

FAHRERANWEISUNG

Unfallverhütung

Sicherheit für Fahrer und Lkw



Die 10 wichtigsten Punkte

- 1.** Nur ausgeruht fahren, d.h. vor, während und nach einer Tour ausreichend Erholungszeit einplanen. Die **Mindestunterbrechungen** (Ruhezeiten) müssen zwingend eingehalten werden.
- 2.** **Vermeiden Sie Ablenkung** während der Fahrt: Keine Nutzung von TV, Smartphone oder anderer Unterhaltungselektronik, die Ihre Aufmerksamkeit reduziert.
- 3.** Planen Sie Ihre **Pausen** frühzeitig und klären Sie vorab die Frage, wo Sie stehen können.
- 4.** Keine Fahrt unter Einfluss von **Alkohol, Drogen** oder **Aufputzmitteln!** Informieren Sie sich, ob benötigte Medikamente Ihre **Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen** können.
- 5.** Halten Sie immer einen **ausreichenden Sicherheitsabstand** zum Fahrzeug vor und (beim Überholen) neben Ihnen.
- 6.** Halten Sie die Vorgaben zur **Höchstgeschwindigkeit** Ihres Fahrzeugs ein. Passen Sie Ihre **Fahrtgeschwindigkeit** an die Verkehrsverhältnisse (Witterung, Verkehrsdichte etc.) an.
- 7.** Prüfen Sie Reifen und Bremsen im Rahmen ihrer täglichen **Abfahrtskontrolle**.
- 8.** Nehmen Sie Ihre Verantwortung für eine korrekte Ladungssicherung ernst und absolvieren Sie **regelmäßige Trainings**.
- 9.** Tragen Sie Ihren **Sicherheitsgurt!**
- 10.** Prüfen Sie Ihre **Fahrsicherheits- und Assistenzsysteme** regelmäßig auf ihre technische Funktion.



2

© Pixel / fotolia



4

© Doug Cannell / iStockphoto



9

© GaToR-GFX/fotolia

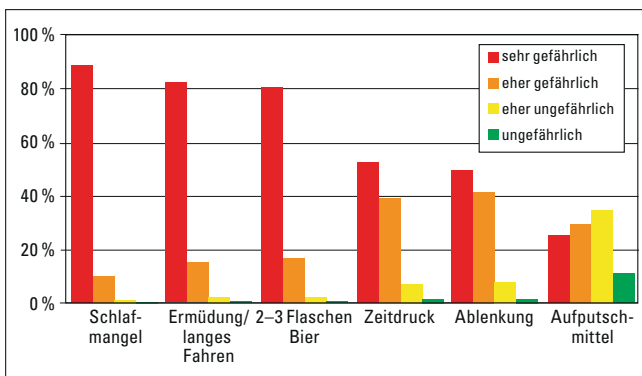
Bestell-Nr. 13978

1. Einführung

Grundlage dieser Fahreranweisung sind Erkenntnisse der DGUV, des Allianz Zentrum für Technik (AZT) sowie aus Lkw-Fahrerbefragungen des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Insbesondere durch die Erfahrungen der befragten Fahrer konnten **Schwachstellen** und **Unfallgefahren** ermittelt werden.

Das schwächste Glied in der Kette von Sicherheitsmaßnahmen gegen Unfälle ist der Lkw-Fahrer. Er steht häufig im Spannungsfeld zwischen Kunden- und Unternehmerinteressen. Daher steht im Folgenden der Kraftfahrer und sein Verhalten im Verkehr im Mittelpunkt.

Die folgende Grafik zeigt die Einschätzung verschiedener Gefährdungen im Lkw-Verkehr – Frage: Für wie gefährlich halten Sie Beeinträchtigungen beim Lkw-Fahren durch folgende Punkte?



2. Konzentration

2.1 Schlafmangel

Die Fahrerbefragungen des GDV zeigen, dass Lkw-Fahrer „Schlafmangel“ mit 88% als sehr gefährlich einstufen – und dies völlig zurecht. Denn: Nach mehreren internationalen Studien sind etwa ein Viertel der Lkw-Unfälle mit Getöteten auf Autobahnen auf Einschlafen sowie Übermüdung beim Fahren zurückzuführen.

Lkw-Fahrer sind im Arbeitsalltag einer hohen Belastung ausgesetzt. Nachwirkend ist dieser Stress im Feierabend oder in der Ruhephase nicht selten Auslöser für Schlafmangel. Auch kann umgekehrt, von was auch immer ausgelöst, Schlafmangel zu Stress führen. Beide Faktoren führen beim Fahren häufig zu gefährlichen Ermüdungserscheinungen.

✓ Ausgeschlafene Fahrer

Als Fahrer sind Sie daher gut beraten, wenn Sie die Fahrt ausgeruht und auf die kommende Tour gut vorbereitet antreten. Außerdem sollten Sie Pausen möglichst sinnvoll zur Entspannung und Erholung nutzen, beispielsweise mit gezielten Bewegungsübungen.

Zigaretten und Kaffee sind kein Ersatz für Erholungspausen!

Für den notwendigen Erholungsschlaf ist auch die Ernährung wichtig. Mehrere leichte Speisen sind einer kräftigen „Vollmahlzeit“ vorzuziehen.

2.2 Zu langes Fahren

Rund 17% der befragten Lkw-Fahrer fahren in der Woche durchschnittlich länger als 50 Stunden, obwohl die Lenkzeit in der Doppelwoche höchstens 90 Stunden betragen darf. In einer UDV-Studie von 2017 gaben 35% der Fahrer an, regelmäßig die maximale wöchentliche Arbeitszeit von 60 Stunden zu überschreiten, um ihre Aufträge erfüllen zu können. Und: Jeder fünfte Lkw-Fahrer hat laut BAG-Kontrollstatistik 2019 meistens oder immer Probleme, die vorgeschriebenen Fahrtunterbrechungen und Ruhepausen einzuhalten.

Obwohl die Fahrer die Nichteinhaltung von Lenk- und Ruhezeiten als kritisches Moment im Arbeitsalltag einschätzen, kalkulieren sie leider zu häufig das Risiko mit ein. Die Verkehrspsychologie weiß: Ruhezeiten und Pausen sind die effektivste Maßnahme, um Ermüdung vorzubeugen!



✓ Mindestunterbrechungen der Fahrt

Um Übermüdung zu vermeiden, müssen Sie die gesetzlich vorgeschriebenen Lenk- und Ruhezeiten unbedingt einhalten. Spätestens **nach 4,5 Stunden** Fahrt muss eine **Pause von 45 Minuten** eingelegt werden.

Weiterführende Informationen zu den gesetzlich vorgeschriebenen Fahrtunterbrechungen finden Sie z.B. in der Fahreranweisung „Lenk- und Ruhezeiten“, Verlag Heinrich Vogel.

9. Sicherheitsgurte

So wie die Ladung ist auch der Fahrer selbst nach Auswertung der Lkw-Befragung schlecht gesichert, wenn er trotz Anschnallpflicht auf den Sicherheitsgurt verzichtet: Gemäß Verkehrsbeobachtungen der DEKRA trägt nur etwa ein Viertel der Lkw-Fahrer den Gurt regelmäßig.

Die meisten Fahrer begründen ihr Fehlverhalten mit mangelndem Tragekomfort und Störungen im Betriebsablauf. Ein beträchtlicher Teil der Befragten behauptet zudem, sich auch ohne Gurt sicher zu fühlen.

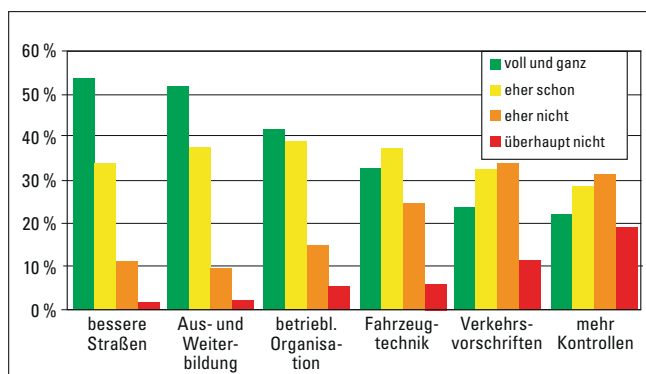
Hier ist viel Unkenntnis im Spiel. Der Nutzen des Sicherheitsgurtes zur Verminderung von Unfallfolgen ist sehr hoch. So konnte in über 300 Einzelfallanalysen des GDV und der DEKRA ermittelt werden, dass der Gurt bei bis zu 80 % aller schweren Unfälle die Verletzungen der Lkw-Insassen vermindern oder sogar vermeiden würde. Schwerwiegende Risiken für den Lkw-Fahrer wie Herausschleudern, Aufprall auf das Lenkrad, den Armaturenbereich oder die Frontscheibe werden durch den Gurt vermieden.

✓ Gurtpflicht einhalten

Daher der dringende Appell: Gurten Sie sich stets an! Denn: „Die wichtigste Ladung sind Sie!“

10. Sicherheitssysteme im Fahrzeug (passiv/aktiv)

Überwiegend positiv urteilten die Lkw-Fahrer zum Nutzen moderner Fahrzeugtechnik/Sicherheitssysteme im Fahrzeug: Die größte Zustimmung erfährt dabei die retroreflektierende Konturmarmierung, dann folgen etwa gleich auf der Fahrerairbag sowie diverse passive Sicherheitsmaßnahmen unter dem Stichwort „Partnerschutz“ wie z.B. Front-, Heck- und Seitenunterfahrschutz. Ebenso positiv gesehen wird die elektronische Fahrdynamikregelung (ESP) sowie der Reifendruckwächter.



Bemerkenswert ist auch hier, dass die subjektive Beurteilung des Nutzens der Sicherheitssysteme gut mit den Untersuchungen des AZT und des GDV übereinstimmt.

Konturmarmierung und **Unterfahrschutz** erhöhen die Sicherheit erheblich. Eine Analyse zur Wirksamkeit von ESP weist darüber hinaus nach, dass bis zu 10% der schweren Lkw-Unfälle vermieden werden könnten. Ebenso hoch wirksam sind automatische **Abstandsregler** und **Spurverlassenswarner**. Mit diesen beiden Systemen können 7% bzw. 4% der schweren Lkw-Unfälle vermieden werden. Sicherheitsausstattungen können nur dann vollständig ihre Wirkung entfalten, wenn sie technisch in Ordnung sind, richtig genutzt werden und nicht nur ein Gefühl scheinbarer Sicherheit auslösen.

✓ Technische Unterstützung nutzen

Damit die Systeme in kritischen Situationen vollständig das Wirkungspotential entfalten können, ist es erforderlich, dass Sie sich mit der Sicherheitsausstattung Ihres Fahrzeuges gut vertraut machen. Informieren Sie sich auch über deren Funktionsweise und Wirkgrenzen, etwa Ihres Abbiegeassistenten. Achten Sie auf die richtige Einstellung (z.B. Rampenspiegel, Rückfahrkamera) und überprüfen Sie sie regelmäßig auf mechanische Beschädigungen (z.B. Seitenunterfahrschutz).

Für Krisenfälle sind Sie um so besser gewappnet, je seltener Sie an Ihre körperlichen Grenzen gehen müssen. Gleiches gilt auch für die Ressourcen Ihres Fahrzeuges: Wartungsarbeiten und Verschleißreparaturen sollten nie bis zum Äußersten herausgezögert werden.

Sie und die anderen Verkehrsteilnehmer sollten Partner im Straßenverkehr sein und gemeinsam von verkehrssicheren Fahrzeugen profitieren. Informieren Sie sich ausreichend über die richtige Ladungssicherung.

Beachten Sie auch die Gesetze zu Beladung und Sozialvorschriften und vergessen Sie nicht, sich bitte immer anzuschnallen!

Viele Gefahrenquellen sind nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen, gewöhnen Sie sich einen Blick für das Fahrverhalten und mögliche Absichten ihrer Mitverkehrsteilnehmer an:

- » Welche Art von Fahrzeug begegnet mir?
- » Wie aufmerksam und mitdenkend wirkt das Fahrverhalten?

Erleichtern Sie es andersherum auch den anderen Fahrern durch rechtzeitiges und deutliches Ankündigen Ihrer Absichten, Ihre Manöver klar zu erkennen.

Wir wünschen Ihnen eine zu jeder Zeit gesunde, sichere und entspannte Fahrt!