



Sicher mobil sein und bleiben

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

Mit Unterstützung von



mobilsein

 **SBB CFF FFS**

Für Mensch
und Umwelt



Auf einen Blick

Der Ratgeber «Sicher mobil sein
und bleiben»

- **Apropos** *Hör nie aufzufangen* 3
- **Mobilität im Wandel** *Wie hat sich der Verkehr verändert?* 4
- **Körperliche Veränderungen im Alter** *Wie merke ich, ob ich fit bin?* 5
- **Routenplanung im Tagesverlauf** *Wann bin ich am sichersten unterwegs?* 6
- **Besondere Vorsicht im Auto** *Häufige Unfallursachen.
Worauf muss ich am Steuer achten?* 7
- **Besondere Vorsicht zu Fuss** *Fahrbahn queren. Wie sicher sind Zebrastreifen?* 8
- **Sehen und gesehen werden** *Was spricht für reflektierende Kleidung?* 9
- **Verkehrsregeln** *Haben Sie gewusst, dass ...?* 10
- **Das passt mir ...** *Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?* 12
- **Rundum mobil** *Die angepasste Verkehrsmittelwahl.
Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?* 14
- **Das Planen der Reise** *Wie bin ich mit dem öffentlichen Verkehr
komfortabel unterwegs?* 17
- **Verkauf und Distribution** *Wo erhalte ich Fahrplanauskünfte und Billette?* 18
- **Regionales Billettangebot** *Wie funktionieren Tarifverbände?* 19
- **Nationales Billettangebot** *Welches Billett ist für mich am günstigsten?* 20
- **Sicherheitstipps** *Unterwegs mit dem ÖV. Vollbelegte Züge:
Geht das noch für mich?* 22
- **Nach der Reise** *Wo ist mein Schirm?* 23

Impressum

© VCS, Januar 2019; 5800 Exemplare. Text: Simone Weber, Michael Rytz, Peter Schori, Peter Egger, Stefanie Stäuble. Gestaltung/Infografiken: SONNEN ecodeSIGN. Bilder – Titelbild: alvarez/iStockphoto, Fotomontage: SONNEN ecodeSIGN; S. 3: François Gribi; S. 4: Burgerbibliothek Bern; S. 5/8/9: SONNEN ecodeSIGN; S. 6: Stefan Wermuth; S. 7: chungking/Fotolia; 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: Jost Druck AG

Apropos

Hör nie auf anzufangen

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-mobilbleiben.ch. 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 vierte
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*

Zwischen 1995 und 2015 haben in der
Schweiz die im Zug zurückgelegten Kilo-
meter pro Kopf um 77 Prozent zugelegt. Im
gleichen Zeitraum hat die Tagesunterwegs-
zeit nur um 45 Prozent zugenommen.

Im Jahre 2015 wurde insgesamt jeder fünfte
Kilometer mit dem öffentlichen Verkehr zu-
rückgelegt und 57 Prozent der Bevölkerung
war im Besitz eines ÖV-Abos.

Gesellschaft im Wandel

Demografisch bedingt werden in Zukunft
anteilmässig mehr Senioren unterwegs
sein. Die Mobilitätsbedürfnisse nehmen
weiter zu. Umso wichtiger ist das rücksichts-
volle 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.*

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.



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 Unfallschwerpunkt 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 Drängern 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.

Quelle

bfu SINUS-Report 2017, bfu



Besondere Vorsicht zu Fuss

Fahrbahn queren. Wie sicher sind Zebrastreifen?



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 dritte schwere Fussgängerunfall ereignet sich auf dem Zebrastreifen.

Quelle

SINUS-Report 2017, bfu

Tipps für Fussgängerinnen und Fussgänger

- 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.

Sehen und gesehen werden

Was spricht für reflektierende Kleidung?

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.



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

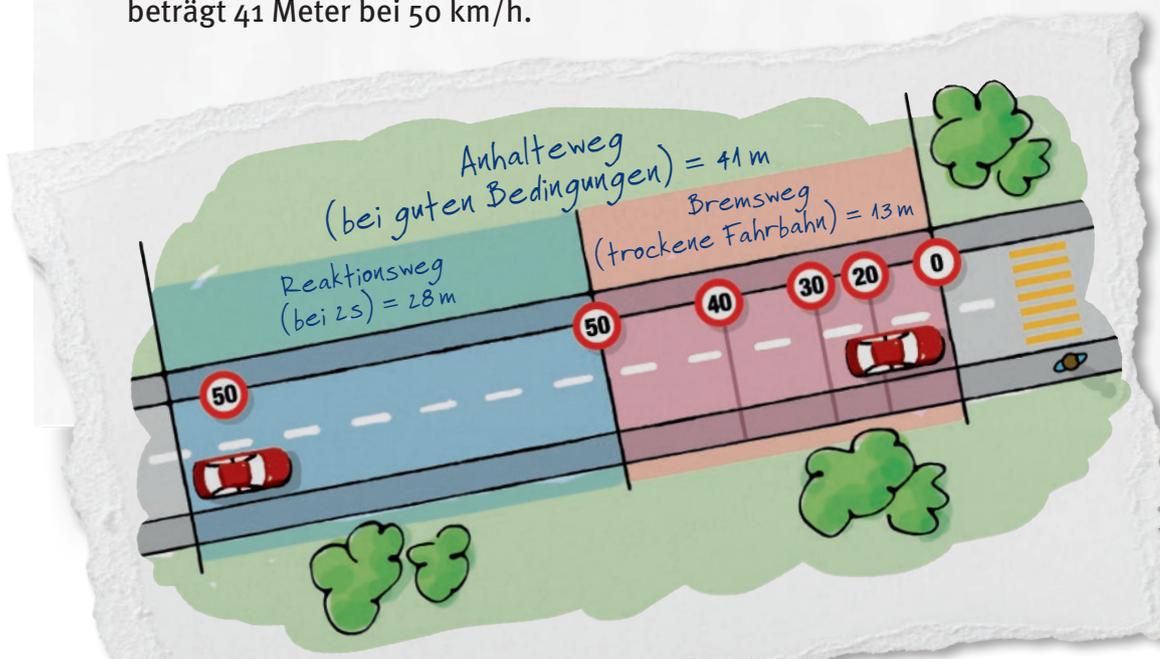
Ein Vortrittsrecht ist nie absolut! Der Fussgänger hat keinen Vortritt, wenn das Auto bereits so nahe ist, dass es nicht rechtzeitig anhalten könnte.

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?

Folgen

Ent
Re

Mehr Infos unter
www.mobil-bleiben.ch

weit

Gut mit dem ÖV
erschlossen?

Nein

Ja

Habe ich
Gepäck dabei?

Nein

Auto-/Führerausweis
vorhanden?

Ja

Nein

Bin ich fahrfähig?
Fühle ich mich sicher?

Ja

Nein

Taxi oder sich
von Bekannten
chauffieren lassen



Sie den Pfeilen

fernung
iseziel



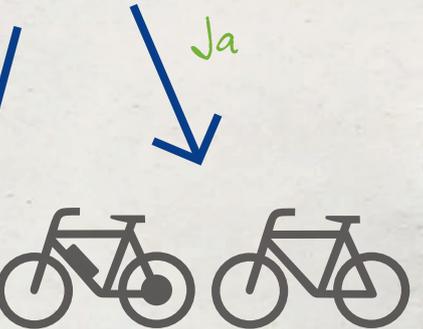
nah

Einkaufen Nein → Arztbesuch

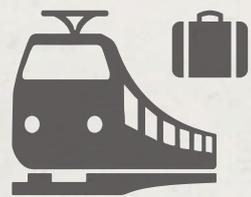


zu Fuss, dann Hauslieferdienst
oder mit «Einkaufswägel»

Bin ich fahrfähig
genug fürs Velo?



Velo oder E-Bike



Zug, Gepäckaufgabe vor Antritt der Reise nutzen



Tram/Bus
oder zu Fuss,
evtl. Rollator



Dreirad mit oder
ohne Elektroantrieb

Ja, aber
mit kleinen
Einschränkungen

Rundum mobil

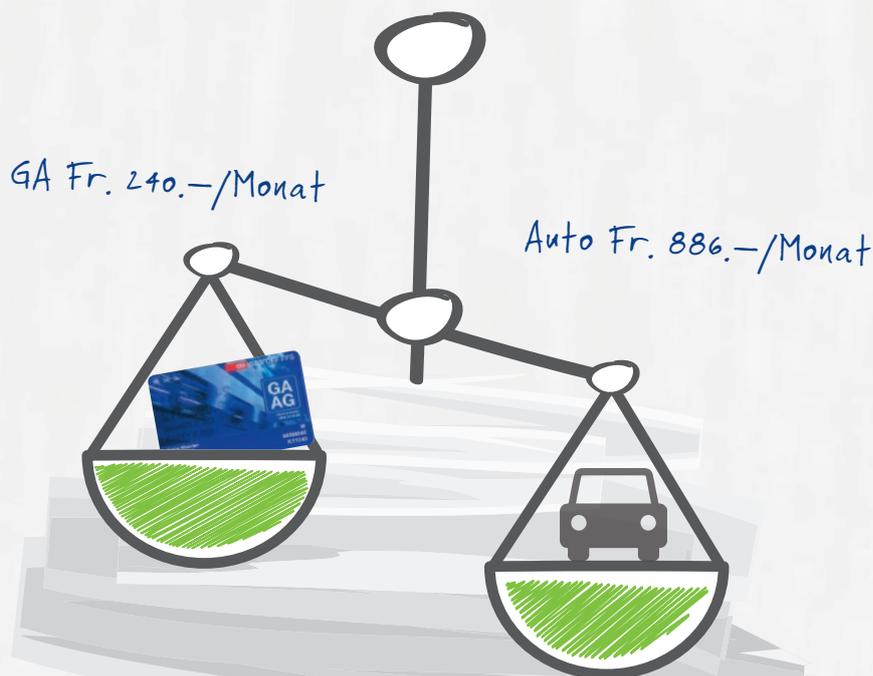
Die angepasste Verkehrsmittelwahl. Welche Verkehrsmittel eignen sich für mich?

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.



Kostenvergleich Auto/Zug

Beispiel für einen Ausflug von Thun zum Zürcher Zoo retour

- Auto: Fr. 225.- (Berechnungsbasis Fr. -.70 pro Kilometer*)
- Zug, 2. Klasse: Fr. 129.80 (Erwachsene ohne Halbtaxabo, Thun-Zürich, Hin- und Rückfahrt, inkl. Zürich-City-Ticket)

* Kosten Mittelklasseauto inkl. Fixkosten, Angaben TCS-Website, Stand Januar 2019



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.

Taxi

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

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit Bus, Tram oder Bahn reisen Sie bequem, umweltfreundlich und in Gesellschaft. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

Die Preise und Bezahlungsmethoden variieren je nach Betriebsmodell vor Ort. Das Angebot des Velo-Hauslieferdienstes besteht mittlerweile in 21 Städten und Gemeinden.

www.velolieferdienste.ch,

Telefon 031 311 93 63.

Einkaufstrolleys/«Einkaufswägli»

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





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 Folgetag an Ihre Zieladresse zugestellt.

Wenn Sie mit dem Flugzeug ab Zürich Flughafen verreisen können Sie Ihr Gepäck auch von zu Hause direkt bis zum Zielflughafen liefern lassen. Ihr Gepäck wird einen Tag vor Abflug an Ihrer Adresse in der Schweiz abgeholt und eingecheckt.

Bordkarte und Gepäcketikette werden Ihnen ebenfalls direkt ausgestellt. Am Flughafen Ihrer Zieldestination im Ausland können Sie Ihr Gepäck beziehen. Das Angebot ist nur für Flüge mit Swiss und Edelweiss buchbar.
www.sbb.ch/checkin

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?



Rail-Service

Über die Telefonnummer 0848 44 66 88 (Fr. o.08/Min.) können Sie täglich und jederzeit auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch Billette und Abos bestellen, Sitzplätze reservieren (Schweiz und Europa) und Fahrplaninformationen einholen.

Billettautomat

Viele Kundinnen und Kunden kommen mit den neuen Billettautomaten nicht klar. Normalerweise muss man den Zielort und die Klasse wählen und angeben, ob man ein Halbtaxabonnement besitzt. Man gibt ein, wann man fahren möchte, und bezahlt mit Bargeld (nur bei Automaten möglich, die einen Münzschlitz haben) oder mit Karte (am Zahlungsterminal einstecken und Code eingeben).

Tipp: Während den Kursen «mobil sein und bleiben» hilft einem ein persönlicher Berater am Billettautomaten.

Billettschalter

Persönliche Beratung finden Sie an allen bedienten Bahnhöfen in der ganzen Schweiz.

Fahrpläne

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

Unter www.verkehrsclub.ch/kursbuch können Sie das altbekannte Kursbuch in Papierform bestellen.

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.

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 und finden Informationen zu den Bahnhöfen. Neu können Billette auch bequem per Rechnung und ohne Kreditkarte in der App gekauft werden.

Regionales Billettangebot

Wie funktionieren Tarifverbände?

Allgemein

In der Schweiz gibt es rund 20 Tarifverbände mit zum Teil unterschiedlichen Bestimmungen. Beim Tarifverband 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 Tarifverband 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 Monatsabonnemente (verschiedene Ermässigungen)
- Gruppenbillette (ab zehn Personen)

Bezug der Fahrausweise

Die Billette und Abonnemente 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 Tarifverband 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. Es werden schrittweise weitere Abos und Partnerdienste auf dem SwissPass integriert.

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 Monatsaboleistungen einfach verlängern oder auch neue Leistungen am Billettautomaten hinzufügen.

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

Nach dem Einscannen des SwissPasses muss im weiteren Verlauf aus Datenschutzgründen die Postleitzahl des Wohnortes eingegeben werden. Danach können die auf dem SwissPass gespeicherten ÖV-Leistungen angezeigt werden.

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 – mit einem Preisnachlass von mehreren hundert Franken gegenüber einem GA für Erwachsene. Auch mit einem GA-Plus Duo Partner 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

Gewöhnliches Billett

Ein Billett für eine einfache Fahrt oder mit einer Rückfahrt. Das sind die gewöhnlichen Billette, 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

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

www.sbb.ch/spartageskarte

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

In Begleitung eines Erwachsenen mit gültigem Fahrausweis fahren Kinder ab 6 Jahren bis vor dem 16. Geburtstag einen Tag lang auf dem ganzen Streckennetz.

Railway-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.

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.

Tip: Wenn Sie sich im fahrenden Bus, Tram oder Zug fortbewegen müssen, empfiehlt sich der «Tarzangriff», 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.





Nach der Reise Wo ist mein Schirm?

Wenn Sie im Zug oder am Bahnhof etwas verloren haben, können Sie eine Verlustmeldung aufgeben. Via Internet ist diese für Sie kostenlos. www.sbb.ch/fundservice

Bei der Aufgabe über die Telefonnummer des Rail-Service (0848 44 66 88, Fr. o.o8/Min.) oder am Schalter werden Ihnen dafür Fr. 15.– verrechnet.

Zudem haben auch regionale Transportunternehmen ihr eigenes Infocenter beziehungsweise Fundbüro.

Wenn Sie sonst etwas auf öffentlichem Grund, zum Beispiel auf der Strasse, verloren haben, melden Sie sich beim Fundbüro der Gemeinde.

Für Anregungen oder Beschwerden können Sie sich via Internet, telefonisch oder schriftlich beim Kundendienst der entsprechenden Transportunternehmung melden.



Herausgeber

VCS Verkehrs-Club der Schweiz
Aarberggasse 61
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 328 58 58
www.verkehrsclub.ch

www.mobil-bleiben.ch

Mit Unterstützung von

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



mobil sein



SBB CFF FFS

Für Mensch
und Umwelt

