



Sicheres Fahren

life  beats

lyondellbasell

Sicheres Fahren

Körper und Geist des Fahrers sowie das Fahrzeug bilden zusammen ein ganzheitlich funktionierendes System. Diese Präsentation zeigt, wie Sie mit einfachen Schritten sicherstellen können, dass die wichtigen Bestandteile dieses Systems gut funktionieren und der Fahrer bei der Fahrt die besten Bedingungen vorfindet.

Dieser ganzheitliche Ansatz für Verkehrssicherheit zeigt, inwieweit körperliche und mentale Fitness – und auch die „Gesundheit“ Ihres Fahrzeugs – miteinander verzahnt und für sicheres Autofahren wichtig sind.

Im Folgenden sehen Sie, wie Sie Körper, Geist und Fahrzeug für eine sichere Fahrt vorbereiten.

Vermeiden Sie „Präsentismus“ am Steuer

Präsentismus ist, wenn Arbeitnehmer zur Arbeit kommen, obwohl sie eigentlich zu krank, gestresst oder unaufmerksam sind, um bei der Arbeit die gewohnte Leistung erbringen zu können. Passiert Ihnen dies auch beim Autofahren?

- Achten Sie darauf, dass Sie am Steuer immer voll konzentriert sind:
 - Lassen Sie sich nicht ablenken
 - Fahren Sie aufmerksam und mit klarem Kopf
 - Schauen Sie häufig in die Spiegel
 - Achten Sie auf den Verkehr vor Ihnen
 - Kontrollieren Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit
 - Machen Sie regelmäßig Pausen
- Weitere hilfreiche Strategien:
 - Gut frühstücken – Ihr Körper braucht Treibstoff
 - Wasser trinken – Wir denken klarer, wenn der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist
 - Ausreichend schlafen – Übermüdung am Steuer ist gefährlich
 - Vorausplanen – Eine gute Planung reduziert Stress



Gute Sicht am Steuer

Beim Autofahren spielt die **visuelle Wahrnehmung** eine zentrale Rolle. Ein eingeschränktes Sehvermögen beeinträchtigt die Fahrtüchtigkeit.

Beim Sehvermögen gibt es viele unterschiedliche Aspekte.

- Fernsicht – Sie müssen gut in die Ferne schauen können
- Gesichtsfeld – Peripheres Sehen ist sehr wichtig
- Akkommodation – Das Fokussieren auf unterschiedliche Distanzen ist wichtig, um Straße und Armaturenbrett gleichermaßen im Blick halten zu können
- Nachtsehschärfe – Sie müssen bei schlechten wie auch bei wechselnden Lichtverhältnissen gut sehen können
- Farbsehen – Ampeln und Verkehrsschilder übermitteln wichtige Informationen
- Tiefenwahrnehmung – Entfernungen abschätzen zu können, ist für eine sichere Fahrweise enorm wichtig



Gute Sicht am Steuer

Auch wenn Sie perfekt sehen, kann es vorkommen, dass Umwelteinflüsse auf Ihr Sehvermögen einwirken und Ihre Sicht beeinträchtigen.

- Grelles Sonnenlicht – Tragen Sie eine Sonnenbrille
- Reinigen Sie die Autofenster – Schmutzige Fensterscheiben verstärken die Blendwirkung und beeinträchtigen die Sicht.
- Fahren im Dunkeln – Fahren Sie langsamer und vermeiden Sie, direkt in Laternen und entgegenkommende Scheinwerfer zu schauen.
- Regen und Schnee – Reduzieren Sie die Geschwindigkeit und stellen Sie sich auf eine stärkere Blendwirkung und schlechte Sichtverhältnissen ein.

Das Alter beeinflusst nicht nur das Reaktionsvermögen, es wirkt sich auch auf Ihr Sehvermögen aus.

- Lassen Sie Ihre Augen daher regelmäßig untersuchen und befolgen Sie den Rat Ihres Arztes.
- Machen Sie sich Sorgen über die Fahrtüchtigkeit eines Angehörigen? Reden Sie offen und respektvoll mit dem Betroffenen und bieten Sie ihm praktische Alternativen an.

Wartungsprogramm für den Körper

Nicht nur Ihr Fahrzeug muss regelmäßig gewartet werden, auch Ihr Körper muss **aufgetankt, gut geölt und mit Energie versorgt werden**, um die Anforderungen des Straßenverkehrs sicher bewältigen zu können.

- **Auf die Ihre innere Uhr achten** – Fahren Sie nicht zu Zeiten, in denen Sie nicht voll konzentriert oder noch zu müde sind.
- **Kraft tanken** – Wählen Sie Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index, damit Ihre Energieniveau konstant bleibt.
- **Energie tanken** – Treiben Sie Sport und wechseln Sie hin und wieder die Übungen, damit Kopf und Geist frisch bleiben.
- **Geschmeidig bleiben** – Stretching hält Sie beweglich und wirkt sich positiv auf Ihre Reaktionszeit aus.

Konzentriert fahren und Ablenkung vermeiden

Lassen Sie sich möglichst wenig ablenken. Widerstehen Sie allem, was mit dem Autofahren nichts zu tun hat und Sie vom Straßenverkehr ablenken könnte.

Zum Beispiel während der Fahrt:

- SMS schreiben
- Handy oder Smartphone benutzen
- Essen und trinken
- Sich zurecht machen
- Lesen, z.B. Landkarten
- Navigationssystem bedienen



Haben Sie Kinder, die den Führerschein haben? Schreiben Ihre Kinder häufig SMS? Haben Sie mit ihnen bereits darüber gesprochen, wie gefährlich es ist, sich beim Autofahren ablenken zu lassen?

Schauen Sie selbstkritisch in den Spiegel. Sind Sie beim Fahren immer so konzentriert wie es sein sollte? Lassen Sie sich von den oben genannten Dingen ablenken? Sind Sie ein gutes Vorbild für andere?

So pflegen Sie Ihr Auto richtig

Ihre Autoreifen stellen die einzige Verbindung zwischen Ihrem Auto und der Fahrbahn dar. Taucht beim Fahren ein Problem auf, bleibt nur sehr wenig Zeit, **um einen Unfall** zu vermeiden. Um Reifenprobleme zu vermeiden, sollten Sie immer darauf achten, dass der **Reifendruck** stimmt und regelmäßig die **Profiltiefe** und **Abnutzung** kontrollieren.

So bleiben die Reifen gut in Schuss:

- Kaufen Sie einen qualitativ hochwertigen Reifendruckmesser – der richtige Reifendruck ist für die Lebensdauer der Reifen ganz entscheidend
- Kontrollieren Sie den Reifendruck jeden Monat
- Vergewissern Sie sich, welcher Reifendruck für Ihre Reifen empfohlen wird – diese Daten stehen normalerweise auf einem Aufkleber auf der Innenseite der Fahrertür und nicht auf dem Reifen
- Der empfohlene Reifendruck gilt immer für kalte Reifen
- Tauschen Sie die Reifen achsweise alle 8.000 bis 13.000 km
- Prüfen Sie die Profiltiefe der Reifen – Bei einer Profiltiefe $< 0,16$ cm sollten Sie neue Reifen kaufen



So pflegen Sie Ihr Auto richtig

Gute BREMSEN sind wichtig – Die Lebensdauer der wesentlichen Funktionsteile Ihrer Bremse, den Bremsbelägen und Brems Scheiben, hängt sehr von der Fahrweise und dem Einsatzort des Autos ab. Lassen Sie die Bremsen daher regelmäßig und entsprechend dem Wartungsplan Ihres Fahrzeugs überprüfen. Zwischen den einzelnen Inspektionen sollten Sie immer die Augen und Ohren offenhalten, damit Sie gleich merken, wenn mit Ihrem Auto etwas nicht stimmt.

- Achten Sie insbesondere auf folgende Warnsignale, dann lassen sich Probleme bei den Bremsen oft feststellen, bevor es kritisch wird.
 - Quietschende oder schleifende Geräusche
 - Längere Bremswege
 - Brandgeruch
 - Bremspedal lässt sich schwer betätigen
 - Fahrzeug vibriert oder zieht zu einer Seite
 - Flüssigkeitsaustritt

Lassen Sie Ihr Fahrzeug unverzüglich überprüfen, wenn Sie in Zusammenhang mit den Bremsen Unregelmäßigkeiten sehen, hören, fühlen oder riechen.



So pflegen Sie Ihr Auto richtig

Ganz gleich ob Sie Ihr Fahrzeug selbst überprüfen oder zur Werkstatt bringen - damit Ihr Auto in Topform bleibt, sollten folgende Punkte einem Check unterzogen werden.

- Reifendruck
- Reifenverschleiß
- Ölstand / Ölzustand
- Luftfilter
- Scheibenwischerflüssigkeit
- Scheibenwischer
- Getriebeflüssigkeit
- Füllstand des Frostschutzmittels
- Antriebsriemen lose / Zustand
- Schläuche
- Bremsflüssigkeit
- Leuchten
- Batterie
- Zubehör:
 - Ersatzreifen
 - Wagenheber
 - Decken (für kaltes Wetter)
 - Fackeln oder Warndreieck
 - Taschenlampe
 - Starthilfekabel & Schutzbrille

Planen Sie für den Notfall

Eine Autopanne kann immer mal passieren. Damit Sie in solchen Fällen möglichst wenig Stress haben und alles glatt läuft, sollten Sie darauf vorbereitet sein.

- Reifenpannen gehören zu den häufigsten Pannenursachen
 - Sorgen Sie dafür, dass Ihr Ersatzrad genug Luft hat und der Wagenheber funktionstüchtig ist.
 - Wollen Sie den Reifen selbst wechseln oder Hilfe rufen?
 - Falls Sie ihn selbst wechseln wollen: Wissen Sie wie das geht und haben Sie die notwendige Sicherheitsausrüstung dabei?
 - Falls Sie Hilfe rufen wollen: Haben Sie die Telefonnummer dabei?
 - Ein Ersatzrad ist in der Regel nicht für längere Strecken geeignet. Dies müssen Sie einplanen.
- Seien Sie für alle Eventualitäten gerüstet
 - Vorsicht beim Aussteigen! Fahren Sie an den Fahrbahnrand oder eine sichere Stelle.
 - Halten Sie eine Notfallnummer bereit.
 - Wie sichern Sie das Fahrzeug ab? Haben Sie Fackeln, Warndreieck, etc. dabei?
 - Sorgen Sie für lange Strecken oder widrige Wetterverhältnisse vor, indem Sie genügend Wasser und Decken dabei haben.



Sicherheit und Ordnung

Der **Geist** kann sich besser auf die Fahrt konzentrieren, wenn der **Körper** in einem aufgeräumten, übersichtlich geordneten Fahrzeug sitzt.



- **Sichern Sie Insassen und Gepäck** – Alle Insassen - auch Tiere – müssen richtig angeschnallt sein. Der Sitz muss Alter und Gewicht entsprechen. Sperrige Teile gehören in den Kofferraum oder sind mit Gurten zu sichern.
- **Schaffen Sie Ordnung** – Der Innenraum Ihres Fahrzeugs sollte aufgeräumt sein, so vermeiden Sie Frustration und Ablenkung.
- **Stellen Sie den Sitz richtig ein** – Stellen Sie den Sitz so ein, dass Sie eine aufrechte Haltung einnehmen, ausreichend Abstand zu Pedalen und Lenkrad haben und Kopf und Rücken gestützt werden.
- **Reduzieren Sie den toten Winkel** – Nachdem Ihr Sitz richtig eingestellt ist, stellen Sie alle Spiegel so ein, dass der tote Winkel minimiert wird.

Gute Fahrt!

Jetzt, da Körper, Geist und Fahrzeug gut auf die Fahrt vorbereitet sind, wünschen wir Ihnen allzeit eine sichere Fahrt. Und nicht vergessen die Checkpunkte zu prüfen!

Achte auf die Signale

Vorbereitungsscheckliste



WAS KANN PASSIEREN?

WELCHE VORKEHRUNGEN MUß ICH TREFFEN?

ARBEITE ICH SICHER?

Fokus – Von Anfang bis Ende

- ❖ Die Inhalte dieser Präsentation wurden bereitgestellt von The Network of Employers for Traffic Safety (NETS) in Form der Kampagne Drive Safely Work Week 2013 und steht auch in Spanisch zur Verfügung. www.trafficsafety.org