Ihr Zuhause nicht gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen ist und Sie nicht (mehr) Autofahren.

Rotkreuz-Fahrdienst

Er begleitet Menschen, die nicht mehr mobil sind, zu medizinischen Terminen. Für den Fahrdienst sind freiwillige Fahrerinnen und Fahrer im Einsatz. Rufen Sie beim Roten Kreuz Ihrer Region an, um eine Fahrt zu vereinbaren. Sie bezahlen eine Entschädigung, um die Spesen des Fahrers zu decken.
www.redcross.ch, Telefon 058 400 45 75.

Hauslieferdienst

Einkaufen, ohne zu schleppen – so funktioniert der Velo-Hauslieferdienst: Nach dem Einkauf befestigen Sie einen ausgefüllten Lieferschein an der Einkaufstasche, dann deponieren Sie diese an den vorgesehenen Orten im Geschäft (Kundendienst, Infopoint, Kasse usw.). Anschliessend erfolgt die Lieferung per E-Bike binnen maximal dreier Stunden an die Haustüre.

Das Angebot des Velo-Hauslieferdienstes besteht mittlerweile in 25 Städten und Gemeinden.

www.velolieferdienste.ch,
Telefon 031 311 93 63.



Das Planen der Reise

Wie bin ich mit dem öffentlichen Verkehr komfortabel unterwegs?

Um noch bequemer zu reisen, können Sie Ihr Gepäck schon vor der Reise aufgeben. Für die Beförderung von Reisegepäck in der Schweiz werden zwei Tage benötigt. Alternativ können Sie Ihr Gepäck auch von Tür zu Tür liefern lassen. Ihr Gepäck wird an Ihrer Adresse in der Schweiz abgeholt und am übernächsten Tag an Ihre Zieladresse zugestellt. So haben Sie Hände und Kopf frei und können unbeschwert Ihre Reise geniessen.

Um die Betriebslage abzuklären und zu prüfen, ob eine Störung vorliegt, können Sie im Internet auf www.sbb.ch/166 die aktuellsten Meldungen abrufen.

Tipps: Planen Sie unterwegs genügend Zeit und legen Sie Pausen ein. Für bequemes Reisen fahren Sie auch mal erste Klasse. Platzreservierungen in touristischen Zügen und im Fernverkehr sind empfehlenswert.

Verkauf und Distribution

Wo erhalte ich Fahrplanauskünfte und Billette?



Smartphone

Wenn Sie eines besitzen, können Sie direkt auf dem Smartphone unter www.sbb.ch/mobile SBB Mobile herunterladen. Mit dieser App können Sie Billette kaufen, erhalten Fahrplanauskünfte, Verspätungsmeldungen und finden Informationen zu den Bahnhöfen. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel «Ihre persönliche Reisebegleitung» auf Seite 25.

Internet

Unter www.sbb.ch finden Sie jegliche Informationen: Freizeit- und Ferienangebote, Fahrplanauskünfte, Onlinekauf von Abonnements und Billetten sowie Angaben zu Bahnhöfen und weiteren Dienstleistungen.

Fahrpläne

Taschenfahrpläne und regionale Fahrpläne sind eine weitere Möglichkeit, um aktuelle Fahrplanauskünfte einzuholen. Sie erhalten diese an den Billettschaltern oder Sie können sie im Internet abrufen oder ausdrucken. www.fahrplanfelder.ch oder www.sbb.ch

Weitere Möglichkeiten für den Kauf von Billetten

Weiterhin erhalten Sie an allen bedienten Bahnhöfen in der ganzen Schweiz eine persönliche Beratung. An nicht bedienten Stationen oder ausserhalb der Öffnungszeiten der Schalter erhalten Sie Ihre Billette, Mehrfahrtenkarten oder Abonnements auch bequem am Billettautomaten.

Beratungstermin im SBB Reisezentrum

Antworten auf Ihre Fragen rund um Bahnreisen, Billette, Abos erhalten sie auch im SBB Reisezentrum – und das erst noch, ohne dass Sie anstehen und warten müssen. Buchen Sie gleich Ihren Termin unter www.sbb.ch/termin

Tipp: SBB Contact Center - über die Telefonnummer 0848 44 66 88 (Fr. 0.08/Min) erhalten Sie täglich und jederzeit Informationen und Billette.

Regionales Billettangebot

Wie funktionieren Tarifverbände?

Allgemein

In der Schweiz gibt es rund 20 Tarifverbände mit zum Teil unterschiedlichen Bestimmungen. Beim Tarifverbund gilt ein Fahrausweis in der Regel für alle Verkehrsmittel in den gewählten Zonen – er ist der Schlüssel zum ÖV in der jeweiligen Region. Dabei wird ein identisches Preisbeziehungsweise Tarifsystem auf allen Strecken und Linien angewendet. Ein Fahrausweis (Billett oder Abonnement) berechtigt zur freien Fahrt auf allen im jeweiligen Verbund angeschlossenen Transportunternehmungen.

Funktion und Gültigkeit des Fahrausweises

Das Zonensystem ist in der Regel nach dem Prinzip «Raum und Zeit» aufgebaut: Ein gelöster Einzelfahrausweis ist für beliebig viele Fahrten innerhalb der gewählten Zonen (Raum) und während der aufgedruckten Geltungsdauer (Zeit) gültig. Fährt eine Person von A nach B, löst sie nicht eine Strecke, sondern Zonen. Der Preis des Billettes ergibt sich immer aus der Anzahl Zonen, die vom Ausgangsort bis zum Fahrtziel befahren werden. Innerhalb der gelösten Zonen besteht die Möglichkeit, auf andere im Tarifverbund angeschlossene Transportunternehmungen umzusteigen, ohne dass ein neues Billett gelöst werden muss. Zudem kann man, je nach Verbund, innerhalb der gültigen Zeit wieder retour fahren, ausser bei einer Kurzstrecke.

Fahrausweissortiment

- Einzelfahrausweise (auch Kurzstrecke)
- Tageskarte inklusive Multitageskarte (sechs Einzeltage)
- Mehrfahrtenkarte für gewählte Zonen (sechs Fahrten, teils ermässigt)
- Jahres- und Monatsabonnements (verschiedene Ermässigungen)
- Gruppenbillette (ab zehn Personen)

Bezug der Fahrausweise

Die Billette und Abonnements erhalten Sie am Billettautomat, an der Verkaufsstelle am Bahnhof Ihrer Region, beim Buschauffeur, im Internet oder über die Smartphone-App.

Tipp: Am Billettautomat nicht nach Anzahl der zu befahrenden Zonen suchen, sondern ganz einfach die gewünschte Bestimmungstation beziehungsweise Haltestelle eintippen.

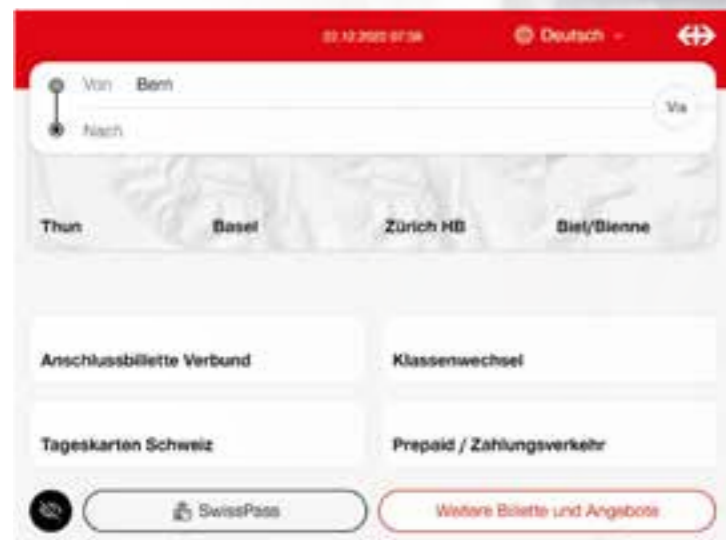
Link

www.sbb.ch/tarifverbund

Hier finden Sie den Tarifverbund Ihrer Region.

Nationales Billettangebot

Welches Billett ist für mich am günstigsten?



Der Schlüssel für Ihre Mobilität

Das GA, Halbtax und viele Abos der Tarifverbunde kaufen oder verlängern Sie auf dem SwissPass. Dieser ist jedoch mehr als ein GA oder Halbtax: Er ermöglicht Ihnen auch den Zugang zu Partnerdiensten wie Mobility Carsharing, PubliBike, Schweiz-Mobil und zu Skigebieten. In Zukunft werden die Leistungen laufend erweitert.

SwissPass-Leistungen an den Automaten der neuen Generation anzeigen

Am Billettautomaten können die im SwissPass-Konto hinterlegten ÖV-Leistungen angezeigt werden. Sie können die bestehenden Monatsabos einfach verlängern oder auch neue Leistungen am Billettautomaten hinzufügen.

Mit Anwahl des Buttons «Scanner» wird die Scan-Anleitung angezeigt.

Generalabonnement (GA)

Für Vielfahrerinnen und -fahrer ist das Generalabo von Vorteil. Mit dem GA haben Sie freie Fahrt auf den meisten Schiff-, Tram-, Bus- und Bahnstrecken. Zudem gibt es bei vielen Bergbahnen Vergünstigungen.

Ab ihrem 64. Geburtstag können Frauen das ermässigte GA Senior kaufen, Herren ab dem 65. Geburtstag. Auch mit einem GA Duo kann gespart werden, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin bereits ein GA hat.

www.sbb.ch/ga

Halbtax-Abo

Bereits bei einigen wenigen Fahrten ist das Lösen eines Halbtaxabos empfehlenswert.

Das Halbtaxabo hat eine Gültigkeit von einem Jahr und wird auf einer SwissPass-Karte referenziert. Es verlängert sich automatisch wenn es nicht gekündigt wird.

Mit dem Halbtax sind Sie auf allen Schiff-, Tram-, Bus- und Bahnstrecken zum halben Preis unterwegs.

www.sbb.ch/halbtax

Halbtax Plus

Möchten Sie flexibel reisen und erst noch sparen? Mit dem Halbtax Plus kaufen Sie während einem Jahr (Spar-)Billette, (Spar-)Tageskarten und mehr auf SBB.ch und in der SBB Mobile App. Oder Sie nutzen Easy Ride. Sobald der einbezahlte Betrag aufgebraucht ist, profitieren Sie von einem Gratis-Bonus. Falls Sie Ihr einbezahltes Guthaben nach der einjährigen Laufzeit nicht aufgebraucht haben, wird der Restbetrag zurückerstattet.

www.sbb.ch/halbtax-plus

Streckenbillett

Ein Billett für eine einfache Fahrt oder mit einer Rückfahrt. Das sind die Streckenbillette, die Sie zur Fahrt auf der gewünschten Strecke und in der gewünschten Klasse berechtigen.

City-Ticket

Zusätzlich zur Fahrt zwischen Abfahrts- und Zielort enthält das City-Ticket eine Tageskarte für den Ortsverkehr am Zielort. Beispiel für City-Ticket: Sie fahren nach Zürich ins Kunsthaus. Beim City-Ticket ist die Tramfahrt von Zürich Hauptbahnhof bis Zürich Kunsthaus (sowie weitere Tram- und Busfahrten in der Stadt Zürich) inbegriffen.

Mehrfahrtenkarte

Die Mehrfahrtenkarte berechtigt Sie zu sechs einfachen Fahrten auf der gewählten Strecke. Sie ist unpersönlich und daher übertragbar. So kann sie auch von mehreren Reisenden gemeinsam genutzt werden.

Tageskarte zum Halbtax

Diese berechtigt Sie, einen ganzen Tag frei, wie mit einem GA, herumzureisen.

Spartageskarte und Sparbillett

Mit dem Sparbillett oder der Spartageskarte reisen Sie noch günstiger. Diese sind kontingentiert und je früher Sie diese kaufen, desto tiefer der Preis. Kaufen Sie Ihre Sparangebote einfach und bequem mit der Smartphone-App «SBB Mobile» oder via Website. Das Angebot ist auch ohne Halbtax erhältlich.

www.sbb.ch/sparen

Kinder-Mitfahrkarte

Mit der Kinder-Mitfahrkarte reisen Kinder ab dem 6. bis vor dem 16. Geburtstag ein ganzes Jahr lang in Begleitung einer Person mit gültigem Fahrausweis durch die Schweiz.

Kinder-Tageskarte

Damit reist ein Kind (6. bis 16. Geburtstag) alleine, zusammen mit anderen Kindern oder mit Erwachsenen einen Tag lang wie mit einem GA durch die Schweiz.

Railaway-Kombi

Mit den vorteilhaften Angeboten für Freizeit und Ferien erhalten Sie Rabatte auf ausgewählte Tagesausflüge, Events, Veranstaltungen oder Gruppenreisen.

Tipps: Spartageskarten lösen lohnt sich! Kaufen Sie diese einfach und bequem mit der Smartphone-App «SBB Mobile» oder auf www.sbb.ch/spartageskarte.

Ihre persönliche
Reisebegleitung - SBB Mobile



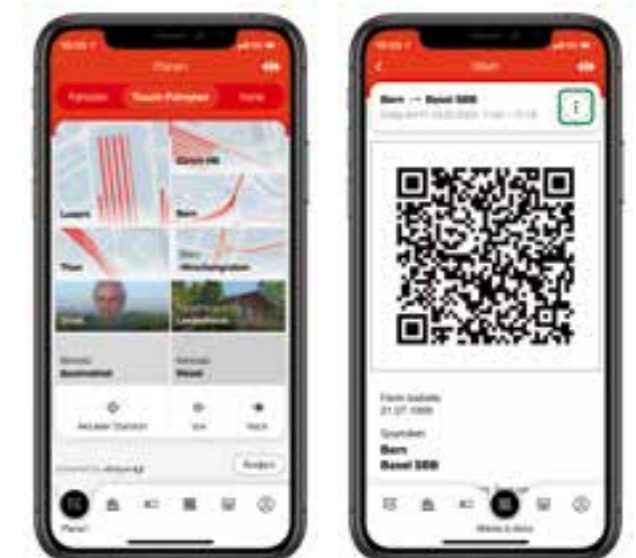
Jeder spricht von öV Apps, fast jeder hat eine öV-App. Doch ist es wirklich alles so einfach, wie alle sagen? Hier eine Kurzanleitung zur Bedienung der meist genutzten öV App – SBB Mobile.

Fahrplan zu Hause und unterwegs

Ihr Nutzen: Wo immer Sie sind, ob zu Hause oder unterwegs, Sie finden jederzeit die passende Verbindung für Ihre Reise.

Wählen Sie unten links den Tab «PLANEN». Sie können nun Verbindungen über die manuelle Eingabe oder den dynamischen Touch-Fahrplan suchen.

Der Vorteil: Die dynamischen Kacheln passen sich Ihren ändernden Bedürfnissen immer laufend an. Einfach von Start- zu Zielort über den Bildschirm streichen. Zusätzlich können Sie mittels «ändern» Ihre häufigsten Reiseziele oder sogar Postadressen in den persönlichen Kacheln mit eigenen Bildern hinterlegen und so Ihren individuellen Touch-Fahrplan gestalten.



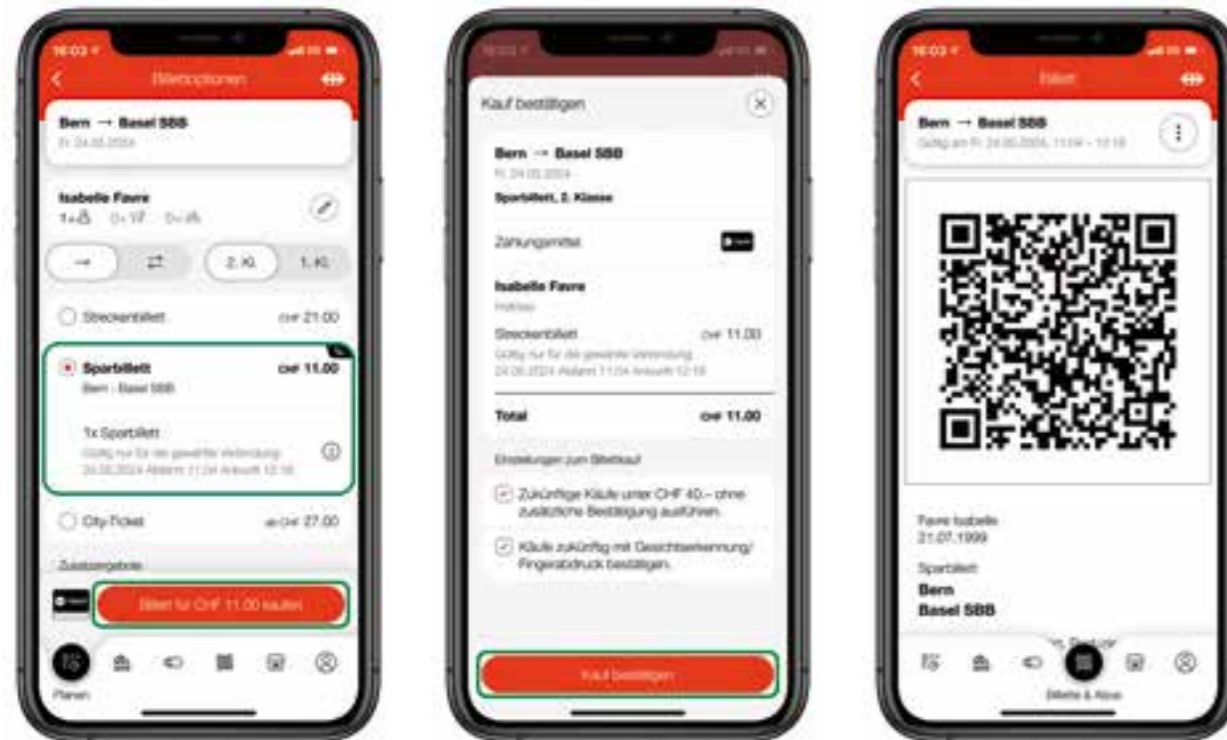
So kaufen Sie Ihr Billett mit der SBB Mobile App

Ihr Nutzen: Sparen mit Sparbillett, Spartageskarte und Sparklassenwechsel. Keine Wartezeiten am Schalter oder Automaten, Billette für Mitreisende gleich mitkaufen. Einfach und bequem von zu Hause aus oder unterwegs kaufen.

Haben Sie noch keine Swiss-Pass Registration? Nehmen Sie sich die Zeit dafür, damit Sie zukünftig schneller zum Billett kommen: Mit dem «SwissPass-Login» können Sie anschliessend in der App sicher und bequem Ihr gewünschtes Billett kaufen. Sie brauchen dafür nicht einmal eine Kreditkarte, die Billette können auch auf Monatsrechnung gekauft werden.

Wichtig:

- Der Kaufprozess muss vor Abfahrt abgeschlossen werden. Wir empfehlen Ihnen, das Billett immer vor dem Einsteigen in das Transportmittel zu kaufen.
- Vor- und Nachname, Geburtsdatum sowie das Reisedatum müssen korrekt sein.
- Akku vor Reiseantritt kontrollieren.
- Ist die SwissPass-Karte mit dem SwissPass-Login verknüpft, können Sie Ihre ÖV-Abos bei der Kontrolle digital vorweisen.



Und wenn ich mal ein Billett falsch gekauft habe?

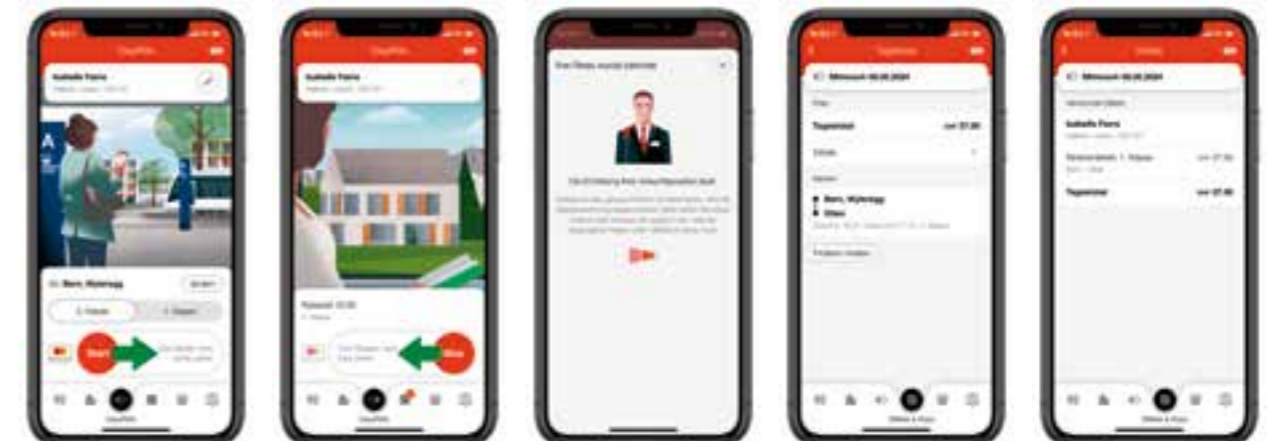
Ganz einfach, lassen Sie sich Ihr Billett rückerstatten. Aber Achtung: Dies gilt nur für Billette die nicht ab sofort gültig sind. Sparangebote (Sparbillett, Spartageskarte, Sparklassenwechsel), die Sie mit Login gekauft haben, können Sie in den ersten 30 Minuten nach dem Kaufzeitpunkt kostenlos erstatten/umtauschen lassen.



Mit nur einem Wisch durch die ganze Schweiz – Easy Ride

Ihr Nutzen: Einfach losfahren.

Möchten Sie sich bei Ihren Fahrten mit Bus, Tram, Zug oder Schiff nicht mehr um Billette kümmern, sondern einfach einsteigen und losfahren? Sogar ohne vorher festlegen zu müssen, wohin die Reise gehen soll? Mit EasyRide funktioniert das ganz einfach. Denn Sie checken vor der Reise mit einem Wisch (Swipe) ein und nach der Fahrt mit einem Wisch aus. Und am Ende des Tages berechnet EasyRide den besten Preis für Sie.



Und wenn ich vergesse, das Checkout zu machen?

Sobald Sie nicht mehr im Fahrzeug stehen oder sitzen und zu Fuss unterwegs sind, erkennt die App anhand der Bewegungen, dass Sie sich wahrscheinlich nicht mehr im Fahrzeug befinden, und gibt eine entsprechende Check-out-Erinnerung aus.

Sie möchten mehr wissen, haben Fragen oder brauchen Support?

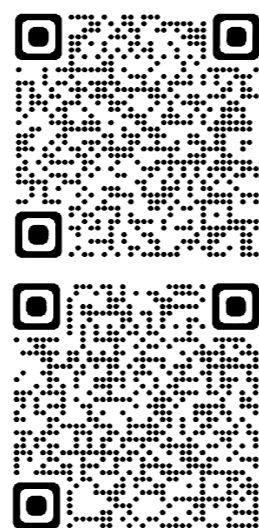
Wollen Sie die App unter fachkundiger Leitung und in der Praxis kennen lernen?

Unter www.mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/sbb-mobile finden Sie die kostenlosen Kursangebote in Ihrer Region. Oder scannen Sie ganz einfach den QR-Code.

Weitere Infos und Videos zu allen SBB Mobile Funktionen finden Sie unter www.sbb.ch/de/reiseinformationen/apps/sbb-mobile/funktionen.html

Und wie steht es um meine persönlichen Daten?

Ihre Daten werden zu keinem Zeitpunkt an Dritte weitergegeben und gemäss den schweizerischen Datenschutzbestimmungen aufbewahrt.



Ein Blumenstrauss an öV-Apps

Nebst SBB-Mobile-App gibt es weitere: Mobi-App, Fairtiq, BLS Mobil und weitere App-Angebote von Transportunternehmen aus Ihrer Region. Welches App entspricht mir? Probieren Sie es aus oder lassen Sie sich die App von Ihrer Familie, Bekannten oder Freunden zeigen. Sie dürfen sich natürlich auch an das Transportunternehmen Ihres Vertrauens wenden.



Sicherheitstipps

Unterwegs mit dem ÖV. Vollbelegte Züge: Geht das noch für mich?

Es empfiehlt sich, nicht während den Stosszeiten unterwegs zu sein, sondern die Reise möglichst auf Randzeiten zu verlegen, um volle Züge zu vermeiden. Falls möglich nicht gerade bei den Treppenaufgängen einsteigen, sondern eher am Zugende einen Platz suchen. Dort hat es weniger Leute, ausser während den Stosszeiten, wo es überall voll ist.

Beachten Sie beim Perron die weisse Sicherheitslinie und überschreiten Sie diese nicht, bis der Zug stillsteht. Wenn sich die Türen schliessen und der Zug bereit zum Losfahren ist, treten Sie ebenfalls hinter diese Linie.

Besonders in Bussen und im Tram gilt, möglichst schnell einen Sitzplatz zu suchen oder sich sonst gut festzuhalten. Rückwärtsfahrende Sitze bieten bei Bremsmanövern erhöhte und bessere Sicherheit. Klappsitze sind oft nicht besetzt und gehen als Sitzgelegenheit vergessen.

Tipp: Wenn Sie sich im fahrenden Bus, Tram oder Zug fortbewegen müssen, empfiehlt sich der «Tarzanriff», bei dem man sich von Haltestange zu Haltestange oder von Griff zu Griff hangelt. Ist kein Sitzplatz frei, zögern Sie nicht, jemanden konkret anzusprechen, ob er Ihnen Platz macht.



Herausgeber

VCS Verkehrs-Club der Schweiz

Aarberggasse 61

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 328 58 58

www.verkehrsclub.ch

www.mobil-bleiben.ch

Für Mensch
und Umwelt

