

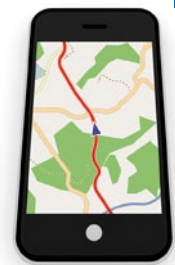
FAHRERANWEISUNG

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 Cammell / iStockphoto



9

© GalTor-GFX/fotolia

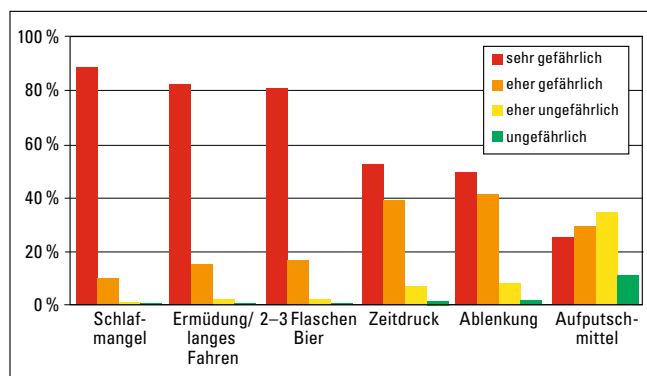
Bestell-Nr. 13978

1. Einführung

Grundlage dieser Fahreranweisung sind Erkenntnisse des Allianz Zentrum für Technik (AZT) sowie die größte Lkw-Fahrerbefragung in Europa des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Dabei wurden von der Unfallforschung der Versicherer rund 3.000 Lkw-Fahrer auf den Rastplätzen der Autobahnen in Deutschland interviewt. Unterstützt wurde die Befragung durch den Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) und das Mensch-Verkehr-Umwelt Institut für angewandte Psychologie (MVU). Durch die Erfahrung 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?



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

Mehr als ein Drittel der befragten Lkw-Fahrer fährt 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 25% 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 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 aber leider zu häufig das Risiko mit ein. Die Verkehrspsychologie weiß: Ruhezeiten und Pausen sind die effektivste Maßnahme, um Ermüdung vorzubeugen!

✓ Mindestunterbrechungen der Fahrt

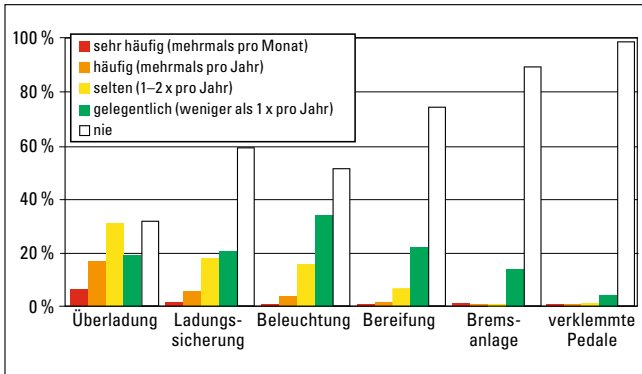
Um Übermüdung zu vermeiden, müssen Sie daher die gesetzlich vorgeschriebenen Lenk- und Ruhezeiten unbedingt einhalten. Spätestens **nach 4,5 Stunden** Fahrt muss eine **Pause von 45 Minuten** eingelegt werden. Besser ist es jedoch, Fahrten so zu planen, dass Sie möglichst viele **Kurzpausen** einlegen können. Diese stellen zwar allein noch kein Allheilmittel dar, sind aber doch eine sehr wirkungsvolle, leicht selbst erkennbare Vorbeugung gegen Übermüdung. Achten Sie auch auf Ihre körpereigenen Signale wie Augenblinzeln, Augentränen, Gähnen, Lidschwere oder Doppelbilder, oft in Verbindung mit Durst und Frösteln. Sie sind Zeichen für Müdigkeit und dringender Anlass an der nächsten geeigneten Stelle eine Pause einzulegen. Dies gilt ganz besonders in den kritischen Nachtstunden nach Mitternacht.

2. Konzentration

2.1 Schlafmangel

Die Fahrerbefragung des GDV zeigt, 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.

8. Überladung und falsche/unzureichende Ladungssicherung



Ein besonderer Problemschwerpunkt ist **Überladung** und falsche/unzureichende **Ladungssicherung**. Überladung kommt nach Angaben der Fahrer bei 6% mehrmals im Monat, bei 16% mehrmals im Jahr und bei weiteren 30% immerhin ca. ein- bis zweimal im Jahr vor. Falsche oder unzureichende Ladungssicherung kommt nach Einschätzungen der Fahrer eher selten vor; bei 1% mehrmals im Monat, bei 5% mehrmals im Jahr und bei 17% nur ein- bis zweimal im Jahr. Vergleicht man die Angaben mit den jahrelangen Beobachtungen des GDV, wonach ca. 70% aller Ladungen, die einer Sicherung bedürfen, nicht oder vollkommen falsch gesichert sind, tritt das Problem klar zum Vorschein. Häufig wird unzureichende Ladungssicherung von den Fahrern nicht erkannt oder die Bedeutung korrekter Beladung stark unterschätzt. Immerhin sind etwa 13% aller vom Lkw verursachten Unfälle auf mangelnde Ladungssicherung zurückzuführen.

Auf Nachfrage nach den Gründen mangelnder Ladungssicherung beklagen die Fahrer konkret, dass keine geeigneten Haltepunkte am Fahrzeug vorhanden oder keine ausreichenden Sicherungsmittel verfügbar seien. Wenn **Zurrgurte** vorhanden sind, ist allerdings vielfach zu beobachten, dass sie **falsch eingesetzt** werden (z. B. nur Niederzurren). Die Fahrer haben häufig mangelhafte Kenntnis über das Ladegut, zu wenig Kenntnis über die richtige Sicherungsmethode sowie keine Zeit beim Be- und Entladen. Die Unfallforschung weiß: Ist es durch Staus oder andere Hindernisse zum Zeitmangel gekommen, lässt die Bereitschaft zu einer sorgfältigen Ladungssicherung deutlich nach.

✔ Verantwortung für die Ladungssicherung

Eine umfassende Darstellung der Ladungssicherung würde hier den Rahmen sprengen. Eine Reihe von Gesetzen, Vorschriften und Richtlinien (z.B. VDI 2700 ff) sind zu beachten. Weiterführend: „Ladungssicherung leicht gemacht“, Verlag Heinrich Vogel, sowie das Ladungssicherungshandbuch des GDV unter www.ladungssicherungshandbuch.de.

Wer?	Wer?	Wer?
Verlader Absender	beförderungssichere Verladung	Verpackung, Befestigung und Verladeweise
Frachtführer	betriebssichere Verladung	Lenkfähigkeit, Stabilität Fahrzeug, Überladung, Fahrzeug- abmessungen, Belastung Ladeflächen

Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie als Fahrer direkt oder indirekt mit der Verladung befasst und damit auch für die Ladungssicherung **verantwortlich** sind. Überprüfen Sie daher vor Antritt und während der Fahrt die ordnungsgemäße Beladung. Sicherungsmethoden sollen zwar wirtschaftlich sinnvoll sein, sie müssen aber auch den Belastungen beim Transport entsprechen. Verwenden Sie nur einwandfreie Sicherungsmittel. Nach einer Vollbremsung oder einem massiven Ausweichmanöver sollten Sie sobald wie möglich die Sicherungen prüfen und ggf. nachzurren (lassen).



✔ Nicht überladen!

Sichten Sie vor Fahrtbeginn noch einmal die Frachtpapiere und vergleichen Sie die Eintragungen mit der tatsächlichen Beladung. So können Sie beurteilen, ob das Fahrzeug den Anforderungen der Ladung (Gewicht, Art, Umfang) entspricht. Das Gesetz spricht zum Thema Überladung eine klare Sprache: In § 22 StVO und § 34 StVZO heißt es sinngemäß, dass nie mehr als das zulässige Gesamtgewicht des Fahrzeugs erlaubt ist.

Weitere Informationen erhalten Sie beispielsweise hier: Fahreranweisung „Fahrzeuggewichte“ (Überladung vermeiden). Verlag Heinrich Vogel, Artikel-Nr. 13968.