



© Marko 2811 und Tommaso Lizzu / Fotolia

FAHRERANWEISUNG

Gesund und sicher unterwegs

Fahrer im Güter- und Personenverkehr

Die 10 wichtigsten Punkte

- 1.** Berufskraftfahrer haben im Vergleich zu anderen Berufen überdurchschnittlich **viele Arbeitsunfähigkeitstage** und gehen gesundheitsbedingt früher in Rente.
- 2.** **Rückenschmerzen** durch Muskelverspannungen und Bandscheibenschäden sind typisch. Die **korrekte Einstellung des Fahrersitzes** und ausgleichende Bewegung beugen vor.
- 3.** Für die Aufrechterhaltung der **Konzentration** brauchen Sie über den Tag verteilt eine ausgewogene Ernährung und genug Flüssigkeit.
- 4.** Um **Stress** zu vermeiden, ist ausgleichende Erholung wichtig. Halten Sie die vorgeschriebenen **Ruhezeiten ein**.
- 5.** **Übermüdet** ein Fahrzeug zu steuern, kann genauso gefährlich sein, wie alkoholisiert zu fahren.
- 6.** Sprünge vom Fahrzeug sowie falscher Umgang mit Lasten stellen ein **hohes Verletzungsrisiko** für Wirbelsäule und Gelenke dar.
- 7.** Während das Fahrzeug geführt wird, sind **Schutz- und Sicherheitsmaßnahmen** wie geschlossene Schuhe und das Anlegen des Sicherheitsgurts vorgeschrieben.
- 8.** Alkohol und Drogen beeinflussen das Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen. Auch die Wirkung von **Medikamenten kann zur Fahruntüchtigkeit** führen.
- 9.** Die Zahl schwerer Unfälle durch **Ablenkung am Steuer** steigt. Bedienen Sie während des Lenkens keine elektronischen Geräte.
- 10.** Sorgen Sie **bei einer Panne** für Ihre eigene sowie für die **Sicherheit aller Fahrzeuginsassen** und anderer Verkehrsteilnehmer.



© psdesign1/fotolia



© Ivonne Wierink/shutterstock



© rainbow33/fotolia

Bestell-Nr. 13965

1. Gesundheitsschäden vorbeugen

Als Berufskraftfahrer arbeiten Sie in einer der Berufsgruppen mit den höchsten Fehlzeiten und einem erhöhten Verkehrsunfallrisiko. Die Belastungen Ihres Arbeitsumfeldes können Sie mit vielen Maßnahmen verringern und so Gesundheitsschäden vorbeugen.

1.1 Gutes Sitzen fördert gutes Fahren

Die Wirbelsäule ist Ihre innere Stütze und wird durch eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert. Eine starre, schiefe Sitzhaltung belastet die Bandscheiben; die Folge sind Abnutzung der Wirbelkörper und Muskelverspannungen. Bei dauerhafter Über- und Fehlbelastung drohen Schäden wie Bandscheibenvorfälle im Bereich des unteren Rückens oder der Halswirbelsäule. Rückenschmerzen sind in über 90% der Fällen durch Muskelverspannungen verursacht und können gemindert oder vermieden werden.

Wenn der Fahrersitz korrekt eingestellt ist, bleibt Ihre Wirbelsäule in der natürlichen S-Form und die Bandscheiben werden weniger belastet. So ermüden Sie weniger schnell und verringern Ihr Unfallrisiko.

Vermeiden Sie einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz. Sitzen Sie zurückgelehnt und entspannt mit geradem Rücken, vermeiden Sie eine zu einer Seite hin geneigte „Lieblingssitzstellung“. Justieren Sie den Fahrersitz entsprechend den Angaben des Herstellers und beachten Sie:

- » Abstand Sitz zum Lenkrad: Arme sollen leicht angewinkelt sein
- » Pedale: sollen gut erreichbar sein, gesamte Pedalfläche kann betätigt werden, Fußwinkel 90° bei aufstehender Ferse



- » Neigung der Sitzfläche nach hinten abfallend
- » Sitzfläche: Abstand zur Kniekehle etwa eine halbe Handbreite, Oberschenkel sollen ohne Druck auf der Sitzvorderkante aufliegen
- » Lehne: Rücken soll ganz anliegen, leicht zurückgelehnt
- » Lordosenstütze: Stützwirkung soll fühlbar, aber nicht einengend sein
- » Kopfstütze: Oberkante soll über den Augen liegen

Kontrollieren Sie die Sitzeinstellung vor jedem Fahrtantritt.

Vorsicht mit Sitzhilfen

Bedecken Sie den Sitz nicht mit Kissen oder Holzkugel-Auflagen. Die Gefahr besteht, dass Sie bei einer Notbremsung unter dem Sicherheitsgurt hindurchrutschen. Schonbezüge dürfen die Sitzeinstellungshebel nicht behindern und müssen – wie der Originalbezug – aus schwer entflammablem, rutschhemmendem Material bestehen. Achten Sie auf das ABE-Zeichen (Allgemeine Betriebserlaubnis) und die Montagehinweise.

Auch bei optimaler Sitzeinstellung sollten Sie Ihre Haltung immer wieder einmal überprüfen und ggf. korrigieren. Die Sitzeinstellung können Sie hin und wieder geringfügig verändern, um Abwechslung in die Körperhaltung zu bringen.

1.2 Auf die richtige Haltung kommt es an

Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle

Diese Unfälle gehören zu den häufigsten Gründen für eine Arbeitsunfähigkeit. Vermeiden Sie Verletzungen:

- » Benutzen Sie zum Ein- und Aussteigen sowie für nötige Arbeiten die Ein-/Ausstiegsstufen, Haltegriffe, Geländer, Laufstege, Stand- und Arbeitsflächen Ihres Fahrzeugs.
- » Steigen Sie nicht über Reifen, Felgen oder Radnarben auf/ab.
- » Springen Sie nicht vom Fahrersitz oder von Bühnen und Rampen.
- » Achten Sie bei Ihrem Schuhwerk auf ein rutschhemmendes, fett- und ölfreies Profil.

Nicht so:



Sondern so:



Heben, Tragen und Absetzen von Lasten

Dabei erhöht sich der Druck auf Ihre Wirbelsäule um ein Vielfaches. Ein 75 kg schwerer Mensch belastet beim Sitzen seine Wirbelsäule mit einem Druck von ca. 140 kg, mit rundem Rücken 180 kg.

Beispiel für einen Mann, 90 kg Körpergewicht, anzuhebende Last = 50 kg:

mit rundgebeugtem Rücken: Druck auf Wirbelsäule
= **570 Kilogramm**
mit geradem Rücken = **315 Kilogramm**

Je nach Gewicht, Körperhaltung, Zeit und Intensität können die Bandscheiben Schaden nehmen. Verletzungsanfällig sind auch die Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen. So ist's richtig:

- » Rücken gerade halten, kein Rundrücken
- » Zur Last hinwenden
- » In der Hocke, Kraft aus den Beinen holen
- » Körpfernah anheben, absetzen, tragen
- » Langsam anheben/absetzen
- » Last auf beide Arme verteilen. Alternativ auf die Schultern oder den Rücken nehmen.
- » Nie das Gesichtsfeld durch die Last verdecken



Wird eine Last gemeinsam mit einer zweiten Person getragen: gleichzeitig, bzw. nach Kommandos einer der Personen vorgehen, Gleichschritt.

1.3 Wer fit ist, fährt besser

Die beste Grundlage für gutes, sicheres Fahren ist ein gesunder, leistungsfähiger Körper. Eine kräftige Muskulatur ist dabei nur Teil einer guten Kondition. Sie sind fit, wenn folgende Fähigkeiten trainiert und aufeinander eingespielt sind:

Kraft und Kraftausdauer: Eine starke Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Körper-

form, stärkt die Knochen und beugt Gelenkverschleiß vor. Belastungen kann lange standgehalten werden.

Beweglichkeit: Je dehnbarer Muskeln und Bänder sind, desto besser ist der Schutz gegen Verletzungen, z. B. beim Heben, Tragen oder bei einem Sturz.

Koordination: Muss man schnell reagieren, müssen die Bewegungen effizient und präzise ausgeführt werden. Das Gleichgewicht muss gehalten, Geschwindigkeiten müssen eingeschätzt werden.

Immer wieder für Ausgleich sorgen

Am Steuer: Strecken Sie sich immer wieder einmal durch, spannen Sie Arm- und Beinmuskeln für fünf, sechs Sekunden an und lassen Sie sie wieder locker. Gerade sitzen: Becken nach vorn schieben, Rücken aufrichten, Schultern nach unten.

In den Pausen: lockern, dehnen und tief durchatmen. Das regt den Kreislauf an und es gelangt Sauerstoff ins Blut. Schon ein kurzer Spaziergang verbessert die Durchblutung des Gehirns um 15 % und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

1.4 Persönlicher Schutz

Persönliche Schutzmaßnahmen fördern Ihr Wohlbefinden und steigern Ihre Sicherheit.

Sicherheitsgurt:

Benutzen Sie bei jeder Fahrt den Sicherheitsgurt. Ausnahmen sind das Rückwärtsrangieren und das Fahren auf einem Betriebsgelände mit unter 10 km/h.



Sehhilfen: Behalten Sie den Durchblick

Tragen Sie individuell angepasste, kratzer- und schlierenfreie, entspiegelte Gläser und Linsen. Empfehlenswert sind möglichst große Gläser und eine schmale Fassung.

Getönte Gläser dürfen die Erkennbarkeit von Ampel- und Warnlichtern und des blauen Lichtes von Einsatzfahrzeugen nicht beeinträchtigen.

Folgende Merkmale sind bei Sonnenbrillen wichtig:

- » CE-Zeichen vorhanden.
- » Filterkategorie nach DIN EN 1836 angegeben (CAT). Empfehlenswert: Filter der Kategorie 2. Ungeeignet zum Fahren eines Fahrzeugs: Kategorie 4 (Lichtdurchlässigkeit nur 3 – 8%)
- » Nicht geeignet: Blaue und grüne Gläser. Sie verfälschen Farben.
- » Um Streulicht zu vermeiden, sollten die Gläser möglichst nah am Auge liegen.
- » Sonnenbrillen nicht in der Dämmerung oder nachts tragen.

Lärmschutz: Überhören Sie nichts

Irreparable Lärmschädigungen sind die am häufigsten anerkannte Berufskrankheit bei Lkw-Fahrern. Die Ohren sind immer auf Empfang: Belastun-