



So gehört niemand auf die Strasse!
Das Risiko eines Unfalls ist zu gross und **Führerausweisentzug** droht. Bei Unfällen können die **Versicherungen die Leistungen kürzen** oder sogar abweisen, und das kann für den Verursacher **teuer werden**. **Unter Umständen kann es sogar den Job kosten!**






Wenn Sie am Morgen mit gutem Gewissen in den Spiegel blicken können, dann können Sie getrost Ihren Arbeitstag in Angriff nehmen! Vergessen Sie aber nicht, genügend Pausen zu machen und sich zu verpflegen. Das Gehirn muss auch wie der Lastwagen genügend Brennstoff haben, um funktionieren zu können.



Les Routiers Suisses
wünscht Ihnen
allzeit gute Fahrt

LES ROUTIERS SUISSES

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

 <p style="font-size: small;">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.</p>	 <p style="font-size: small;">Informieren Sie sich über die Grundlagen und Möglichkeiten der Ladungsicherung. Diese Broschüre ist auch für den Chef, das Verladepersonal und den Kunden eine sehr interessante Wegleitung.</p>	 <p style="font-size: small;">Defensives Fahren heisst, eigene Aggressionen unter Kontrolle zu halten, gelegentlich sogar Schwäche zu zeigen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Fahrzeug schonen, den Dieselverbrauch senken, dass die Verkehrspartner freundlicher sind, und abends reicht die Kraft auch noch für andere Aktivitäten aus.</p>
 <p style="font-size: small;">Dieser Faltprospekt zeigt Ihnen die Verhaltensregeln für Ihre Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer in Tunneln.</p>	 <p style="font-size: small;">Die Broschüre enthält Informationen über den Umgang und den Betrieb von 3,5-t-Fahrzeugen. Sie gibt Hinweise auf Gefahren und deren Abhilfe.</p>	 <p style="font-size: small;">Im Strassenverkehr sind vielfältige Fähigkeiten eines Fahrers gefordert und die Verantwortung ist gross. Der Fahrer muss voll fähig sein, damit er seine Aufmerksamkeit der Strasse widmen kann.</p>

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

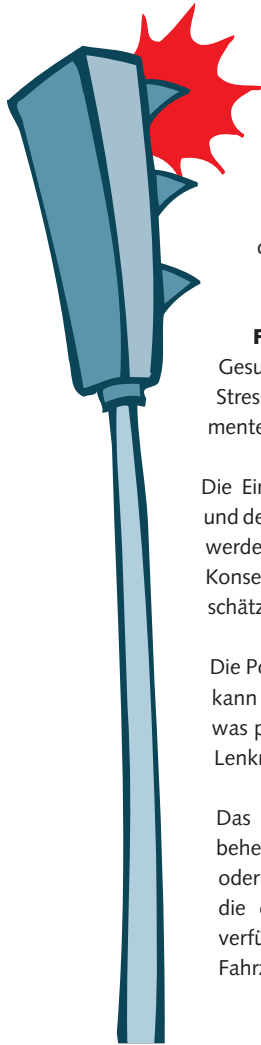
Fahrfähig – sicher am Steuer

Das Wichtigste in Kürze



Mitfinanzierung durch den Fonds für Verkehrssicherheit

© 1/2008, Herausgeber: Les Routiers Suisses, PF 99, 1026 Echandens
Tel. 021 706 20 00, www.routiers.ch



Im Strassenverkehr sind vielfältige Fähigkeiten eines Fahrers gefordert, und die Verantwortung ist gross. Deshalb muss ein Berufsfahrer, wenn er sich ans Steuer setzt, voll fahrfähig sein, damit er seine Aufmerksamkeit der Strasse und dem Verkehr widmen kann. Falsche Risikoeinschätzung ist einer der grössten Unfallfaktoren.

Fahrfähigkeit beeinflussen:

Gesundheitszustand, Tagesform, Gefühle, Ablenkung, Zeitdruck, Stress, Bedürfnisse des Körpers, Übermüdung, Alkohol, Medikamente, Drogen usw.

Die Einschätzung der Fahrfähigkeit wird stark vom Arbeitgeber und dessen Bedürfnissen beeinflusst. Aus wirtschaftlichen Gründen werden ungenügende Fahrfähigkeit und die daraus resultierenden Konsequenzen oft nicht wahrgenommen und falsch eingeschätzt.

Die Position des Berufsfahrers ist deshalb heikel. Wer nicht fahren kann oder will, kriegt mit dem Chef Ärger und Probleme. Falls was passiert, ist es zu spät. Am Schluss trägt nur der hinter dem Lenkrad die Verantwortung!

Das Gesetz ist ganz deutlich. Das Fahrzeug muss ständig beherrscht werden. Wer wegen Alkohol-, Betäubungsmittel- oder Arzneimitteleinfluss oder aus anderen Gründen nicht über die erforderliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügt, gilt während dieser Zeit als fahrunfähig und darf kein Fahrzeug führen. (SVG, Art. 31)

Müdigkeit

- Wer oft spät ins Bett geht, ist nicht ausgeruht.
- Monotone und lange Strecken sowie Stress machen müde.

Müdigkeit führt zur Fehleinschätzung von Geschwindigkeit und verlängert die Reaktionszeit. Die Gefahr, dass man kurz einnickt (Sekundenschlaf), ist gross. Kaffee, Cola, Aufputzmittel, Zigaretten oder gar Öffnen des Fensters nützen nichts.

Pausen müssen auch bei überfülltem Tagesprogramm gemacht werden!

Krank

- Niesen und Husten lenken ab.
- Mit Schmerzen oder Fieber fährt man nicht konzentriert.

Schon eine harmlose Erkältung beeinträchtigt das Fahrverhalten. Die Einnahme von Kombi-Präparaten gegen Grippe und Schnupfen oder Kopfwehmittel verbessert wohl das Wohlbefinden, kann jedoch gleichzeitig die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit stark beeinflussen.



Erkältungs- oder Grippeerkrankungen sollten im Bett auskuriert werden und nicht in der Kabine. Ein guter Arbeitgeber respektiert seine Angestellten, akzeptiert die Entscheidung und findet Lösungen.



Alkohol

- Bereits Mengen ab 0.2 Promille beeinflussen das Fahrverhalten.
- Alkoholabbau ist ein langsamer Prozess. 0.10 bis 0.15 Promille brauchen eine Stunde.

Alkohol wirkt sich negativ auf die Konzentration und Aufmerksamkeit aus. Die Sehleistung, die Urteils- und Reaktionsfähigkeit werden stark beeinträchtigt!

Wer trinkt oder am Vorabend zu viel getrunken hat, fährt nicht. Es gibt keine Tricks, den Abbau zu beschleunigen.



Drogen

- Die Gefahr, abhängig zu werden, ist gross
- Bewusstseinsveränderung, Sinnestäuschungen, Stimmungsschwankungen

Drogen beeinflussen das Konzentrationsvermögen. Das Kurzzeitgedächtnis sowie die Reaktionsfähigkeit sind noch während mehrerer Stunden nach Konsum beeinträchtigt.



Hände weg, mit Drogenkonsum wird die Welt auch nicht besser. Probleme sollten auf andere Weise gelöst werden.