

Rico Fischer, Markus Kamps

Sicher & professionell unterwegs

Aktuelle Verkehrsvorschriften

Erste Hilfe aufgefrischt

Schlaf gut – fahr gut

SPEZIAL

Rico Fischer, Markus Kamps

Sicher & professionell unterwegs

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

SPEZIAL

Name des Teilnehmers:

.....

Datum der Weiterbildung:

.....

Name der Ausbildungsstätte:

.....

© 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.wow!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 978-3-574-24861-0

Inhalt

1. Aktuelle Verkehrsvorschriften

1.1. Fahrstreifenbenutzung	5
1.2. Geschwindigkeit und Abstand	7
1.3. Halten und Parken	10
1.4. Verhalten am Bahnübergang und beim Überholen	14
1.5. Fahrzeugausstattung, Personenbeförderung und Smartphone-Nutzung	18
1.6. Fahreignung, Punkteregelung und Fahrerlaubnis	24

2. Erste Hilfe aufgefrischt

2.1 Rechtliche Situation	31
2.2 Was ist am Unfallort zu tun?	34
2.3 Retten aus dem Gefahrenbereich	37
2.4 Vitalfunktionen prüfen	40
2.5 (Stabile) Seitenlage	42
2.6 Atemstillstand/-störung	44
2.7 Verletzungen und Schock	49
2.8 DocStop	53
2.9 Grundsätze für das Leisten Erster Hilfe	55

3. Schlaf gut – fahr gut

3.1 Der Tag und unsere Leistungskurve	56
3.2 Bin ich Lerche oder Eule?	62
3.3 Müdigkeit, Schlafverhalten, Powernapping	65
3.4 Wie funktioniert Schlaf?	71
3.5 Krankhafte Schlafstörungen	74
3.6 Wohlbefinden durch Schlafhygiene	76
3.7 Grundsätze für einen guten Schlaf	80

Symbolerläuterung



Ziel



Fazit

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 Aktuelle Verkehrsvorschriften



Sie wiederholen wichtige Verkehrsvorschriften und deren Neuerungen!

Hatte sich da nicht etwas geändert?

Ertappen Sie sich auch hin und wieder bei dieser Frage? Ihren Arbeitsalltag als Kraftfahrer beeinflussen täglich eine Vielzahl von Verkehrsregeln, Gesetzen, Verordnungen, Verkehrszeichen und andere Bestimmungen. Trotz des täglichen Umgangs mit diesen, ist es nicht immer einfach über Jahre hinweg den Überblick über alle Neuerungen zu behalten. Dieses Kapitel hilft Ihnen wichtige Verkehrsvorschriften zu wiederholen und bringt Ihr Wissen zu diesen auf den aktuellen Stand.

1.1 Fahrstreifenbenutzung

AUFGABE

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

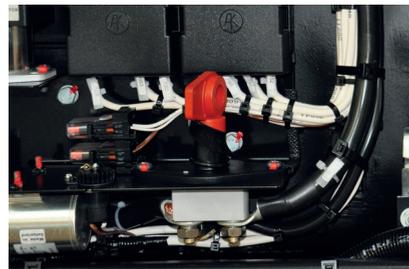
	Rechtsfahrgebot a. g. O.	Rechtsfahrgebot i. g. O.
Pkw (Kfz bis 3,5 t zGM)		
Lkw (über 3,5 t zGM)		
Busse (über 3,5 t zGM)		
Kfz mit Anhänger		

AUFGABE

Wie können Sie bei Unfällen mit Nfz ggf. Kurzschlüsse und Funkenbildung verhindern?

Durch die Betätigung des ...

- Not-Aus- Schalter
- Batterietrennschalters
- Notlöse-Schalters



© Rico Fischer

Abb. 18 u. 19: links – Schalter „Not-Löse“ und „Not-Aus“;
rechts – Batterie Hauptschalter

Rettung aus einem Pkw

1. Fahrzeurtüre öffnen, Person ansprechen.
2. Handbremse betätigen und Zündung ausschalten.
3. Ggf. Sitz zurückstellen, sodass die Füße nicht eingeklemmt werden können.
4. Gurt lösen bzw. durchschneiden.
5. Verletzten an der entfernten Hüftseite und am nahen Knie anfassen und auf dem Sitz mit dem Rücken zu sich drehen und mit Ihrem Knie etwas abstützen.
6. Verletzten mit dem Rettungsgriff fassen und vorsichtig aus dem Fahrzeug ziehen.
7. Weitere Helfer können zum gemeinsamen Herausragen die Beine fassen.
8. Verletzten in sicherer Entfernung von der Gefahrenstelle vorsichtig auf eine Decke legen.
9. Verletzten wieder ansprechen und Erste Hilfe leisten bzw. ihn weiter betreuen.

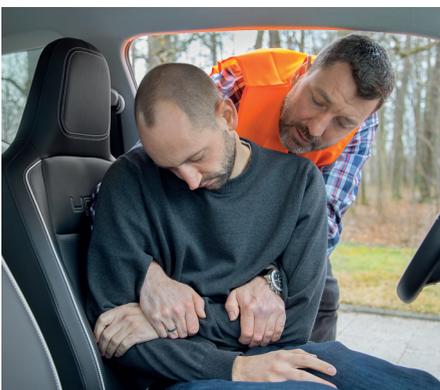


Abb. 20-25: Rettung im Rautegriff

3 Schlaf gut – fahr gut



Sie lernen die Zeiten Ihres Leistungshochs kennen und nutzen. Sie können die Anzeichen von Müdigkeit erkennen und richtige Maßnahmen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit treffen. Sie wissen, wie Sie Ihr Wohlbefinden mittels gesunden Schlafs verbessern können, aber auch wie sich krankhafte Schlafstörungen äußern.

3.1 Der Tag und unsere Leistungskurve

Jeder Mensch hat einen eigenen Biorhythmus, der sich durch Leistungshochs und -tiefs zu bestimmten Tageszeiten auszeichnet. Wer seinen Biorhythmus kennt und berücksichtigt, ist leistungsfähiger und kann z. B. die Gefahr von Unfällen aufgrund von Konzentrationsproblemen vermeiden oder auch Krankheitsausfälle verringern.

Leistungstiefs und Leistungshochs

Im 24-Stunden-Rhythmus durchläuft jeder Mensch drei individuelle Hoch- und Tiefphasen. Die genauen Uhrzeiten variieren je nachdem, ob man eher zu den Frühaufstehern zählt (Persönlichkeitstyp „Lerche“) oder bevorzugt abends zu Hochtouren aufläuft („Eule“).

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.

AUFGABE

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.