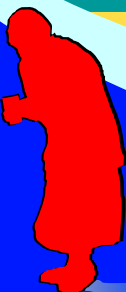
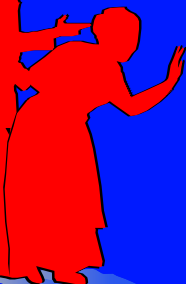
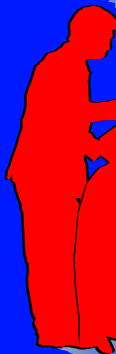


POLI TIPP

Sicherheit
für Seniorinnen
und Senioren



Polizeipräsidium
Mittelfranken

stSR

Stadt senioren rat

der Stadt Nürnberg





**Die Zeit vergeht schneller
als man glaubt.**

Jetzt schon an später denken:

Seniorenheim am Langwassersee

Ein- und Zweibettzimmer im Pflegebereich
Hans-Fallada-Straße 46 · 90471 Nürnberg
Telefon: 09 11/99 40 35 00 · Telefax: 09 11/99 40 35 98
e-mail: info@brk-seniorenzentrum-zeltnerschloss.de

Betreutes Wohnen für Senioren am Langwassersee

der wbg Nürnberg GmbH Immobilienunternehmen
Kontakt: Geschäftsstelle Langwasser
Telefon: 09 11/80 04-54 63 · Telefax: 09 11/80 04-54 79
e-mail: langwasser@wbg.nuernberg.de

Wir gestalten LebensRäume

WBG Nürnberg Gruppe

POLI TIPP

Sicherheit für Seniorinnen und Senioren



V.i.S.d.P
Polizeipräsidium
Mittelfranken

Redaktionsteam:
Polizeipräsidium
Mittelfranken



StSR

Stadt seniorenrat
der Stadt Nürnberg



Polizeiberatung
Zeughaus Nürnberg

Idee und Beratung:
Renate Tandler

Grafik und Layout:
Dieter Matzke
Polizeihauptkommissar



Ausgabe: März 2010

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des PP Mfr. gestattet.

Internet <http://www.polizei.bayern.de>



Impressum	3
Inhaltsverzeichnis	4
Grußworte	5-7

Polizeiberatung

Der Enkeltrick	8
Tricks an der Wohnungstür	9-11
Polizei-Dienstausweis	12
Betrug am Geldautomaten	13
Betrug mit Ihrer ec-Karte	14-15
Gefahren im Internet	16
Phishing/Pharming	16
Online Auktionen	17
Gratisdienste	17
Gewinnbenachrichtigungen	18
E-Commerce	19-21
Handy	22-23
Betrug bei Lotterien	24-25
Betrug bei Kaffeefahrten	26
Handtaschenraub	27
Vorsicht Taschendieb	28-29
Polizeiliche Opferhilfe	30-31

Verkehrspolizei

Älter werden, sicher fahren	32
Hauptunfallursachen	33
Leistungsfähigkeit	34
Sehfähigkeit	35
Hörfähigkeit	36
Beweglichkeit	37

Verkehrspolizei

Gesundheit und Medikamente	38
Enkel im Auto - aber sicher	39
Mobilitätstraining für Senioren	40

VAG

In Bus und Straßenbahnen	42
In der U-Bahn	43
Im U-Bahn-Wagen	44
Automatische U-Bahn	45
Kundencenter/Kundenbüro	45

Sicherheit im Haus

Das sichere Haus	46-49
Brandschutz	50-52
Was tun bei Gasgeruch	53
Hausnotruf	54
Hausnotruf BRK-Kreisverband	55
Nürnberg-Stadt	

WBG Nürnberg Gruppe

Ohne Ausweis kein Einlass	56
Haustüren sind Fluchttüren	56
Sicherheitseinrichtungen	56
Unfallquellen	57
Beratungsstelle	57
Persönliche Notizen	58
Geburtstagskalender	59
Persönliche Adressen	60-61
Wichtige Telefonnummern	62-63



Dr. Ulrich Maly
Oberbürgermeister
der Stadt Nürnberg



Liebe Leserinnen und Leser,

der Stadtseniorenrat in Nürnberg ist seit Jahren eine feste Institution, um die uns viele andere Städte beneiden.

Im Zusammenwirken mit den Dienststellen und Einrichtungen der Stadt und insbesondere aller Sicherheitsbehörden vertritt er die Belange der in Nürnberg lebenden ca. 120 000 Seniorinnen und Senioren.

Die vorliegende Broschüre "POLITIPP - Sicherheit für Seniorinnen und Senioren" entstand in einer Kooperation der Polizei mit dem Stadtseniorenrat. Sie ist so gestaltet, dass sie auf mögliche Gefahren im Lebensumfeld hinweist. Sie gibt Ratschläge, wie man solche Situationen vermeiden kann, bzw. sich notfalls richtig verhält.

Ich bin überzeugt, dass diese Broschüre für alle Mitbürger, insbesondere für unsere Seniorinnen und Senioren, sehr hilfreich ist. Dafür bedanke ich mich im Namen der Bürger und des Rates der Stadt Nürnberg recht herzlich bei den Herausgebern.

Ihr

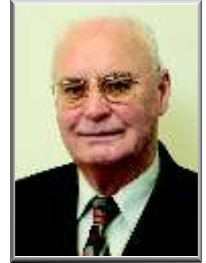
Dr. Ulrich Maly



Stadtseniorenrat



Manfred Hau
Vorsitzender



Ingo Gutgesell
Arbeitskreis Sicherheit
und Verkehr

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Stadtseniorenrat Stadt Nürnberg versteht sich als Sprachrohr und Interessenvertreter der Generation 50plus. Aus diesem Selbstverständnis heraus greift er mit kompetenten Partnern - hier mit dem Polizeipräsidium Mittelfranken und der Polizeiberatung Zeughaus - immer wieder seniorenrelevante Themen auf.

Die persönliche Sicherheit zählt mit zu unseren Grundbedürfnissen. Diese Broschüre soll Ihnen wichtige Tipps und Anregungen geben zu mehr Sicherheit und Geborgenheit im Alltag.

Der Stadtseniorenrat bedankt sich für die Finanzierung dieses Ratgebers bei:

- WBG Nürnberg Gruppe
- VAG Verkehrsaktiengesellschaft
- Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Nürnberg-Stadt
- Verlag Nürnberger Presse Druckhaus Nürnberg GmbH & Co.

und für die außerordentlich konstruktive Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mittelfranken.

Manfred Hau

Ingo Gutgesell



Gerhard Hauptmannl
Polizeipräsident von
Mittelfranken



Sehr geehrte Damen und Herren,

nach der Polizeilichen Kriminalstatistik leben gerade ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger besonders sicher in unserem Land. Sie sind weniger von Gewaltkriminalität betroffen und auch seltener in Verkehrsunfälle verwickelt als junge Erwachsene oder Jugendliche.

Doch es gibt auch Bereiche, in denen die ältere Generation in höherem Maße Gefährdungen ausgesetzt ist. Deshalb ist es ein besonderes Anliegen der mittelfränkischen Polizei, mit dieser Broschüre Hilfe und Beratung zu Ihrer persönlichen Sicherheit anzubieten. Wir wollen Ihnen helfen, sich wirksam zu schützen, Lügen, Tricks und Täuschungsmanöver von Ganoven rechtzeitig zu erkennen, auf ein sicheres Zuhause zu achten und Tipps für eine möglichst gefahrlose Teilnahme am Straßenverkehr geben. Denn Sicherheit bedeutet Lebensfreude - das gilt für jeden Lebensabschnitt!

Für spezifische Fragen oder Anliegen, aber auch, wenn doch einmal etwas passiert ist, wenden Sie sich bitte ohne Scheu an die nächste Polizeidienststelle bzw. die Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und großen Nutzen bei der Lektüre unseres „POLITIPP Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“.

Mein Dank gilt dem Stadtseniorenrat Nürnberg für die überaus freundliche und enge Kooperation bei der Ausarbeitung und Gestaltung der Broschüre.



Der Enkeltrick

"Rate mal, wer da spricht?"

"Oma, ich bin es"



Mit diesen oder ähnlichen Formulierungen rufen professionelle Betrüger bei älteren Menschen an.

Sie geben sich am Telefon als Verwandte oder gute Bekannte aus und bitten energisch und kurzfristig um Bargeld.

Dabei täuschen die Betrüger eine Notlage oder einen finanziellen Engpass vor.

Bei einer Zusage werden die hohen Geldbeträge von einem angekündigten Boten abgeholt, da der angebliche Verwandte natürlich „verhindert“ ist selbst zu kommen.

Mit dieser Masche sind in Nürnberg bereits wiederholt Beträge von bis zu 30.000 € erbeutet worden.

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen telefonisch als Verwandte oder Bekannte ausgeben und Geldforderungen stellen!
- Vermeiden Sie die Eintragung Ihres Vornamens im Telefonbuch!
- Geben Sie keine Details zu Ihren persönlichen Verhältnissen preis!
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen!
- Informieren Sie sofort die Einsatzzentrale Ihrer Nürnberger Polizei unter der Notrufnummer 110, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig erscheint!

Weitere Informationen und Tipps:

Broschüre: „Der goldene Herbst - Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren“

Im Internet: www.polizei-beratung.de

www.polizei.bayern.de



Tricks an der Wohnungstür



Seien Sie misstrauisch,
wenn Fremde an Ihrer Türe klingeln !!!

Trickdiebe versuchen mit immer neuen Varianten in die Wohnungen meist älterer Menschen zu gelangen. Oftmals wird dabei deren Hilfsbereitschaft und Gutgläubigkeit schamlos ausgenutzt, um unbemerkt Bargeld oder Schmuck des abgelenkten Opfers zu stehlen. Dabei verfolgen Diebe und Betrüger grundsätzlich ein Ziel: Sie wollen in die Wohnung älterer Personen eingelassen werden, am Besten wenn diese alleine sind. Die gängigsten Vorwände der oftmals schauspielerisch begabten Täter/Täterinnen lassen sich grundsätzlich unterteilen in:

1 ● Vorgetäuschte Notlagen



Beispielsweise simuliert ein Fremder an der Wohnungstür einen Schwächeanfall und bittet um ein Glas Wasser, der sog. „Glas-Wasser-Trick“

2 ● Angebliche Amtspersonen oder Besucher mit angeblich behördlicher Befugnis



Trickbetrüger und Trickdiebe schlüpfen z. B. in die Rollen von angeblichen Polizeibeamten, Handwerkern in Arbeitskleidung, Mitarbeitern von Stadt- oder Wasserwerken, Heizungsablesern usw.

3 ● Vorgetäuschte persönliche Beziehungen



z. B. „fürsorgliche“ Krankenschwestern, angebliche frühere Nachbarn, Bekannte von Angehörigen oder Fremde, die Ihnen von entfernten Bekannten oder Verwandten Grüße bestellen sollen



Diese Aufzählung ist natürlich nicht abschließend, da sich die Tricktäter - Männer wie Frauen - immer neue Varianten einfallen lassen.

Seien Sie deshalb immer aufmerksam und misstrauisch, wenn Fremde an Ihrer Tür klingeln und beachten Sie bitte konsequent die

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

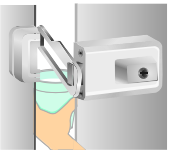


- Schauen Sie sich Besucher vor Öffnen der Tür genau an! Nutzen Sie dabei Türspion und Sprechanlage oder ein Fenster!



- Öffnen Sie Fremden die Tür grundsätzlich nur mit vorgelegter Türsperre (z.B. Kastenschloss mit Sperrbügel)!

- Lassen Sie grundsätzlich keine Fremden in Ihre Wohnung!



- Reichen Sie bei „Notlagen“ das beispielsweise gewünschte Glas Wasser hinaus oder bieten Sie an, selbst nach Hilfe zu telefonieren! Dabei sollten Sie unbedingt die Tür durch eine Türsperre gesichert lassen und den Fremden nicht in die Wohnung bitten!



- Lassen Sie nur Handwerker ein, die von der Hausverwaltung angekündigt wurden, oder die Sie selbst bestellt haben!
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen den Dienstausweis und prüfen Sie diesen hinsichtlich Bild, Stempel und Anschrift der Behörde! Rufen Sie im Zweifelsfall bei der Behörde der angeblichen Amtsperson an! Suchen Sie dabei selbst die entsprechende Telefonnummer heraus! Lassen Sie dabei die Tür versperrt bzw. mit der Türsperre gesichert und bitten Sie die angebliche Amtsperson, während Ihres Telefonats zur Behörde vor der Tür zu warten!
- Versuchen Sie bei unbekanntem Besuchern eine Person Ihres Vertrauens (z. B. Nachbarn oder Verwandte) hinzuzuziehen, bevor Sie Fremde in die Wohnung lassen! Notfalls sollten Sie Unbekannte zu einem späteren Termin bestellen, wenn Sie nicht mehr alleine sind!
- Gegen zudringliche Besucher wehren Sie sich notfalls auch energisch durch laute Ansprache oder Hilferufe!
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen Personen verdächtig vorkommen oder wenn Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zum Opfer geworden sind! Sie können die Einsatzzentrale Ihrer Nürnberger Polizei unter der Notrufnummer 110 erreichen.

Weitere Informationen und Tipps

Broschüre: „Der goldene Herbst - Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren“

Im Internet:

www.polizei-beratung.de

oder

www.polizei.bayern.de



Polizei-Dienstausweis



Im Abschnitt "Tricks an der Wohnungstür" der vorliegenden Broschüre wird vor Trickdieben gewarnt, die in die Rolle angeblicher Polizeibeamter schlüpfen.

Der hier abgebildete Polizei-Dienstausweis der Bayerischen Landespolizei soll Ihnen als Anhalt bei der Prüfung des Dienstausweises eines "Polizisten" dienen, der in Ihre Wohnung eingelassen werden möchte.

Im Zweifelsfall rufen Sie bei der Dienststelle des Beamten an, wobei Sie selbst die entsprechende Rufnummer heraussuchen. Informieren Sie die Einsatzzentrale Ihrer Polizei unter der Notrufnummer 110, wenn Ihnen die Person verdächtig vorkommt.



Betrug am Geldautomaten (Manipulation/Skimming)



Bei einer ganz alltäglichen Auszahlung am Geldautomaten kann der Bankkunde bereits in die Fänge skrupelloser Abkassierer geraten.

Skimming ist die kriminelle Weiterverwendung mit Minikameras ausgespähter e-Kartendaten am Geldautomaten zum Zwecke der Kontoplünderung.

Alleine im Jahr 2008 gab es in Deutschland insgesamt 2.400 Angriffe auf 809 Geldautomaten mit einem Schaden über 40 Millionen €.

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Meiden Sie Geldautomaten an der Außenfassade einer Bank oder Sparkasse, denn hier haben die Täter leichter Zugriff!
- Brechen Sie bei einer zweiten Aufforderung, die Karte in den Einzugsschacht einzuschieben, den Vorgang ab!
- Beobachten Sie Karteneinzugsschacht und Tastatur misstrauisch! Ungewöhnlich hervorstehende Teile können auf Manipulation hindeuten!
- Vorsicht bei Prospekthaltern in der Nähe der Tastatur! Auch darin wurden schon Kleinkameras versteckt!
- Bei Besitz von mehreren Karten sollen Sie niemals für den Leser an der Zugangstür zum Geldautomaten dieselbe wie zum Abheben benutzen! Am Leser an der Tür muss nie die PIN eingegeben werden!
- Kontrollieren Sie ihre Kontostände in kurzen Zeitabständen, um somit schnell ungewollte Abhebungen zu erkennen!
- Lassen Sie sofort die Karte sperren, wenn unberechtigterweise Geld vom Konto abgehoben wurde! Deutschlandweit ist dies über die Sperrnummer **116 116** möglich.



Betrug mit Ihrer ec-Karte



Verlust und Missbrauch der ec-Karte kann den Eigentümern teuer zu stehen kommen!

Bei einem fahrlässigen Umgang mit dem PIN-Code (Geheimzahl) haftet grundsätzlich der Kunde. Banken könnten in diesen Fällen die Erstattung des Betrages verweigern.

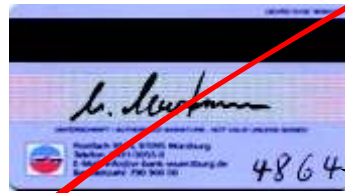
Die größte Sorgfaltspflicht des Kartenbesitzers besteht darin, auf seine Karte aufzupassen. Solange sie nicht in die falschen Hände gerät und niemand die Kartenummer kennt, kann nicht sehr viel passieren; denn ohne Kreditkartennummer ist ein Missbrauch überhaupt nicht möglich.

Weiterhin muss die ec-Karte vom Kontoinhaber unterschrieben sein. Wird eine nicht unterzeichnete Karte verloren und es kommt zum Schadensfall, kann der ec-Kartenanbieter (Ihre Bank oder Sparkasse) die Schadenübernahme verweigern.





Ebenso unangenehm kann es werden, wenn die Karte nicht sicher verwahrt oder die PIN darauf notiert war.



falsch

Wurde die Sorgfaltspflicht aber nicht verletzt, hält sich der entstandene Schaden in Grenzen.

Es kann der Kunde unter gewissen Umständen wohl zur Kasse gebeten werden, doch meist kommt ihn der Verlust der Karte nicht teurer als 150 € zu stehen. Je nach Kreditkartenanbieter liegt die Haftungsgrenze des Karteninhabers zwischen 50 und 150 €. Bei weitergehenden Schäden werden diese vom Kartenanbieter getragen.

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Behandeln Sie die Geldkarte wie Bargeld!
- Verwahren Sie die ec-Karte sorgfältig in einem Portemonnaie oder einer Brieftasche!
- Bewahren Sie Karte und PIN-Nummer getrennt auf! Notieren Sie niemals die Nummer auf der Karte!
- Informieren Sie bei Verlust umgehend den Kartenanbieter! Sie könnten sonst schnell den Versicherungsschutz verlieren.
- Bedienen Sie sich des einheitlichen **Sperr-Notrufs (+49) 116116**, über den nicht nur ec- und Maestro-Karten sondern auch Kreditkarten, Mobilfunkkarten usw. gesperrt werden können!



Gefahren im Internet



Immer mehr Senioren nutzen das Internet als Fenster zur Welt.

Es gibt keine wirksame Kontrolle des Internets, sodass sich auch viele schwarze Schafe unter den Anbietern befinden.

Viele Personen versuchen im Internet Ihre persönlichen Daten auszuspähen (z.B. die Bankdaten).

Mit einem ungeschützten PC ins Internet zu gehen ist grob fahrlässig!

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Antivirensoftware mit täglicher Aktualisierung installieren!
- Firewall (Schutzmauer) installieren und einstellen (ggf. durch Fachmann)!
- Passwörter nie auf dem Rechner speichern!

Die Gefahren im Einzelnen:



Phishing / Pharming

Ziel ist das Ausspähen Ihrer Bankdaten (z.B. PIN oder TAN) durch gefälschte, täuschend echt aussehende Bankseiten bzw. Bankanfragen per E-Mail

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Keine Bank verlangt von Ihnen Passwörter (PIN / TAN) über eine Mail oder Internetseite!
- Geben Sie beim Online-Banking die Internetadresse Ihrer Bank per Hand ein!
- Nutzen Sie für das Online-Banking sicherere technische Verfahren z.B. ein HBCI-Kartenlesegerät!
Infos dazu erhalten Sie bei allen Banken.

Weitere Informationen finden Sie unter www.polizei-beratung.de



Online Auktionen



Internet-Auktionshäuser (z.B. E-Bay) erfreuen nicht nur Sammler sondern auch Schnäppchenjäger.

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Informieren Sie sich vorher über den Anbieter mittels einer Suchmaschine (z.B. Google)!
- Verwenden Sie ein kryptisches Passwort (Zahlen, Buchstaben groß und klein gemischt), das nicht so leicht zu knacken ist!
- Achten Sie auf die Bewertungen der einzelnen Anbieter!
- Nutzen Sie bei geplanten teureren Anschaffungen sichere Abwicklungsmöglichkeiten und Bezahlsysteme (z.B. Treuhandservice oder PayPal)!
- Bei Unregelmäßigkeiten wenden Sie sich umgehend an den Betreiber der Seite!

Gratisdienste



„Umsonst“ - „Kostenlos“ heißt es immer. In großen Lettern, blinkend und auffällig. Diese Angebote sind in der Regel mit Vorsicht zu genießen. Oft verstecken sich mehrjährige Aboverträge dahinter, die einige 100 Euro kosten können.

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Setzen Sie keine Häkchen und drücken Sie nicht auf die „OK“-Tasten, die auf dem Bildschirm oft erscheinen!
- Lesen Sie die AGB (allgemeine Geschäftsbedingungen) und suchen Sie nach den Kosten!



Gewinnbenachrichtigungen



Immer wieder erhalten Sie per E-Mail Gewinnversprechen. In der Regel können Sie davon ausgehen, dass Sie nichts gewonnen haben. Ziel ist es, Sie auf kostenpflichtige Seiten zu locken oder Ihren Computer mit Viren oder Trojanern zu verseuchen.

Tipp der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

Löschen Sie diese Mails ungeöffnet!

Weitere Informationen und Tipps finden Sie z.B. unter www.computerbetrug.de
(alles über die Abzocke im Netz)

www.bundesnetzagentur.de
(Regulierungsbehörde für Telekommunikation)

www.polizei-beratung.de

und bei allen Verbraucherzentralen



E-Commerce

Der Begriff "E-Commerce" (vom englischen electronic commerce mit electronic für „elektronisch“ und commerce für „Handel“, „Handelsverkehr“) wird als Fachbegriff verwendet.



Was ist damit gemeint?

Nicht etwa der Handel in der Bankenwelt - nein, der Einkauf per Computer von jedermann über den Versandhandel.

Früher blätterte man im Katalog und bestellte dann per Telefon oder Postkarte beim Versandhändler, heute stöbert man im Internet und geht dort auf „Schnäppchenjagd“.

Der elektronische Handel hat für den Verbraucher Vorteile, da die Angebote jederzeit elektronisch mit anderen Anbietern vergleichbar sind.

Die Preisunterschiede sind dabei oft erheblich.

Der „gesunde Menschenverstand“ sollte dabei aber nicht außer Acht bleiben, auch wenn das Angebot noch so verlockend ist.

Im Internet gibt es viele Plattformen, die einen Preisvergleich anbieten. Hier ist wichtig zu wissen, dass diese Preisvergleiche nicht immer neutral sind. Einige dieser Plattformen sind kommerziell und präsentieren vorrangig die Angebote ihrer zahlenden Kunden!

Bei diesen Preisvergleichen ist auch immer die Möglichkeit gegeben, in den elektronischen Verkaufsraum (shop) des jeweiligen Anbieters zu wechseln.

Dort kann die Bestellung direkt erfolgen.

Vorsicht ist bei Vorkasse geboten! Diese Variante wird auch von Betrügern benutzt.



Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit des Internets, Auskünfte über ihren Geschäftspartner zu erlangen. Abzocker werden dort schnell angeprangert.

Was gibt es alles im Internet?

Eigentlich alles, was man im Kaufhaus oder im Supermarkt erhält, aber eben auch Waren, die man nicht im Laden um die Ecke bekommt. Die Palette ist unerschöpflich. Wenn man etwas Spezielles nicht findet, dann sucht man im Internet.



Wie weit gehe ich?

Abgesehen von den sehr speziellen Sachen sollte man stets prüfen, ob der Einzelhandel in der Nähe nicht ein ähnliches Angebot hat.

Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob ihm persönliche Beratung und Service vor Ort wichtig sind oder das schnelle Schnäppchen im Internet.

Es bleibt nicht aus, beide Seiten gründlich miteinander zu vergleichen, um sich dann für einen Kauf zu entscheiden.

Die Zahlungsmodalitäten und die Warenabwicklung sollten bei der Bestellung nicht unberücksichtigt bleiben.

Vorsicht bei Bezahlung mit unbaren Zahlungsmitteln!

Der sensible Umgang mit persönlichen Daten ist nicht immer gewährleistet!

Viele renommierte Banken und einige spezialisierte Online-Banken bieten Online-Konten an, mit denen man den Zahlungsverkehr sicher abwickeln kann.

Beispiele hierfür sind „giropay“ und „PayPal“.

Wie erfahre ich, welcher Händler vertrauenswürdig ist?

Wie bereits weiter oben beschrieben, ist eine Suche im Netz über Online-Händler immer sehr hilfreich. Häufen sich die negativen Meldungen in den Sucheinträgen, ist Vorsicht geboten.



Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Prüfen Sie das Angebot im Internet eingehend und vergleichen Sie es mit Angeboten im Einzelhandel!
- Informieren Sie sich über den Händler in Suchmaschinen (z. B. „googeln“ - Erreichbarkeit, Anschrift etc. „Briefkastenfirma“)!
- Informieren Sie sich bei Ihrer Bank über den Einkauf im Internet und die Möglichkeiten der sicheren Bezahlung!
- Prüfen Sie „Extremschnäppchen“ sehr kritisch! Sollten Sie ein ungutes Gefühl haben, lassen Sie lieber die Finger davon!
- Achten Sie auf die technische Sicherheit beim Online-Handel, gekennzeichnet durch das „Vorhängeschloss“ und die Anzeige einer sicheren Seite, die mit [https://....](https://...) beginnt (Das „s“ ist hierbei das Zeichen für die sichere Seite)!
- Überprüfen Sie vor der Bestellung die Zahlungs-, Liefer- und Geschäftsbedingungen des ausgewählten Anbieters (Widerrufsrecht, Gewährleistung, Gütesiegel)!
- Denken Sie beim Kauf daran, dass Sie auf falsche Seiten geleitet werden können (siehe Phishing)!

Weitere Informationen unter:

www.polizei-beratung.de

www.kaufenmitverstand.de

www.verbraucherschutz.de



Handy



Der Markt ist ziemlich gesättigt und deshalb heiß umkämpft. Nicht alle Angebote sind seriös.

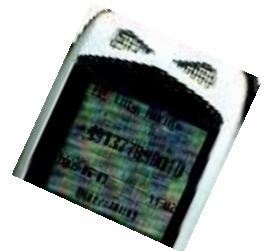


Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Vorsicht vor vorschnellen Vertragsabschlüssen!
- Prüfen Sie jedes Angebot genau!
- Tätigen Sie solche Geschäfte nie auf der Straße oder an der Haustür!

Anrufe von Unbekannten

In der Fachsprache spricht man von „Ping-Anrufen“. Es werden über einen zentralen Computer wahllos Anrufe auf unzählige Handynummern gestartet. Auf Ihrem Display erscheint eine unbekannte Nummer. Wenn Sie nun neugierig sind und zurückrufen, werden Sie auf einen teuren Mehrwertdienst umgeleitet.



Dies funktioniert auch mit einer SMS mit angezeigter Rückrufnummer.



Tipp der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Ignorieren Sie unbekannte Rufnummern!

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.bundesnetzagentur.de

Telefonieren mit dem Handy im Ausland



Wer ein Mobiltelefon hat, möchte es auch im Urlaub nutzen. Sie sollten hierbei beachten, dass für Telefonate im Ausland oder für SMS zusätzliche Kosten anfallen (sog. Roaming-Gebühren).

Tipp der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Informieren Sie sich über die Höhe der Roaming-Gebühren in Ihrem Urlaubsland bei Ihrem Handyanbieter !



Betrug bei Lotterien

Glückwunsch
Sie haben gewonnen...



... mit dieser Botschaft werden insbesondere aus dem westeuropäischen Ausland Lotteriegewinnmitteilungen versandt

Mit den von Betrügern verfassten Schreiben sollen Geldvorauszahlungen im Zusammenhang mit angeblichen Gewinnen veranlasst werden. Es wird z.B. vorgetäuscht, dass die rechtzeitige Gewinnmitteilung infolge einer Verwechslung von Zahlen und Adressen verspätet erfolgt sei. Zur Sicherung des Gewinnanspruches sei allerdings die sofortige Überweisung für Gebühren oder Steuern unabdingbar. Damit die Geldtransfers nicht bei den Banken auffallen, werden die Opfer aufgefordert, die Gebühren in Teilbeträgen zu überweisen.

Ein weiterer übler Trick besteht in der Aufforderung, zur Sicherung einer Gewinnsumme sofort eine vorgegebene Rufnummer (0900..., 0137... - früher 0190...) anzuzwählen. Bei einem Anruf landen Sie regelmäßig in langen Warteschleifen, wobei hohe Telefongebühren anfallen.



Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Grundsätzlich gilt:
Wenn Sie nicht an einer Lotterie teilgenommen haben, dürften Sie auch keinen diesbezüglichen Gewinn erwarten!
- Seien Sie misstrauisch!
Die angeblichen Gewinnbenachrichtigungen sind meistens in schlechtem Deutsch und mit zahlreichen Rechtschreibfehlern verfasst.
- Lassen Sie sich nicht von den angegebenen Anschriften und Rufnummern angeblicher Lotteriebüros täuschen!
Die Anschriften existieren nicht; bei den Rufnummern handelt es sich um sog. Prepaid-Nummern, deren Anschlussinhaber anonym sind.
- Leisten Sie keinerlei Zahlungen!
Eine Lotteriegesellschaft verlangt für die Auszahlung eines Gewinnes niemals Vorausgebühren.
- Geben Sie Ihre Bankverbindung nicht bekannt, wenn Sie von einer angeblichen Lotteriegesellschaft dazu aufgefordert werden! Keine Lotteriegesellschaft nimmt über das Internet Kontakt mit einem Gewinner auf.
- Kontaktieren Sie im Zweifelsfall Ihre Bank und/oder die Polizei!





Betrug bei Kaffeefahrten

Als sehr verlockend erweisen sich Einladungen zu Kaffeefahrten mit Versprechen für opulente Menüs und ebensolche Garantiegewinne oder Geschenke.



Teuer erkaufte "Wundermedizin" erweist sich dann oftmals als Nahrungsergänzungsmittel, das beim Discounter um die Ecke für ein paar Cent erhältlich ist, Magnetbänder für Ganzkörperheilung als minderwertige Blechprodukte oder hochgepriesene Rheumadecken als billig hergestellte Ramschware. Der Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln als Medizin ist als Betrug strafbar.

Dennoch wird oft gelogen und betrogen, dass sich die Balken biegen!

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Lassen Sie sich zu keinem Kauf überreden!
- Nehmen Sie am besten ein Handy mit, wenig Bargeld und keine Kreditkarte!
- Schutz bietet Ihnen das "Gesetz über den Widerruf von Haustürgeschäften und ähnlichen Geschäften"!
- Sollten Sie doch etwas bestellen, achten Sie auf das richtige Datum im Vertrag und verlangen Sie die Vertragsdurchschrift sowie Name und Adresse des Verkäufers!
- Sie können binnen 2 Wochen ohne Angabe von Gründen Kaufverträge, Reise-, Abo- oder Lieferverträge, die auf Kaffeefahrten oder ähnlichen Veranstaltungen abgeschlossen werden, per Einschreiben mit Rückschein widerrufen!
- Beachten Sie aber: Ein Widerruf ist nicht möglich, wenn die Leistung sofort erbracht und bezahlt wurde und der Betrag 40 Euro nicht übersteigt!
- Leisten Sie keine Vorauszahlung!
- Sie haben Anspruch auf die von Ihnen bezahlten Leistungen, selbst wenn Sie an der Werbeveranstaltung nicht teilnehmen!



Handtaschenraub



**Handtaschenräuber
schleifte Frau mit**
Juriger Mann floh mit 40 Euro Beute

Quelle: Nürnberger Nachrichten

Opfer von Handtaschenräubern sind meist einzelne, ältere Frauen. Sie werden von den Tätern z.B. in Geldinstituten beobachtet und teilweise bis zur Wohnung verfolgt, um bei passender Gelegenheit überfallen zu werden.

Täter sind meist Kinder, Jugendliche oder Heranwachsende .

Von körperlicher Gegenwehr ist dringend abzuraten. Gerade älteren, gebrechlichen Opfern drohen dadurch erhebliche Gesundheitsschäden durch massive Gewaltanwendung oder Stürze.

Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Tragen Sie Wertgegenstände (Geld, Schlüssel, Brieftasche, Handy, Kreditkarten) in verschlossenen Innentaschen der Kleidung verteilt am Körper!
- Tragen Sie die Tasche auf der dem Verkehr abgewandten Seite verschlossen unter dem Arm!
- Beobachten Sie Ihre Umgebung und achten Sie auf evtl. Verfolger! Suchen Sie belebte Orte, meiden Sie unbelebte Abkürzungen!
- Schützen Sie sich beim Geldabheben vor fremden Blicken!
- Lassen Sie sich größere Geldbeträge in separaten Räumen auszahlen!
- Lassen Sie die Tasche bei Gewaltanwendung los!

Wird jemand durch vorsätzliche Gewaltanwendung gesundheitlich oder wirtschaftlich geschädigt, kann er nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) Versorgungsansprüche geltend machen. „Versorgungsämter“ und Opferhilfeeinrichtungen (z.B. Weisser Ring) informieren über diese Möglichkeiten.



Vorsicht Taschendieb

Taschendiebe arbeiten meist in Teams. Mehrere Täter gehen dabei arbeitsteilig vor. Sie nutzen verschiedene Tricks. Sie sprechen die Opfer an oder nutzen ein Gedränge zum Diebstahl.

Ziel ist es immer, die Opfer abzulenken.



Auf Seiten der Opfer sind überwiegend Frauen betroffen. Das Repertoire der Taschendiebe ist äußerst umfangreich, fast täglich werden neue Finessen bekannt, hier nur einige Beispiele:

„Können Sie wechseln?“

Fremde bitten das Opfer, eine Münze zu wechseln. Wenn das Opfer die Geldbörse zieht und das Münzfach öffnet, wird es vom Täter abgelenkt. Während der beispielsweise seine Münze in die Börse wirft, nimmt er Banknoten heraus.

„Oh, Verzeihung“

Das Opfer wird im Gedränge angerempelt oder "in die Zange" genommen; beim Einsteigen stolpert der Vordermann, er bückt sich oder bleibt plötzlich stehen. Während das Opfer aufläuft und abgelenkt ist, greift ein Komplize in die Tasche.

„Das ist mir aber unangenehm“

Insbesondere nach einem Bankbesuch wird das Opfer "versehentlich" mit Ketchup, Eis oder einer Flüssigkeit bekleckert. Beim wortreichen Reinigungsversuch verschwindet das gerade abgehobene Geld aus der Bekleidungstasche.

„Wo steht die Milch?“

Im Supermarkt fragen Fremde das Opfer nach einer bestimmten Ware. Während es danach sucht, wird die Tasche am Einkaufswagen ausgeräumt.

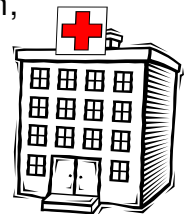


Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Taschendiebe lassen sich am typischen suchenden Blick erkennen: Sie meiden den direkten Blickkontakt zum Opfer und schauen eher nach der Beute!
- Tragen Sie Hand- und Umhängetaschen verschlossen auf der Körpervorderseite oder klemmen Sie sie sich unter den Arm!
- Benutzen Sie einen Brustbeutel, eine Gürtelinnentasche, einen Geldgürtel oder eine am Gürtel angeketete Geldbörse!
- Tragen Sie Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere immer in verschiedenen verschlossenen Innentaschen der Kleidung möglichst dicht am Körper!
- Hängen Sie Handtaschen im Restaurant, im Kaufhaus oder im Laden (selbst bei der Anprobe von Schuhen oder Kleidung) nicht an Stuhllehnen und stellen Sie sie nicht unbeaufsichtigt ab!
- Legen Sie Geldbörsen nicht offen in Einkaufstasche, -korb oder -wagen, sondern tragen Sie sie möglichst körpernah!

Sollte Ihnen ein Krankenhausaufenthalt bevorstehen, beachten Sie folgende Tipps:

- Nehmen Sie nur wenig Bargeld mit, niemals Schmuck oder Wertgegenstände!
- Schließen Sie Geld und persönliche Sachen weg!
- Sollte dies nicht möglich sein, geben Sie die Sachen am besten beim Personal in Verwahrung!
- Melden Sie verdächtige Wahrnehmungen oder Beobachtungen sofort dem Krankenhauspersonal!
- Melden Sie zusätzlich jeden Diebstahl bei der Polizei!



Weitere Informationen auch unter

www.polizei-beratung.de

www.polizei.bayern.de



Die polizeiliche Opferhilfe



Derartige Schlagzeilen in der Tageszeitung lassen oft nur ansatzweise erahnen, wie viele Schmerzen, aber auch Leid und Angst die Opfer von Straftaten erfahren.

Dabei ist es völlig unerheblich, ob der Betroffene tatsächlich sichtbare körperliche Schäden davontrug oder seit der Tat „nur“ an psychischen Folgen leidet.

Leider wissen Menschen, die mit einer derartigen Ausnahmesituation konfrontiert wurden, zu oft nicht, an wen sie sich mit ihren Fragen wenden können.



Hier setzt die polizeiliche Opferberatung an, denn sie bietet Beratung

- zur Anzeigeerstattung
- zum polizeilichen Ermittlungsverfahren
- zu Opferrechten (wie z.B. dem OEG-Opferentschädigungsgesetz).



Darüber hinaus unterstützt sie durch:

- Stabilisierung der Opfer durch eine persönliche und ggf. auch längerfristige Betreuung
- Weitervermittlung an andere (städtische und private) Hilfseinrichtungen
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- Verhaltensorientierte Prävention (z.B. durch Selbstbehauptungsseminare).

Bei Fragen zum Thema “Stalking“ (engl. für Nachstellen), bei häuslicher Gewalt und bei Straftaten mit sexuellem Hintergrund können sich Betroffene an die

Beauftragte für Frauen und Kinder (BPFK)

im Polizeipräsidium Mittelfranken wenden.

Für alle anderen Fragen finden Opfer in der Polizeiberatung Zeughaus kompetente und hilfsbereite Ansprechpartner.

Erreichbarkeiten:

Opferberatung in der Polizeiberatung Zeughaus,
Tel.: 0911/2112- 55 17 und 2112 - 55 22.

BPFK des Polizeipräsidiums Mittelfranken
Tel.: 0911/2112- 1331 (Anrufbeantworter)

Weitere Hinweise und Tipps finden Sie auch im Internet unter:

www.polizei-beratung.de und www.polizei.bayern.de

Die Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg bietet zu relevanten Themen der Kriminalitätsprävention für Seniorinnen und Senioren Vorträge und Verhaltenstraining an.

Weitere Informationen können Sie persönlich in der Polizeiberatung Zeughaus, Pfannenschmiedsgasse 24, 90402 Nürnberg oder telefonisch unter 0911-2112-5510 bzw. 0911-2112-5520 erhalten.



Älter werden, sicher fahren

Wer ist eigentlich alt?

Mit 40 Jahren ist man zu alt, um als Libero in der Nationalmannschaft zu spielen und wahrscheinlich zu jung, um für das Amt des Bundespräsidenten zu kandidieren.



Während Arthur Rubinstein mit 90 Jahren Klavierkonzerte gab, traut sich beispielsweise „Herr Meier von nebenan“ mit seinen 65 Jahren kaum noch allein auf die Straße.

- Das kalendarische Alter sagt nichts aus über die Fähigkeiten eines Menschen.
- Das „wahre“ Alter wird nämlich unter anderem von so wichtigen Faktoren bestimmt wie Gesundheitszustand, Lebensschicksal, Lernfähigkeit und der Art, wie jemand den Alterungsprozess verarbeitet.
- Es ist daher nicht erstaunlich, dass in Deutschland, wo es immer mehr Frauen und Männer über 65 Jahren gibt, auch der Anteil älterer aktiver Autofahrer steigt.
- Es ist wichtig, dass Sie verstehen, auf welche Weise das Alter die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt.
- Hohes Alter spricht nicht grundsätzlich gegen das Autofahren. Es gibt jedoch Fälle, in denen es sinnvoll ist, das Autofahren aufzugeben oder nur in sehr begrenztem Maße, etwa um zum nächsten Supermarkt zu kommen, zu praktizieren.

Tipps Ihrer Polizei:

- Wer trotz des einen oder anderen Warnhinweises nicht aufs Autofahren verzichten möchte, tut gut daran, einen Auffrischkurs zu besuchen! Solch ein Kurs wird von vielen Fahrschulen angeboten und kann individuell gestaltet werden.
- Informieren Sie sich, wie durch spezielle Ausrüstung oder Umbauten an Ihrem Fahrzeug das Fahren sicherer werden kann!
- Es ist ratsam, den Hausarzt um Beratung hinsichtlich der eigenen Fahreignung zu bitten!



Hauptunfallursachen

Das Unfallrisiko der älteren Menschen ist im Vergleich zur Gesamtbevölkerung nur etwa halb so hoch.

Weitaus größer als bei jüngeren Menschen ist aber die Gefahr, bei einem Unfall schwer verletzt zu werden oder gar ums Leben zu kommen.



- Die erhöhte Gefährdung resultiert zum einen aus der nachlassenden physischen Widerstandskraft im Alter, zum anderen aber auch aus dem höheren Unfallrisiko durch die Art der Verkehrsteilnahme.
- Ältere Menschen nehmen häufiger als „ungeschützte“ Fußgänger am Verkehr teil und sind daher einem größeren Risiko ausgesetzt, schwerwiegende Verletzungen zu erleiden.
- Die meisten Unfälle mit älteren Fußgängern im Straßenverkehr passieren, weil sie sich beim Überschreiten der Fahrbahn an ungesicherten Stellen falsch verhalten.
- Klassische Unfalltypen älterer Pkw-Lenker zeigen sich in Problemen mit dem schnellen Erfassen und Agieren in komplexen Verkehrssituationen und in der visuellen Orientierung.
- Schwierig wird es etwa auf Kreuzungen, beim Einbiegen, Einparken oder Rückwärtsfahren.

Tipps Ihrer Polizei:

- Wer am Straßenverkehr teilnimmt, trägt Verantwortung für sich und für alle, die ihm begegnen!
- Das muss gerade auch Ihnen als älterer Verkehrsteilnehmer bewusst sein!
- Auch im Straßenverkehr gilt der Satz: Unwissenheit schützt vor Strafe nicht!
- Nutzen Sie daher die Informationen, die Ihnen die nachfolgenden Seiten geben möchten!



Leistungsfähigkeit

Von Natur aus besitzt das Leben einen Rhythmus. Er ist bestimmt von Tag und Nacht, Sommer und Winter. Wach- und Schlafzeiten wechseln sich ab. Dies steuert die sogenannte innere Uhr.

Im Laufe eines Tages gibt es Phasen großer Leistungsfähigkeit und Zeiten, in denen der Körper eindeutig eine Auszeit fordert.



- Neben der Nachtruhe benötigt der Körper am frühen Nachmittag eine zweite Ruhephase.
- Zwischen Mittag und 16 Uhr steigt die Gefahr von Müdigkeitsunfällen wieder. Dies gilt besonders für ältere Menschen. Da sie nachts oft nicht mehr so tief schlafen, verändert sich ihr Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Sie schlafen nachts nur noch wenige Stunden und machen dafür am Tag noch einmal ein Nickerchen.
- Die Teilnahme am Straßenverkehr stellt insbesondere an den Kraftfahrer hohe Ansprüche.
- Die damit verbundenen Risiken können nur dann beherrscht werden, wenn man voll leistungsfähig ist.
- Altersbedingte Leistungsminderungen können durch Erfahrung und ständige Fahrpraxis nur teilweise ausgeglichen werden.

Tipps Ihrer Polizei:

- Vertrauen Sie nicht nur darauf, dass die Anderen immer genügend Verständnis für ältere Menschen aufbringen. Sie selbst können etwas für Ihre Sicherheit tun!
- Jeder Mensch erfährt altersbedingte Einschränkungen seiner Leistungsfähigkeit! Diese Erfahrungen lösen häufig Ängste aus, mit denen viele erst nach und nach umgehen können.
- Wer seine Schwächen kennt, kann sich auf sie besser einstellen, dem fällt es auch leichter, Hilfe zu erbitten und auch anzunehmen!

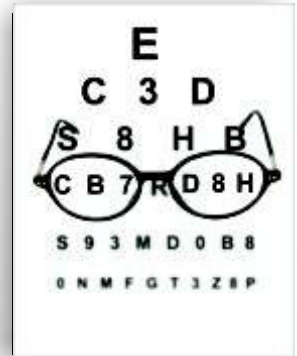


Sehfähigkeit

Verkehrsteilnehmer müssen eine Vielzahl von Informationen verarbeiten. Der Großteil wird hierbei über die Augen aufgenommen.

Herrschen ungünstige Lichtverhältnisse, wird es noch schwerer, die nötigen Informationen rechtzeitig wahrzunehmen und richtig zu reagieren.

Umso wichtiger ist es dann, gut zu sehen, um die Informationen auch schnell verarbeiten zu können.



- Leider ist nicht zu leugnen, dass die Sehkraft bei den meisten Menschen im Alter nachlässt.
- Schon 60-jährige verfügen im Durchschnitt nur noch über drei Viertel der Sehschärfe eines 20-jährigen.
- Dieser Prozess vollzieht sich im Allgemeinen ganz allmählich, man bemerkt es kaum.
- Das Auge braucht mit zunehmendem Alter eine längere Anpassungszeit, wenn sich die Lichtverhältnisse in rascher Folge ändern (z. B. bei Gegenverkehr).
- Auch bei der Umstellung vom Fern- zum Nahbereich und umgekehrt tritt dieser Effekt auf.
- Einlagerungen im Auge, die das Licht anders streuen als früher, lassen die Blendempfindlichkeit ansteigen.
- Trübungen der Augenlinse führen zu erschwerten Einschätzungen von Geschwindigkeiten und Entfernungen.

Tipps Ihrer Polizei:

- Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig vom Augenarzt untersuchen, auch wenn Sie noch nicht das Gefühl haben, dass eine (neue) Brille nötig ist!
- Hierbei sollten Sie auch das Gesichtsfeld, das Dämmerungssehen, die Fähigkeit Kontraste wahrzunehmen, die Blendempfindlichkeit und das Farbsehen testen lassen!
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Fahrten in der Dämmerung oder bei Dunkelheit!



Hörfähigkeit

Zuverlässiges Hören spielt für die Sicherheit im Straßenverkehr eine große Rolle.

Das Gehör dient als zweite Informationsquelle und unterstützt das Auge bei der Aufnahme von Warnsignalen und beim Erkennen von Gefahrenquellen.



- Gutes Hören erleichtert die Orientierung im Straßenverkehr. Manches Fahrzeug hört man, ehe es zu sehen ist.
- Es ist eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme am Verkehr.
- Der Gehörsinn liefert uns wichtige Hinweise über Ereignisse außerhalb unseres Gesichtsfeldes.
- Gerade wenn die Sicht nicht optimal ist, bei Dunkelheit, starkem Regen, Nebel etc. lässt sich durch ein gutes Hörvermögen etwas ausgleichen, was das Auge unter solchen Bedingungen nicht leisten kann.
- Nicht nur im Straßenverkehr gilt der Satz: Das Gehör lenkt den Blick.
- Allerdings lässt das Hörvermögen schon vom 4. Lebensjahrzehnt an nach.

Tipps Ihrer Polizei:

- Unterziehen Sie sich regelmäßig einem unverbindlichen Test beim Hörakustiker!
- Eine vorliegende Hörschwäche kann mit Hilfe moderner Hörsysteme ausgeglichen werden!
- Liegt eine Leistungsminderung des Gehörs vor, ist besonders bei der Fahrbahnüberquerung an unübersichtlichen Stellen besondere Vorsicht geboten!



Beweglichkeit



Beinahe jeder bemerkt mit zunehmenden Alter Einschränkungen in seiner Beweglichkeit, Schmerzen treten häufiger auf.

Das erschwert die Teilnahme am Straßenverkehr und verführt so manchen älteren Menschen dazu, Bewegungen zu unterlassen, die der Orientierung dienen.

- Durch Beweglichkeitseinschränkungen im Nackenbereich wird ein rascher Blick in die Rückspiegel oder auch nach hinten oder zur Seite erschwert.
- Hände, Arme und Schulterbereich werden beim Auto- bzw. Radfahren benötigt. Beim Einparken oder in brenzligen Situationen macht sich dieses Manko unangenehm bemerkbar.
- Sind Füße, Beine und Hüftgelenk in ihrer Funktion beeinträchtigt, zeigt sich das im täglichen Leben. Die Bedienung des Fahrzeugs oder das Einsteigen in Busse und Bahnen wird zunehmend beschwerlich.
- Im Laufe des Lebens lässt die Beweglichkeit der Wirbelsäule nach, es treten hier und da Bandscheibenschäden oder rheumatische Erkrankungen auf. Dies erweist sich vor allem beim Ein- und Aussteigen als hinderlich.

Tipps Ihrer Polizei:

- Achten Sie vor Antritt der Fahrt auf die bequeme Einstellung Ihres Fahrzeugsitzes! Eine zu nahe Position am Lenkrad presst die Bauchorgane zusammen und führt zum Ermüden der Schultermuskulatur!
- Legen Sie öfter mal eine Bewegungspause ein!
- Leichte sportliche Betätigung kann ihr Gesamtfinden positiv beeinflussen!
- Wählen Sie als Fußgänger, angepasst an Ihre Gehgeschwindigkeit, eine ausreichend große Lücke im Verkehrsfluss, um die Fahrbahn sicher zu überschreiten!



Gesundheit und Medikamente

Eine zufriedenstellende Gesundheit stellt bei vielem, was wir tun, eine wichtige Voraussetzung dar. Die Teilnahme am Straßenverkehr bildet hierbei keine Ausnahme.

Ganz im Gegenteil! Nur wenn wir uns „gesund und munter“ fühlen, sind wir auch in der Lage, für ein möglichst hohes Maß an Sicherheit zu sorgen.



- Hier ist es nicht einfach, klare Regeln dafür aufzustellen, was man tun kann oder muss, um mit einem „guten Gewissen“ am Straßenverkehr teil zu nehmen.
- Jeder hat seine persönlichen Vorstellungen von Gesundheit. Zudem vollziehen sich Veränderungen im gesundheitlichen Bereich zumeist nicht offensichtlich und augenfällig.
- Entstehende Beeinträchtigungen werden von den Betroffenen nicht als solche oder nicht rechtzeitig wahrgenommen.
- Bei der Beantwortung der Frage, ob und inwieweit sich die „Veränderungen“ oder auch die Einnahme von Medikamenten auf die Sicherheit im Straßenverkehr auswirken können, sind Ärzte oder Apotheker die richtigen Ansprechpartner.

Tipps Ihrer Polizei:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt unbedingt das Thema Verkehrsteilnahme an, denn möglicherweise wird er es von sich aus nicht tun!
- Bei der gleichzeitigen Einnahme mehrerer Medikamente kann es zu Wechselwirkungen untereinander kommen. Informieren Sie Ihren Arzt über alle Medikamente, die Sie einnehmen!
- Studieren Sie den jedem Medikament beiliegenden Beipackzettel!
- Nehmen Sie Rücksicht auf ihr körperliches Befinden! Auch kleinere Unpässlichkeiten können die Konzentration und das Reaktionsvermögen mindern!



Enkel im Auto - aber sicher

Die Mitfahrt im Auto ist für Kinder die gefährlichste und unfallträchtigste Art der Verkehrsteilnahme.

Viele Kinder fahren im Auto ohne den vorgeschriebenen Kindersitz mit. Oftmals nur mit dem Erwachsenengurt gesichert oder gar völlig ungesichert.

Solche Gedankenlosigkeit ist verantwortungslos und gefährlich.

Schlimmstenfalls lebensgefährlich!



- Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr, die kleiner als 150 cm sind, dürfen in Kraftfahrzeugen auf Sitzen, für die Sicherheitsgurte vorgeschrieben sind, nur mitgenommen werden, wenn Rückhalteeinrichtungen für Kinder genutzt werden, die amtlich genehmigt und für das Kind geeignet sind... (§ 21 StVO).
- Bei falscher Gurtführung im Beckenbereich oder am Hals kann dies bei einem Unfall zu schlimmsten Verletzungen führen.
- Der beste Kindersitz bringt nichts, wenn Fehler beim Einbau oder beim Sichern gemacht werden. Nehmen Sie sich beim Einbau und Lesen der Bedienungsanleitung Zeit und befolgen Sie die Hinweise.

Tipps Ihrer Polizei:

- Babys immer rückwärts gerichtet befördern!
- Kindersitze immer nach Anleitung des Herstellers montieren! Sind Airbags vorhanden, gelten besondere Bestimmungen.
- Nur Sitze mit aktuellem Prüfzeichen (ECE-R44/04) verwenden!
- Testen Sie den Einbau und die Handhabung des Sitzes! Ist das Kind korrekt gesichert?
- Informieren Sie sich anhand einschlägiger Testberichte! Welche Sitze werden darin gut oder mindestens befriedigend beurteilt?



Mobilitätstraining für Seniorinnen und Senioren



Für ältere Menschen ist es ein wichtiger Teil ihrer Lebensqualität mobil zu sein und zu bleiben.

Das gilt unabhängig davon, wie der Mensch mobil ist, ob mit Auto, Zweirad, mit Bus und Bahn oder zu Fuß.

- Während Ihnen vielleicht das Autofahren in der Dämmerung zunehmend Probleme bereitet, empfindet ein anderer die wachsenden Verkehrsströme als Belastung.
- Entsprechende Sicherheitsprogramme, die passgenau auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten sind, zeigen Wege auf, um trotz altersbedingter Einschränkungen weiterhin mobil zu bleiben.
- So vielschichtig die Bedürfnisse sind, so breit ist die Palette der Themen, die mit diesen Programmen aufgegriffen werden.

Tipps Ihrer Polizei:

Aus der Vielzahl von Programmen seien hier nur einige beispielhaft aufgezählt. Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Institutionen.

- „Ältere Kraftfahrer“ und „Ältere Fußgänger“ - ADAC
- „Neues für alte Hasen“, „Mobil bleiben, aber sicher“, „Sicher über Fünfzig“ Verkehrswacht Nürnberg
- Fitness-Check für Fahrer TÜV-Süd

Unser Angebot für Senioren und Vereine ÖPNV-Nachmittag



Erleben Sie den Nahverkehr im Großraum Nürnberg aus einer neuen Perspektive!

Kommen Sie zu einem informativen und unterhaltsamen Nachmittag in unser Historisches Straßenbahn-Depot St. Peter.

Erfahren Sie Interessantes und Kurioses von gestern und heute rund um den Nahverkehr in der Region Nürnberg.

Wir freuen uns auf Sie!

**Nur mit
Vor Anmeldung**

- Veranstaltungsort:** Historisches Straßenbahn-Depot St. Peter
Schloßstraße 1,
90478 Nürnberg
- Termine:** Nur nach vorheriger Anmeldung
Dienstag bis Donnerstag
13:45 Uhr bis 17:00 Uhr
(15. März bis 18. Oktober)
- Ihr Ansprechpartner:** Kurt Gottschalk
Telefon 09 11/2 83-46 54
- Teilnehmerzahl:** 20 bis maximal 40 Personen
- Preis pro Person:** 14,00 Euro incl. Rundfahrt,
Kaffee und einem Stück Kuchen

Freunde der
Nürnberg-Fürther Strassenbahn



VAG Überlegen bewegen.



Mobil mit U-Bahn, Bus und Straßenbahn - Überlegen bewegen

Neben Zuverlässigkeit, Schnelligkeit und Komfort steht bei der VAG vor allem die Sicherheit der Fahrgäste im Vordergrund. Deshalb sind alle Fahrzeuge - Busse, Straßenbahnen und U-Bahnen - sowie die U-Bahn-Stationen mit einem umfangreichen Sicherheitspaket ausgestattet. Hier werden Ihnen die wichtigsten Sicherheitseinrichtungen vorgestellt. Für ein gutes Gefühl - auf allen Wegen.

In Bus und Straßenbahn

Bei allen von der VAG eingesetzten Bussen handelt es sich um Niederflrbusse. Das Ein- und Aussteigen ist dadurch sehr bequem. Zusätzlich werden die Busse zum Ein- und Aussteigen seitlich abgesenkt (Kneeling).



Auch bei den Straßenbahnen fahren in Nürnberg ausschließlich Fahrzeuge, die mit wenigstens einem Niederflurmittelteil ausgestattet sind. So ist auch bei den Straßenbahnen der Ein- bzw. Ausstieg wesentlich erleichtert.

Damit dies noch leichter wird, sind die Busse und Straßenbahnen mit Rampen für Rollstuhlfahrer ausgerüstet. Bitte melden Sie sich beim Fahrer, der dann die Rampe aktiviert.



Die Automattüren bei der Straßenbahn werden durch Lichtschranken und Einklemmschutz gesichert. Gibt es ein Hindernis im Bereich dieser Sicherheitselemente, öffnet sich die betroffene Tür erneut.

Für Ihre Sicherheit in der Straßenbahn sind die meisten Bahnen mit Überwachungskameras ausgerüstet. Die Monitore werden vom Fahrer überwacht.

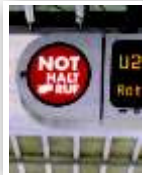
Notbremseinrichtungen in den Straßenbahnen sorgen dafür, dass sie so schnell wie möglich zum Stillstand kommen. Auch deshalb ist es besonders wichtig, sich immer gut festzuhalten. Die Notbremsgriffe sind im Türbereich angebracht.



Jedes Fahrzeug - ob Bus oder Straßenbahn - ist mit Funk ausgestattet. So kann der Fahrer im Notfall schnell Hilfe herbeirufen: Polizei, Feuerwehr oder einen Arzt, falls ein Fahrgast beispielsweise einen Schwächeanfall erleidet.

Für Notfälle gibt es in den Straßenbahnen und Bussen Fluchtfenster. Sie erkennen sie an dem entsprechenden Aufkleber. Mit dem Nothammer kann bei Gefahr die Scheibe aus Sicherheitsglas zerstört werden.

In der U-Bahn



In den U-Bahn-Fahrzeugen, in den U-Bahnhöfen sowie in den meisten Zwischengeschossen sind Überwachungskameras installiert.



Die Bilder werden in die Zentrale Serviceleitstelle übertragen. Von dort kann per Direktruf die Polizei angefordert werden.

Auf dem Bahnsteig

In Gefahrensituationen haben Sie auf jedem Bahnsteig die Möglichkeit, Hilfe anzufordern. Dafür stehen mindestens zwei Notsprechstellen zur Verfügung, die deutlich mit dem Hinweisschild „NOT HALT RUF“ gekennzeichnet sind. Nach Betätigung der Sprechstelle wird eine direkte Verbindung mit der Zentralen Serviceleitstelle hergestellt.

Stürzt eine Person in den Gleisbereich, ziehen Sie sofort den Nothaltgriff, der jeweils oberhalb der Notsprechanlagen am Bahnsteig angebracht ist. Mit diesem können in Gefahrensituationen sich dem U-Bahnhof nähernde Züge gestoppt werden. Anschließend informieren Sie über die Notsprechanlage die Zentrale Serviceleitstelle. Betreten Sie nie selbst den Gleisbereich!



Im U-Bahn-Wagen

In allen U-Bahn-Zügen sind Wechsel-sprechanlagen installiert, die eine direkte Sprechverbindung zum Fahrer bzw. beim automatischen Betrieb direkt zur Zentralen Serviceleitstelle ermöglichen. Diese Sprechanlagen befinden sich unterhalb der Notbremse. Drücken Sie bei einer Notlage einfach die Notruf-Taste. Der Fahrer bzw. die Zentrale Serviceleitstelle wird dann weitere Maßnahmen veranlassen und z.B. Polizei, Feuerwehr oder Notarzt zum nächsten Bahnhof bestellen.

Im Türbereich aller U-Bahn-Wagen sind Notbremsgriffe angebracht. Betätigen Sie diese bei drohender Gefahr oder in einem Notfall. Die Notbremse verhindert das Losfahren eines U-Bahn-Zuges oder bringt einen fahrenden Zug rasch zum Stillstand. Fahrzeuge, die sich im Tunnel befinden, halten aus Sicherheitsgründen erst im nächsten Bahnhof. Nach dem Ziehen der Notbremse informieren Sie mittels der Wechselsprechanlage den Fahrer bzw. die Zentrale Serviceleitstelle.

Als Ergänzung zu dem bereits vorhandenen Türsicherungssystem wurde eine Türspaltüberwachung als zusätzliche, elektrische Sicherheitseinrichtung an den Türschließkanten eingebaut. Diese erkennt selbst dünne und flexible Objekte. Die Türspaltüberwachung dient auch als Abfertigungshilfe für den Fahrer und trägt damit zur Erhöhung der Sicherheit bei.





Automatisch sicher ans Ziel - zusätzliche
Sicherheitsaspekte bei der automatischen U-Bahn



Im automatischen Betrieb wird mobilitätseingeschränkten Fahrgästen das Ein- und Aussteigen noch leichter gemacht: An den dort eingesetzten Fahrzeugen vom Typ DT3 fahren bei jeder Türöffnung Rampen aus, die den Spalt zwischen Bahnsteigkante und Fahrzeug überbrücken.

Der Gleisbereich in den U-Bahnhöfen ist im automatischen Betrieb mit einem Überwachungssystem ausgerüstet. Für den Fall, dass eine Person oder ein größerer Gegenstand in den Gleisbereich fällt, löst dieses Überwachungssystem augenblicklich Alarm aus. Je nachdem wie weit ein herannahender Zug vom Alarmpunkt entfernt ist, erfolgt eine sofortige Zwangsbremmung oder der Zug fährt bis zum Beginn des nächsten Bahnsteigs und kommt dort zum Stehen. Züge in den umliegenden Stationen werden ebenfalls an der Abfahrt gehindert. Parallel folgt eine Meldung an die Zentrale Serviceleitstelle, wo die VAG-Mitarbeiter sich mit Hilfe der Kamerabilder des betroffenen Bahnsteigs oder Gleises umgehend ein Bild von der Situation vor Ort machen.

Auch wenn die automatische U-Bahn keinen Fahrer mehr braucht, steht den Fahrgästen ausreichend Servicepersonal als Ansprechpartner auf der Strecke zur Verfügung. Die Mitarbeiter des neuen Kunden- und Systemservice werden darüber hinaus bei Störungen vor Ort sein, diese beheben oder weitere Hilfe organisieren.

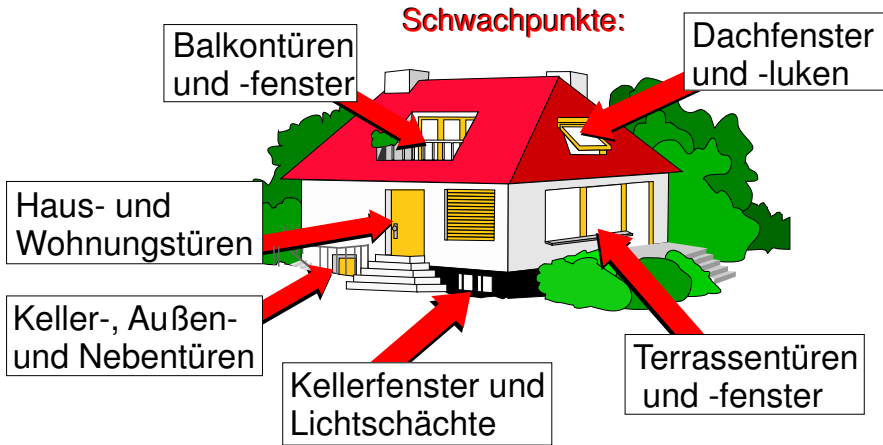
Die VAG - immer für Sie da:

<u>VAG-KundenCenter:</u>	<u>Kundenbüro:</u>
U-Bahnhof	U-Bahnhof
Nürnberg Hauptbahnhof	Fürth Hauptbahnhof,
Königstorpassage	Fußgängergeschoss
Montag - Freitag: 7:00 - 20:00 Uhr	Montag - Freitag: 7:30 - 17:30 Uhr
Samstag: 9:00 - 14:00 Uhr	
<u>VAG-Kundentelefon:</u> 09 11/2 83-46 46	<u>VAG im Internet:</u> www.vag.de



Sicherheit im Haus

Das sichere Haus



Wie gehen die Täter bei ihren Einbrüchen vor?

Die Mehrheit der Täter will sich nicht lange mit einer Tür oder einem Fenster befassen, um in das Gebäude zu gelangen.

Für ihren Einbruch benutzen sie verschiedene Arbeitsweisen:

- 75 % der Täter hebeln Fenster oder Fenstertüren auf vorzugsweise im rückwärtigen Gebäudebereich (Terrasse, Kellerabgang).
- 15 % nutzen die Kippstellung der Fenster für einen Einbruch.
- 10 % der Täter nutzen offenstehende Fenster oder gelangen nach Einschlagen des Glases und anschließendem Öffnen des Fenstergriffes in das Gebäude.

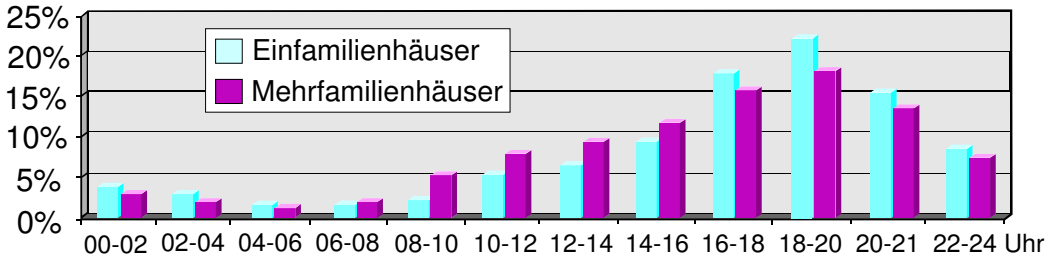
Ebenso verhält es sich mit den Haus- bzw. Wohnungstüren:

- 75 % der Einbrecher bevorzugen das Aufhebeln der Tür an der Schlossseite.
- 13 % wird das Eindringen durch nicht abgesperrte Türen ermöglicht oder die Tür kann durch einfache körperliche Kraft überwunden werden (Leichtbautüren).
- 12 % der Täter, also nur ein geringer Teil, nehmen sich den Schließzylinder vor. Hauptsächlich wird hiermit der Zylinder durch die Arbeitsweise "Abbrechen des überstehenden Zylinders" (ca. 8%) überwunden.



Im Stadtgebiet Nürnberg drangen Einbrecher in den letzten Jahren im Durchschnitt etwa 300 mal in Wohnobjekte (Häuser und Wohnungen) ein, wobei fast die Hälfte der Einbrüche im Versuchsstadium endeten.

Wohnungseinbrüche Die häufigsten Tatzeiten



Die meisten Einbruchdiebstähle ereignen sich tagsüber (Schwerpunkte Mittagszeit / Abenddämmerung) und nicht nachts, wie allgemein angenommen wird !!

Es gibt kaum Schwerpunkte bei den Werktagen, jedoch eine geringere Belastung an den Wochenenden, da hier die Bewohner meist anwesend sind.

Viele Wohnungseinbrüche werden durch Leichtfertigkeit und Leichtsinn der Bewohner begünstigt,

z.B.: „nur mal schnell zum Bäcker“ und

- Fenster gekippt oder offen
- Terrassentür zum Garten offen
- Tür nicht versperrt und nur ins Schloss gezogen

aber auch

- Gegensprechanlage nicht benutzt und Tür geöffnet ohne sich Klarheit über den Besucher zu verschaffen
- Tür ohne vorgelegten Sperrbügel (Kette) geöffnet



Tipps der Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg:

- Sperren Sie auch bei kurzer Abwesenheit alle Türen (Haustür, Kellertür oder Wohnungstür) ab (2 x sperren)!
- Verstecken Sie nie Wohnungs- und Haustürschlüssel im Außenbereich (z.B. unter Fußmatte, Blumenstock oder Stein...) sondern übergeben Sie die Schlüssel einer Vertrauensperson (z.B. Verwandtschaft oder Nachbar)!
- Alle leicht erreichbaren Fenster ebenfalls verschließen (ein gekipptes Fenster ist ein offenes Fenster !!!).
- Lassen Sie nie die Schlüssel im Verglasungsbereich stecken (z.B. Wohnungstür / Rahmen mit Glaseinsatz, abschließbare Fenstergriffe, Zusatzsicherungen)!
- Öffnen Sie die Tür erst, wenn Sie wissen wer davor steht (Gegensprechanlage oder Türspion nutzen)!
- Benutzen Sie immer die vorhandene Zusatzsicherung der Tür (z.B. Sperrbügel oder Kette)!
- Sprechen Sie fremde Personen an und fragen Sie nach dem Grund ihrer Anwesenheit (z.B. ... kann ich Ihnen helfen, suchen Sie jemanden bestimmtes im Haus ...)!
- Bei längerer Abwesenheit / Urlaub sollte eine Vertrauensperson im Haus / Wohnung nach dem Rechten sehen, das Haus bewohnt erscheinen lassen (z.B. Beleuchtung mit Zeitschaltuhren, Briefkasten leeren, Rollo abends herablassen, früh hochziehen)!
- Rufen Sie bei ungewöhnlichen Ereignissen sicherheitshalber die Polizei an! Die Polizei kommt lieber einmal zu oft als zu spät!



Ziel: "Machen wir es den Tätern so schwer wie möglich!!!"

Bei Neu- oder Umbau:

- Einbau geprüfter einbruchhemmender Tür und Fensterelemente gem. DIN V ENV 1627, Widerstandsklasse (WK) 2.
- Montage von Gitterelementen vor dem Bad- /Toilettenfenster und Fenstern unterhalb des Bodenniveaus (z.B. große Fenster bei Wohnräumen im Keller).
- Rollkernsicherungen oder stabile Abhebesicherungen im Bereich der Kellerschächte.
- Montage einbruchhemmender Türen bei Kellerzugängen und anderen Nebentüren (sind wie Haupteingangstüren zu sehen und werden oft vernachlässigt; auch hier kommt man ins Gebäude !)

Bei Nachrüstungen bestehender Elemente:

- Bei den Fenstern durch Montage einbruchhemmender Fensterbeschläge (Pilzzapfen) oder aufschraubbarer Zusatzsicherungen sowie abschließbarer Fenstergriffe.
- Bei den Türen durch Montage einbruchhemmender Beschlagteile (z.B. Schutzbeschlag mit Zylinderabdeckung gem. DIN 18257 Klasse ES2) und hochwertiger, geprüfter Schließzylinder (DIN 18252 Angriffswiderstandsklasse 1 oder 2 mit Bohr- und Ziehschutz und Sicherungskarte)
- oder vorgesetzter (Scheren-) Gittertüren bei Nebeneingängen.

Die o.g. Möglichkeiten sind natürlich nicht abschließend aufgezählt. Welche Sicherungsmöglichkeiten speziell an Ihrem Wohnobjekt möglich sind, können Sie bei den Kriminalpolizeilichen Beratungsstellen erfahren. Nutzen Sie den kostenlosen Service der Kriminalpolizei:

Kripo Nürnberg:	Pfannenschmiedsgasse 24,	Tel.: 0911 / 2112-5513
Kripo Fürth:	Kapellenstr. 10	Tel.: 0911 / 75905-380
Kripo Schwabach:	Friedrich-Ebert-Str. 10	Tel.: 09122 / 927-382
Kripo Erlangen	Schornbaumstr. 11	Tel.: 09131 / 760-380
Kripo Ansbach	Schlesierstr. 7	Tel.: 0981 / 9094-380

Weitere Informationen auch unter: www.polizei-beratung.de

www.polizei.bayern.de



Brandschutz ist nicht nur eine Angelegenheit für die Feuerwehr!

Vermeidung der Brandentstehung:

- Bei elektrischen Geräten, die nicht genutzt werden, den Stecker ziehen (z.B. Heizdecken, Wasserkocher, etc.)!
- Niemals Kochgut und offenes Feuer unbeaufsichtigt lassen!
- Niemals im Bett rauchen und Zigaretten sorgfältig ausmachen!
- Vorsicht beim Umgang mit Zündhölzern und Feuerzeugen!



Rauchmelder retten Leben

Fast alle Brandtoten fallen nicht den Flammen, sondern den giftigen Rauchgasen zum Opfer, die während der Schwelbrandphase entstehen.

95% der Brandtoten sterben an den Folgen einer Rauchvergiftung durch die geruchlosen Gase Kohlenmonoxid und Kohlendioxid - schon wenige Lungenfüllungen Kohlenmonoxid sind tödlich.



Da während es Schlafes auch der Geruchssinn des Menschen schläft, wird der Brandgeruch meist gar nicht wahrgenommen. Feuerwehren und Versicherungen empfehlen die Installation von Rauchmeldern in jedem Privathaushalt. Sie können durch das Aussenden eines grellen und lauten Alarmtones Menschenleben retten. Für hörgeschädigte Personen gibt es spezielle Geräte, die das akustische Alarmsignal des Rauchmelders in andere Hinweismöglichkeiten umwandeln.

Ein zuverlässiger Rauchmelder ist im Elektrofachhandel, bei Sicherheitsunternehmen oder bei Brandschutzfirmen erhältlich. Dort finden Sie nicht nur Qualitätsprodukte, sondern erhalten auch kompetente Beratung für den richtigen Umgang mit Rauchmeldern.



Rauchmelder sollten folgende Merkmale erfüllen:

- CE-Zeichen inkl. Prüfnummer und der Angabe „EN 14604“.
- Wenn Sie zusätzlich sicher sein wollen, dass der Rauchmelder ständigen Qualitätskontrollen durch Dritte unterliegt, sollten Sie auf das VdS-Prüfzeichen achten.



Achten Sie auf:

- Eine Warnfunktion bei Nachlassen der Batterieleistung.
- Einen Testknopf zur Funktionsüberprüfung.
- Gutes Eindringen von Rauch an allen Seiten des Melders.

Um den jährlichen Batterieaustausch zu vermeiden, gibt es auch Rauchmelder, die über eine Batterie mit einer Lebensdauer von 10 Jahren verfügen.

Quelle:

Aktion: Rauchmelder Retten Leben

<http://www.rauchmelder-lebensretter.de>

Rechtzeitiges und richtiges Absetzen des Feuerwehrnotrufs!

Wählen Sie 112 um die Feuerwehr zu alarmieren.

Im Notruf sollten folgende Informationen enthalten sein:

- Wer meldet? - Geben Sie Ihren Namen und Ihren Aufenthaltsort an.
- Was ist passiert? - Beschreiben Sie das Geschehen.
- Wo ist es passiert? - Nennen Sie die Anschrift, wo es geschehen ist.
- Wie viele Verletzte? - Geben Sie die Anzahl der Verletzten und die Art der Verletzungen an.
- Warten auf Rückfragen? - Die Feuerwehr gibt weitere Anweisungen und beendet das Gespräch.



Richtiges Verhalten im Brandfall

- Handeln Sie ruhig und besonnen!
- Klein- und Entstehungsbrände sollten Sie mit Kleinlöschgeräten bekämpfen!
- Alarmieren Sie die Feuerwehr!
- Halten Sie die Türen und Fenster geschlossen und dichten Sie diese notfalls mit einem feuchten Lappen ab!
- Helfen Sie älteren und behinderten Mitmenschen beim Verlassen der Brandbereiche!
- Nutzen Sie niemals verqualmte Treppenhäuser, sondern begeben Sie sich zu Fenster oder Balkon und machen Sie sich bemerkbar!
- Halten Sie sich in verqualmten Räumen möglichst in Bodennähe auf und nutzen Sie gegebenenfalls ein feuchtes Tuch vor Nase und Mund!
- Weisen Sie die eintreffende Feuerwehr ein, damit diese schnellstmöglich handeln kann!



Kontakt

Weiterführende Informationen erhalten Sie:

Natürlich bei Ihrer örtlichen Feuerwehr, die Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht. Zum Beispiel zum "Tag der offenen Tür"

Im Internet unter: www.rauchmelder-lebensretter.de
www.vds.de
www.lfv-bayern.de



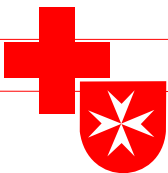
Was tun bei Gasgeruch?

Da Erdgas von Natur aus geruchlos ist, wird es mit einer markanten Duftnote versehen. Selbst kleinste Mengen, die frei werden, bleiben so nicht unbemerkt.

Sollten Sie trotz aller Sicherheitsmaßnahmen einmal Gasgeruch wahrnehmen, gilt es ruhig zu bleiben und folgende Hinweise unbedingt zu beachten:

- In Räumen, in denen es nach Gas riecht, offenes Feuer vermeiden, nicht rauchen, kein Licht anschalten, keine elektrischen Stecker heraus ziehen und auf keinen Fall das Telefon benutzen!
- Sorgen Sie für Durchzug, indem Sie Fenster und Türen öffnen!
- Betätigen Sie auch im Treppenhaus weder Klingel noch Lichtschalter!
- Schließen Sie den Gaszählerhahn, indem Sie ihn um 90 Grad drehen! Der Gaszählerhahn kann in der Wohnung, im Treppenhaus oder im Keller angebracht sein. Nehmen Sie im Keller Gasgeruch wahr, dann schließen Sie die Hauptabsperreinrichtung hinter der Hauseinführung! Achten Sie darauf, dass Gaszählerhahn und Hauptabsperreinrichtung immer zugänglich sind! Informieren Sie sich am besten sofort, wo Sie beides finden!
- Benutzen Sie bei Gasgeruch ein Telefon im Nachbargebäude oder telefonieren Sie von einer Telefonzelle aus! Auch das Handy sollten Sie nur außerhalb des Gebäudes nutzen!
- Rufen Sie sofort die Entstörungsstelle der N-ERGIE an: 0180 2 713600 (6 ct pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom. Bei Anrufen aus den Mobilfunknetzen gelten möglicherweise abweichende Preise.) oder 0911 263984.
- Vergessen Sie nicht, Ihre Mitbewohner zu warnen, verlassen Sie bei starkem Gasgeruch das Gebäude!
- Bitte verständigen Sie den Entstörungsdienst der N-ERGIE auch, wenn Sie Gasgeruch andernorts wahrnehmen!

Auch wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob es sich um Gasgeruch handelt, sollten Sie vorsichtshalber die N-ERGIE anrufen!



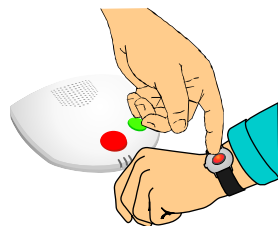
Hausnotruf



Jeder von uns trägt wohl den tiefen Wunsch in sich, zuhause, in den eigenen vier Wänden, in Würde und Frieden alt werden zu können. Selbst - oder gerade nach dem Verlust des geliebten Partners, möchte man nicht obendrein auch noch die gewohnte Umgebung verlieren.

Doch altersbedingte Einschränkungen, Behinderungen, Anfallsleiden, Herz- oder Kreislaufkrankungen etc., können einem leicht einen Strich durch die Rechnung machen.

Häufig befürchten auch besorgte Familienangehörige einen Unfall oder andere Situationen, in denen eine plötzliche Hilflosigkeit eintreten könnte.



Hausnotrufsysteme bieten Ihnen Sicherheit und Unabhängigkeit in Ihrer eigenen Wohnung, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

Hausnotrufsysteme versprechen hier mehr Sicherheit im Alltag und helfen somit, die Aussicht auf den Erhalt der Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden zu fördern.

Wenn Sie stürzen, sich verletzen oder krank werden, haben Sie sofort einen kompetenten Ansprechpartner, der dafür sorgt, dass Sie die Hilfe bekommen, die Sie benötigen.

Damit ist der Hausnotruf insbesondere für ältere und alleinstehende Seniorinnen und Senioren eine große Sicherheit, aber auch für Menschen mit hoher Sturzgefahr, Epileptiker, Parkinson-, Schlaganfall- und Herzpatienten.

Wie es funktioniert, was es kostet und wie oder wann sich die Krankenkasse an den Kosten beteiligt, sagen Ihnen auf Anfrage die örtlichen Sozialdienste.



Malteser Hilfsdienst, Telefon 0911/96891-0
Info: www.malteser-nuernberg.de

Johanniter-Unfall-Hilfe, Telefon 0911/27257-0
Info: www.johanniter-nuernberg.de

Bayerisches Rotes Kreuz, Telefon 0911/5301-0
Info: www.kvnuernberg-stadt.brk.de



Der Hausnotruf des BRK-Kreisverbandes Nürnberg-Stadt

Nicht nur alleinstehende und ältere Menschen fürchten sich davor, in einer Notsituation keine Hilfe holen zu können. Der Gedanke, alleine in der Wohnung, und im Notfall von der Außenwelt abgeschnitten zu sein, bereitet jedem Menschen Unbehagen und Sorge.

Das Bayerische Rote Kreuz bietet daher seit 26 Jahren den sogenannten Hausnotrufdienst an. Die Grundfunktion des Hausnotrufdienstes besteht darin, bei Notfällen jederzeit und einfach Hilfe anfordern zu können.

Als Teilnehmer erhalten Sie ein Zusatzgerät zum Telefon und einen sogenannten Funkmelder, der um den Hals bzw. um das Handgelenk getragen wird.

Von jedem Ort in der Wohnung kann eine Verbindung zur Hausnotrufzentrale hergestellt werden. Egal, ob Sie den Funkmelder im Bett, in der Küche oder unter der Dusche drücken-. Sie können sofort mit Menschen sprechen, die Ihnen helfen, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

Innerhalb weniger Minuten wird zuverlässig und schnell Hilfe organisiert. Je nach Situation verständigen wir:



- unseren eigenen Bereitschaftsdienst
- Ihre Bezugsperson
- Ihren Hausarzt
- Ihren Pflegedienst
- oder den Rettungsdienst

Die Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale halten solange Sprachkontakt mit Ihnen, bis Hilfe eingetroffen ist.

Ein gutes Gefühl nicht nur für Sie als Teilnehmer, sondern auch für Ihre Angehörigen.

Wir helfen Ihnen Ihre eigene Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Wenn Sie den Hausnotrufdienst in Anspruch nehmen möchte, brauchen Sie einen Telefonanschluß, eine Stromsteckdose in unmittelbarer Nähe, sowie einen Satz Wohnungsschlüssel.

Wir beraten Sie gerne unverbindlich, telefonisch oder auch persönlich bei Ihnen zu Hause.



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Telefon (0911) 5301-267

Wir gestalten LebensRäume

WBG Nürnberg Gruppe

Ohne Ausweis kein Einlass

Betrüger an der Haustüre gibt es leider immer wieder. Deshalb lassen Sie niemanden, den Sie nicht kennen und der sich nicht ausweisen kann, in Ihre Wohnung. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der WBG Nürnberg Gruppe haben einen Dienstausweis und können sich entsprechend ausweisen. In der Regel wird ein Besuch vorher angekündigt und vereinbart.

Haustüren sind Fluchttüren

Früher mussten die Haustüren ab einer bestimmten Zeit abgeschlossen werden. Diese Regelung gilt heute nicht mehr. Die Haustüre ist eine Fluchttüre und sollte stets geschlossen sein. Abzuschließen ist sie jedoch nicht mehr.

Sicherheitseinrichtungen benutzen

In allen Neubauten und überall dort, wo umgebaut und modernisiert wird, gehören Türspione und Sprechanlagen zum Standard. Wirkung zeigen sie allerdings nur dann, wenn sie auch benutzt werden. Fragen Sie über die Sprechanlage nach, bevor Sie jemandem Einlass ins Haus gewähren. Überzeugen Sie sich durch den Türspion, ob Ihnen die vor der Wohnungstür stehende Person bekannt ist. Öffnen Sie erst dann die Wohnung.

Unfallquellen reduzieren

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Gerade im Alter, wenn die Mobilität zunehmend eingeschränkter wird, kann jede Möbelecke oder Stufe zur Stolperfalle werden. Auch die Benutzung von Bad oder Toilette wird zunehmend beschwerlicher. Oft können solche Hindernisse durch Änderung der Möblierung oder auch durch bauliche Veränderungen beseitigt werden. Ebenfalls gibt es mittlerweile viele Hilfsmittel, die das Leben im Alter vereinfachen und dazu führen, dass sie möglichst lange in Ihrer Wohnung zurechtkommen.

Für ihre Mieter bietet die WBG Nürnberg Gruppe eine kostenlose Beratungsstelle für Wohnungsanpassung.

Beratungsstellen für Wohnraumanpassung

In Nürnberg gibt es auch Beratungsstellen für Wohnraumanpassung. Speziell geschulte haupt- und ehrenamtliche Berater/innen helfen Ihnen durch spezielle Maßnahmen und beraten Sie in der Wohnberatungsstelle und auch in Ihrer Wohnung. Bei Bedarf wird auch Begleitung bei der Durchführung der Anpassungsmaßnahmen angeboten.

Anlaufstellen:

Mehrgenerationenhaus
Schweinauer Hauptstraße 31
90441 Nürnberg
Tel.: 0911 / 62 79 162
Fax : 0911 / 929 83 22
E-Mail:mgh@iska-nuernberg.de

Wohnberatung im Ökozentrum
Hessestraße 4
90443 Nürnberg
Tel.: 0911/288220
E-Mail:oekozentrum@t-online.de

A large rectangular area with a blue border, containing 20 horizontal lines for writing. On the right side of this area, there is a vertical decorative element consisting of a dashed cyan line at the top, followed by a series of blue trapezoidal shapes that increase in size from top to bottom.

Mein Geburtstagskalender

**POLI
TIPP**



Januar

Februar

März



April

Mai

Juni



Juli

August

September



Oktober

November

Dezember





Persönliche Adressen

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Persönliche Adressen



Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Name: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Handy: _____
E-mail: _____

Polizei Nürnberg Zuständigkeitsbereiche:

- PI Nürnberg-Mitte
Polizeiwache Rathaus
Polizeiberatung Zeughaus
- PI Nürnberg-Ost
- PI Nürnberg-Süd
- PSt Nbg-Langwasser
- PI Nürnberg-West



Polizei-Notruf 110

Polizeiinspektion Nürnberg-Mitte Jakobsplatz 5, 90402 Nürnberg	0911 / 2112-6115
Polizeiwache Rathaus Theresienstr. 2, 90403 Nürnberg	0911 / 20 60 70
Polizeiberatung Zeughaus Pfannenschmiedsgasse 24, 90402 Nürnberg	0911 / 2112-5520
Polizeiinspektion Nürnberg-Ost Erlenstegenstr. 18, 90491 Nürnberg	0911 / 91 95 0
Polizeiinspektion Nürnberg-Süd Saarbrückener Str. 1, 90469 Nürnberg	0911 / 94 82 0
Polizeistation Nürnberg-Langwasser Neusalzer Str. 2, 90473 Nürnberg	0911 / 94 82 - 280
Polizeiinspektion Nürnberg-West Wallensteinstr. 47, 90431 Nürnberg	0911 / 65 83 0
Verkehrspolizeiinspektion Nürnberg Wallensteinstr. 47, 90431 Nürnberg	0911 / 65 83 0
Polizeiinspektion Nürnberg-Flughafen Flughafenstr. 100, 90411 Nürnberg	0911 / 93 59 20



Wichtige Telefonnummern in Nürnberg



Rettungsleitstelle

112

Krankentransport	19222
Ärztlicher Notfalldienst	01805 - 19 12 12
Zahnärztlicher Notdienst	58 88 83 55
Ambulanter Krisendienst	42 48 55 - 0
Klinikum Nürnberg	398 - 0
Giftnotruf	398 - 2451
Telefonseelsorge	0800 - 1110111
	0800 - 1110222
Taxi:	19 410
Stadt Nürnberg	231-0
Tierheim Nürnberg	91 98 90
Tiernotdienst	0160-2524332
Fundbüro	81 00 97 70
N-ERGIE Erdgas/Wasser	01802713600
N-ERGIE Strom	01802713538
Verbraucherzentrale	24265-01
Bundesweiter Opfernnotruf Weisser Ring	116006
Seniorenamt Nürnberg	231-6502
Beschwerde- u. Schlichtungsstelle Pflege	231-6555
Stadtseniorenrat	231-6629
Bank- und Telefonkarten-Sperrung	(+49) 116 116

.....

.....

.....

Gefahren erkennen und beherrschen, in Sicherheit leben!

Das individuelle Sicherheitsgefühl ist eine wesentliche Grundlage für Lebensfreude und persönliche Handlungsfreiheit! Das gilt grundsätzlich für jeden von uns, steht aber gerade für die älteren Generationen zunehmend im Mittelpunkt des Interesses. Denn viele Seniorinnen und Senioren fühlen sich von der allgemeinen Kriminalität bedroht und in ihrem Freiraum eingeschränkt oder sehen sich angesichts der wachsenden Anforderungen im Straßenverkehr überfordert.

Die Polizei kann hier sicherlich aufgrund ihrer Erfahrung und Fachkompetenz mit wirkungsvollen Tipps und Anregungen einen wertvollen Beitrag zu mehr Sicherheit und Geborgenheit leisten. Diese Broschüre umfasst deshalb die wichtigsten Themenfelder mit Seniorenrelevanz.

Denn wer mögliche Gefahren und Risiken kennt, der kann sie auch vermeiden. Schließlich geht es darum, sich Kummer und Sorgen zu ersparen und sich den angenehmen Seiten des Lebens zuzuwenden!



Polizeipräsidium
Mittelfranken

stsr

Stadtseniorenrat
der Stadt Nürnberg