



Foto: © Mirko - fotolia.com

# SENIOR DRIVERS DAY 2019

19. JUNI / 19 JUIN

# ROADBOOK



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région

**POLICE**  
LÉTZEBOURG



Garage THOMMES  
Heffingen • Mersch  
[www.thommes.lu](http://www.thommes.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Mobilité  
et des Travaux publics  
Département des transports



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



**lalux**  
ASSURANCES

# Roadbook Senior Drivers Day 2019

## Herzlich willkommen beim Senior Drivers Day!

Sie werden an 10 praktischen und theoretischen Workshops teilnehmen.

In diesem „Roadbook“ finden Sie die wichtigsten Informationen, die für einen reibungslosen Ablauf des Tages wichtig sind.

Jeder Workshop dauert 30 Minuten. Bitte halten Sie sich genauestens an die vorgegebenen Zeiten und die Reihenfolge der Workshops. Die Gruppe soll stets zusammen bleiben.

Die praktischen Übungen (mit Leihauto) können nur von Teilnehmern durchgeführt werden, die im Besitz eines gültigen Führerscheins sind. Die anderen Teilnehmer dürfen allerdings als Passagier teilnehmen.

Gute Fahrt!!

## Bienvenue au Senior Drivers Day!

*Vous participez à 10 ateliers pratiques et théoriques.*

*Dans ce manuel vous trouvez toutes les informations nécessaires pour garantir un bon déroulement.*

*Chaque atelier dure 30 minutes. Vous êtes priés de respecter les horaires et l'ordre indiqué des ateliers. Le groupe doit toujours rester ensemble.*

*Seules les personnes ayant un permis de conduire valable peuvent participer aux exercices de conduite (voiture mise à disposition). Les autres participants peuvent être passagers.*

*Bonne route !!*

## Atelier: „Vakanzcheck“



### **Sicher mit dem Auto reisen**

Planung, Fahrzeugvorbereitung, unterwegs... Da eine gut geplante Autofahrt zu einer entspannten Reise beiträgt, gibt Ihnen der ACL einige gute Tipps, damit Sie Ihr Ziel sicher erreichen.

### ***Les vacances en voiture en toute sécurité***

*Planification, préparation du véhicule, sur la route... Parce qu'un voyage en voiture bien préparé est un voyage serein, l'ACL vous donne quelques bons tuyaux, pour atteindre votre destination en toute sécurité.*

## Atelier: „Constat à l’amiable“



Ein Unfall kann immer passieren. Wichtig ist es, richtig reagieren zu können. Anhand einer kleinen Unfallsimulation erklären Ihnen die Experten der Polizei und der Versicherungsgesellschaft LaLux auf was Sie beim Ausfüllen eines “Constat à l’amiable” achten sollten und geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen zu diesem Thema.

*Un accident peut se produire à tout moment. Il est important de connaître les bons gestes. On vous présente une simulation d’une situation d’accident. Par après, on vous guidera pour remplir un « constat à l’amiable » correctement. Les experts de la Police et de l’assurance LaLux répondent à vos questions.*

# Atelier: „Check santé“

Dr Jean-Marc Cloos, Psychiatre und Suchttherapeut

Medizinischer Direktor der Psychiatrischen Abteilung der Hôpitaux Robert Schuman



## **Alkohol und Medikamente am Steuer**

Hier wird thematisiert wie Alkohol, Medikamente und andere Substanzen das Fahrverhalten beeinflussen können.

Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit im Alter aufgrund Veränderungen von sensorischen, motorischen und kognitiven Funktionen, sowie des allgemeinen Gesundheitszustandes werden diskutiert. Insbesondere die vermehrte Verschreibung von Antidepressiva und Beruhigungs- und Schlafmittel hat in der Verkehrssicherheit eine hohe praktische Relevanz.

### ***L'alcool et les drogues au volant***

*Dans cet atelier, on discute de la façon dont l'alcool, les médicaments et d'autres substances peuvent influencer sur le comportement de conduite. Les limitations de la capacité de conduite chez les personnes âgées dues à des modifications des fonctions sensorielles, motrices et cognitives, ainsi que de l'état de santé général sont discutées. En particulier, la prescription accrue d'antidépresseurs, de sédatifs et de somnifères a une importance pratique en termes de sécurité routière.*



## Atelier: „Fuersécherheet“



Die „Senioresécherheetsberoder“ geben Tipps und Hinweise, was man bereits vor der Abfahrt für seine eigene Sicherheit tun kann (Auto überprüfen, sind alle wichtigen Sicherheitsgegenstände im Fahrzeug?) und wie man sicher von A nach B kommt: Verhalten beim Fußgängerübergang, in der 30-Zone, im Kreisverkehr und Handynutzung. Zusammen mit der AVR – Association nationale des Victimes de la Route werden diese und andere Themen anhand von kurzen Videoclips veranschaulicht.

*Les „Senioresécherheetsberoder“ donnent des conseils pratiques sur ce que l'on peut faire pour sa propre sécurité avant le déplacement en voiture (contrôle de la voiture, est-ce que tous les éléments de sécurité sont à bord ?) et comment se déplacer en toute sécurité d'un point A à B : comportement en arrivant à un passage pour piétons, en zone 30, dans un rond-point et l'utilisation d'un téléphone portable. Ces thèmes et d'autres sont abordés par la projection de petits clips vidéo, ensemble avec AVR – Association nationale des Victimes de la route.*

## Atelier: „Sécurité routière“



In diesem Workshop werden Sie über die großen Themen der Sécurité Routière informiert, wie die historische Entwicklung, statistische Daten, die häufigsten Gründe wieso ein Unfall entsteht und über die Zukunftspläne.

*Réflexions sur les grands thèmes de la sécurité routière, son évolution, les grandes tendances statistiques, les causes et les circonstances d'accidents ainsi que les visions pour l'avenir.*



## Atelier: „Pneus“



**Mobilität der Zukunft:** wir diskutieren mit Ihnen wie sich die Reifen der Zukunft entwickeln und welche Auswirkungen diese auf die Mobilität haben.

*La mobilité du futur: discussion sur les changements futurs de l'évolution du pneu et son impact sur la mobilité.*



## Atelier:

### Abstand, Reaktionszeit und Restgeschwindigkeit/ Distance de sécurité, temps de réaction, vitesse restante



Bei diesen Übungen beschäftigen wir uns mit dem Einfluss der Geschwindigkeit und der Reaktionszeit auf den Anhalteweg. Es soll das Bewusstsein vermittelt werden, dass ein zu geringer Abstand sogar unter optimalen Bedingungen (*vorbereitet und ohne Ablenkung*) extreme Konsequenzen mit sich bringen kann.

*Cet atelier a pour but de démontrer comment la vitesse et le temps de réaction affectent la distance d'arrêt. Malgré des conditions optimales (prévisibilité et absence de distraction), une distance de sécurité insuffisante peut entraîner des conséquences extrêmes.*



# Atelier: „Doppelte Geschwindigkeit/ Double vitesse/Duebel Vitesse“



**Wie verändert sich der Bremsweg bei doppelter Geschwindigkeit? *Geschwindigkeit x2 = ? Bremsweg***

Das Hauptaugenmerk dieser Übung liegt auf dem Einfluss der Geschwindigkeit auf den Bremsweg. Die Gefahr einer Fehleinschätzung des Bremsweges, des Straßenzustandes und der Geschwindigkeit sind nicht zu unterschätzen. Ziel ist es das Fahrzeug so effizient und sicher wie möglich zum Stillstand zu bringen.

***Quel est la distance de freinage si la vitesse est doublée ?  
Vitesse x2 = ? Distance de freinage***

*L’Influence de la vitesse sur la distance de freinage est le sujet principal de cet exercice. Une fausse estimation de la distance de freinage, l’état de la route et la vitesse sont des facteurs importants influant sur la distance de freinage. L’objectif est d’amener le véhicule à l’arrêt de manière efficace et sécurisée.*

# Atelier: „Kurve/Virage“



## **Welche Auswirkungen haben Bremsen und Beschleunigen in der Kurve?**

Die Teilnehmer bekommen die Gelegenheit eine Notbremsung und das Beschleunigung in der Kurve durchzuführen und so die möglichen Auswirkungen zu erfahren. Die Fehleinschätzung der gefahrenen Geschwindigkeit kann in der Kurve zum Kontrollverlust führen.

## ***Quel est l'impact du freinage et de l'accélération dans le virage ?***

*Les participants auront la possibilité d'expérimenter les effets potentiels de l'accélération et du freinage d'urgence dans le virage. La mauvaise estimation de la vitesse peut provoquer une perte de contrôle du véhicule.*

## Atelier: „Gymkhana“



Bei einem Geschicklichkeits-Parcours mit diversen Hindernissen wird die Koordinationsfähigkeit des Fahrers herausgefordert.

*Ce parcours d'habileté avec des obstacles présente un défi pour la capacité de coordination du chauffeur.*

## ORGANISATEURS/ORGANISATOREN

### Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région

Der "Senior Drivers Day" - ein Tag zum Thema Verkehrssicherheit für Senioren - ist eine Initiative des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion in Zusammenarbeit mit dem RBS - Center für Altersfragen und dem Fahrerausbildungszentrum („Centre de Formation pour Conducteurs“) in Colmar-Berg im Rahmen der Verkehrssicherheitscharta von 2014 des Ministeriums für Mobilität und öffentliche Arbeiten.

Die Politik des aktiven Alterns ist ein wichtiger Schwerpunkt der Altenpolitik des Ministeriums. Die Hauptziele in diesem Bereich sind die Verbesserung der Lebensqualität, die Erhaltung der Gesundheit der Betroffenen sowie die Förderung ihrer Teilnahme am sozialen Leben.

Die Mobilität erleichtert die aktive Teilnahme älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben. Da Senioren jedoch besonders gefährdet sind im Straßenverkehr, ist es wichtig, ihr Bewusstsein für die Verkehrssicherheit zu schärfen.



Ziel des "Senior Drivers Day" ist es daher:

- die Teilnehmer auf die Gefahren im Straßenverkehr aufmerksam zu machen;
- die Reaktionsfähigkeit und Wachsamkeit der Teilnehmer im Straßenverkehr zu verbessern;
- die Teilnehmer über die Auswirkungen von altersbedingten Mobilitäts- und Gesundheitsproblemen zu informieren;
- die Teilnehmer über bewährte Praktiken und angemessenes Verhalten im Straßenverkehr zu informieren ebenso wie über die künftige Entwicklung der Mobilität;
- den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihre spezifischen Probleme und Fragen mit Verkehrssicherheitsexperten und anderen Senioren zu besprechen.

*Le « Senior Drivers Day » - journée dédiée au thème de la sécurité routière des seniors - est une initiative du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région en collaboration avec le RBS – Center fir Altersfroen et le Centre de Formation pour Conducteurs à Colmar-Berg dans le cadre de la Charte de la sécurité routière de 2014 du ministère de la Mobilité et des Travaux publics.*

*La politique du vieillissement actif constitue un axe important en matière de politique pour personnes âgées du ministère. Les objectifs principaux poursuivis dans ce domaine sont*

*l'amélioration de la qualité de vie, le maintien en bonne santé des personnes concernées et la promotion de leur participation à la vie sociale.*

*La mobilité facilite la participation active des personnes âgées à la vie sociale. Comme les personnes âgées sont particulièrement exposées aux risques de la circulation routière, il est important de les sensibiliser à la sécurité routière.*

*Le « Senior Drivers Day » a donc pour objectif:*

- de sensibiliser les participants aux risques de la route ;*
- d'améliorer la réactivité et la vigilance des participants dans la circulation routière ;*
- d'informer les participants sur les impacts des problèmes de mobilité et de santé liés à l'âge ;*
- d'informer les participants sur les bonnes pratiques et les comportements adéquats sur la route ainsi que de les informer sur le développement futur de la mobilité ;*
- de donner la possibilité aux participants de discuter de leurs problèmes et questions spécifiques avec des professionnels en matière de sécurité routière et avec d'autres seniors.*

# Ministère de la Mobilité et des Travaux publics

## Département de la Mobilité et des Transports



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Mobilité  
et des Travaux publics

Département des transports

Die Verkehrssicherheit ist ein Thema das uns alle betrifft. Und dies unabhängig vom Alter. Von Zeit zu Zeit ist es deshalb wichtig sich mit den Neuerungen in der Straßenverkehrsordnung sowie den Entwicklungen in Sachen Mobilität auseinander zu setzen. Außerdem sollte man sich mit den neusten technischen Entwicklungen der Autos vertraut machen, welche durch moderne Fahrerassistenzsysteme oder durch die Entwicklung des autonomen Fahrens die Sicherheit auf unseren Straßen verbessern sollen. Sie haben Fragen dazu? Vorschläge? Dann kommen Sie und sprechen Sie mit den Vertretern der Abteilung für Mobilität und Transport des Ministeriums für Mobilität und öffentliche Arbeiten darüber!

*La sécurité routière, c'est un sujet qui nous concerne tous. Et c'est un sujet qui ne connaît pas d'âge. Partant, il est important de temps à autres de mettre à jour ses connaissances en*

*matière du Code de la Route et des autres évolutions en matière de mobilité. De plus, il y a lieu de se familiariser avec l'évolution technologique des véhicules qui, par une multitude de systèmes avancés d'assistance pour conducteurs ou encore par l'introduction d'éléments œuvrant vers une conduite autonome, vise à augmenter la sécurité sur nos routes. Vous avez des questions ? Des recommandations ? Alors venez visiter les représentants du Département de la mobilité et des transports du ministère de la Mobilité et des Travaux publics afin de discuter des sujets qui vous intéressent!*

## RBS Center fir Altersfroen



CENTER FIR  
ALTERSFROEN

Der RBS-Center fir Altersfroen ist eine Einrichtung, die auf nationaler und internationaler Ebene in den Bereichen Altenhilfe und Altenarbeit tätig ist.

Zu seinen vielfältigen Aufgaben gehören Aktivitäten und Bildungsangebote für Senioren, Fortbildungskurse für Mitarbeiter aus der Altenpflege, sowie die wissenschaftliche Umsetzung und Beteiligung an Projekten auf nationalem und auf EU-Niveau.

*Le RBS-Center fir Altersfroen est une institution active au niveau national et international dans les domaines de l'aide aux personnes âgées et du travail avec les personnes âgées.*

*Les activités diverses du RBS consistent en cours et manifestations pour seniors, formations professionnelles pour les collaborateurs du secteur des soins et la réalisation de projets au niveau national et européen.*

## Centre de Formation pour Conducteurs



An seinen beiden Standorten in Colmar-Berg und Sanem, organisiert das Centre de Formation pour Conducteurs diverse Kurse welche zur Verbesserung der Sicherheit im Straßenverkehr beitragen. Neben Fahrsicherheitstrainings für Auto- und Motorradfahrer werden beim CFC auch Kurse in Bezug auf den Punkteführerschein durchgeführt. Zudem werden Berufsfahrer in obligatorischen und freiwilligen Kursen für eine eigenverantwortliche Verkehrsteilnahme sensibilisiert. Auch für Events eignen sich beide Standorte bestens.

*Sur ses deux sites à Colmar-Berg et Sanem, le Centre de Formation pour Conducteurs remplit différentes missions en matière de sécurité routière et organise des formations variées.*

*À part des stages de formation pour automobilistes et motocyclistes, le Centre propose également des formations en relation avec le permis à points, des formations obligatoires et volontaires pour chauffeurs professionnels ainsi que des événements.*



***Wenn Sie noch Fragen zum "Senior Drivers Day" haben,  
können Sie sich gerne an RBS - Center fir Altersfroen wenden.***

***Si vous avez encore des questions sur le « Senior Drivers Day »,  
n'hésitez pas à contacter RBS – Center fir Altersfroen.***

***RBS- Center fir Altersfroen***

***20, rue de Contern***

***L-5955 Itzig***

***Tél: (+352) 36 04 78 -1***

***E-mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)***

***[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)***



Equipe 1 - Niki Lauda			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
1	Check santé	Salle M	9:00-9:30
1	Distanz	Piste D	9:40-10:10
1	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	10:20-10:50
1	Duebel Vitesse	Piste B	11:00-11:30
1	Paus		11:40-12:10
1	Paus		12:20-12:50
1	Pneus	Container (droite)	13:00-13:30
1	Sécurité routière	Salle M	13:40-14:10
1	Kéier	Piste A	14:20-14:50
1	Vakanzencheck	Container (gauche)	15:00-15:30
1	Gymkhana	MSP	15:40-16:10
1	Constat	HOC (droite)	16:20-16:50

Equipe 2 - Alain Prost			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
2	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	9:00-9:30
2	Check santé	Salle M	9:40-10:10
2	Distanz	Piste D	10:20-10:50
2	Gymkhana	MSP	11:00-11:30
2	Paus		11:40-12:10
2	Paus		12:20-12:50
2	Vakanzencheck	Container (gauche)	13:00-13:30
2	Pneus	Container (droite)	13:40-14:10
2	Sécurité routière	Salle M	14:20-14:50
2	Duebel Vitesse	Piste B	15:00-15:30
2	Constat	HOC (droite)	15:40-16:10
2	Kéier	Piste A	16:20-16:50

Equipe 3 - Michael Schumacher			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
3	Vakanzencheck	Container (gauche)	9:00-9:30
3	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	9:40-10:10
3	Check santé	Salle M	10:20-10:50
3	Kéier	Piste A	11:00-11:30
3	Paus		11:40-12:10
3	Paus		12:20-12:50
3	Distanz	Piste D	13:00-13:30
3	Gymkhana	MSP	13:40-14:10
3	Duebel Vitesse	Piste B	14:20-14:50
3	Constat	HOC (droite)	15:00-15:30
3	Pneus	Container (droite)	15:40-16:10
3	Sécurité routière	Salle M	16:20-16:50

Equipe 4 - Fernando Alonso			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
4	Distanz	Piste D	9:00-9:30
4	Vakanzencheck	Container (gauche)	9:40-10:10
4	Constat	HOC (droite)	10:20-10:50
4	Check santé	Salle M	11:00-11:30
4	Paus		11:40-12:10
4	Paus		12:20-12:50
4	Kéier	Piste A	13:00-13:30
4	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	13:40-14:10
4	Gymkhana	MSP	14:20-14:50
4	Pneus	Container (droite)	15:00-15:30
4	Sécurité routière	Salle M	15:40-16:10
4	Duebel Vitesse	Piste B	16:20-16:50

Equipe 5 - Lewis Hamilton			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
5	Check santé	Salle M	9:00-9:30
5	Duebel Vitesse	Piste B	9:40-10:10
5	Vakanzencheck	Container (gauche)	10:20-10:50
5	Constat	HOC (droite)	11:00-11:30
5	Kéier	Piste A	11:40-12:10
5	Paus		12:20-12:50
5	Paus		13:00-13:30
5	Sécurité routière	Salle M	13:40-14:10
5	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	14:20-14:50
5	Gymkhana	MSP	15:00-15:30
5	Distanz	Piste D	15:40-16:10
5	Pneus	Container (droite)	16:20-16:50

Equipe 6 - Sebastian Vettel			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
6	Duebel Vitesse	Piste B	9:00-9:30
6	Check santé	Salle M	9:40-10:10
6	Gymkhana	MSP	10:20-10:50
6	Vakanzencheck	Container (gauche)	11:00-11:30
6	Constat	HOC (droite)	11:40-12:10
6	Paus		12:20-12:50
6	Paus		13:00-13:30
6	Pneus	Container (droite)	13:40-14:10
6	Sécurité routière	Salle M	14:20-14:50
6	Kéier	Piste A	15:00-15:30
6	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	15:40-16:10
6	Distanz	Piste D	16:20-16:50

Equipe 7 - Jean Alesi			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
7	Kéier	Piste A	9:00-9:30
7	Gymkhana	MSP	9:40-10:10
7	Check santé	Salle M	10:20-10:50
7	Distanz	Piste D	11:00-11:30
7	Duebel Vitesse	Piste B	11:40-12:10
7	Paus		12:20-12:50
7	Paus		13:00-13:30
7	Vakanzencheck	Container (gauche)	13:40-14:10
7	Constat	HOC (droite)	14:20-14:50
7	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	15:00-15:30
7	Pneus	Container (droite)	15:40-16:10
7	Sécurité routière	Salle M	16:20-16:50

Equipe 8 - Ayrton Senna			
Equipe	Atelier	Lieu	Durée
8	Gymkhana	MSP	9:00-9:30
8	Kéier	Piste A	9:40-10:10
8	Duebel Vitesse	Piste B	10:20-10:50
8	Check santé	Salle M	11:00-11:30
8	Fuersetzherheit	HOC (gauche)	11:40-12:10
8	Paus		12:20-12:50
8	Paus		13:00-13:30
8	Constat	HOC (droite)	13:40-14:10
8	Distanz	Piste D	14:20-14:50
8	Pneus	Container (droite)	15:00-15:30
8	Sécurité routière	Salle M	15:40-16:10
8	Vakanzencheck	Container (gauche)	16:20-16:50

Check santé (Dr. Cloos)	4x 2 Gruppen
Constat (Police/Lalux)	8x 1 Grupp
Vakanzencheck (ACL)	8x 1 Grupp
Fuersetzherheit (AVR & SSB)	8x 1 Grupp
Sécurité routière (SR)	4x 2 Gruppen
Pneus (Goodyear)	3x 2 Gruppen & 2x 1 Grupp
Distanz	8x 1 Grupp
Duebel Vitesse	8x 1 Grupp
Kéier	8x 1 Grupp
Gymkhana	8x 1 Grupp

# Senior Drivers Day – 19. Juni 2019



Centre de Formation pour Conducteurs  
Rue François Krack • L-7737 Colmar-Berg

**Piste D**  
Distanz

**HOC**  
Constat  
Fuersécherheet

**Piste B**  
Duebel Vitesse

**Piste A**  
Kéier

**Salle M**  
Check santé  
Sécurité routière

**MSP**  
Gymkhana

**Container**  
Pneus  
Vakanzencheck

 Restaurant

 Toiletten

 Parking

