

Vorwort

«Für defensive Fahrweise habe ich keine Zeit» ist eine weitverbreitete Meinung zu diesem Thema. Vordergründig ist man der Meinung, defensiv fahren heisst weniger Gas geben und dadurch Zeit vergeuden. Am Stammtisch scheint es, als wäre defensiv fahren etwas für Warmduscher.

Defensives Fahren heisst, eigene Aggressionen unter Kontrolle zu halten, gelegentlich sogar Schwäche zu zeigen. Andererseits heisst es aber auch, freundlich und zuvorkommend mit den Verkehrspartnern umzugehen. An sich wären das christliche und allgemeinverbindliche Lebensweisheiten. Auf der Strasse siehts anders aus. Woran liegt's? Was zeitlich nicht aufgeht, geht nicht auf; wenn ein Stau die Tagesplanung durcheinanderbringt, wird es sowieso schwierig. Zeit lässt sich selten irgendwo stehlen, vor allem nicht bei Verkehrspartnern. Es liegt nicht an der fehlenden Fahrzeit. Stress führt im Anfangsstadium zu einem erhöhten Adrenalinpiegel. Der Mensch wird aktiver, aber auch aggressiv. Je höher die Anforderungen von Arbeitgeber und Kunden, evtl. in Verbindung mit privaten Problemen, desto mehr Druck baut sich auf. Der Dampf muss abgelassen werden. Wer den ganzen Tag um Minuten kämpft, lässt keinen Meter Abstand zu viel zum Vordermann. Überholen muss sein, Geschenke werden keine gemacht. Abends ist man ausgebrannt und leer. Stress und Frustabbau auf diese Weise ist keine Lösung.

Wer seine Motivation und seine Aggressivität im Griff hat, kann defensiv fahren. Das Fahrzeug wird geschont, der Dieserverbrauch sinkt, die Verkehrspartner sind freundlicher und abends reicht die Kraft auch noch für andere Aktivitäten.

Es wäre unehrlich zu erklären, defensive Fahrweise führe zu Zeitgewinn. Unter dem Strich, alle Vor- und Nachteile zusammengerechnet, geht die Rechnung zur Freude von Chauffeur und Transportunternehmer aber bestens auf.

Defensive Fahrweise

Kapitel	Seite
1. Stress im Strassentransport	4
Vom Fahrer nicht beeinflussbare Ursachen für Stress Vom Fahrer beeinflussbare Ursachen für Stress Wie kann Stress reduziert oder verhindert werden?	
2. Informationsaufnahme und -verarbeitung	6
Umfeld im Verkehr Wahrnehmung Wer gut sieht, fährt besser Blickfeld und Scharfsehbereich Wichtigkeitsverlagerung Behinderungen der Informationsaufnahme und -verarbeitung Fähigkeit zur Informationsaufnahme und -verarbeitung	
3. Wege zu einer defensiven Fahrweise	11
Vorausschauendes Fahren Abstand schaffen Deutlich fahren Geschwindigkeit anpassen Zeitreserven schaffen Mentale Reserven schaffen Toleranz walten lassen	
4. Vorteile von defensiver Fahrweise	14
5. Ökonomisches Fahren	15

1. Stress im Strassentransport

Die häufigste Ausrede für eine aggressive Fahrweise ist Stress. Stress im Berufsverkehr ist ein altbekanntes Thema. Stress ist kaum zu verhindern. Defensive Fahrweise und Stress beeinflussen sich und müssen in Zusammenhang gesetzt werden.

Wichtig ist ein vernünftiger Umgang mit Stress und das Erkennen von gefährlichem Dauerstress. Dauerstress führt zu einer permanent aggressiven Fahrweise, motiviert andere, ähnlich zu handeln, und endet früher oder später mit einem Unfall. Es ist sehr wichtig, dass ein Berufsfahrer mit Stress umgehen kann und als Vorbild für andere Verkehrsteilnehmer gilt.

Kurzfristiger Stress schafft Ablenkung und Unaufmerksamkeit. Einflüsse von aussen, welche oft mit der beruflichen Tätigkeit verbunden sind, reduzieren die Aufmerksamkeit im Strassenverkehr. Die meisten Unfälle entstehen durch Unaufmerksamkeit und Ablenkung.

Vom Fahrer nicht beeinflussbare Ursachen für Stress:

- Fehler oder aggressives Verhalten anderer Verkehrspartner
- Mitfahrer
- ungenügende Lieferadressen
- Polizeikontrollen
- Strassenverhältnisse
- Verkehrslage

Vom Fahrer beeinflussbare Ursachen für Stress:

- Disponent (Toureneinteilung)
- Chef
- Zeitdruck
- Ablenkung
- Müdigkeit
- Mängel am Fahrzeug
- mangelnde Fachkenntnisse
- mangelhafte Routenplanung
- Telefon/SMS
- Überschätzen eigener Belastbarkeit
- eigene Tagesform (gesund/krank)
- schlechte Ernährung
- ungenügende Ladungssicherung
- private Tätigkeiten/Probleme

Wie kann Stress reduziert oder verhindert werden?

Vom Fahrer selbst verursachten Stress erkennt er am schwierigsten. Wer unter Stress steht, hat meist nicht den genügenden Abstand, sich selbst zu beurteilen und Ursachen bei sich selbst zu suchen. Dennoch führt nichts daran vorbei, sich gerade in Stresszuständen zu hinterfragen und Abhilfe zu suchen. Am einfachsten wären selbst verursachte Probleme zu verhindern:

- Ablenkungen reduzieren
- Ordnung in Kabine pflegen
- sich selbst pflegen, Schlaf, Freizeit, Ernährung
- eigene Fahrfähigkeit beachten, bei Krankheit Arbeitgeber benachrichtigen
- Fachkenntnisse auf aktuellem Stand halten
- Telefonieren auf ein Minimum beschränken
- grössere private Probleme regeln
- positive Einstellung zum Umfeld schaffen

Oft spielt das direkte Umfeld eine grosse Rolle. Die Kunden, die Firma, der Chef oder der Disponent sind Ursachen für Stress. Mit wenigen Diskussionen lässt sich das eine oder andere Problem aus der Welt schaffen:

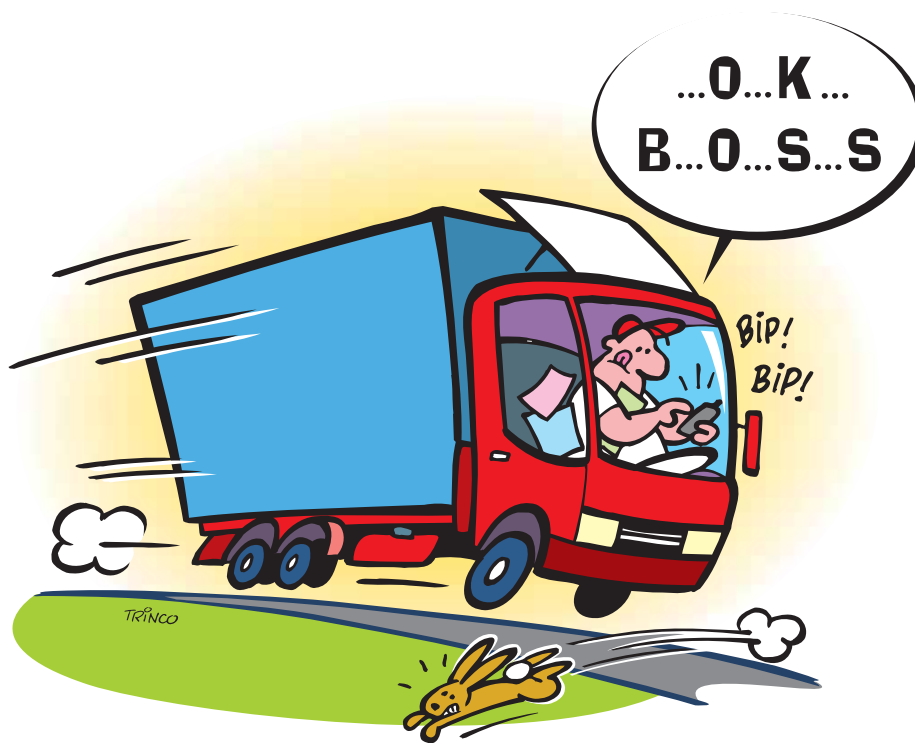
- die Arbeitslast ist zu hoch, Pausen können nicht eingehalten werden
- der Fahrzeugzustand entspricht nicht den Anforderungen
- die Ausrüstung ist ungenügend
- Wünsche von Kunden passen nicht mit Vorgaben der Disponenten zusammen
- die Disponenten verunmöglichen eine sinnvolle Tagesplanung
- der Ausbildungsstand entspricht nicht den Anforderungen
- Ferien wären überfällig
- Konflikte mit Vorgesetzten und Mitarbeitern

Es lohnt sich nicht, sich mit Ursachen, die nicht veränderbar sind, herumzuzergern. Auf diese Ursachen besteht kein Einfluss. Wer sich dauernd an diesen Problemen versucht, wird daran verzweifeln:

- Polizeikontrollen
- Zollkontrollen und schleppende Abfertigung
- Verkehrsstaus, Verkehrsdichte
- Fehler anderer Verkehrspartner
- Verkehrsregeln und Vorschriften

Es kann kurzfristig wohl befreiend wirken, mit aggressiver Fahrweise Stress zulasten anderer abzubauen. Ein guter Fahrer erkennt Stress, dessen Ursachen und evtl. Möglichkeiten für Abhilfe. Für dauerhaft befriedigende Resultate muss aber Stressabbau immer in Zusammenhang mit den Ursachen gesehen werden.

2. Informationsaufnahme und -verarbeitung



Umfeld im Verkehr

Es gibt Einflüsse, auf die der Fahrer während der Fahrt reagieren muss. Dazu muss er sie zuerst wahrnehmen und verarbeiten:

- andere Verkehrsteilnehmer
- Beschaffenheit der Strasse
- Strassenverlauf
- Verkehrsdichte
- Sichtverhältnisse
- Verkehrsregeln
- Wetterverhältnisse

Der Fahrer kann diese Umwelteinflüsse nicht beeinflussen, sondern er hat die Aufgabe, sein Fahrverhalten an sie anzupassen. Der Fahrer hat nur die Möglichkeit, sein Verhalten und sein Fahrzeug zu beeinflussen.

Wahrnehmung

Grundlage für vorausschauendes Fahren ist die Wahrnehmung. Frühzeitige Wahrnehmung erleichtert eine frühzeitige, überlegte Reaktion. Die Wahrnehmung wird von verschiedenen Dingen negativ beeinflusst: Ermüdung, Ernährung, Medikamente, Alkohol und andere Drogen. Um sich eine gute Wahrnehmung über längere Fahrphasen zu bewahren, ist es wichtig, auf

eine optimale Sitzposition zu achten, regelmässige Pausen einzulegen und diese sinnvoll zu nutzen. Gleichzeitig sollte auf eine gesunde Ernährung geachtet werden. Ablenkungen von Mitfahrern, Radio, Navigationsgerät, Natel müssen gegebenenfalls reduziert oder verhindert werden.

Wer gut sieht, fährt besser



Über 90% aller verkehrsrelevanten Informationen werden visuell aufgenommen. Fahrzeugkabinen sind so konstruiert, dass sie eine optimale Sicht auf das Verkehrsgeschehen ermöglichen. Dafür haben Konstrukteure oft sehr grossen Aufwand betrieben. Dieser Aufwand sollte nicht durch Fähnchen, Vorhänge, Kaffeemaschinen, Fernseher und andere mehr oder weniger kunstvolle Aufbauten auf dem Armaturenbrett zunichte gemacht werden. Auf Gegenstände, die Konzentration und Sicht beeinträchtigen, muss verzichtet werden. Vorhänge in den Seitenfenstern erweitern den toten Winkel enorm und sind gefährlich.

Blickfeld und Scharfsehbereich



Das Blickfeld eines gesunden Menschen beträgt etwa 180°. Der Scharfsehbereich beträgt jedoch nur etwa 10°. Das menschliche Auge kann den Scharfsehbereich verschieben, so dass interessante und wichtige Dinge scharf gesehen werden. Der Mensch verschiebt seinen Scharfsehbereich aufgrund äusserer Einflüsse wie Licht und schnelle Bewegungen oder aber durch seinen eigenen Willen. Damit bei komplizierten Verkehrssituationen die Wahrnehmung optimal ist, sollte man den Scharfsehbereich bewusst in wichtigen Bereichen wandern lassen und die wichtigen Informationen

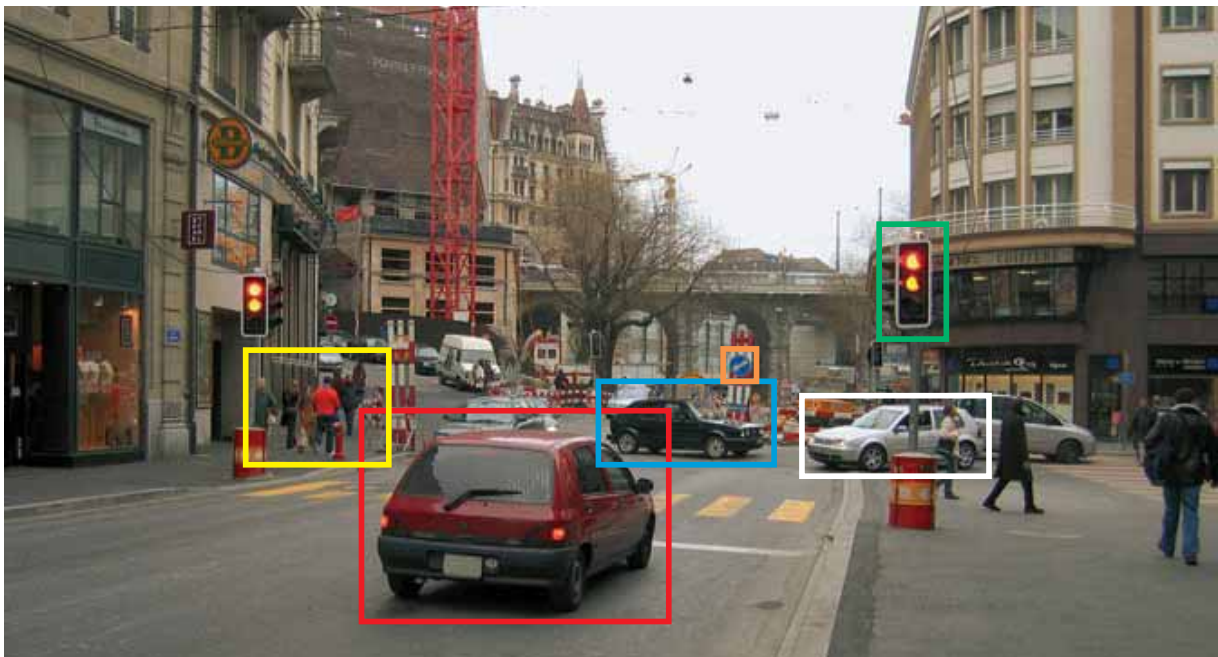
ausserer Einflüsse wie Licht und schnelle Bewegungen oder aber durch seinen eigenen Willen. Damit bei komplizierten Verkehrssituationen die Wahrnehmung optimal ist, sollte man den Scharfsehbereich bewusst in wichtigen Bereichen wandern lassen und die wichtigen Informationen

sammeln. Müdigkeit oder Einfluss von Medikamenten, Alkohol und Drogen verringern die Fähigkeit, den Scharfsehbereich zu verschieben und verlangsamen die Informationsaufnahme.

Wichtigkeitsverlagerung

Das menschliche Auge kann sehr viel mehr Informationen gleichzeitig wahrnehmen, als das menschliche Gehirn verarbeiten kann. Daher ist es notwendig, dass bei mehreren gleichzeitig vorliegenden Informationen entschieden wird, welche wichtig ist. Auf diese muss die Aufmerksamkeit gerichtet werden. Wird die Aufmerksamkeit auf eine Information gerichtet, die in Bezug zur Verkehrssituation weniger wichtig ist, kann es zu gefährlichen Situationen kommen.

Komplizierte Verkehrssituationen erfordern, dass man die Informationen aufgrund ihrer Wichtigkeit verarbeitet. Je komplizierter die Verkehrssituation ist und je stärker zusätzliche Ablenkungen vorhanden sind, desto höher wird das Fehlerrisiko.



Welche Informationen sind wichtig und werden das Verkehrsgeschehen demnächst verändern?

Ist es das Lichtsignal, ein Fussgänger, ein anderes Auto, eine Baustelle ...?

Wer mehr Informationen aufnehmen und beurteilen kann, ist sicherer und gelassener unterwegs.

Fähigkeit zur Informationsaufnahme und -verarbeitung

Die Fähigkeiten zur Aufnahme und Verarbeitung von Einflüssen sind persönliche Eigenschaften. Wie alle menschlichen Fähigkeiten sind auch diese Fähigkeiten von Person zu Person verschieden. Grundsätzlich wird das Verkehrsgeschehen so geregelt, dass die meisten Menschen genügend fähig sind, am Strassenverkehr teilzunehmen.

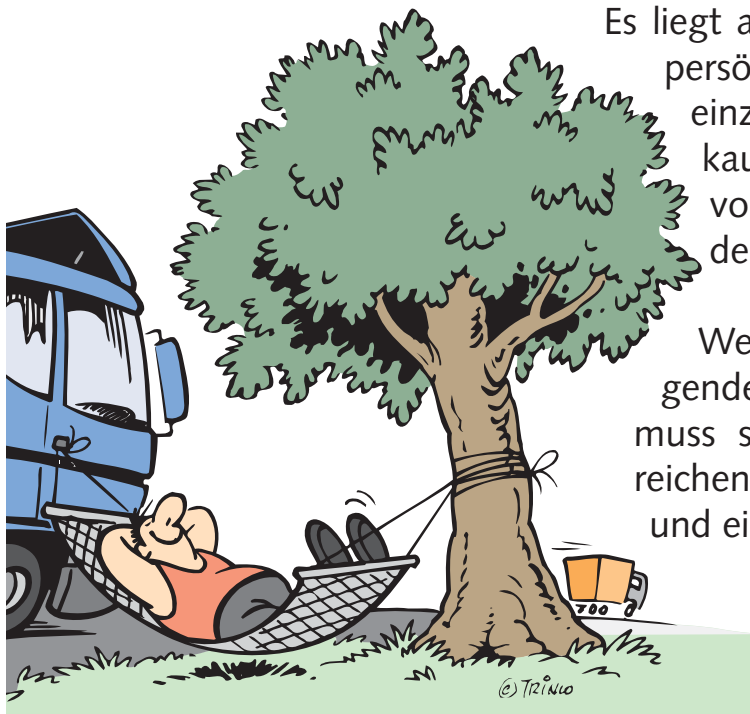
Zusätzlich werden diese Kapazitäten durch die persönliche Fitness und persönliche Tagesform verändert.

Zur persönlichen Fitness am Steuer gehört primär genügend Schlaf. Vernünftige Freizeit und Ruhezeiten verbessern die Leistungsfähigkeit eines Fahrers.

Alkohol, Drogen und Medikamente setzen die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit stark herab.

Schlechte Ernährung kann die körperliche Leistungsfähigkeit einschränken und Müdigkeit verstärken.

Grössere persönliche psychische Probleme können dazu führen, dass nicht mehr genügend Aufmerksamkeit gewährleistet ist.



Es liegt an jedem Fahrer selbst, seine persönliche Fitness zu kennen und einzuschätzen. Fitness lässt sich kaum kurzfristig mit Einnahme von Aufputzmitteln oder anderen Massnahmen verbessern.

Wer als Berufsfahrer eine genügende fahrerische Fitness braucht, muss sein Leben in gewissen Bereichen seinem Beruf unterordnen und ein gesundes Leben führen.

3. Wege zu einer defensiven Fahrweise

Ein defensiver Fahrer fährt zurückhaltend und achtsam, so dass er jederzeit auf unvorhergesehene Ereignisse vorbereitet ist und reagieren kann. Um einen Unfall zu vermeiden, lässt er auch dann dem anderen Vorrang, wenn er eigentlich Vorfahrt hat. Ein defensiver Fahrstil hilft nicht nur, Unfälle zu vermeiden, sondern führt auch zu einer gleichmässigen Fahrweise ohne besondere Brems- und Beschleunigungsvorgänge. Dadurch werden sowohl Kraftstoff gespart, die Durchschnittsgeschwindigkeit erhöht als auch Nerven geschont. Wer sich einen defensiven Fahrstil angewöhnt, verschafft sich also gleichzeitig Gelassenheit. Defensive Fahrweise hat einen positiven Einfluss auf Verkehrspartner und Verkehrsfluss.

Vorausschauendes Fahren

Vorausschauendes Fahren bedeutet: Der Fahrer richtet seine Aufmerksamkeit nicht nur auf sein nächstes Umfeld und nahe Gefahren. Er achtet frühzeitig auf Strassenverlauf und Vorgänge, welche seine Fahrt beeinflussen könnten. Er kann seine Fahrweise frühzeitig anpassen.

Vorausschauendes Fahren reduziert die Notwendigkeit von überstürzten Handlungen, reduziert Notfallmanöver und macht die Absichten auch für andere Fahrer besser abschätzbar.

Für eine vorausschauende Fahrweise werden die Reserven der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung genutzt. Priorität hat immer das unmittelbare Verkehrsgeschehen. Hat der Fahrer genügend freie Kapazitäten, nutzt er diese, um zukünftige Entwicklungen abzuschätzen. Wer vorausschauend fährt, wird weniger von unvorhergesehenen Ereignissen überrascht. Die freien Kapazitäten sollten nicht mit Radio, Telefon, Navigationsgerät, Beifahrer und anderen ablenkenden Dingen verbraucht werden.

Abstand schaffen

Mehr Abstand verringert den Einfluss aus dem unmittelbaren Verkehrsgeschehen. Sei dies Abstand zum Vordermann, Abstand zu Velofahrern, zu Fussgängern, zu Ausnahmetransporten oder Anderem. Wer es nicht nötig hat, auf die kleinste Veränderung des Umfeldes sofort zu reagieren, fährt gelassener und übt weniger negativen Einfluss auf seine Verkehrspartner aus. Er gewinnt zudem Reserven bei seinen Fähigkeiten, die er nutzen kann, vorausschauender zu fahren.

Deutlich fahren

Absichten müssen frühzeitig und eindeutig angezeigt werden. Blinker sollten frühzeitig eingeschaltet werden, damit die Absicht frühzeitig erkannt werden kann. Richtiges Einspuren und klares Anhalten unterstreichen die Absichten. Der Blickkontakt zu anderen Fahrern oder Fussgängern macht Absichten besser erkennbar. Speziell bei Lastwagen schaffen gut verstandene Absichten Sicherheit. Unüberlegte Spurwechsel, hektisches Verhalten des Fahrers machen ein Fahrzeug für andere Verkehrspartner schwer einschätzbar und verlangen nach erhöhter Aufmerksamkeit, die vielleicht anderswo fehlt. Dazu gehört auch, tagsüber mit Licht zu fahren.

Geschwindigkeit anpassen

Die Geschwindigkeit muss nicht den Vorschriften oder den Möglichkeiten des Fahrzeuges entsprechen, die Geschwindigkeit muss vielmehr so gewählt sein, dass der Fahrer in der Lage ist, alle relevanten Einflüsse aufzunehmen und zu verarbeiten. Je schmaler die Strasse, desto mehr Aufmerksamkeit verlangt das Abstandhalten zum Strassenrand und zum entgegenkommenden Verkehr. Je mehr Verkehrspartner vorhanden sind und je unübersichtlicher Verkehrslage und Strasse sind, desto mehr Einflüsse müssen schnellstens verarbeitet werden. Abhilfe kann nur durch Reduktion der Geschwindigkeit geschaffen werden. Wer mit der Geschwindigkeit den Grenzbereich sucht, hat keine Kapazitätsreserven mehr zur Verarbeitung der Einflüsse durch andere Verkehrspartner.

Zeitreserven schaffen

Zeitreserven beruhigen die Fahrweise. Wer sich zeitlich unter Druck setzt oder unter Druck gesetzt wird, kann keine defensive Fahrweise zeigen. Stress baut sich auf und entlädt sich bei anderen Verkehrspartnern. Wer sich die Zeitreserven nicht im Voraus schaffen kann, sollte sich die Freiheit nehmen, gelegentlich zu spät zu kommen. Verspätungen im Strassenverkehr aufzuholen ist gefährlich und wenig sinnvoll.

Mentale Reserven schaffen

Der Fahrer versucht, psychische Probleme aus Arbeits- und Privatleben vom Lenkrad fernzuhalten. Er versucht, seine Fahrweise regelmässig zu überdenken und anzupassen. Kommen private Probleme, Ärger mit dem Chef, Probleme mit Behörden, chaotische Verkehrsverhältnisse und aggressive Verkehrspartner zusammen, sind gute Bedingungen für einen Unfall geschaffen. Probleme, die ernsthaft und langfristig die Psyche belasten, müssen geregelt werden. Wer diese Reserven nicht hat, wird gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern aggressiv.

Toleranz walten lassen

Ein guter Fahrer verzeiht Fehler anderer Verkehrsteilnehmer. Speziell Berufsfahrer müssen davon ausgehen, dass es anderen Verkehrsteilnehmern an Ausbildung und Erfahrung mangelt. Der Umgang mit Fahrzeugen und Verkehrsregeln ist nicht immer bestens. Unerfahrene Fahrer haben auch Mühe, mit ihren eigenen Aggressionen und ihrem psychischen Zustand umzugehen. Ein Profi sieht grosszügig darüber hinweg.

Tolerant fahren heisst:

- nicht schulmeistern
- Fehler anderer ausgleichen und Schaden verhindern
- nicht auf eigenem Recht beharren
- Risiken vermeiden und Gefahren abwehren
- Rücksicht gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern üben
- Blickkontakt suchen

Ein Verkehrsteilnehmer ist nicht ein gesichtsloses Auto. Verkehrsteilnehmer sind Menschen. Ausserhalb des Strassenverkehrs gehen Menschen oft freundlicher und toleranter miteinander um. Gesellschaftliche Umgangsformen dürfen auch im Strassenverkehr nicht vergessen werden.

4. Vorteile von defensiver Fahrweise



- freundlicher Umgang unter Verkehrspartnern
- freundlicherer Umgang mit Mitmenschen
- persönlich weniger psychische Probleme
- geringeres Unfallrisiko
- auch abends noch leistungsfähig und entspannt sein
- weniger Spätfolgen, weniger «Berufskrankheiten»
- weniger Abnutzung am Fahrzeug
- weniger Treibstoffverbrauch
- weniger Bussen und Strafen
- weniger Unfälle

Die meisten Nutzfahrzeuge sind mit Firmennamen oder Werbung versehen. Ein defensiver Fahrer macht seiner Firma die weitaus bessere Werbung als derjenige, der negativ auffällt. Ebenso ist damit das Image des gesamten Strassentransportes verbunden.

5. Ökonomisches Fahren

Eine defensive Fahrweise ist die Grundlage für ökonomisches Fahren. Ohne defensive Fahrweise lassen sich keine vernünftigen Einsparungen beim Dieserverbrauch erwirken.

Starkes Beschleunigen und starkes Abbremsen erhöhen Verschleiss und Dieserverbrauch.

Abbremsen von 60 km/h auf 40 km/h braucht mehr Treibstoff als beschleunigen von 0 km/h auf 40 km/h. Mit hohen Gewichten ist mit-schwimmen im Verkehr und dahingleiten auf der Autobahn gefragt. Abbremsen von 90 km/h auf 60 km/h kostet etwa ebenso viel Diesel wie beschleunigen aus dem Stand auf 65 km/h.

Der Verbrauch steigt in erster Linie nicht beim Gasgeben, sondern beim unnötigen Abbremsen. Wer bremsen muss, verheizt kostbare Energie. Bremsen ist durch vorausschauende Fahrweise auf ein Minimum zu reduzieren, selbstverständlich ohne dabei Risiken einzugehen.

Eine aggressive Fahrweise belastet Motor, Getriebe, Kupplung, Achsen, Bremsen, Reifen und die Nerven des Fahrers und anderer Verkehrspartner. Während der langen Lebensdauer eines Lastwagens führt erhöhter Verschleiss ganz klar zu zusätzlichen Reparaturen und Kosten.

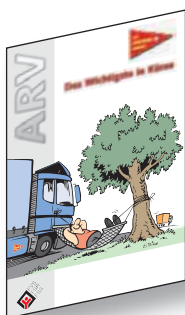
Bei den heutigen Kostenstrukturen zeigt es sich immer mehr, dass es Fahrer braucht, die Verkehrssicherheit und Verbrauch im Griff haben. Die Transportpreise verlangen keinen übermässigen Dieserverbrauch und keine Unfallkosten. Nur eine Transportfirma, die auch diese Faktoren im Griff hat, kann überleben.

LES
ROUTIERS +
SUISSES

Les Routiers Suisses wünscht Ihnen allzeit gute Fahrt

LES ROUTIERS SUISSES

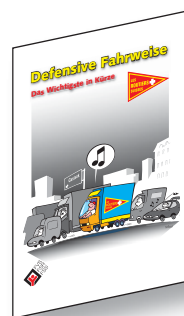
Informations-Broschüren: **EIN MUSS** für alle Berufsfahrer!



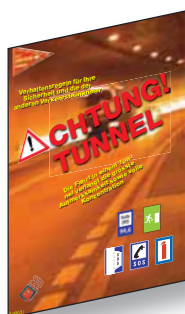
Um die Einhaltung zu vereinfachen und die Probleme in Grenzen zu halten, ist es wichtig, die ARV und ihren Spielraum zu kennen. Es lohnt sich, diese Zusammenfassung zu studieren. Die Einhaltung der ARV kann nicht alleine Sache des Chauffeurs sein.



Informieren Sie sich über die Grundlagen und Möglichkeiten der Ladungssicherung. Diese Broschüre ist auch für den Chef, das Verladepersonal und den Kunden eine sehr interessante Wegleitung.



Defensives Fahren heisst, eigene Aggressionen unter Kontrolle zu halten, gelegentlich sogar Schwäche zu zeigen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Fahrzeug schonen, den Dieserverbrauch senken, dass die Verkehrspartner freundlicher sind, und abends reicht die Kraft auch noch für andere Aktivitäten aus.



Dieser Faltprospekt zeigt Ihnen die Verhaltensregeln für Ihre Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer in Tunneln.



Die Broschüre enthält Informationen über den Umgang und den Betrieb von 3,5-t-Fahrzeugen. Sie gibt Hinweise auf Gefahren und deren Abhilfe.



Im Strassenverkehr sind vielfältige Fähigkeiten eines Fahrers gefordert und die Verantwortung ist gross. Der Fahrer muss voll fahrfähig sein, damit er seine Aufmerksamkeit der Strasse widmen kann.

Bestellung:

Les Routiers Suisses, La Chocolatière 26, Postfach 99, 1026 Echandens, info@routiers.ch oder per Fax an: 021 706 20 09.