

Sicher zur Arbeit und zurück



Wer zur Arbeit geht oder fährt, möchte dort sicher ankommen. Und abends genauso sicher nach Hause zurückkehren. Die Risiken beim Unterwegssein sind vielfältig und allgegenwärtig. Doch die meisten Verkehrsteilnehmer blenden sie aus oder schätzen mögliche Gefahren falsch ein. Deshalb ist es wichtig, die Risikowahrnehmung in moderierten Gesprächen zu schulen und das Sicherheitsbewusstsein zu stärken. Vor allem durch überhöhte Geschwindigkeit, zu wenig Abstand, Ablenkung, Fahrfehler sowie Sichteinschränkungen kommt es immer wieder zu schweren oder tödlichen Wegeunfällen. Wegeunfälle sind Unfälle, die auf dem direkten Weg zur oder von der Arbeit passieren. Autofahrer, insbesondere Fahranfänger, sind häufig betroffen. Am gefährdetsten aber sind Zweiradfahrer und Fußgänger.



Zu den Unfallschwerpunkten gehören:

- Überhöhte Geschwindigkeit und zu geringer Abstand
- Ablenkung, z. B. durch Handy- oder Navigationsnutzung oder durch die Suche von losen Gegenständen im Fahrzeug
- Fahrfehler beim Überholen, Abbiegen, bei Kurvenfahrten
- Toter Winkel, Übersehenwerden
- Extreme Witterungsbedingungen (Sturm, Regen, Nebel, Sonne, Hagel, Schnee)

Dieser Moderationsleitfaden greift das Wegeunfallgeschehen in den Mitgliedsbetrieben der BG RCI auf, analysiert typische Unfälle, zeigt Unfallrisiken auf, beleuchtet allgemeine Themen zur Verkehrssicherheit und gibt Tipps für das sichere

Unterwegssein von und zur Arbeit. Weitere Verkehrsthemen finden Sie in den BAUZ-Moderationsleitfäden „Sicher fahren und transportieren“ und „Sicher unterwegs mit Pkw, Lkw, Transporter“ auf www.bauz.net.

Worauf kommt es an beim Weg zur Arbeit und zurück?

Jeder kann aktiv werden und für mehr Sicherheit im Verkehr sorgen.

Technik: z. B. durch regelmäßige (Sicht-)Prüfung des Fahrzeugs/Zweirads (Reifen, Bremsen, Beleuchtung, Spiegel, Scheiben) vor Fahrtantritt; die richtige Einstellung von Lenker/Steuer, Sitz/Sattel; Spiegel; regelmäßige Wartung und Pflege

Organisation: z. B. durch Checken der Wetterverhältnisse vorab, Einplanen von mehr Fahrzeit, Einstellen des Navis vorab, Verstauen des Handys.

Persönliches Verhalten: z. B. durch Tragen von geeigneter, reflektierender Schutzkleidung, Helm, rutschfesten Schuhen; angepasste, vorausschauende Fahrweise; Vermeiden von Ablenkungen: Während der Fahrt – Hände weg vom Handy!

Die Unfallbeispiele zeigen: Das persönliche Verhalten ist in vielen Fällen Auslöser für Wegeunfälle. Deshalb ist es wichtig, das eigene Verhalten zu analysieren, z. B. anhand folgender Fragen:



- Welche Risiken im Verkehr gibt es und welche sind mir bewusst?
- Von wem oder was geht die Gefährdung aus?
- Wie kann ich Gefährdungen vermeiden?
- Welche Emotionen beeinflussen mein Handeln beim Unterwegssein?
- Was werde ich zukünftig anders machen?

Wer die Gefahren und sich selbst kennt, kann Risiken besser einschätzen und sich sicherheitsbewusster verhalten.

Verkehrssicherheit im Betrieb besprechen?

Wie lässt sich das sichere Verhalten der Mitarbeiter als Verkehrsteilnehmer stärken? Und wie kann es gelingen, Verkehrssicherheitsthemen in den



Betrieb zu bringen? Der BAUZ-Moderationsleitfaden gibt hierzu einige praxisorientierte Themen, Tipps und Gesprächsanlässe.

Für Ihr Sicherheitsgespräch können Sie die inhaltlichen Erläuterungen und methodischen Hinweise zur Vorbereitung als roten Faden nutzen (*siehe: Sicher zur Arbeit und zurück.pdf*). In einer PowerPoint-Präsentation finden Sie bebilderte Seiten passend zu den Erläuterungen, die Ihre Teilnehmer zum Gespräch anregen sollen (*siehe: Sicher zur Arbeit und zurück.pptx*). Ziel ist, dass sich möglichst viele Teilnehmer am Gespräch beteiligen und aktiv mit eigenen Meinungen, Erfahrungen, Vorschlägen zum Thema „Sicher zur Arbeit und zurück“ einbringen. Außerdem sollen die Risikokompetenz geschult und das Sicher-

heitsbewusstsein als Verkehrsteilnehmer gestärkt werden.

Das moderierte Gespräch sollte auf 30 Minuten begrenzt sein. Dazu können Sie eine Auswahl aus den folgenden 16 Folien treffen. Nutzen Sie dafür die Inhaltsübersicht.

Übrigens:

Wenn Sie etwas nachbestellen möchten, rufen Sie uns an.

Stichwort: Moderationsleitfaden
„Sicher zur Arbeit und zurück“

Berufsgenossenschaft Rohstoffe und
chemische Industrie (BG RCI)
Sparte Baustoffe - Rohstoffe
Domenik Jung
Theodor-Heuss-Straße 160
30853 Langenhagen

Tel.: 06221 5108-22115
Fax: 06221 5108-22198
E-Mail: medien-baustoffe@bgrci.de

Einführung ins Thema: Unfallschwerpunkte/Verkehrssicherheit im Betrieb – moderierte Gespräche

- 1 Crashgefahr
Wegeunfälle vermeiden

Emotionen, Risikowahrnehmung, Sicherheitsbewusstsein

- 2 Mach den Risiko-Check
Gefahren im Straßenverkehr wahrnehmen,
Situationen einschätzen, sicher handeln

Vorbereitungen/Fahrzeug-Check

- 3 Alles startklar?
Checkliste vor dem Unterwegssein

Ablenkung – Aufmerksamkeit – Sicherheit

- 4 Bei Anruf Tod
Mitarbeiterin kommt beim Telefonieren
von Fahrbahn ab und prallt gegen Baum

- 5 Alles klar an Bord und unterwegs?
Umgang mit elektronischen Geräten

- 6 Brutal versteuert
Frontalzusammenstoß bei Suche im
Fußraum

Sitzeinstellung und Gurtnutzung

- 7 Hat's „Klick“ gemacht?
Richtig sitzen und anschnallen

Geschwindigkeit, Sicherheitsabstand, Kurvenfahrt

- 8 Endstation Überholspur
Frontalcrash in Kurve
- 9 „Komm mir nicht zu nahe“
Geschwindigkeit – Abstand – Kurvenfahrt

Rechts abbiegen – toter Winkel

- 10 Die rollende Gefahr
Radfahrer und Fußgänger werden beim
Rechtsabbiegen oft übersehen

- 11 „Ich will da lang“
Worauf Autofahrer, Radfahrer und Fußgän-
ger beim Rechtsabbiegen achten sollten

Extremes Wetter/Sehen und gesehen werden

- 12 Wenn es kracht und schüttet
Unterwegs bei Unwetter
- 13 Siehst du mich auch?
Sichtbarkeit im Straßenverkehr

Sicher zur Arbeit und zurück – Tipps und Trainings

- 14 Freie Bahn
Rettungsgasse bilden und Absicherung bei
einer Panne
- 15 Aktiv und sicher dabei
Sicherheit im Straßenverkehr geht alle an
- 16 Sicher zur Arbeit und zurück
Tipps für bewusstes Verhalten im Verkehr

Das Thema: Wegeunfälle vermeiden

- Wegeunfälle sind Unfälle, die sich auf dem direkten Weg zur oder von der Arbeit ereignen.

Zu den Unfallschwerpunkten gehören:

- Überhöhte Geschwindigkeit und zu geringer Abstand
 - Ablenkung durch Handy- oder Navi-Nutzung und durch die Suche von losen Gegenständen im Fahrzeug
 - Fahrfehler beim Überholen, Abbiegen, bei Kurvenfahrten
 - Toter Winkel, Übersehenwerden
 - Witterungsbedingungen (Sturm, Regen, Nebel, Sonnenblendung, Hagel, Schnee)
- Wie kommen die Teilnehmer zur Arbeit und zurück? Und was haben sie an gefährlichen Situationen schon erlebt? Besprechen Sie dazu die **Folie 1 „Crashgefahr – Wegeunfälle vermeiden“**.

Bild 1: Türfalle. Fahrradfahrer werden oft von Autofahrern übersehen. Selbst auf gekennzeichneten Fahrradwegen lauern Gefahren.
Fazit: Mit den Fehlern anderer rechnen. Vorausschauend fahren. Bremsbereit sein. Auch auf Radwegen gilt: Rechts fahren ist sicherer.

Bild 2: Kurvenkiller. Bei zu schneller Kurvenfahrt drohen Fahrzeuge auf die Gegenfahrbahn auszubrechen.

Fazit: Vorausschauend fahren. Angemessene Geschwindigkeit. Beide Hände fest ans Lenkrad. In der Kurve weder bremsen noch beschleunigen.

Bild 3: Böse Überraschung. Beim Einbiegen, Abbiegen, Überqueren von Kreuzungen kommt es immer wieder zu gefährlichen Begegnungen von Autos und Zweirädern. Roller und Motorräder werden oft übersehen und die Geschwindigkeit falsch eingeschätzt.

Fazit: Defensiv und vorausschauend fahren. Bremsbereit sein. Mit den Fehlern anderer rechnen. Im Zweifelsfall nicht auf dem Vorfahrtsrecht bestehen.

Bild 4: Fußgänger-Alptraum. Beinahe-Unfall auf dem Zebrastreifen. Der Fußgängerüberweg ist keine sichere, geschützte Zone. Unachtsamkeit oder wilde Entschlossenheit beim Überqueren können zu Gefährdungen führen. Fußgänger sollten ihr Vorrecht nicht erzwingen.
Fazit: Autofahrer müssen Rücksicht auf Fußgänger nehmen – an Überwegen haben

Fußgänger Vorrang. Trotzdem dürfen Fußgänger an Zebrastreifen nicht einfach loslaufen, sondern müssen deutlich machen, dass sie überqueren wollen, und sich überzeugen, dass die Autofahrer anhalten.

- Die Risiken beim Unterwegssein sind vielfältig. Doch die meisten Verkehrsteilnehmer blenden sie aus oder schätzen mögliche Gefahren falsch ein. Deshalb ist es wichtig, sich selbst zu hinterfragen. Diskutieren Sie mit den Teilnehmern die folgenden Fragen:
 - Welche Risiken im Verkehr gibt es und welche sind mir bewusst?
 - Von wem oder was geht die Gefährdung aus?
 - Wie kann ich Gefährdungen vermeiden?
 - Welche Emotionen beeinflussen mein Handeln beim Unterwegssein?
 - Was werde ich zukünftig anders machen?
- Um die Risikowahrnehmung zu erweitern und das Sicherheitsbewusstsein zu stärken, besprechen Sie auch die **Folie 2: „Mach den Risiko-Check – Gefahren im Straßenverkehr wahrnehmen, Situationen richtig einschätzen, sicher handeln“**.

Das Thema:

Emotionen, Risikowahrnehmung, Sicherheitsbewusstsein

- Die persönliche Einstellung, Emotionen und das eigene Verhalten können Risiken im Verkehr fördern oder reduzieren. Oft geht es darum, sich selbst darzustellen, Macht und Können anderen gegenüber zu demonstrieren. Aber auch der Ärger über andere Verkehrsteilnehmer, der Glaube an die eigene Überlegenheit und Unverwundbarkeit, Stress und Zeitdruck können das Unfallrisiko erhöhen. Wer so unterwegs ist, konzentriert sich nicht mehr aufs Fahren und macht Fehler, indem er zum Beispiel andere Verkehrsteilnehmer übersieht oder falsche Entscheidungen trifft. Die tatsächlichen Gefahren werden nicht erkannt, ausgeblendet oder für ein egoistisches Ziel einfach akzeptiert. Mögliche Folgen werden dann nicht mehr bedacht. Es wird emotional entschieden und spontan oder unüberlegt gehandelt.
- Wer sicher zur Arbeit und zurück kommen möchte, braucht deshalb vor allem eins: Risikokompetenz im Verkehr. Dazu gehört:
 - Gefahren wahrnehmen,
 - Chancen/Risiken bewusst abwägen,
 - die Folgen des eigenen Handelns abschätzen,
- eine realistische Selbsteinschätzung (z. B. in Bezug auf das fahrerische Können, die eigenen Emotionen, die Wahrnehmung anderer Verkehrsteilnehmer),
- die Bereitschaft, Regeln einzuhalten. Verantwortungsvoll und sicherheitsbewusst zu handeln, heißt auch Respekt und Rücksichtnahme gegenüber anderen.
- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 2 „Mach den Risiko-Check – Gefahren im Straßenverkehr wahrnehmen, Situationen richtig einschätzen und sicher handeln“**. Erläutern Sie: Im Verkehr kann man sich nicht aus dem Weg gehen. Das führt schnell zu emotionalen Reaktionen. Verkehrsteilnehmer „kommunizieren“ und gestalten das Miteinander durch
 1. die Fahrweise (z. B. Art und Weise des Abstandhaltens, der Geschwindigkeit, auf Vorfahrt bestehen oder verzichten),
 2. den Einsatz von Licht, Hupe oder Blinker,
 3. Blickkontakt (**Bild 1**), Mimik/Gestik, Rufen (**Bild 2**).
- Ein Lächeln mit Blickkontakt (**Bild 3**) wird als freundliche Geste verstanden. Ärger, Wut und Zorn sind Emotionen der Selbstbehauptung, z. B. wenn man sich bedrängt, in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt oder unterlegen fühlt. Angst und Unsicherheit im Verkehr entstehen, wenn man sich durch andere bedroht fühlt oder fürchtet, die Kontrolle zu verlieren. Ungeduld ist das Gefühl, weder warten noch ausharren zu wollen, oft verbunden mit Geiztheit (**Bild 4**).
- **Erhöhtes Unfallrisiko?** Arbeiten Sie anhand der folgenden Fragen heraus, wie unterschiedlich Risikowahrnehmung sein kann:
 - Welche Gefahren sind den Teilnehmern bewusst und was wird in welchen Situationen ausgeblendet? Warum?
 - Wann werden Regeln missachtet?
 - Was braucht es, um verantwortungsvoll und sicherheitsbewusst zu handeln (z. B. Ruhe bewahren, Respekt/Rücksichtnahme, Risiken abschätzen, mit den Fehlern anderer rechnen, mögliche Folgen bedenken)?
- Wer sicher zur Arbeit und zurück kommen will, sollte gut vorbereitet sein. Besprechen Sie dazu die **Folie 3: „Alles startklar? Checkliste vor dem Unterwegssein“**.

Das Thema: Vorbereitungen, Sicht- und Funktionskontrolle

- Wer sicher zur Arbeit und zurück kommen will, sollte vor Abfahrt gut vorbereitet sein. Ein kurzer Fahrzeug-Check stellt sicher, dass Auto, Motorrad, Roller oder Fahrrad einsatzklar sind, die (Schutz-)Ausrüstung stimmt und mitgeführte Gegenstände ordnungsgemäß gesichert sind. Auch Fußgänger können sich der Witterung entsprechend mit geeigneten Schuhen und gut sichtbarer Kleidung auf ihren Arbeitsweg vorbereiten.
- Besprechen Sie dazu mit den Teilnehmern die **Folie 3: „Alles startklar? Checkliste vor dem Unterwegssein“**.
 - Die allgemeine Vorbereitung beginnt bereits nach dem Aufstehen. Der Verkehrs-/Wetter-Check gibt wichtige Hinweise, worauf man sich beim Unterwegssein einstellen sollte. Entsprechend mehr Zeit einplanen, um stressfrei losfahren zu können. Geeignete Kleidung/Schutzausrüstung/Schuhwerk auswählen.
 - Der Check außen hilft, mögliche Schäden oder Mängel am Fahrzeug vorab zu entdecken und gegebenenfalls zu beheben. Ziel ist immer, mit einem sicheren Verkehrsmittel unterwegs zu sein.
 - Mit dem Check innen wird sichergestellt, dass alles so eingestellt ist, dass der Fahrer das Verkehrsgeschehen optimal im Blick hat. Lose Gegenstände können bei starken Lenk- und Bremsmanövern zu fliegenden Geschossen werden. Deshalb sind sie vor Abfahrt sicher zu verstauen.
 - Der Fahrer-Check hilft, sich noch einmal zu vergewissern, ob alles bedacht wurde: Fahrzeugpapiere an Bord? Schutzausrüstung/Kleidung/Schuhwerk okay? Sitzposition stimmt? Angeschnallt? Sind elektronische Geräte wie das Navi gut befestigt und eingestellt? Stimmt die Lautstärke des Radios? Hat der Fahrer vor Abfahrt die Umgebung im Blick?
- Einer der Unfallschwerpunkte bei Wegeunfällen ist die Ablenkung durch Handy- oder Navi-Nutzung beim Gehen oder Fahren. Besprechen Sie dazu mit den Teilnehmern die **Folie 4: „Bei Anruf Tod – Mitarbeiterin kommt beim Telefonieren von Fahrbahn ab und prallt gegen Baum“**.
- **Machen Sie abschließend noch einmal deutlich:** Der Check vor dem Losgehen oder Losfahren erspart nicht nur unliebsame Überraschungen, mögliche Pannen oder Ärgernisse wie unerwartete Staus. Gut vorbereitet kommen die Verkehrsteilnehmer auch schneller und entspannter ans Ziel. Und wer entspannt unterwegs ist, kann verantwortungsvoller und sicherheitsbewusster handeln.

Das Thema:

Ablenkung durch Handynutzung während der Fahrt

- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 4: „Bei Anruf Tod – Mitarbeiterin kommt beim Telefonieren von Fahrbahn ab und prallt gegen Baum“**. Erläutern Sie dazu den Unfallhergang: Es war ein herrlicher Hochsommertag. Das Thermometer zeigte 33°C bei wolkenfreiem Himmel. Die Mitarbeiterin hatte ihren Arbeitstag beendet und war im Auto auf dem Weg nach Hause. Ihr Handy lag griffbereit in der Mittelkonsole. Beim Unterwegssein kam ihr dann wohl die Idee, einen Termin zu vereinbaren. Wie schnell sie in dem Moment fuhr, bleibt unklar. Vielleicht war sie durch das Telefonat abgelenkt, vielleicht passierte es beim Weglegen des Smartphones. Am Ende einer Linkskurve geriet die Mitarbeiterin plötzlich mit der rechten Bereifung auf den unbefestigten Grünstreifen. Geistesgegenwärtig lenkte sie gegen. Doch dabei kam ihr Pkw ins Schleudern. 50 m weiter schoss der Pkw erneut nach rechts von der Fahrbahn und prallte mit der Fahrerseite gegen einen massiven Baum. Der Bereich der Fahrertür wurde dabei ca. 70 cm in den Innenraum eingedrückt und die Fahrerin eingeklemmt. Die zu Hilfe gerufene Feuerwehr befreite die junge Frau mit einem Hydraulikgerät. Den Sicherheitsgurt hatte sie angelegt. Dennoch konnte der Notarzt infolge der schweren Verletzungen nur noch den Tod feststellen.
- **Was führte zu dem Unfall und wie hätte er vermieden werden können?**
Unaufmerksamkeit und Ablenkung führten zu diesem Unfall. Die Auswertung der Funkverbindungen bestätigte, dass die Mitarbeiterin während der Fahrt telefoniert hatte und dadurch abgelenkt wurde. Auf der Bundesstraße bestand eine Geschwindigkeitsbegrenzung von 100 km/h. Die unkontrollierte Fahrweise, also das Abkommen von der Fahrbahn am Ende der Linkskurve, entstand nachweislich durch die Benutzung des Handys.

Die Mitarbeiterin hatte die Gefahr, die durch die Nutzung des Smartphones während der Fahrt entstehen kann, völlig unterschätzt. Sie schaffte es nicht mehr, den Wagen unter Kontrolle zu bringen, und prallte gegen den Baum am Straßenrand. Das Telefonat hätte vor oder nach der Fahrt oder in einer Pause erledigt werden müssen.
- **Machen Sie deutlich:**
Hände weg vom Handy während der Fahrt! Im Verkehr ist volle Konzentration gefragt, besonders bei höheren Geschwindigkeiten oder Kurvenfahrten. Eine kurze Ablenkung kann zu schweren oder tödlichen Unfällen führen. Telefonate und Textnachrichten sind vor oder nach der Fahrt oder in einer Pause zu erledigen. Das Handy ist vor Fahrtantritt gut zu verstauen. Auf das Telefonieren im Auto sollte am besten ganz verzichtet werden, denn auch mit einer Freisprecheinrichtung erhöht sich die Ablenkung beim Fahren und damit das Unfallrisiko. Autofahrer sollten immer auf Folgendes achten: beide Hände ans Steuer und Augen auf die Straße.
- Um mit den Teilnehmern das **Thema „Sicherheit während der Fahrt“** zu vertiefen, nutzen Sie auch die **Folie 5: „Alles klar an Bord und unterwegs? Umgang mit elektronischen Geräten“**.

Das Thema: Aufmerksamkeit im Straßenverkehr

- Wer würde beim Fahren oder Laufen mitten im Verkehr freiwillig die Augen schließen? Wohl niemand. Denn im Blindflug unterwegs zu sein, ist schon bei geringen Geschwindigkeiten lebensgefährlich. Nur wer voll konzentriert ist, nimmt aktiv und vorausschauend am Verkehr teil. Und kann schnell und sicherheitsbewusst auf unerwartete Ereignisse reagieren. Doch viele Berufspendler nehmen Unaufmerksamkeiten unterwegs in Kauf, um verschiedene Dinge am Steuer oder beim Gehen zu erledigen. Da werden Navis eingestellt, E-Mails gecheckt, WhatsApp-Nachrichten aufgesprochen oder geschrieben und telefoniert. Außerdem wird während des Unterwegsseins gern gegessen, getrunken, geraucht, geschminkt, laut Musik gehört oder sogar gelesen. Doch mit jeder Ablenkung steigt das Unfallrisiko.
- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 5: „Alles klar an Bord und unterwegs? Umgang mit elektronischen Geräten“**.

Bild 1: Motorradfahrer haben ihre Maschine nicht mehr sicher unter Kontrolle, wenn sie mit einer Hand lenken und mit der anderen das Handy oder

Navi während der Fahrt nutzen oder einstellen. Deshalb: Elektronische Geräte vor der Abfahrt ortsfest installieren und programmieren. Für alle anderen Pausen nutzen.

Bild 2: Vor Beginn der Fahrt ist das Handy in einer Freisprechanlage zu platzieren oder sicher außer Griffweite im Auto zu verstauen. Handy oder Navi immer vorab programmieren. Das Fahrzeug muss dabei stehen – mit abgeschaltetem Motor. Während der Fahrt ist das Programmieren auf dem Display nicht erlaubt. Mit dem Handy in der Hand zu telefonieren, Mails zu checken, zu texten, zu navigieren oder Musik zu hören, ist beim Fahren verboten. Mit Freisprecheinrichtung zu telefonieren, ist während der Fahrt erlaubt, obwohl es hier auch zu Ablenkungen kommen kann. Am besten sind Telefonate vor Abfahrt, nach Ankunft oder in den Fahrpausen zu erledigen.

Bild 3: Die Nutzung von Handys und Kopfhörern zu Fuß, ist ebenfalls eine gefährliche Ablenkung, die das Unfallrisiko erhöht. Sogenannte „Noise-cancelling“-Kopfhörer filtern die Umgebungsgereusche so stark, dass wichtige Informationen, Töne, Klänge oder Warnsignale gar nicht mehr durchdringen.

Bild 4: Auch Radfahrer müssen stehen bleiben, um zu telefonieren, Nachrichten abzurufen, zu texten, zu fotografieren oder im Internet zu surfen. Wird das Handy als Navi genutzt, ist die Route vor Abfahrt einzugeben. Die Bedienung während des Radfahrens ist nicht erlaubt. Neben der Ablenkung durch die Handynutzung erhöht auch das einhändige Fahren das Unfallrisiko.

- **Machen Sie deutlich:**
Wer nur drei Sekunden abgelenkt ist, legt bei 50 km/h = 42 m, bei 100 km/h = 83 m und bei 130 km/h = 108 m zurück ohne Blick auf die Straße. Ein tödliches Risiko. Die Kampagne „Tippen tötet“ empfiehlt deshalb Verkehrsteilnehmern: Hände ans Steuer und Augen auf die Straße. Smartphones vor Abfahrt stumm schalten oder außer Griffweite verstauen. Und dann mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration zur Arbeit und zurück.
- Wenn Sie noch ein Unfallbeispiel zum **Thema „Ablenkung“** erläutern wollen, besprechen Sie die **Folie 6: „Brutal versteuert – Frontalzusammenstoß bei Suche im Fußraum“**.

Das Thema:

Ablenkung durch Suche im Fußraum und unangeschnalltes Fahren

- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 6: „Brutal versteuert – Frontalzusammenstoß bei Suche im Fußraum“**. Erläutern Sie dazu den Unfallhergang: Der Mitarbeiter hatte seine Frühschicht beendet. Er stieg in sein Auto, schmiss den Rucksack auf die Rückbank, startete den Motor und fuhr los – allerdings ohne sich anzuschnallen. Der Weg nach Hause führte über eine Landstraße. Irgendwann muss der Mitarbeiter wohl Durst bekommen haben. Unten im Fußraum auf der Beifahrerseite lag jedenfalls noch seine Wasserflasche. Und so tauchte er nach unten, um die Flasche zu angeln. Warum er dies ausgerechnet in einer leichten Linkskurve tat, bleibt sein Geheimnis. Sein Tauchgang lenkte ihn jedenfalls für einen wesentlichen Moment ab. Und so geriet er auf den rechten, unbefestigten Seitenstreifen. Dabei riss er einige Leitpfosten aus der Verankerung, übersteuerte und raste dann nach links auf die Gegenfahrspur. Mittlerweile hatte er es geschafft, sich wieder aufzurichten. Doch es war zu spät. Ungebremst prallte er mit dem entgegenkommenden Auto zusammen. Die Ersthelfer der Feuerwehr zogen ihn aus dem Wrack und leiteten sofortige Rettungsmaßnahmen ein. Doch er verstarb noch am Unfallort. Die Fahrerin des Autos von der Gegenfahrbahn musste mit einer Rettungsschere aus ihrem Kfz befreit werden. Sie wurde schwerverletzt per Hubschrauber in ein Krankenhaus geflogen.
- **Was führte zu dem Unfall und wie hätte er vermieden werden können?**
Anhand der Reifenspuren und Augenzeugen vor Ort konnte der Unfallablauf rekonstruiert werden. Unfallursache war Ablenkung des Fahrers, ausgelöst durch das Überbeugen nach rechts. Der Mitarbeiter konzentrierte sich nicht mehr aufs Fahren, sondern auf die Suche im Beifahrerraum. So kam es zum Abweichen von der Fahrspur. Auf der Strecke bestand eine Geschwindigkeitsbeschränkung von 70 km/h. Der stehengebliebene Tacho des Autos zeigte eine zuletzt gefahrene Geschwindigkeit von 90 km/h. Der Unfall wurde durch die überhöhte Geschwindigkeit begünstigt. Beide Frontairbags (für Fahrer und Beifahrer) hatten ausgelöst. Es ist davon auszugehen, dass der Mitarbeiter überlebt hätte, wenn er angeschnallt gewesen wäre.
- **Machen Sie deutlich:**
Anschnallen ist lebenswichtig! Deshalb: Erst gurten, dann starten. Lose Gegenstände wie Becher, Flaschen etc. sind vor der Abfahrt sicher und griffbereit zu verstauen. Gegenstände sollten nur dann gesucht werden, wenn das Auto steht. Während der Fahrt: Hände ans Lenkrad, volle Konzentration auf das Verkehrsgeschehen und Augen auf die Straße. Jede Ablenkung erhöht das Unfallrisiko und ist unbedingt zu vermeiden. Außerdem: mit angepasster Geschwindigkeit fahren. Übrigens: Ein abgelenkter Fahrer legt einen weiten Weg zurück, bevor er überhaupt merkt, dass er reagieren muss. Bei 90 km/h und zwei Sekunden Reaktionszeit ist ein Autofahrer 54 m (Reaktionsweg) unterwegs, bevor er überhaupt merkt, dass er bremsen muss. Der Anhalteweg kommt dann noch dazu.
- Nutzen Sie auch die **Folie 7: „Hat’s ‚Klick‘ gemacht? Richtig sitzen und anschnallen“**, um das **Thema „SitzEinstellung und Gurtnutzung“** zu vertiefen.

Das Thema:
Sitzeinstellung und Gurtnutzung

- Autos sind heutzutage sehr sicher gebaut. Die Knautschzone mindert die Wucht eines Aufpralls. Airbags schützen den Kopf vor harten Landungen. Programme wie ABS und ESR sowie Abstandssensoren helfen beim Bremsen und Stoppen. Doch all diese Hilfsmittel verhindern nicht, dass Fahrer und Mitfahrer bei einem Unfall im Auto unkontrolliert hin und her schleudern. Das schafft nur der Sicherheitsgurt, wie Crashtests immer wieder zeigen. Ohne Gurt würden Fahrer und Beifahrer vollkommen ungebremst auf das Armaturenbrett knallen. Wer auf der Rückbank sitzt, fliegt nach vorn und durchschlägt die Frontscheibe. Sicherheitsgurte sind Lebensretter. Deswegen: vor dem Losfahren – egal wohin, egal wie schnell, egal mit welchem Fahrzeug – immer anschnallen!
- Besprechen Sie mit den Teilnehmern **Folie 7: „Hat’s ‚Klick‘ gemacht? Richtig sitzen und anschnallen“**.

Bild 1: Den Gurt gerade, straff und möglichst dicht am Körper anlegen (zwischen Schulter und Hals). Dicke Winterkleidung vor dem Anschnallen ausziehen.

Bild 2: Die richtige Sitzposition dient der eigenen Sicherheit und entlastet den Rücken. In Notsituationen muss der Fahrer schnell reagieren können, das heißt Zugriff auf das Lenkrad haben und Druck auf die Pedale geben können. Optimal ist eine aufrechte Sitzhaltung, die eine gute Übersicht gewährleistet. Der Rücken liegt vollständig an der Rückenlehne an. Bei einer Notbremsung bietet der Sitz Halt. Die Beine sind abgewinkelt. Der Fuß sollte beim Betätigen auf der gesamten Pedalfläche aufliegen. Die Sitzhöhe ist dann richtig eingestellt, wenn Schaltknüppel und Armatur gut erreichbar sind. Die Beine dürfen nicht ans Lenkrad stoßen. Die Arme sind entspannt angewinkelt, so dass ein fester Zugriff auf das Lenkrad möglich ist. Der Abstand zwischen Kopf und Kopfstütze sollte so gering wie möglich sein. Die Oberkante der Kopfstütze sollte sich auf Kopfhöhe befinden.

Ein Tipp: Es ist hilfreich, während längerer Fahrten die Sitzhaltung hin und wieder leicht zu verändern. So werden verschiedene Muskeln angesprochen und einer einseitigen Belastung vorgebeugt.

- Wenn Sie ein Unfallbeispiel zum **Thema „Falsche Risikoeinschätzung“** besprechen wollen, nehmen Sie die **Folie 8: „Endstation Überholspur – Frontalcrash in Kurve“**.

Das Thema:

Falsche Risikoeinschätzung beim Überholen

- Besprechen Sie mit den Teilnehmern das Unfallbeispiel von **Folie 8: „Endstation Überholspur – Frontalcrash in Kurve“**. Erläutern Sie dazu den Unfallhergang: Der Schichtarbeiter war nach einem langen Arbeitstag auf dem Weg zu seiner Unterkunft. Er freute sich auf seine Ankunft. Doch vor ihm tat sich ein Hindernis auf – ein langsamer Autofahrer machte ihm das Leben schwer. Eine gute Gelegenheit zum Überholen hatte sich noch nicht ergeben. Die Geduld des Schichtarbeiters wurde auf eine harte Probe gestellt. Dann tat sich endlich eine Lücke im Gegenverkehr auf. Zu dem Zeitpunkt befand sich der Schichtarbeiter auf einer langen Geraden, die in eine unübersichtliche Linkskurve mit leichtem Gefälle überging. Er drückte aufs Gas und setzte zum Überholen an. Doch womit er nicht gerechnet hatte: Aus der Kurve tauchte wie aus dem Nichts ein weißer Lkw auf. Der Schichtarbeiter versuchte wohl noch zu beschleunigen, um den Überholvorgang abzuschließen. Doch der Lkw kam ihm unerbittlich schnell entgegen. Kurz darauf kollidierten beide Fahrzeuge frontal miteinander. Dabei drehte sich der Pkw um 120° und kam schleudernd am rechten Straßengraben zum Stehen. Die

Karosserie wurde vorne links komplett aufgerissen. Armatur und Lenksäule wurden weit in den Fahrgastraum verschoben. Der Schichtarbeiter war sofort tot. Der Lkw raste nach dem Zusammenstoß in den rechten Straßengraben und kollidierte dort mit einer kleinen Mauer. Der Fahrer wurde dabei nur leicht verletzt.

- **Was führte zu dem Unfall und wie hätte er vermieden werden können?**
Mehrere Zeugen bestätigten, dass der Pkw des Beschäftigten kurz vor der Kurve noch beim Überholen war. Laut Polizeiangaben war Unfallursache, dass der Beschäftigte den Überholvorgang falsch eingeschätzt hatte. Der Beschäftigte hatte weder ausreichend Sichtweite noch genug Strecke für ein sicheres Überholen, denn die zunächst gerade verlaufende Landstraße endete in einer unübersichtlichen Kurve mit leichtem Gefälle. Er hätte mit dem Auftauchen eines Fahrzeugs auf der Gegenspur rechnen müssen und den Überholvorgang gar nicht beginnen dürfen.
- **Machen Sie deutlich:**
Grundsätzlich ist vor jedem Überholmanöver zu checken: Ist Überholen hier erlaubt?

Dann sollte beurteilt werden, ob der Überholvorgang sicher durchgeführt werden kann. Dazu sollte geprüft werden:

- Ist die Strecke weit einsehbar (keine Kurven oder Kuppen)?
- Liegen Einmündungen voraus, so dass mit abbremsenden, ab- oder einbiegenden Fahrzeugen zu rechnen ist?
- Wie lang ist das zu überholende Fahrzeug und gibt es davor ausreichend Platz zum Einscheren?

Außerdem muss die Geschwindigkeit des Gegenverkehrs richtig eingeschätzt werden. Vor dem Ausscheren sollte auch der rückwärtige Verkehr beobachtet werden. Dann heißt es zügig mit angemessener Geschwindigkeit und ausreichendem Abstand überholen und mit Sicherheitsabstand wieder einscheren. Übrigens: Testfahrten des ADAC zeigen, dass sich durch Überholen auf Landstraßen relativ wenig Fahrzeit einsparen lässt. Bei Strecken von 20 km sind das nur rund 1,5 Minuten.

- Besprechen Sie dazu mit den Teilnehmern auch die **Folie 9: „Komm mir nicht zu nahe! Geschwindigkeit – Abstand – Kurvenfahrt“**.

Das Thema: Geschwindigkeit, Sicherheitsabstand, Kurvenfahrt

- Der Verkehr auf den Straßen wird immer dichter. Oft entstehen Kolonnen, wenn langsamere Fahrzeuge vorausfahren. Viele Verkehrsteilnehmer fühlen sich dadurch in ihrem Fortkommen behindert. Der gefühlte Zeitverlust setzt die Fahrer unter Druck. Das Überholen wird so zu einem riskanten Manöver. Überholvorgänge sind komplexe Situationen, in denen die Geschwindigkeit und Sicherheitsabstände richtig eingeschätzt werden müssen. Sicherheitsabstände werden dann besonders wichtig, wenn es plötzlich zu einer gefährlichen Situation kommt. Denn bei ausreichend Platz bleibt genug Zeit, um zu reagieren, sicher auszuweichen oder selbst zum Stehen zu kommen.

- • Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 9: „Komm mir nicht zu nahe! Geschwindigkeit – Abstand – Kurvenfahrt“**.

Bild 1: Abstand halten! Je schneller ein Verkehrsmittel unterwegs ist, desto länger braucht es, bis es beim Bremsen zum Stehen kommt. Deshalb gelten jeweils innerorts, außerorts und auf Autobahnen unterschiedliche Sicherheitsabstände. Einfache Methode zur

Abstandsmessung: Punkt am Straßenrand suchen, an dem der Vordermann gerade vorbei fährt und Sekunden zählen, wie lange man selbst braucht, um diesen zu passieren.

- Innerorts: Eine Sekunde; 15 Meter bei 50 km/h oder drei Fahrzeuglängen
- Außerorts: Zwei Sekunden oder 50 Meter bei 100 km/h; schwarz-weiße Leitpfosten am Straßenrand als Orientierungshilfe nutzen
- Auf Autobahnen: Drei Sekunden; ca. 110 Meter bei 130 km/h Richtgeschwindigkeit
Bei Regen und Glätte: Abstand verdreifachen!

- **Bild 2: Vorsicht, kurvenreiche Straße!** Geschwindigkeit anpassen. Ausreichend Sicherheitsabstand zum Vordermann einhalten. Vorausschauend fahren und mit den Fehlern anderer rechnen. Auf keinen Fall überholen, denn die Strecke ist nicht weit genug einsehbar. Auf Landstraßen können rechts und links Einmündungen vorausliegen. Hier ist mit abbremsenden, ab- oder einbiegenden Fahrzeugen zu rechnen. Geschwindigkeit vor dem Einfahren in die Kurve reduzieren, solange die Räder noch gerade stehen. In der Kurve nicht bremsen, denn das erhöht die Gefahr

des Ausbrechens. Beim Herausfahren aus der Kurve erst dann beschleunigen, wenn die Räder wieder gerade stehen.

- **Bild 3: Sicher durch die Kurve!** Für einen flüssigen Ablauf ist das Zusammenspiel von Blickführung (Einlenkpunkt, Scheitelpunkt, Kurvenausgang, weiterer Straßenverlauf), Schräglage und Geschwindigkeit entscheidend. Enger werdende Kurven im Blick behalten, Spur halten, im Zweifelsfall Geschwindigkeit rausnehmen. Abruptes Bremsen vermeiden. In Schrecksituationen, z. B. bei gefährlichen Begegnungen in Kurven, werden Vorderrad- und Hinterradbremse oft falsch bedient. Wichtig ist, den Bremsdruck schnell und kontinuierlich aufzubauen, statt ruckartig am Hebel zu ziehen. Das verhindert ein Blockieren. Wenn es doch passiert, Bremse kurz lösen und erneut anziehen. Eine defensive, entspannte Fahrweise ist lebenserhaltend.
- Wenn Sie das Thema **„Abbiegen und toter Winkel“** erläutern wollen, besprechen Sie die **Folie 10: „Die rollende Gefahr – Radfahrer und Fußgänger werden beim Rechtsabbiegen oft übersehen“**.

Das Thema: Rechts abbiegen und toter Winkel

- Wenn Pkw- und Lkw-Fahrer an Kreuzungen und Einmündungen rechts abbiegen, wird es stressig und oft auch gefährlich. Nach vorn ist auf Gegenverkehr, Ampeln oder mögliche Hindernisse zu achten, seitlich sind Fußgänger und Radfahrer im Blick zu behalten. Der nicht einsehbare Bereich ist groß.
- Besprechen Sie dazu mit den Teilnehmern die **Folie 10: „Die rollende Gefahr – Radfahrer und Fußgänger werden beim Rechtsabbiegen oft übersehen“**.

Bild 1: Gefährliche Begegnung! Immer wieder vergessen Pkw-Fahrer beim Rechtsabbiegen den Schulterblick zu machen, und gefährden dadurch Radfahrer und Fußgänger. Wer sich im toten Winkel befindet, wird übersehen. Im schlimmsten Fall kommt es zum Unfall. Autofahrer schätzen außerdem die Geschwindigkeit von Fahrradfahrern oft völlig falsch ein. Schnelle Abbiegemanöver von Pkw und beschleunigte Geradeausfahrten von Radfahrern sind riskant und führen oft zum Unfall. Deshalb: Pkw-Fahrer sollten blinken, abwarten, Schulterblick machen und erst dann langsam abbiegen. Radfahrer sollten an Kreuzungen

und Einmündungen mit angepasster Geschwindigkeit fahren, bremsbereit sein und immer Blickkontakt mit abbiegenden Fahrern aufnehmen.

Bild 2: Im Zweifelsfall nie! Dass der erste Radfahrer sicher überqueren konnte, heißt nicht, dass der zweite vom Autofahrer auch gesehen wird.

Deshalb: Radfahrer und Fußgänger sollten sich beim Überqueren von Kreuzungen nie sicher fühlen und immer mit den Fehlern anderer rechnen. Im Zweifelsfall ist es besser, nicht auf dem Vorfahrtsrecht zu bestehen, sondern abzuwarten und die Kreuzung nicht zu überqueren.

Bild 3: Unfallrisiko toter Winkel! Besonders gefährlich ist der tote Winkel auf der rechten Seite von Lkw. Radfahrer wissen oft nicht, wie groß dieser Bereich eigentlich ist, der für den Fahrer gar nicht oder nur über verschiedene Spiegel und bestenfalls einen Monitor einsehbar ist. Ein typisches Unfallgeschehen: Der Lkw blinkt rechts an einer Kreuzung, weil er abbiegen will. Eine Radfahrerin kommt von hinten angefahren, will geradeaus fahren und

hat eigentlich Vorfahrt. Der Lkw-Fahrer hat sie noch nicht im Blick, rollt los, es kommt zum Zusammenstoß. Die Radfahrerin gerät unter den Lkw und wird überfahren. Für Radfahrer sind die rechten Hinterräder eines Lkw besonders gefährlich. Diese rollen beim Abbiegen auf einem sehr viel engeren Weg durch die Kurve als die Vorderräder. Ein seitlich stehender, abwartender Radfahrer kann so erfasst werden.

Deshalb: Obwohl Lkw-Fahrer Spiegel- und Monitorsysteme haben, kommt es immer wieder vor, dass Radfahrer und Fußgänger übersehen werden. Besonders Radfahrer sollten sich Kreuzungen und Einbiegungen vorsichtig nähern. Blickkontakt schafft Partnerschaft. Im Zweifelsfall im sicheren Bereich stehen bleiben und abwarten.

- Wenn Sie das **Thema „Sicher rechts abbiegen“** mit den Teilnehmern vertiefen wollen, nutzen Sie die **Folie 11: „Ich will da lang – worauf Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger beim Rechtsabbiegen achten sollten“**.

Das Thema: Sicher rechts abbiegen

- Rechts abzubiegen, ist eine komplexe Angelegenheit. Eine Vielzahl von Dingen ist zu beobachten und zu kontrollieren: Schilder, Ampeln, stehende und sich bewegende Verkehrsteilnehmer, Spiegel, mögliche Sicht Hindernisse wie Parkbuchten oder Anpflanzungen. Innerhalb kürzester Zeit müssen Fahrer Entscheidungen treffen und doch zur Sicherheit noch einmal alles überprüfen. Was es dabei zu beachten gibt, zeigt die **Folie 11: „Ich will da lang – worauf Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger beim Rechtsabbiegen achten sollten“**.

Bild 1: Schulterblick. Wer abbiegen will, muss dies rechtzeitig und deutlich ankündigen – Autofahrer durch Blinken, Radfahrer durch Handzeichen. Beim Annähern an eine Kreuzung müssen Pkw-Fahrer auf stehende und sich bewegende Radfahrer und Fußgänger achten und sich vergewissern, dass niemand im toten Winkel unterwegs ist. Der Blick in den Innen- und Seitenspiegel allein reicht nicht aus. Um eine Gefährdung auszuschließen, ist der zweite Blick über die Schulter enorm wichtig. Diese „Rückschau“ auf den nachfolgenden Verkehr sorgt für mehr Si-

cherheit bei allen Beteiligten. Radfahrer und Fußgänger, die sich weiter geradeaus bewegen, haben Vorfahrt. Im Zweifelsfall anhalten und die Situation neu beurteilen. Außerdem: volle Konzentration auf das Abbiegen, Ablenkungen vermeiden. Blickkontakt schafft Partnerschaft.

Bild 2: Stehen bleiben. Radfahrer und Fußgänger sollten sich beim Überqueren von Kreuzungen nie sicher fühlen und immer mit den Fehlern anderer rechnen. Radfahrer sollten mit angepasster Geschwindigkeit fahren, bremsbereit sein und Blickkontakt mit abbiegenden Fahrern suchen. Im Zweifelsfall stehen bleiben, auf die eigene Vorfahrt verzichten und die Kreuzung nicht überqueren.

Bild 3: Warten. An einer roten Ampel sollten Radfahrer, die auf der Straße unterwegs sind, deutlich rechts hinter den wartenden Fahrzeugen stehen. Wer sich seitlich neben den Autos einordnet, wird leicht übersehen, weil er sich im toten Winkel befindet.

Bild 4: Toter Winkel. Nicht nur Lkw, sondern auch Pkw haben einen toten Winkel: Breite

B- und C-Säulen oder eine hohe Heckkante können die Sicht seitlich nach hinten einschränken. Deshalb sollten Autofahrer beim Rechtsabbiegen besonders aufmerksam sein und verstärkt auf den rückwärtigen Verkehr achten. Radfahrer und Fußgänger, die geradeaus die Kreuzung überqueren wollen, haben Vorfahrt. Während des Vorbeilassens von Verkehrsteilnehmern können sich andere von hinten unbemerkt nähern. Deshalb immer wieder den Schulterblick einsetzen. Geschwindigkeit realistisch einschätzen: Pedelecs oder E-Bikes können auf dem Radweg bis zu 25 km/h schnell sein und werden deshalb häufig übersehen. Besondere Vorsicht bei rechts abbiegenden Lkw: Die Hinterräder rollen auf einem sehr viel engeren Weg durch die Kurve als die Vorderräder. Radfahrer können so erfasst werden, obwohl sie Abstand gehalten haben.

- Wenn Sie mit den Teilnehmern das **Thema „Extreme Witterungsbedingungen“** besprechen wollen, nutzen Sie die **Folie 12: „Wenn es kracht und schüttet – unterwegs bei Unwetter“**.

Das Thema: Extreme Witterungsbedingungen

- Gewitter mit Starkregen. Herbststurm mit Orkan. Schnee und Hagel mit Verwehungen. Unwetter können das ganze Jahr über vorkommen. Verkehrsteilnehmer, die beim Unterwegssein vom Unwetter überrascht werden, sollten wissen, wie sie sich schützen können und sicher ans Ziel kommen. Fragen Sie die Teilnehmer nach eigenen Erfahrungen:
 - Vor welchem Wetter haben Sie beim Autofahren, Motorradfahren, Rollerfahren besonderen Respekt?
 - Welches Wetter ist für Sie beim Radfahren besonders unangenehm?
 - Welche Wetterbedingungen haben Sie beim Zu-Fuß-Gehen als gefährlich erlebt?
 - Wie schützen Sie sich, um sicher ans Ziel zu kommen?
- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 12: „Wenn es kracht und schüttet – unterwegs bei Unwetter“**.

Bild 1: Bei Gewitter sind besonders Fußgänger und Zweiradfahrer gefährdet. Am besten an einen sicheren Ort begeben, wie z. B. Gebäude mit Blitzschutzanlagen. Möglichst nicht in der Nähe von Bäumen, Gewässern oder

freien, erhöhten Lagen aufhalten. Vorsicht vor umherfliegenden oder herabstürzenden Teilen wie Ästen, Dachziegeln, losen Materialien aufgrund von Sturmböen. Achtung: Bei Gewitter kann es auch im Sommer hageln. Auf plötzlich einsetzende winterliche Straßenverhältnisse einstellen.

Bild 2: Bei Starkregen ist die Geschwindigkeit an Sicht und Fahrbahn anzupassen und das Licht einzuschalten. Im Fall von Aquaplaning geht plötzlich die Bodenhaftung verloren. Das Fahrzeug schwimmt auf. Am besten sofort auskuppeln, bei Fahrzeugen mit Automatik Gas wegnehmen. Nicht bremsen! Das Lenkrad in Fahrtrichtung stabil halten und warten, bis der Fahrbahnkontakt wieder hergestellt ist. Bei Sturmböen auf den Seitenabstand achten. Windstöße können Fahrzeuge bis zu 1 m versetzen. Deshalb besondere Vorsicht auf Brücken, in engen Straßenschluchten und bei Ausfahrten. Beim Ein- und Aussteigen Fahrzeugtür und Heckklappe sicher festhalten.

Bild 3: Bei Kälte und Regen sollten Zweiradfahrer reflektierende, atmungsaktive Schutzkleidung tragen, damit sie warm, fit

und reaktionsbereit bleiben und gut zu sehen sind. Helmvisier sauber halten. Im Falle eines Unwetters ist die Geschwindigkeit den Fahrbahnverhältnissen und Sichtbedingungen anzupassen. Kurven sollten defensiv und mit besonderer Aufmerksamkeit gefahren, extreme Schräglagen, starkes Bremsen und Überholen vermieden werden. Auf verlängerte Bremswege und verunreinigte Fahrbahnen achten. Bei Spurrillen in Zusammenhang mit Regen, Schnee und Eis versetzt fahren. An exponierten Stellen mit Seitenwind und Böen rechnen. Gegebenenfalls Schutz suchen.

Bild 4: Fußgänger sollten bei extremem Wetter trittsichere, rutschfeste Schuhe und reflektierende Kleidung tragen. Die Fahrbahn auf stark befahrenen Straßen sollte möglichst nur an geschützten Stellen wie z. B. an Ampeln, Zebrastreifen oder auf Mittelinseln überquert werden. Mit Sichteinschränkungen und unerwarteten Reaktionen anderer Verkehrsteilnehmer rechnen.

- Wenn Sie außerdem das **Thema „Sehen und gesehen werden“** vertiefen wollen, nutzen Sie die **Folie 13: „Siehst du mich auch? Sichtbarkeit im Straßenverkehr“**.

Das Thema: Sehen und gesehen werden

- Gutes Sehen und Gesehenwerden im Straßenverkehr ist lebenswichtig. Rund 90 Prozent der Informationen wird über die Augen wahrgenommen. Logisch, dass nachlassende Aufmerksamkeit, Ablenkung des Blickes, Müdigkeit, aber auch starke Sonne, Regen, Nebel, Dunkelheit zu einem höheren Unfallrisiko führen.
- Besprechen Sie mit den Teilnehmern die **Folie 13: „Siehst du mich auch? Sichtbarkeit im Straßenverkehr“**.

Bild 1: Gefährliche Blendung. Bei tief stehender Sonne ist die Sicht für alle Verkehrsteilnehmer stark eingeschränkt. Besonders leicht werden jedoch Zweiradfahrer durch Autofahrer übersehen. Radfahrer sollten mit Tagfahrlicht fahren. Autofahrer sollten die Sonnenblende nutzen, Sonnenbrille tragen, vorausschauend und mit angepasster Geschwindigkeit fahren. Besondere Aufmerksamkeit gilt für Landstraßen, die keine getrennten Fahrradwege haben.

Bild 2: Funkeln im Dunkeln. Wer in der Dunkelheit zu Fuß oder auf dem Fahrrad

unterwegs ist, sollte sich sichtbar machen. Schlecht beleuchtete Strecken meiden. Helle, reflektierende Kleidung bevorzugen. Ein leuchtender Helm und gut sichtbare (Speichen-)Reflektoren machen Radfahrer sichtbar. Vor Fahrtantritt Beleuchtung checken und Scheinwerfer säubern. Starke Scheinwerfer mit Standlichtfunktion nutzen.

Bild 3: Durchblick behalten. Autofahrer müssen Scheiben und Spiegel innen und außen sauber halten. Auch die Scheibenwischer müssen regelmäßig gereinigt werden und einwandfrei funktionieren. Ein Schwamm mit Spülmittel ist für das Säubern gut geeignet. Gummilippen der Wischerblätter hinterher mit einem weichen Tuch trockenwischen. Auf ausreichend Wasser in der Scheibenwaschanlage achten. Wenn es kalt wird, Frostschutzmittel zugeben.

Bild 4: Achtung, hier komm ich! Motorradfahrer werden oft übersehen. Gutes Licht ist deshalb lebenswichtig. Mit Tagfahrlicht fahren. Helle, reflektierende Schutzkleidung tragen. Helm mit kratzfestem, ungetöntem

Anti-Beschlag-Visier nutzen, möglichst mit integriertem Sonnenschild oder integrierter Sonnenblende. Auf Sauberkeit achten. Rechtzeitig auf stark wechselnde Licht- und Sichtverhältnisse (z. B. beim Durchfahren von Waldgebieten) einstellen. Richtige Blickführung in Kurven.

Für alle Verkehrsteilnehmer gilt: Regelmäßig zum Sehtest gehen und die eigene Sehfähigkeit untersuchen lassen.

- Wenn Sie „**Tipps für den Notfall**“ besprechen wollen, nutzen Sie die **Folie 14: „Freie Bahn – Rettungsgasse bilden und Absicherung bei einer Panne“**.

Das Thema: Tipps für den Notfall

- Wer sicher und vorausschauend fährt, kann trotzdem eine Panne haben oder in der Nähe eines Unfalls vorbeikommen. Besprechen Sie mit den Teilnehmern die wichtigsten Tipps für den Notfall anhand der **Folie 14: „Freie Bahn – Rettungsgasse bilden und Absicherung bei einer Panne“**. Erläutern Sie dazu die Bilder.

Bild 1: Rettungsgasse bilden. Auf der Autobahn hat es gekracht. Der Verkehr staut sich. Die Rettungswagen müssen so schnell wie möglich zur Unfallstelle kommen. Doch das geht nur, wenn es eine Rettungsgasse gibt. Die Regel dazu ist einfach: Alle, die auf der linken Spur fahren, halten sich links. Auf allen anderen Spuren hält man sich rechts. Die Gasse dazwischen bleibt für Krankenwagen und Notärzte frei. Als Eselsbrücke gilt die Rechte-Hand-Regel. Der Daumen steht für die linke Spur. Die Rettungsgasse ist die große Lücke zwischen Daumen und den anderen Fingern (Spuren). Die Rettungsgasse muss sofort frei bleiben, wenn man in einen Stau hineinfährt oder der Verkehr stockt – nicht erst, wenn das Blaulicht im Rückspiegel auftaucht oder das Martinshorn ertönt. Sie ist so lange offen zu halten, bis der Verkehr wieder rollt.

Bild 2: Echt Panne. Wer auf der Straße liegenbleibt, sollte wissen, was zu tun ist, um sich selbst und andere nicht zu gefährden:

- Warnblinker einschalten: Bei technischen Schwierigkeiten im fließenden Verkehr nicht abrupt stoppen, sondern vorsichtig und langsam weiterfahren oder ausrollen lassen. Dabei Warnblinker einschalten. So wird anderen Verkehrsteilnehmern signalisiert, dass es ein Problem gibt.
- Rechts ran fahren: Wenn möglich, auf einem Parkplatz oder in einer Halte-/Pannenbucht halten. Wer es bis dahin nicht mehr schafft, weicht auf den Seitenstreifen/die Standspur aus. Gibt es keine/n, muss der Wagen so weit rechts wie möglich abgestellt werden. Dabei stets auf den rückwärtigen Verkehr achten.
- Personen sichern: Für jeden Mitfahrer muss eine Warnweste im Auto sein und jeder muss diese Weste anlegen. Nur auf der Beifahrerseite aussteigen, um nicht in den Verkehr zu geraten. Gibt es eine Leitplanke, sollten alle Insassen dahinter Schutz suchen.
- Warndreieck aufstellen: Das Warndreieck muss je nach Strecke in unterschiedlichen

Abständen vom Fahrzeug entfernt stehen. Innerorts reichen 50 Meter, auf Landstraßen sollten es 100 Meter sein und auf Autobahnen sogar zwischen 150 und 400 Meter. Die schwarz-weißen Leitpfosten helfen dabei, den richtigen Abstand zu messen. Sie stehen in einem Abstand von 50 Metern.

- Pannen-/Notruf absetzen: Handy oder Notrufsäule nutzen. Der schwarze Pfeil auf den schwarz-weißen Leitpfosten zeigt die Richtung zur nächsten Notrufsäule. Auf dem Weg dorthin möglichst hinter der Leitplanke laufen. Bei einer Panne im fließenden Verkehr zusätzlich die Polizei verständigen, damit diese die Pannenstelle absichert.
- Abstand halten: Beim Warten auf den Pannen- oder Notdienst sollten sich alle Beteiligten hinter der Leitplanke aufhalten oder einen ausreichenden Abstand zur Straße haben.

- Wenn Sie das **Thema „Sicherheit im Straßenverkehr geht alle an“** besprechen wollen, nutzen Sie dazu die **Folie 15: „Aktiv und sicher dabei – Sicherheit im Straßenverkehr geht alle an“**.

Das Thema:

Sicherheit im Straßenverkehr geht alle an

- Jeder Unfall ist einer zu viel – das gilt für die Arbeit genauso wie für die Wege von und zur Arbeit. Jeder Betrieb kann aktiv etwas zur Verkehrssicherheit beitragen. Zum Beispiel durch
 - regelmäßige Gespräche und Schulungen zu Gefahren im Straßenverkehr, um das Sicherheitsbewusstsein zu stärken,
 - Fahrsicherheitstrainings, wie z. B. das von der BG RCI unterstützte Eco Safety Training, um eine sichere, wirtschaftliche und umweltschonende Fahrweise zu üben,
 - Verkehrssicherheitsaktionen im Betrieb, um gemeinsam aktuelle Themen zu vertiefen, Risiken bewusster wahrzunehmen und verantwortliches Handeln zu schulen.Wer die Gefährdungen kennt, kann sich sicherer verhalten. Sicherheit im Straßenverkehr kann jedoch nur gelingen, wenn es um mehr geht als möglichst schnell und ungehindert voranzukommen. Gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme aller Verkehrsteilnehmer sind die Basis für sicheres Unterwegssein.
- Besprechen Sie dazu mit den Teilnehmern die **Folie 15: „Aktiv und sicher dabei – Sicherheit im Straßenverkehr geht alle an“**.

Bild 1: Verstehen und Rücksicht nehmen. Wer im anderen nicht den Konkurrenten/Feind, sondern den Partner sieht, kann sich in die Rolle des Gegenübers hineinversetzen, statt sein „Recht“ zu erzwingen. Und wer mit den Fehlern anderer rechnet, kann ruhig bleiben und sicher entscheiden. Blickkontakt schafft Partnerschaft.

Bild 2: Optimale Übung. Im Eco Safety Training wird eine sichere, wirtschaftliche und umweltschonende Fahrweise geübt. Die Kompetenzen des jeweiligen Fahrers stehen dabei im Mittelpunkt. Gemeinsam mit einem Trainer wird das praktische Fahren im öffentlichen Straßenverkehr analysiert und optimiert.

Bild 3: Aktiv und aufmerksam. Im Straßenverkehr unterwegs zu sein, erfordert ständig volle Konzentration. Zum Beispiel, wenn Fußgänger die Fahrbahn nach dem Ausstieg aus der Straßenbahn überqueren. Aktiv dabei sein bedeutet, auch dann aufmerksam zu bleiben, wenn man die Strecke „im Schlaf“ kennt. Dies ist eine besondere Herausforderung für Berufspendler, die sich gern auf der Fahrt zur Arbeit oder nach Hause durch Musik

hören, Handynutzung etc. ablenken oder Alltagshandlungen am Steuer erledigen.

- Fassen Sie für die Teilnehmer noch einmal zusammen: Jeder Verkehrsteilnehmer entscheidet sich auf dem Weg von und zur Arbeit immer wieder – für Gegeneinander oder Miteinander, für mehr Risiko oder für eine sichere Handlung. Risikoempfinden und Rücksichtnahme hängen von der Wahrnehmung und den Einstellungen jedes Einzelnen ab. Wer sich selbst kennt und um die wirklichen Gefährdungen weiß, kann sicherheits- und verantwortungsbewusst handeln – für sich und für andere. Ein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein und soziale Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Kommunikationsfähigkeit sind neben Aufmerksamkeit und Konzentration die wichtigsten Qualitäten im Straßenverkehr.
- Wenn Sie noch einmal zusammenfassen wollen, worauf es beim sicheren Unterwegssein von und zur Arbeit ankommt, nutzen Sie die **Folie 16: „Sicher zur Arbeit und zurück – Tipps für bewusstes Verhalten im Verkehr“**.

Das Thema:

Tipps, um sicher zur Arbeit und zurück zu kommen

- Erläutern Sie den Teilnehmern, worauf es beim sicheren Unterwegssein von und zur Arbeit ankommt. Nutzen Sie die **Folie 16: „Sicher zur Arbeit und zurück – Tipps für bewusstes Verhalten im Verkehr“**.

Bild 1: Gut vorbereitet starten. Wer sich entspannt und informiert auf den Weg zur Arbeit macht, senkt das Unfallrisiko. Deshalb: früh genug aufstehen. Verkehrs- und Wetter-Check machen. Ausreichend Zeit einplanen und wetterangepasst ausrüsten.

Mit dem Auto

Bild 2: Sicht- und Funktionskontrolle. Beim Fahrzeug-Check außen und innen wird vor jeder Fahrt nach möglichen Schäden und Mängeln geschaut. Außerdem wichtig: Sehe ich rundum alles? Und: Sind alle losen Gegenstände sicher verstaut?

Bild 3: Gut eingestellt. Sitz und Spiegel einstellen und anschnallen. Das Handy in der Freisprechanlage platzieren oder sicher außer Griffweite lagern. Navi vorab programmieren. Erst dann losfahren.

Bild 4: Abstand halten. Je nach Sichtbedingungen, Fahrbahnbeschaffenheit und Verkehrsdichte die Geschwindigkeit anpassen. Ausreichend Abstand zum Vordermann halten. Innerorts: 12 Meter, außerorts: 50 Meter, auf Autobahnen 110 Meter. Vorausschauend auch in Kurven fahren.

Bild 5: Rechtsabbiegen. Beim Rechtsabbiegen rechtzeitig blinken. Beim Schulterblick besonders auf Fußgänger und Fahrradfahrer achten. Vorsicht: toter Winkel! Volle Konzentration auf das Abbiegen, Ablenkungen vermeiden. Blickkontakt schafft Partnerschaft.

Bild 6: Mach mal Pause. Bei Müdigkeit (Pendeln/Schichtarbeit) anhalten und Pausen einlegen. Übungen machen fit.

Bild 7: Überholen. Ist auf dieser Straße mit abbremsenden, ab- oder einbiegenden Fahrzeugen zu rechnen? Nur bei ausreichender Sicht und genügend Platz überholen. Sicher wieder einfädeln.

Mit dem Zweirad

Bild 8: Nur gut ausgerüstet losfahren. Helm aufsetzen. Schutzausrüstung anlegen. Auffällige oder reflektierende Kleidung bevorzugen.

Bild 9: Risiko Landstraße. Defensiv und vorausschauend fahren. Mit abbremsenden, ab- oder einbiegenden Fahrzeugen rechnen. Achtung: Einspurige Fahrzeuge werden leicht übersehen.

Bild 10: Links rum. Beim Linksabbiegen Handzeichen geben. Möglichst rechts auf der Fahrspur halten und in weitem Bogen einbiegen. Wenn möglich: Radwege nutzen.

Bild 11: Klar und rücksichtsvoll. Mit den Fehlern anderer rechnen. Ruhig bleiben. Blickkontakt suchen. Handzeichen geben.

Zu Fuß

Bild 12: Volle Aufmerksamkeit. Aktiv am Verkehr teilnehmen (Handy und Kopfhörer meiden). Geeignetes Schuhwerk tragen.