

Rico Fischer, Markus Kamps

Sicher & professionell unterwegs

Aktuelle Verkehrsvorschriften

Erste Hilfe aufgefrischt

Schlaf gut – fahr gut

SPEZIAL

VOGEL
VERLAG HEINRICH VOGEL

WEITERBILDUNG LKW/BUS

T R A I N E R - H A N D B U C H

Rico Fischer, Markus Kamps

Sicher & professionell unterwegs

- Aktuelle Verkehrsvorschriften
- Erste Hilfe aufgefrischt
- Schlaf gut – fahr gut

SPEZIAL

VOGEL
VERLAG HEINRICH VOGEL

WEITERBILDUNG LKW/BUS

▶ T R A I N E R - H A N D B U C H

© 2016 Verlag Heinrich Vogel
In der Springer Fachmedien München
GmbH,
Aschauer Str. 30, 81549 München

1. Auflage 2016
Stand: 08/2016

Autoren: Rico Fischer (Kapitel 1 und 2),
Markus Kamps (Kapitel 3)

Bildnachweis: Archiv Verlag Heinrich
Vogel; DocStop; Fotolia; picture alliance/
dpa; KBA; Mathias Ernert; Markus Kamps;
Rico Fischer; Volvo Trucks

Umschlaggestaltung: hey.wowl.design,
Haar

Layout und Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Lektorat: Rico Fischer

Druck: Gebr. Geiselberger GmbH,
84503 Altötting

Das Werk einschließlich aller seiner Teile
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Ver-
wertung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zu-
stimmung des Verlages unzulässig und
strafbar. Das gilt insbesondere für Ver-
vielfältigungen, Übersetzungen, Mikrover-
filmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbei-
tet worden. Eine rechtliche Gewähr für die
Richtigkeit der einzelnen Angaben kann
jedoch nicht übernommen werden.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Fol-
genden die männliche Form (z. B. Fahrer)
verwendet. Alle personenbezogenen Aus-
sagen gelten jedoch stets für Männer und
Frauen gleichermaßen.

ISBN 978-3-574-24860-3

Inhalt

1. Aktuelle Verkehrsvorschriften	7
1.1. Fahrstreifenbenutzung	8
1.2. Geschwindigkeit und Abstand	10
1.3. Halten und Parken	13
1.4. Verhalten am Bahnübergang und beim Überholen	17
1.5. Fahrzeugausstattung, Personenbeförderung und Smartphone-Nutzung	22
1.6. Fahreignung, Punkteregelung und Fahrerlaubnis	29
2. Erste Hilfe aufgefrischt	36
2.1. Rechtliche Situation	36
2.2. Was ist am Unfallort zu tun?	39
2.3. Retten aus dem Gefahrenbereich	43
2.4. Vitalfunktionen prüfen	46
2.5. (Stabile) Seitenlage	48
2.6. Atemstillstand/-störung	50
2.7. Verletzungen und Schock	55
2.8. DocStop	59
2.9. Grundsätze für das Leisten Erster Hilfe	61
3. Schlaf gut – fahr gut	62
3.1. Der Tag und unsere Leistungskurve	62
3.2. Bin ich Lerche oder Eule?	68
3.3. Müdigkeit, Schlafverhalten, Powernapping	73
3.4. Wie funktioniert Schlaf?	79
3.5. Krankhafte Schlafstörungen	82
3.6. Wohlbefinden durch Schlafhygiene	84
3.7. Grundsätze für einen guten Schlaf	89
4. Vorschläge zum Einsatz der Modulinhalte	91

Liebe Trainer, Fahrlehrer und Ausbilder,

Seit 2008/2009 müssen sich Fahrerinnen und Fahrer, die im gewerblich Güter- oder Personenverkehr tätig sind, regelmäßig weiterbilden. Hierbei unterstützen Sie unsere Weiterbildungsmedien umfassend und abwechslungsreich im gesetzlich geforderten Rahmen.

Dieses neue Spezialmodul bietet Ihnen weitere interessante Inhalte zur Ergänzung unserer bestehenden Weiterbildungsmodule für Lkw- und Busfahrer. Die Inhalte können Sie z.B. als interessanten Einstieg, zur abwechslungsreichen Gestaltung schon bekannter Themen, als Ersatz für unpassende Themen bei speziellen Zielgruppen oder aber für die sinnvolle Nutzung überschüssige Zeit am Tagesende einsetzen.

Die Kapitel sind hierzu als in sich geschlossene Ausbildungseinheiten für jeweils 1–3 Weiterbildungsstunden aufgebaut, so dass Sie diese unabhängig voneinander an thematischer und/oder zeitlich passender Stelle in Ihre Weiterbildungen einbinden können.

Statistisch gesehen liegt die Führerscheinausbildung bei einem Großteil aller Kraftfahrer schon einige Jahre zurück. In dieser Zeit haben sich nicht nur die Fahrzeuge und das Verkehrsaufkommen geändert, sondern auch viele Details der Verkehrsvorschriften. Mit dem **Kapitel 1 „Aktuelle Verkehrsvorschriften“** können Sie das Wissen Ihrer Teilnehmer auf den aktuellen Stand bringen und auf häufige Fehler bei der Anwendung in der Praxis hinweisen.

Das **Kapitel 2 „Erste Hilfe aufgefrischt“** enthält die Themen „Bergung von Verletzten“ und „Leistung Erster Hilfe“ nach Kenntnisbereich 3.5 BKrFQV. Da beide Themen jedoch äußerst umfangreich sind, ist eine Wiederholung innerhalb der Bkf-Weiterbildung nur in einem begrenzten Maß möglich. Dieses Kapitel kann daher nicht die Aus- oder Weiterbildung von „Ersthelfern“ nach berufsgenossenschaftlichen Vorschriften (BGG/GUV-G 948 und GUV-V A 1 § 26 u. 27) ersetzen. Für diese sind besondere Anforderungen an Schulungspersonal, Ausbildungszeiten und -inhalte zu erfüllen. Eine Kombination der förderfähigen Ersthelferausbildung mit der

Bkf-Weiterbildung ist möglich, wenn die berufsgenossenschaftlichen Vorgaben zusätzlich erfüllt werden.

Das Kapitel 3 „Schlaf gut – fahr gut“ erläutert die Auswirkungen des Schlafverhaltens auf die persönliche Leistungsfähigkeit und somit auch das Fahrverhalten. Neben den Anzeichen von Müdigkeit, Schläfrigkeit oder auch Schlafstörungen werden unter anderem auch Tipps und Hinweise gegeben, wie man Leistungstiefs besser überwindet und sein Energielevel kurzzeitig wieder regenerieren kann.

Für Ihre Anregungen und Hinweise sind wir dankbar. Senden Sie uns Ihre Anmerkungen am besten per Mail an: inhalte@eu-bkf.de

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche und interessante Weiterbildung!

Symbolerläuterung

	Ziel		Ablauf
	Lehrzeitangabe		Highlight in PC Professional

Ziele des Moduls

Mit dem Modul „Sicher & professionell unterwegs“ werden folgende Ziele erreicht und Kenntnisbereiche abgedeckt:

Die Teilnehmer:

- Verfügen über Kenntnis der Vorschriften für den Güterkraft- oder Personenverkehr nach Anlage 1 der BKrFQV, Nr. 2.1; 2.2;
- Bilden ein Bewusstsein für die Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle nach Anlage 1 der BKrFQV, Nr. 3.1
- Verfügen über die Fähigkeit Gesundheitsschäden vorzubeugen nach Anlage 1 der BKrFQV, Nr. 3.3
- Werden für eine gute körperliche und geistige Verfassung sensibilisiert nach Anlage 1 der BKrFQV, Nr. 3.4.
- Verfügen über die Fähigkeit zu richtiger Einschätzung der Lage bei Notfällen nach Anlage 1 der BKrFQV, Nr. 3.5.

Auf dem Informationsportal www.eu-bkf.de finden Sie aktuelle Informationen zum Thema Berufskraftfahrerweiterbildung und -qualifikation!

1.1 Fahrstreifenbenutzung

TRAINER

AUFGABE + LÖSUNG

Kreuzen Sie an, wo und für wen das Rechtsfahrgebot innerhalb bzw. außerhalb geschlossener Ortschaften (i. g. O. bzw. a. g. O.) gilt!

	Rechtsfahrgebot a. g. O.	Rechtsfahrgebot i. g. O.
Pkw (Kfz bis 3,5 t zGM)	✗	
Lkw (über 3,5 t zGM)	✗	✗
Busse (über 3,5 t zGM)	✗	✗
Kfz mit Anhänger	✗	✗

TRAINER

AUFGABE + LÖSUNG

Finden Sie die fehlenden Worte im Lückentext!

- Mit dem Reißverschlussverfahren sollte **unmittelbar** vor der Verengung begonnen werden.
- Lkw über 3,5 t zGM (sowie alle Kfz mit Anhänger) dürfen a. g. O. bei drei oder mehr Fahrstreifen für eine Richtung den linken Fahrstreifen nur zum **Linksabbiegen** nutzen.
- Fahrzeuge zur Personenbeförderung mit mehr als 8 Sitzplätzen oder zur Güterbeförderung über 3,5 t zGM müssen bei Glatteis, Schneematsch, Eis- und Reifglätte mindestens mit M+S Reifen auf **der Antriebsachse** ausgestattet sein.
- Bei Sichtweiten von 50 m oder weniger durch Schneefall oder Regen, sowie bei Schneeglätte oder Glatteis, dürfen Lkw über 7,5 t zGM (einschließlich ihrer Anhänger, sowie Zugmaschinen) den **äußerst linken** Fahrstreifen nicht benutzen.

Wie können Sie die Atmung kontrollieren?

- Kopf überstrecken (eine Hand an die Stirn, die Zweite an das Kinn und den Kopf in den Nacken schieben/festhalten)
- An Mund und Nase nach Atemgeräuschen hören/fühlen (Ohr über Mund und Nase halten, Blickrichtung Brustkorb)
- Beobachten/fühlen, ob sich der Bauch bewegt (Hand auf Bauch legen, Bewegung beobachten)
- ca. 10 Sekunden prüfen



Abb. 22: links – Bewusstseinskontrolle, rechts – Atemkontrolle



Sollte keine normale Atmung feststellbar sein, muss sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.

3.5 Krankhafte Schlafstörungen

Einige statistische Zahlen zu Schlafstörungen:

- 45 % der Weltbevölkerung leiden darunter
- Über 10% der Erwachsenen erleben ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam
- 53 % der Erwachsenen in Deutschland geben an, dass das Leben nach eigenem Empfinden zunehmend stressiger wird
- 41 % der Deutschen haben „Angst“ vor Schlaflosigkeit
- Die Kosten durch Schlafstörungen werden weltweit auf über 100 Milliarden Dollar pro Jahr geschätzt

Berufsgruppen wie z. B. Bus-, Taxi- oder Lkw-Fahrer und Schichtarbeiter sind besonders betroffen.

TRAINER

AUFGABE + LÖSUNG

Welche Auswirkungen können Schlafstörungen haben?

- Verringerung des Wohlbefindens, der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, der Lebensqualität
- Leichte Reizbarkeit, höheres Stressempfinden und Neigung zur Aggressivität
- Beziehungsprobleme zu Freunden, Partner, Familie
- Stress und berufliche Probleme, Existenzangst und Leistungsdruck
- Ein erhöhtes Unfallrisiko
- Eine unbehandelte Tagesschläfrigkeit kann zur Fahruntauglichkeit und dem (zeitweisen) Entzug der Fahrerlaubnis führen.



Stellen Sie bei sich Schlafstörungen fest, lassen Sie diese unbedingt behandeln.

Wissenschaftlich werden mehr als 80 verschiedene Formen und Ursachen von Schlafstörungen unterschieden.