

Fit im Auto

Gemeinsame Ausfahrt





Landkreis Diepholz

Unterstützt durch: **Seniorenbeirat,
Verkehrswachen, Polizei
und Fahrschulen des Landkreises**

12 Seminar Teilnehmer

Fahrseminar für Senioren

**Einleitung +
Erfahrungsaustausch**

Neues im Straßenverkehr

Was hat sich gegenüber früher geändert?
Neues und schwierige Situationen im Straßenverkehr

6 Seminar Teilnehmer

Fahren auf öffentlichen Straßen

2 Fahrzeuge a 3 Personen fahren im realen Straßenverkehr.
Die Nichtfahrenden beobachten den Fahrer und notieren sich gute und auch nicht so gute Fahreigenschaften

Kl. Pause

Übungsplatz

- Individuelle Sitz- und Spiegeleinstellung
- Slalom fahren
- Bremsübungen bei 30-, 50-, 70 km/h
- Rangieren und Parken

**Nach 90 Minuten wird
mit einer kleinen Pause**

von 15 min.

getauscht.

6 Seminar Teilnehmer

Übungsplatz

- Individuelle Sitz- und Spiegeleinstellung
- Slalom fahren
- Bremsübungen bei 30-, 50-, 70 km/h
- Rangieren und Parken

Kl. Pause

Fahren auf öffentlichen Straßen

2 Fahrzeuge a 3 Personen fahren im realen Straßenverkehr.
Die Nichtfahrenden beobachten den Fahrer und notieren sich gute und auch nicht so gute Fahreigenschaften

12 Seminar Teilnehmer

Erfahrungsaustausch

Was hat mir das Seminar gebracht, erkenne ich meine Schwächen, was kann ich besser oder anders machen???
u.a.

15
Min.

30
Min.

90
Min.

15
Min.

90
Min.

Open
End

Gemeinsame Ausfahrt

- Allgemeines
- Ausbildungsziele
- Verhalten des Fahrlehrers
- Verhalten des Teilnehmers
- Nachbesprechung
- Anlagen

Allgemeines

- 2 Fahrlehrer mit Fahrschulfahrzeugen
 - 1 Schaltung- und 1 Automatikfahrzeug
- Je Fahrlehrer 3 Teilnehmer
- Gesamtzeit 90 Minuten
 - Fahrzeit 20 – 25 Minuten (Wechsel)
 - Besprechung nach ca. 70 Minuten 15 – 30 Minuten
- Materialien für die Teilnehmer
- Fahren in gewohnter Umgebung
- Fahrlehrer soll helfen und nicht urteilen
- Teilnehmer ist der verantwortliche Fahrzeugführer
- Fahrlehrer prüft den Versicherungsschutz

Ausbildungsziele

- Beobachtungsfahrt ein wichtiger Baustein
- Teilnehmer sollen Defizite erkennen
- Motivation für weitere Veranstaltungen
 - Fahrsicherheitstrainings
 - Technikseminare
 - Auffrischungsfahrstunden
 - Gemeinsame Fahrten
- Konkrete Hilfestellungen geben

Verhalten des Fahrlehrers (1)

- Fahrlehrer müssen Teilnehmer als selbstverantwortliche Kraftfahrer akzeptieren (kein Oberlehrer)
- Fahrlehrer beschränkt sich hauptsächlich auf Beobachterrolle
- Problemsituationen trainieren
- Verkehrsvorschriften anwenden
- Unfallschwerpunkte besprechen

Verhalten des Fahrlehrers (2)

- Streckenführung
 - Vorfahrt gewähren
 - Fahrstreifenwechsel
 - Verkehrsberuhigter Bereich
 - Kreisverkehr
 - Grünpfeilschild
 - Linksabbiegen
 - Autobahn
 - Parkhaus

Verhalten des Teilnehmers

- Aufzeigen des normalen Fahrverhaltens
- Gegenseitige Beobachtung
- Reaktion auf schwierige Fahrsituationen
- Gefährliche Verhaltensweisen entdecken
- Konstruktive Vorschläge machen
- Beurteilung der eigenen und fremden Leistungen (Beobachtungsbogen)
- Teilnehmer ist verantwortlicher Fahrzeugführer

Nachbesprechung

- Besprechungen nach den Fahrten (ca.20 Minuten)
- Teilnehmer dürfen nicht bloßgestellt werden
- Vorgehensweise bei den Besprechungen
 - Erster Fahrer berichtet
 - Beide Beobachter berichten
 - Fahrlehrer berichtet
 - Zweiter Fahrer berichtet
 -
- Kleine Pause
 - Erfahrungen im Seminarraum schriftlich fixieren

Beobachtungsbogen

Ort, Datum:

Fahrer/in:

Fit im Auto – eine Initiative für sicheres Autofahren



Situation	Verhalten	ja	nein
Hineinkommen in den Verkehr	immer ordnungsgemäß geblinkt		
	Zuverlässig nach hinten orientiert		
	Andere Verkehrsteilnehmer nicht behindert		
	Zügig in fließenden Verkehr eingegliedert		
	Zügig auf Autobahnen aufgefahren		

Abbiegen	Nach rechts hinten: Schulterblick		
	Nach rechts: Fahrradfahrer/Fußgänger nicht übersehen		
	nach links hinten: korrekt orientiert		
	nach links vorne: Gegenverkehr beachtet		
	Nach links vorne: Geschwindigkeit des Gegenverkehrs korrekt eingeschätzt		
	Blinkverhalten in Ordnung		
	Rechtzeitig geschaut		

Spureinhaltung	Stets in Ordnung		
	Auch in Kurven wird Spur eingehalten		
	Ausreichender Sicherheitsabstand wird eingehalten		

Geschwindigkeit	Passt sich dem allgemeinen Verkehrsfluss an		
	Fährt nicht auffällig verkehrsbehindernd, langsam und zögerlich		
	Fährt angemessene Geschwindigkeiten (nicht manchmal -relativ zur Verkehrssituation- zu schnell)		

Situation	Verhalten	ja	nein
Regel Einhaltung	Geschwindigkeitsregeln werden eingehalten		
	Ampelanzeigen werden zuverlässig befolgt		
	Rechts-vor-Links-Regelung wird befolgt		
	Vorrang anderer Verkehrsteilnehmer wird beachtet		
	Geschwindigkeit wird bei Ortseingangsschild gedrosselt		
	ausreichender Abstand zum Vorführmann wird eingehalten		

Kommunikation mit anderen	Gibt bei Bedarf angemessen Zeichen		
	Reagiert auf die Zeichen anderer (ignoriert sie nicht)		
	Reagiert auf Konflikte mit anderen angemessen (nicht unangemessen oder gar nicht)		
	Andere reagieren neutral (nicht manchmal wütend)		

Fahrzeugbedienung	Bedient das Fahrzeug ohne Schwierigkeiten		
-------------------	---	--	--

Sonstiges			
-----------	--	--	--

Plakat Seminarraum

Bitte notieren Sie als Gruppe nach der
Rückkehr ihre Erfahrungen zur:

Gemeinsamen Ausfahrt:

- ...
- ...
- ...
- ...

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!