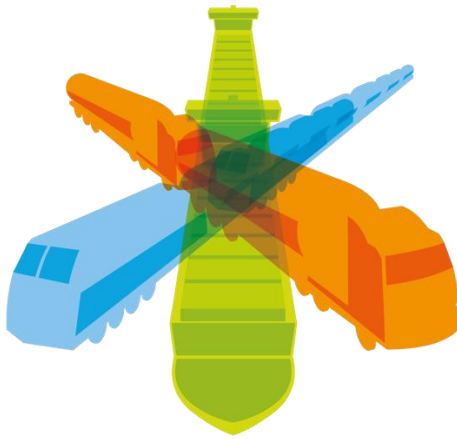




Verhalten im Straßenverkehr und Schadensverhütung

Originaldatum:

Eigentümer: Operation

Ziel

Festlegung von Richtlinien und Anweisungen für die Teilnahme am Straßenverkehr und Beschreibung verschiedener Handlungen, die Einfluss auf die Schadensverhütung haben.

Anwendungsbereich:

Van den Bosch

Verantwortlichkeiten:

Geschäftsführung



Vorgehensweise

Eile verursacht oft Probleme, die in Sekundenbruchteilen entstehen, aber viel Ärger verursachen. Lassen Sie sich also nicht zu Eile verleiten. Überprüfen Sie vor jeder Fahrt, nach jedem kurzen oder langen Stopp, jeder Pause oder jedem Halt, ob mit Ihrem Gespann alles in Ordnung ist. (Siehe „Checkliste Material und Dokumente“.)

Ein- und Aussteigen

- Tragen Sie Arbeitsschuhe und überprüfen Sie, ob die Sohlen Ihrer Schuhe nicht rutschig oder verschmutzt sind, um ein Ausrutschen zu vermeiden.
- Halten Sie sich an beiden Haltegriffen fest, also mit jeder Hand an einem.
- Verwenden Sie alle Stufen und Haltegriffe – nicht das Lenkrad –, um sich hochzuziehen.
- Steigen Sie mit dem Gesicht zur Kabine aus.
- Steigen Sie ruhig ein und aus, hastiges Ein- und Aussteigen führt oft zu Unfällen.
- Springen Sie nicht herunter. Dies kann langfristig zu körperlichen Beschwerden an Knöchel, Ferse, Knie, Hüfte und/oder Rücken führen.

Verwendung der Handbremse

- Ziehen Sie vor dem Verlassen des Fahrzeugs immer die Handbremse an.
- Stellen Sie sicher, dass der Gang in Neutral steht.

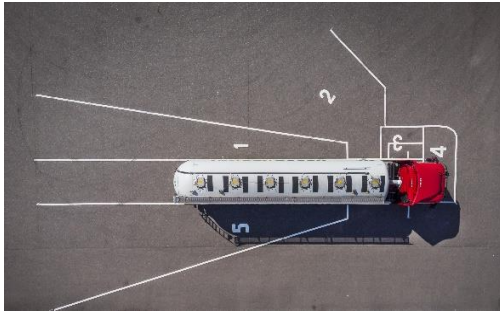




Spiegel und Fenster

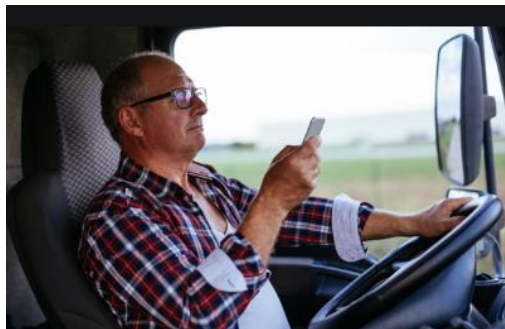
Stellen Sie sicher, dass

- die Fenster der Fahrerkabine sauber sind und Sie freie Sicht in alle Richtungen haben;
- Sie nichts vor der Windschutzscheibe der Kabine abgestellt haben;
- Ihre Spiegel sauber und richtig eingestellt sind. Nutzen Sie dazu nach Möglichkeit eine Spiegelverstellvorrichtung.



Vorausschauendes/defensives Fahren

- Schauen Sie gut nach vorne. Achten Sie auf Seitenstraßen, Ampeln und andere Verkehrsteilnehmer.
- So haben Sie Zeit, vorausschauend zu fahren. Dadurch vermeiden Sie abruptes Bremsen.
- Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das Fahren und führen Sie keine Tätigkeiten aus, die Sie vom Verkehr ablenken, wie z. B. die Nutzung Ihres Mobiltelefons, des Navigationssystems, des Bordcomputers oder das Essen und Trinken.



Müdigkeit

Wenn Sie müde am Straßenverkehr teilnehmen, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Es besteht die Gefahr, dass Sie selbst nicht richtig erkennen, wie müde Sie sind und wie sich dies negativ auf Ihre Reaktionsfähigkeit auswirkt. Als Berufskraftfahrer tragen Sie im täglichen Straßenverkehr eine große Verantwortung für die Sicherheit Ihrer Mitmenschen.

Anzeichen von Müdigkeit:

- wiederholtes Strecken, Gähnen und Umpositionieren;
- ständiges Abschweifen der Gedanken;
- Kampf gegen das Einschlafen;
- mit dem Kopf nickt;
- Sekundenschlaf (bin ich schon da?)



Wenn Sie dies bemerken, hören Sie auf und machen Sie mindestens eine Viertelstunde Pause. Bei Bedarf verlängern Sie die Pause auf eine halbe Stunde oder 45 Minuten. Länger als 45 Minuten zu schlafen, ist kontraproduktiv. Legen Sie sich lang auf Ihr Bett, damit Sie sich vollständig entspannen können.

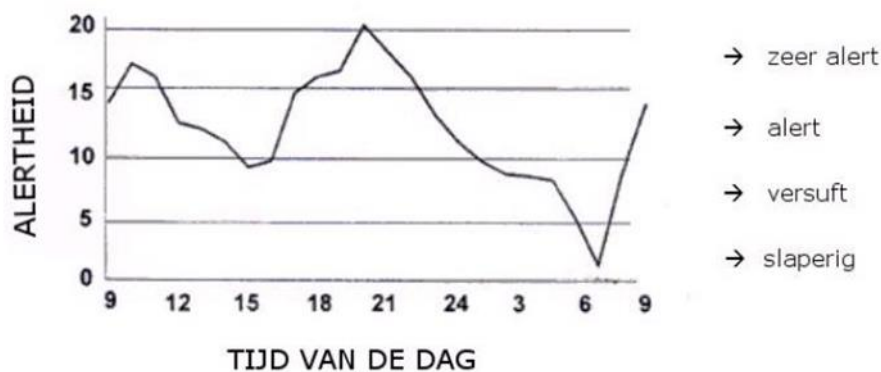


Das ist also NICHT die Absicht!

Wann ist die Wahrscheinlichkeit von Müdigkeit größer:

- in der Morgendämmerung;
- eine Stunde nach einer warmen Mahlzeit (der bekannte „After-Dinner-Dip”);
- in der Abenddämmerung

Versuchen Sie, gerade zu diesen Zeiten eine Pause einzuplanen.





Tipps zur Vermeidung von Müdigkeit:

- Passen Sie die Schlafdauer an Ihren Bedarf an.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten, Ruhezeiten und Schlafenszeiten und berücksichtigen Sie dabei Ihre innere Uhr.
- Handeln Sie sofort, wenn Sie müde werden.
- Beginnen Sie Ihre Arbeit ohne Schlafdefizit.
- Entwickeln Sie einen klaren Schlafrhythmus und einen Lebensrhythmus für sich selbst mit (möglichst) festen Zeiten für beispielsweise Essen und Schlafen.
- Essen Sie leichte Mahlzeiten, die nicht zu fettig sind, und trinken Sie nur mäßig koffeinhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie Alkohol, insbesondere am Abend vor der Fahrt.



- Vermeiden Sie Stress.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Seien Sie vorsichtig mit Medikamenten, da diese Ihren Schlaf beeinflussen können. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Apotheker, wenn Sie Medikamente einnehmen.



- Nutzen Sie die modernen Sicherheitssysteme Ihres Lkw, aber verlassen Sie sich nicht blind darauf!
- Sorgen Sie für eine gut funktionierende Beleuchtung. Schalten Sie diese auch tagsüber immer ein.
- Lassen Sie den Zug so weit wie möglich ausrollen. Nutzen Sie die kinetische Energie des Zuges. So vermeiden Sie abruptes Bremsen und schonen außerdem den Kraftstoffverbrauch sowie die Bremsbeläge und Reifen.
- Fahren Sie auch ruhig an, um einen möglichst günstigen Kraftstoffverbrauch zu erzielen.
- Halten Sie immer ausreichend Abstand.
- Passen Sie Ihr Fahrverhalten immer an die Wetterbedingungen an.
- **Sie sind der Profi!** Zeigen Sie dies auch im Straßenverkehr.
- Bestrafen Sie nicht die Fehler anderer, sondern freuen Sie sich darüber, dass Sie die Fehler anderer gut auffangen und lösen konnten.



- Seien Sie höflich gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern und erzwingen Sie keine Vorfahrt.

Wenden auf der Straße

- Wenn Sie feststellen, dass Sie falsch gefahren sind, suchen Sie sich eine geeignete Stelle zum Wenden. Nutzen Sie hierfür vorzugsweise einen Kreisverkehr.
- Versuchen Sie immer, Rückwärtsfahren zu vermeiden. Fahren Sie lieber eine Runde um den Block. Ihre Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer ist viel wichtiger als eine „schnelle“ Wende.
- Ziehen Sie den Anhänger beim Wenden niemals quer, da dies zu erheblichen Schäden an Reifen, Achsen und Tank führen kann.

Anhalten

- Wenn Sie beispielsweise anhalten, um den Bordcomputer zu bedienen, tun Sie dies an einer Stelle, an der Sie sicher stehen und den übrigen Verkehr nicht behindern.
- Wenn Sie im Stau stehen, halten Sie Kreuzungen, Ein- und Ausfahrten und vor allem Bahnübergänge frei.
- Wenn Sie zum Stillstand gekommen sind, halten Sie den Fuß auf der Bremse. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie mit Flüssigkeiten unterwegs sind. Durch die Bewegung der Flüssigkeit im Tankauflieger/-container kann sich die Kombination wieder in Bewegung setzen.
- Vor allem während und kurz nach einer Notbremsung kann die Ladung durchbrechen.
- Halten Sie niemals an einem Grabenrand an, da Kippgefahr besteht.

Manövrieren

- Öffnen Sie Ihr Fahrerfenster und stellen Sie gegebenenfalls die Lautstärke des Radios leise/aus, damit Sie eventuelle Signale oder Rufe gut hören können.
- Bevor Sie rückwärts fahren oder manövrieren, schauen Sie sich gut um und achten Sie besonders auf den toten Winkel.



- Vergewissern Sie sich, dass sich keine Personen im Bereich des Fahrzeugs befinden oder dort laufen. Machen Sie Personen darauf aufmerksam, dass Sie rangieren werden.
- Benutzen Sie Ihre Warnblinkanlage.
- Verwenden Sie beim Rückwärtsfahren die Spiegel auf beiden Seiten. Hängen Sie nicht mit dem Kopf aus dem Fenster, da Sie sonst vergessen, die rechte Seite des Fahrzeugs zu überprüfen.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, steigen Sie aus und schauen Sie nach.



Der Zusammenhang zwischen Fahrgeschwindigkeit, Abstandhalten und Bremsweg.

Halten Sie ausreichend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug. Nachstehend finden Sie eine Übersicht über die verschiedenen Bremswege bei 80 km/h und 90 km/h unter den günstigsten Bedingungen. Der Bremsweg setzt sich zusammen aus:

- dem tatsächlichen Bremsweg: dem Zeitpunkt, zu dem die Bremsen tatsächlich zu wirken beginnen;
- Reaktionszeit, die Zeit zwischen dem Betätigen der Bremse und dem Einrasten der Bremsen.

Fahrgeschwindigkeit vor dem Bremsen =	80 km/h - 90 km/h
Anzahl Meter pro Sekunde (m/s) =	22 m/s - 25 m/s
Reaktionsweg (1 Sekunde) =	22 Meter - 25 Meter
Bremsdruckaufbau =	11 Meter - 12,5 <u>Meter</u>
Bremsweg =	<u>55 Meter</u> - <u>70 Meter</u> +
Stoppstrecke =	88 Meter - 107,5 Meter

Dies gilt bei einer Bremsverzögerung von 4,5 Metern/Sekunde².

Ein Fahrzeug, das nicht optimal bremst, benötigt schnell 20 Meter zusätzlichen Bremsweg. Nasse Fahrbahn verlängert den Bremsweg zusätzlich.

Zwischen dem Erkennen der Notwendigkeit zu bremsen und dem tatsächlichen Stillstand liegen also mindestens 88 Meter. Das entspricht bei einem Sattelzug fast dem Sechsfachen Ihrer Fahrzeuglänge.