



BG RCI

Berufsgenossenschaft
Rohstoffe und chemische Industrie
Branche Baustoffe – Steine – Erden



Sicher unterwegs mit Pkw, Lkw, Transporter

Gefahren, Unfallursachen, sicheres Verhalten



Warum „Sicher unterwegs mit Pkw, Lkw, Transporter“?

Auf den Fahrer kommt es an. Im Pkw, Lkw, Transporter. Kilometer für Kilometer. Bei Tag und Nacht. Bei hoher Verkehrsdichte, in Baustellen und Staus. Bei wechselnden Touren, mit verschiedenen Verkehrsteilnehmern, unter Zeitdruck, bei Wind und Wetter.

Professioneller Kraftfahrer zu sein, ist sehr anspruchsvoll. Das Führen des Fahrzeugs erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsbereitschaft. Lange Lenk- sowie häufig wechselnde Arbeitszeiten gehören zum Job. Sie sind nicht einfach zu verkraften. Durch Zeitvorgaben oder Liefertermine entsteht oft ein zusätzlicher Druck.

Gefahrensituationen im Straßenverkehr müssen vom Fahrer frühzeitig erkannt werden. Wachsamkeit und Reaktionsvermögen können hier Leben retten.



Der Tod fährt mit

Unfallursachen

Die Hauptunfallursachen beim Fahren mit Pkw, Lkw, Transporter sind:

- unangepasstes Fahrverhalten (z. B. Geschwindigkeit, Sicherheitsabstand, Überholmanöver, Kurvenfahrten)
- beeinflussende körperliche und seelische Faktoren (z. B. Übermüdung, Stress, Stimmung)
- ungünstige Witterungsbedingungen
- Übersehen werden



Totgerast

Unfallrisiken bei überhöhter Geschwindigkeit

Unangepasste Geschwindigkeit ist eine der Hauptursachen für Verkehrsunfälle mit Todesfolge. Gefährlich sind:

- Überholen, Ausscheren, Einscheren
- Kurvenfahrten, Übersteuern, Untersteuern
- verengte Spuren in Baustellen, unerlaubter Spurwechsel
- äußere Faktoren wie schlechte Sicht-, Witterungs-,
Fahrbahnverhältnisse
- innere Faktoren wie Zeitdruck, Stress, Ärger
- Fahrneulinge (18 bis 24 Jahre), die aufgrund mangelnder
Fahrpraxis Entfernungen und Geschwindigkeiten falsch
einschätzen und Gefahrensituationen unterschätzen



Was beeinflusst mich als Fahrer?

Äußere und innere Faktoren

Jeder Fahrer kann durch sein Verhalten zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr beitragen. Dazu gehört vor allem auch, mit angepasster Geschwindigkeit und ausreichend Sicherheitsabstand zu fahren.

Verhalten

- Fahrpraxis/-erfahrung, Selbsteinschätzung (junge Fahrer – erfahrene Profis)
- körperliche Fitness (Check-ups, Ernährung, Bewegung, Schlaf ...)
- persönliche Stimmung (entspannt, freudig, erschöpft, gestresst, genervt ...)
- Risikowahrnehmung/-bereitschaft
- Einhalten der Lenk- und Ruhezeiten
- Routine
- Ablenkung im/außerhalb des Fahrzeugs (in Gedanken sein, Blickabwendung, Geräusche, Beifahrer ...)
- Zeitmanagement
- Fahrverhalten anderer Verkehrsteilnehmer



Umwelt

- Fahrumgebung/Straßenverhältnisse/Beschilderung
- Straßenverkehrsregeln / Geschwindigkeitsbegrenzung
- Tages-/Nachtzeit
- Sicht-/Lichtverhältnisse/Beleuchtung
- Witterungsbedingungen/Temperatur
- Kosten-/Zeitdruck

Fahrzeug

- Fahrzeugeigenschaften (Fahrdynamik, PS-Stärke ...)
- Technische Ausstattung (Spur- und Abstandsassistenzsysteme, Bordcomputer ...)
- Fahrzeugzustand (Reifen, Luftdruck ...)
- Sichtfeld (Scheiben, Spiegel ...)



Geschnallt?

Anlegen des Sicherheitsgurts

Der Sicherheitsgurt kann Leben retten. Er dient dem Schutz aller Insassen. Das gilt auch schon für geringe Geschwindigkeiten.

Zu welcher Gruppe gehören Sie: Gurtmuffel oder Anschnaller? Warum ist das so? Und gibt es Unterschiede im Verhalten als Fahrer, Beifahrer oder Insasse hinten? Machen Sie doch mal den Test:



Im rotierenden Führerhaus erleben Lkw-Fahrer, was bei einem Überschlag mit 80 km/h mit ihnen, ihrer Kaffeemaschine und dem Fernseher auf dem Armaturenbrett passiert.



Ein Gurtschlitten demonstriert, wie sich ein Aufprall mit geringer Geschwindigkeit anfühlt.

Reingebrettet

Risikofaktor Stauende

Durch Verkehrsstaus steigt das Risiko schwerer Auffahrunfälle am Stauende. Stauenden sind stehende Hindernisse und werden leicht übersehen, besonders dann, wenn das letzte Fahrzeug keinen Warnblinker eingeschaltet hat. Baustellen-einfahrten sind Abschnitte mit erhöhter Unfallgefahr. Durch die verminderte Geschwindigkeit besteht häufig die Gefahr einer Staubildung.

Die entscheidenden Unfallursachen:

- Ablenkung / Unaufmerksamkeit (z. B. bei „Nebentätigkeiten“ des Fahrers wie Telefonieren, Suchen von Gegenständen, Essen und Trinken, Blick in die Frachtpapiere etc.)
- zu hohe Geschwindigkeit
- zu geringer Abstand zu vorausfahrenden Fahrzeugen

Weitere Risikofaktoren:

- Müdigkeit / Sekundenschlaf
- Routine, bekannte Strecken



Ein Blick in die Karte dauert 22 m

Reaktions-, Brems-, Anhalteweg

Wenn ein Lkw-Fahrer, der mit 80 km/h unterwegs ist, eine Sekunde seinen Blick auf etwas anderes lenkt, legt das Fahrzeug währenddessen etwa 22 m unkontrollierte Fahrstrecke zurück. Das ist fast die Hälfte des einzuhaltenden Sicherheitsabstandes von 50 m. Ablenkungen und Blickabwendungen während der Fahrt erhöhen das Unfallrisiko erheblich!



Beispiel: Bei einer Gefahrenbremsung braucht der Lkw-Fahrer die sogenannte Schrecksekunde, bevor er reagieren kann, um zu bremsen. Die bis dahin zurückgelegte Strecke heißt Reaktionsweg (hier: 22 m). Der Bremsweg ist abhängig von Geschwindigkeit, Zustand der Fahrbahn, Gewicht und Ladung des Fahrzeugs (hier: 38 m bei trockener Fahrbahn und leerem Fahrzeug). Reaktions- und Bremsweg zusammen ergeben den Anhalteweg (hier: 60 m).

Deshalb: ausreichenden Sicherheitsabstand bei allen Geschwindigkeiten einhalten!

Schlingerkurs

Kurvenfahrten und abrupte Lenkmanöver

Kippgefahr des Fahrzeugs durch

- Kurvenfahrten mit überhöhter Geschwindigkeit
- abrupten Spurwechsel
- riskante Überholmanöver
- schnell aufeinander folgende Rechts-links-Lenkmanöver
- Ladung, die durch Lenkmanöver oder Bremsen in Bewegung versetzt wird



Kippgefahr vermeiden

Fahrzeugstabilität und Fahrverhalten

Gut und sicher fährt, wer Risiken richtig einschätzen kann. Kurvenstabilität und Kippverhalten sind je nach Fahrzeug, Gewicht, Geschwindigkeit und Beladung unterschiedlich.



Wie schnell ein Fahrzeug außer Kontrolle geraten kann, zeigt der Test mit einem Spezial-Lkw. Dieser 37-Tonner mit überdimensionalen Stützrädern kommt bei einem ungebremsten Spurwechsel mit einer Geschwindigkeit von 43 km/h ins Schleudern und droht umzukippen.



Ein Fahrsicherheitstraining (s. Seite 14) hilft, schwierige Situationen besser bewältigen zu können. Dazu gehören beispielsweise Wissen über Fahrphysik, Ladungssicherung, Lenk- und Bremstechnik, Kurven- und Notbrems- und Ausweichmanöver.

Ich kenne meine Strecke im Schlaf

Übermüdung und Sekundenschlaf

Typische Anzeichen von Übermüdung:

- wiederholtes Gähnen
- schwere Lider
- Augenbrennen
- unregelmäßige Fahrweise
- optische Täuschungen
- Blickstarre bis zum Tunnelblick

Dies sind ernstzunehmende Warnzeichen. Im schlimmsten Fall droht Sekundenschlaf. Wer sich müde fühlt, sollte sofort anhalten und eine Pause einlegen.

Außerdem:

- Lenk- und Ruhezeiten einhalten
- regelmäßige Bewegungspausen einlegen
- „Muntermacher“ wie Kaffee oder Energydrinks sind trügerische Helfer
- auf erholsamen Schlaf achten (Temperatur, Belüftung, Geräuschpegel in Fahrerkabine)
- an Gesundheits-Checks teilnehmen



Gesund und fit auf Achse

Tipps für Vielfahrer

- vielseitig essen, Zeit fürs Essen nehmen und bewusst genießen
- Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis) und Kartoffeln mit 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag mixen (dreimal Gemüse, zweimal Obst)
- täglich Milchprodukte wie z. B. Joghurt und Milch; Fisch, Fleisch und Wurst nur ein- bis zweimal die Woche; Eier in Maßen
- fettreiche Lebensmittel reduzieren, pflanzliche Öle bevorzugen
- Zucker und Salz in Maßen
- mindestens 1,5 Liter Wasser und andere kalorienarme Getränke pro Tag trinken
- vor und während der Fahrt schweres Essen vermeiden – es könnte schläfrig machen
- auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben (30 – 60 Minuten pro Tag)
- Ruhezeiten nutzen, um vollständig abzuschalten und sowohl körperlich als auch geistig zu entspannen



Auch Profis profitieren

Fahrsicherheitstrainings

Gut und sicher fährt, wer sich selbst und Risiken richtig einschätzen kann. Ein Fahrsicherheitstraining hilft, schwierige Situationen besser bewältigen zu können.

Die Inhalte

- Überprüfen des eigenen Fahrverhaltens
- Kennenlernen des spezifischen Fahrverhaltens und der Grenzbereiche des Fahrzeugs bei verschiedenen Geschwindigkeiten, in Kurven, bei schnellen Lenkmanövern, auf unterschiedlichen Fahrbahnbelägen
- Einfluss von Witterungsverhältnissen auf Brems- und Anhaltewegen
- Einfluss der Beladung auf das Fahrverhalten
- Umgang mit begrenzter Rundumsicht, Unübersichtlichkeit beim Fahren und Rangieren, toter Winkel
- kritische Fahrsituationen und Notmanöver

Für Mitgliedsunternehmen der BG RCI ist eine Kostenbeteiligung möglich.

Ihr Ansprechpartner

Martin Böttcher

martin.boettcher@bgrci.de

Telefon: 0511 7257-803



Impressum

Herausgeber

Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie
(BG RCI), Branche Baustoffe – Steine – Erden
Theodor-Heuss-Straße 160
30853 Langenhagen
Telefon: 0511 7257-0
Fax: 0511 7257-790

Bildnachweis

Picture Alliance (Titel, S. 3 oben und unten, S. 4 oben, S. 6,
S. 7 oben, S. 11 oben), ÖAMTC/Houdek (S. 11 unten),
iStockphoto (S. 2, S. 13), DVR (S. 5, S. 7 unten, S. 12, S. 14),
www.p2news.com (S. 9)

Konzept und Gestaltung

steindesign Werbeagentur GmbH
Dragonerstr. 34
30163 Hannover

Druck

Color Druck GmbH
Lindenallee 19
37603 Holzminden

**Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie
(BG RCI) Branche Baustoffe – Steine – Erden**

Theodor-Heuss-Straße 160

30853 Langenhagen

Telefon: 0511 7257-0

Fax: 0511 7257-790