

Online – Fahrerunterweisung:

Alle Module im Überblick

In der Carmada Fahrerunterweisung werden wesentliche Aspekte der Arbeitssicherheit im Bereich „Dienstwagenfahrer“ mit einem E-Learning als elektronisches Hilfsmittel zusammengefasst. In diesem Training klären wir Sie unter anderem über Verantwortlichkeiten und Regelungen auf aber an erster Stelle geht es um Ihre Sicherheit. Mit der erfolgreichen Bearbeitung der sieben Lernmodule werden die relevantesten Themen erklärt und abgedeckt.

Auf den folgenden Seiten werden alle sieben Module in Kurzform vorgestellt:

Schritt 1 - Lernmodule

1 FAHRZEUGCHECK Dauer ca. 10 Minuten 

Wiederholen

2 LADUNGSSICHERUNG Dauer ca. 3 Minuten 

Wiederholen

3 SICHER FAHREN IM STRASSENVERKEHR Dauer ca. 9 Minuten 

Wiederholen

4 SICHER AUF DER STRASSE TROTZ BEHINDERUNG Dauer ca. 10 Minuten 

Wiederholen

5 ABLENKUNGEN IM STRASSENVERKEHR Dauer ca. 5 Minuten 

Wiederholen

6 UMGANG MIT STRESS - ENTSPANNT FAHREN Dauer ca. 8 Minuten 

Wiederholen

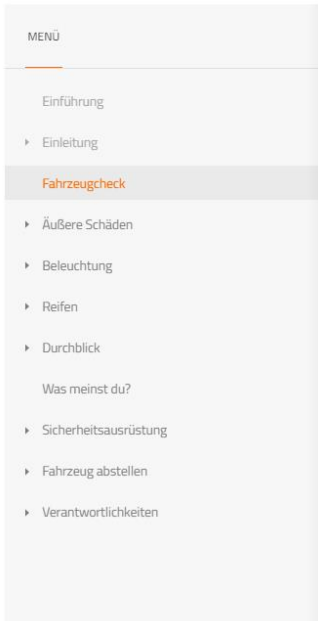
7 UNFALL - SO VERHALTE ICH MICH RICHTIG Dauer ca. 3 Minuten 

Wiederholen

Modul 1 – Fahrzeugcheck

WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden



Modul 1 - Fahrzeugcheck

Fahrzeugcheck

WEITER >

MEHR ZUM THEMA

Entdecke die sechs Themen, die beim Fahrzeugcheck wichtig sind, indem du das Fahrzeug mit der Maus berührst.



Vor jeder Fahrt müssen Sie das Fahrzeug nach der Straßenverkehrsordnung und den berufsgenossenschaftlichen Vorschriften auf seine Verkehrssicherheit überprüfen.

Folgende Bereiche werden geprüft:

- Äußere Schäden → Auch Schäden am Poolfahrzeug, die nicht von Ihnen verursacht wurden, müssen gemeldet werden
- Beleuchtung → Die Lichttechnische Anlage muss einwandfrei funktionieren
- Reifen → Überprüfung von Luftdruck, Profiltiefe, Reifenzustand und auf Beschädigungen
- Scheiben → saubere Scheiben, keine Risse

- Sicherheitsausrüstung → Warnweste (immer griffbereit im Auto), Verbandskasten (immer voll und aktuell), Warndreieck (Aufbau testen schadet nicht)

Grundregel Nummer 1 lautet: „Ist die Betriebssicherheit gefährdet, darf das Fahrzeug auf keinen Fall mehr genutzt werden!“

Modul 2 – Ladungssicherung

WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden

MENÜ

Einführung

Einleitung

▶ Fliehkräfte

▶ Ladung richtig sichern

▶ Hilfsmittel

☰ Modul 2 - Ladungssicherung



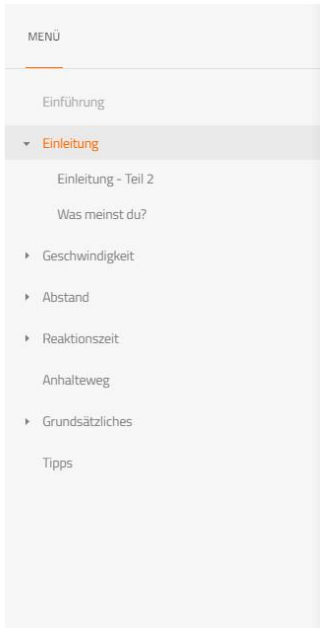


- Ein geeigneter Platz, um beispielsweise einen Laptop ordnungsgemäß zu verstauen, ist im Kofferraum unter dem Sicherungsnetz
- Bei einer Vollbremsung, einem Ausweichmanöver oder einem Auffahrunfall können im Fahrzeug herumfliegende Gegenstände ein Vielfaches Ihres eigenen Gewichts erreichen
- Das Fahrzeug muss zum Transport der Ladung geeignet sein
- Schwere Stücke sollten unten liegen und Leichtere oben
- Eine lückenlose Beladung ohne Hohlräume ist zu empfehlen
- Das Fahrzeug muss trotz Beladung voll funktionsfähig und die Sicht muss in alle Richtungen frei sein
- Zur Ladungssicherung müssen geeignete Hilfsmittel (Zurrgurte, Netze, Antirutschmatten, feste Kästen...) benutzt werden
- Überstehende Ladung muss entsprechend gekennzeichnet werden
- Für alle Pkw, Kombi und Mehrzweck-Pkw im Geltungsbereich der Unfallverhütungsvorschrift „Fahrzeuge“ wird die Ausrüstung mit Zurrpunkten und Rückhalteeinrichtungen in Deutschland vorgeschrieben.
- Reifen sollten niemals ungesichert im Innenraum transportiert werden, das kann sehr gefährlich werden

Modul 3 – Sicher fahren im Straßenverkehr

WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden



Modul 3 - Sicher fahren im Straßenverkehr



- Häufigste Ursache aller Unfälle mit Todesfolge ist Geschwindigkeit
- Die Geschwindigkeit verstärkt den Aufprall extrem
- **Tempolimits in Deutschland**
 - o Ort: max **50 km/h**
 - o Landstraße: max. **100 km/h**
 - o Geschwindigkeitsbeschränkte Zone: meist **30 km/h**
 - o Verkehrsberuhigter Bereich: **Schrittgeschwindigkeit**
 - o Richtgeschwindigkeit Autobahn: **130 km/h**
- Je näher man auffährt, desto geringer das Blickfeld nach vorn und desto schneller muss im Ernstfall reagiert werden
- Eine wichtige Faustregel lautet daher: **Abstand = halber Tacho**

- Bis das menschliche Gehirn eine Gefahr erkennt, dauert es im Durchschnitt eine Sekunde (Reaktionszeit laut Rechtsprechung)
- **Reaktionsweg + Bremsweg = Anhalteweg**
- Die Regeln der Straßenverkehrsordnung gelten immer
- Im Straßenverkehr haften Sie persönlich für alle Verstöße
- Drogen am Steuer sind verboten
- Achten Sie auf geeignete Kleidung, diese sollte nicht einengen
- Die Fahrtzeit gilt als Arbeitszeit, wenn Sie mit dem Dienstfahrzeug beruflich unterwegs sind
- Sein Sie immer fair und rücksichtsvoll im Straßenverkehr

Modul 4 – Sicher auf der Straße trotz Behinderung

WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden

MENÜ

Einführung

▼ Einleitung

Schwierige Witterungsverhältnisse

Was meinst du?

▶ Nebel

▶ Dämmerung

▶ Nasse Fahrbahn

▶ Schnee/Eis

Wildwechsel

▶ Wildunfall

☰ Modul 4 - Sicher auf der Straße trotz Behinderung





- „Der Fahrzeugführer darf nur so schnell fahren, dass er sein Fahrzeug ständig beherrscht. Er hat seine Geschwindigkeit insbesondere den Straßen-, Verkehrs-, Sicht- und Wetterverhältnissen sowie seinen persönlichen Fähigkeiten und den Eigenschaften von Fahrzeug und Ladung anzupassen...“ (Quelle StVO § 3 Geschwindigkeit)
- Faustregel (z.B. bei Nebel): **Geschwindigkeit = Sichtweite in Metern**
- Fernlicht bei Nebel ausschalten
- **Sichtweite unter 50 Meter = Nebelschlussleuchte einschalten**
- Scheiben und Scheibenwischer sollten einwandfrei sein
- Faustregel Abstand: **Sichtweite = Sicherheitsabstand**
- Die Leistungsfähigkeit des menschlichen Auges nimmt mit Eintritt der Dämmerung rapide ab - Schalten Sie rechtzeitig das Licht an
- Laut Gesetz muss die Profiltiefe mindestens 1,6 mm betragen
- Lenkung bei Aquaplaning gerade halten und bremsen vermeiden
- Bei Schnee und Glätte kann sich der Bremsweg enorm verlängern
- Winterreifen sind von Oktober bis Ostern zu empfehlen
- Vorsicht bei Wildunfällen, angefahrene Tiere könnten aggressiv sein
- Angefahrene Wildtiere dürfen auf keinen Fall mitgenommen werden
- Wildunfälle müssen **IMMER** sofort bei Polizei oder Jäger gemeldet werden

Modul 5 – Ablenkungen im Straßenverkehr

WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden

MENÜ

Einführung

Einleitung

▼ **Ablenkungsquellen**

Was meinst du?

Visuelle Ablenkung

Mentale Ablenkung

Motorische Ablenkung

Hilfreiche Tipps

☰ Modul 5 - Ablenkungen im Straßenverkehr



- Ablenkung ist ein stark unterschätztes Risiko beim Autofahren
- **Visuelle Ablenkung** führt zu Informationsmangel - Verkehrssituationen werden oft deutlich später wahrgenommen, da unser Blick zur Klimaanlage, zum Radio oder zum Navi die Aufmerksamkeit begrenzt
- Die Benutzung von Mobiltelefonen ist in Deutschland während der Fahrt nicht erlaubt, sofern das Gerät dafür in die Hand genommen werden muss
- **Mentale Ablenkung** führt zu Fehlentscheidungen - Hörbücher, Telefonieren, Gespräche mit Beifahrern, Nachrichten schreiben oder sehr laute Musik können die Aufmerksamkeit stark binden

- **Motorische Ablenkungen** wie beispielsweise Essen, Trinken, Rauchen oder das Freiwischen der Scheibe vermindern die Reaktionsfähigkeit

Tipps:

- Planen Sie Ihre Fahrt vorab, damit Sie nicht in Zeitdruck geraten
- Behalten Sie immer beide Hände am Steuer
- Bleiben Sie mit Ihren Gedanken beim Fahren bzw. bei der Verkehrssituation
- Reduzieren Sie alle Gerätebedienungen auf ein Minimum
- Vermeiden Sie Telefonate während der Fahrt, auch per Freisprechanlage
- Erledigen Sie ablenkende Tätigkeiten in den Pausen

Modul 6 – Umgang mit Stress – entspannt fahren

WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden

MENÜ

Einführung

▸ Einleitung

▾ Stressfaktoren

Stressfaktoren - Teil 2

▸ Gegenmaßnahmen - Teil 1

▸ Gegenmaßnahmen - Teil 2

▸ Gegenmaßnahmen - Teil 3

Folgen von Stress

▸ Sitzeinstellung

▸ Sicherheitsgurt

☰ Modul 6 - Umgang mit Stress - entspannt fahren





Es gibt viele Ursachen für Stress: schwierige Witterungsverhältnisse, sehr lange Fahrten, unbequeme Sitze, hohes Verkehrsaufkommen, Zeitdruck, Terminverschiebungen, schlechte Routenplanung.

Was können Sie tun, um dem Stress zu entfliehen?

Persönlich:

- Sie sollten sich möglichst fit fühlen – Gähnen, Augen reiben oder eine verlangsamte Reaktion sind erste Anzeichen von Müdigkeit
- Alle 2 bis 3 Stunden 10 bis 15 Minuten pausieren ist zu empfehlen
- Gutes Klima im Auto, frische Luft und leichte Kost können außerdem helfen
- Auch Wachmacher wie Kaffee, energyhaltige Koffeingetränke oder Traubenzucker retten nicht vor dem gefährlichen Sekundenschlaf!

Organisatorisch:

- Fahrt vorab so gut wie möglich planen und alle Eventualitäten wie schwierige Parksituationen, Baustellen etc. einkalkulieren
- Eine realistische Terminplanung mit genügend Pufferzeiten

Situativ:

- Bei außerplanmäßigen Fahrtverlängerungen möglichst defensiv fahren
- Ausreichend Abstand zum Vordermann halten
- vorausschauend bremsen

Das können unter anderem Folgen von Stress sein:

- Konzentrationsmangel
- negative Gedanken

- Tunnelblick
- erhöhter Blutdruck
- Aggressionen
- Atemnot

Die richtige Sitzeinstellung trägt dazu bei, dass man sich wohl fühlt und länger aufmerksam ist. Wenn Sie die Pedale voll durchtreten können, ohne die Knie dabei durchstrecken zu müssen, ist der Sitz optimal eingestellt. In Deutschland besteht Anschnallpflicht.

Modul 7 – Unfall – So verhalte ich mich richtig



WILLKOMMEN ZUR UVV - FAHRERUNTERWEISUNG

Beenden

MENÜ

Einführung

Einleitung

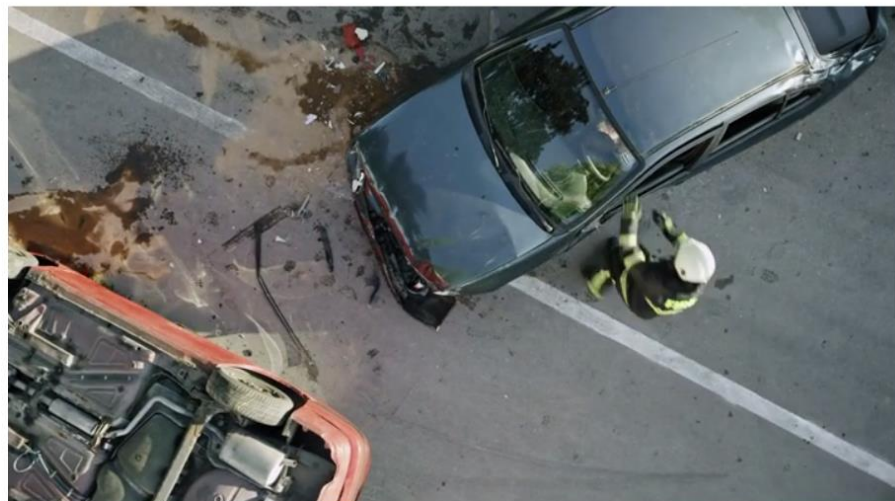
▸ Erste Schritte

Bagatellschäden

Personenschäden

Notruf

☰ Modul 7 - Unfall - So verhalte ich mich richtig



- Ruhig und besonnen vorgehen
- Vor dem Aussteigen die Verkehrssituation beachten
- Sicheren Standort zum Telefonieren aufsuchen
- Sind sich alle Beteiligten einig, kann bei Bagatellschäden auch eine einvernehmliche Regelung ohne Polizei getroffen werden
- Kennzeichen des Unfallgegners und Personalien aller Unfallbeteiligten und Zeugen aufnehmen
- Unfallspuren an der Unfallstelle sichern
- Fotos von den beteiligten Fahrzeugen und der Unfallstelle möglichst noch **vor** Freimachung der Unfallstelle anfertigen
- Eine Unfallskizze kann außerdem hilfreich sein

Was mache ich zuerst bei einem Unfall?

1. Warnblinker anstellen
2. Warnweste noch im Fahrzeug anziehen
3. Warndreieck aufstellen
4. Einsatzkräfte alarmieren
5. Erste Hilfe leisten

Die fünf W's:

1. **Wo** ist die Unfallstelle?
2. **Was** ist passiert?
3. **Wie viele** Personen sind verletzt?
4. **Welche** Verletzungen?
5. **Warten** auf Rückfragen