

# Präventionsführer

Tipps für unterwegs

#### Disclaime

Dieser Präventionsführer wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt.
Für Unvollständigkeit und Ungenauigkeiten bezüglich des Inhalts des Präventionsführers kan
TVM verzekeringen allerdings in keiner Weise verantwortlich oder haftbar gemacht werden.
Der Inhalt dieses Präventionsführers ist daher rechtlich nicht bindend. Es ist verboten Teile de
Präventionsführers zu kopieren, zu modifizieren oder zu ändern. Die Verwendung
des Inhalts ist verboten, es sei denn, dass TVM verzekeringen eine Erlaubnis erteilt hat.
Eine solche Anfrage kann über: info@tvm.eu eingereicht werden.

#### Lieber Leser.

Der Präventionsführer ist eine Ausgabe der TVM verzekeringen. Der Präventionsführer umfasst Ratschläge rund um die Verkehrssicherheit und gibt Tipps für die Abwicklung bei Schadenfällen. Tipps rund um das Ausfüllen eines Schadenformulars, richtiges Handeln bei kleineren Kollisionen mit Schaden und Hinweise, was ein Fahrer zur Vermeidung von Schäden selbst tun kann. Der Präventionsführer ist nicht allumfassend, wir haben nur die wichtigsten Themen und Tipps aufgeführt. Die Themen wurden hinsichtlich der häufigsten Schadenmeldungen ausgewählt.

Viel Spaß beim Fahren!

Mit freundlichen Grüßen

Team Prävention und Risikobeherrschung TVM verzekeringen

### Inhalt

- Abwicklungsverfahren einseitiger kleinerer Kollisionen
- 2 Schrittweise Abwicklung bei einem Schaden
- 3 Europäisches Schadenformular
- 4 Schäden innerhalb Europas
- 5 Finanzielle Folgen bei einem Schaden
- 6 Spiegeleinstellplatz
- 7 Diebstahl
- 8 Müdigkeit
- 9 Gutes und gesundes Sitzen
- 10 Heben
- 11 Alkohol
- 12 Ladungssicherung
- 13 5 Faustregeln für das Rückwärtsfahren
- 5 Faustregeln für den Fahrspurwechsel
- 15 Tipps für unterwegs

# Abwicklungsverfahren einseitiger kleinerer Kollisionen



Kleine Fehler können große Auswirkungen haben. Wenn Sie beim rangieren gegen einen Pfahl fahren und der einzige Schaden ein Kratzer an der Stoßstange des Lkws ist und der Pfahl nicht beschädigt wurde, nennen wir das eine einseitige kleinere Kollision



## TIPP 1

Machen Sie Fotos der Situation vor Ort, dem Objekt und des Schadens an Ihrem eigenen Lkw.

Bei einer einseitigen kleineren Kollision wird ein Schadenformular oft nicht ausgefüllt. Es gibt keine Gegenpartei oder der Schaden fällt in die Selbstbeteiligung. Dennoch kann das Ausfüllen des Schadenformulars ein Instrument zum Erfassen aller Daten sein. Wann? Zu welchem Zeitpunkt? Wo? Was war der Schaden an meinen Lkw? Es hilft, Probleme zu vermeiden, falls jemand doch unerwartet Ansprüche stellt.

# 2 Schrittweise Abwicklung im Schadenfall

Selbst wenn Sie alles tun, um Schäden zu vermeiden, kann es vorkommen, dass Sie bei einer Kollision beteiligt sind. In diesem Fall sprechen wir von einer Kollision, die Schäden an fremdem Eigentum verursacht.

Einige Tipps für die Abwicklung:

#### Sicherheit geht vor!

Sorgen Sie für Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer.

Bleiben Sie außerhalb der Reichweite anderer Verkehrsteilnehmer, in dem Sie sich auf den Bürgersteig, in den Straßengraben oder hinter die Leitplanke stellen.



#### Erste-Hilfe!

Schätzen Sie die Situation richtig ein. Warnen Sie die entsprechenden Notfalldienste und umstehende Personen. Leisten Sie dann Erste Hilfe.



#### **Machen Sie Fotos**

Machen Sie deutliche Fotos von der Situation vor Ort, den Schäden an Ihrem LKW, der Umgebung und dem Schaden der Gegenpartei. Fotos helfen, einen besseren Einblick bei der Abwicklung Ihres Schadens zu erhalten.



#### Zeugen

Lassen Sie Zeugen nicht weggehen. Notieren Sie Namen, Adresse und Telefonnummer. Tipp: Hat der Zeuge eine Visitenkarte?



#### Informieren

Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber so schnell wie möglich den Schaden und die mögliche Verzögerung mit. Er kann Ihnen bei der Suche nach Lösungen helfen und den Kunden über Ihre Verspätung informieren.



#### Schadenformular ausfüllen

Füllen Sie immer die Vorderseite des Schadenformulars aus. Unterschreiben Sie nicht, wenn Sie mit dem, was auf dem Formular vermerkt ist, nicht einverstanden sind oder wenn Sie etwas nicht verstehen!



#### Online-Schadenmeldung

Sie können den Schaden auch schnell und einfach über die Trucker App melden. Über die SOS-Funktion können Sie dies schnell und bequem regeln. Eine Online-Meldung ist möglich, wenn sowohl Sie wie auch die Gegenpartei in den Niederlanden wohnen (niederländisches Kennzeichen). Sie können den Schaden auch über die App von mobil Schaden oder telefonisch über die TVM Schaden-Notrufnummer + 31 (0)528 29 29 11 melden.





# Europäisches Schadenformular

Ein Unfall erzeugt Chaos. Viele Dinge müssen beachtet werden. Füllen Sie daher das Schadenformular strukturiert aus.

Alle Ausfüllfelder haben eine Nummer. Fangen Sie mit Nummer eins an und gehen Sie Schritt für Schritt durch das Formular. Füllen Sie zunächst alle Felder aus und unterzeichnen Sie Punkt Nr. 15 erst, wenn alles ausgefüllt ist und Sie mit den Angaben auf dem Schadenformular einverstanden sind. Durch das Ausfüllen des Schadenformulars werden die Fakten festgelegt.

Achtung! Unterschreiben Sie nichts, womit Sie nicht einverstanden sind oder was Sie nicht verstehen. Zum Beispiel einen Zusatz der Gegenpartei in einer Sprache, die Sie nicht lesen können.

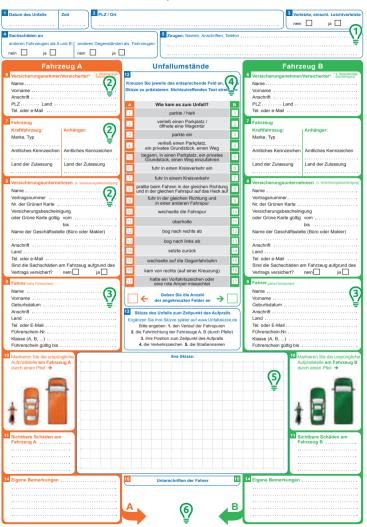


- Lassen Sie **Nummer 5** nie unausgefüllt. Wenn es keine Zeugen gibt, tragen Sie "keine Zeugen" ein. Dies verhindert spätere Diskussionen oder Betrug.
- Paten für Nummer 6, 7 und 8 können Sie auf der grünen Karte finden. Diese Daten können Sie bereits im Voraus zu Hause auf dem Schadenformular ausfüllen. Dies spart nach einem Unfall Zeit und Mühe.
- Die persönlichen Daten (Nummer 9) stehen auf dem Führerschein. Auch bei der Gegenpartei.

- Unfallhergang (Nummer 12):
  Hiermit sind die Umstände zum
  Zeitpunkt des Unfalls gemeint.
  Nicht davor oder danach. Ankreuzen
  und unten zusammenzählen.
- 5 Eine deutliche Zeichnung (Nummer 13) hilft bei der Abwicklung und Feststellung der Schuldfrage. Falls nicht genügend Platz vorhanden ist, ist das auch auf einem anderen Blatt erlaubt. Fotos unterstützen dies sehr.
- Unterschrift (Nummer 15): Wenn Sie beide zustimmen, können Sie das Formular unterschreiben. Nach Unterzeichnung trennen Sie das Formular und jeder erhält ein Exemplar. Die Rückseite bitte erst nach der Trennung des Formulars ausfüllen.

#### VERKEHRSUNFALLBERICHT

Alle Angaben in diesem Bericht dienen der Sachverhaltsdarstellung und beinhalten kein Schuldanerkenntnis





# Schäden innerhalb Europas

In diesem Präventionsführer informieren wir Sie über die wichtigsten Themen. Die Vermeidung unnötiger Folgeschäden ist dabei der Ausgangspunkt. Genauso wichtig sind die Hinweise, wie man nach einem Unfall handeln sollte

Wenn Sie im Ausland fahren, ist es wichtig, zu wissen, dass die Gesetze und Vorschriften sich von unseren unterscheiden können. Bei der Schadenabwicklung gibt es Unterschiede von Land zu Land, unter anderem auf dem Gebiet der:

- Feststellung der Haftung
- Beweiskraft des Schadenformulars
- Beweiskraft der Zeugen
- Bestimmung des Ausmaßes des Schadens

# Belgien



#### Feststellung der Haftung

In Belgien gibt es keine Risikohaftung, sondern eine Verschuldenshaftung. Dies bedeutet, dass Sie einen Fehler gemacht haben müssen, um die Haftung zu übernehmen (Verschulden, Schaden und Kausalität). Ausnahme: Eine Ausnahme gilt für Personenschäden. Ungeschützte Verkehrsteilnehmer (Fußgänger, Radfahrer, Fahrgäste) erhalten unabhängig vom Verschulden immer eine Entschädigung.

#### Schwerpunkte

- Wenn Sie mit einer Panne liegen bleiben, müssen Sie ein Warndreieck hinter dem Fahrzeug aufstellen. Auf der Autobahn muss das Warndreieck 100 Meter vor der Unfallstelle aufgestellt werden, auf anderen Straßen 30 Meter vor der Unfallstelle;
- In Belgien ist das Tragen einer Sicherheitsweste im Falle einer Panne oder eines Unfalls auf Autobahnen und Straßen verpflichtend. Diese Vorschrift gilt auch für ausländische Fahrer, die das Fahrzeug verlassen;
- Bei Regen dürfen Sie mit einem Lkw nicht überholen. Beachten Sie immer die Verkehrsschilder vor Ort.

# Deutschland



#### Feststellung der Haftung

Die Polizei kommt nach einem Unfall mit einer ausländischen Partei fast immer an die Unfallstelle. Es wird nur selten ein Schadenformular ausgefüllt.

In Deutschland gilt die 50/50 Regel. Dies bedeutet, dass die Zugmaschine und der Auflieger jeweils zur Hälfte haften. Es ist daher wichtig zu wissen, wer der Halter der Zugmaschine und wer der Halter des Aufliegers ist. Dies können unter Umständen zwei getrennte Unternehmen sein. Bei der Festlegung der Haftung werden die Größe und Nutzung der Fahrzeuge (Betriebsgefahr) berücksichtigt. Wenn die Polizei einer Partei eine Geldbuße, bzw. eine Verwarnung erteilt, wird dies auf dem Formular angegeben

Sind Sie bei einem Unfall in Deutschland beteiligt? Dann ist es wichtig, die Konzepte Verwarnung, Sicherheitsleistung und Bußgeldbescheid zu kennen. Die Polizei kommt nach einem Unfall mit einer ausländischen Partei fast immer zur Unfallstelle. Die Polizei notiert als erste Partei oft denjenigen, der ihrer Meinung nach an dem Unfall die Schuld trägt. Wenn die Polizei einer Partei eine Geldbuße, bzw. eine Verwarnung erteilt, wird dies auf dem Formular angegeben. Es ist wichtig zu wissen, dass Sie, wenn Sie die Verwarnung sofort bezahlen, damit die Übertretung und Haftung anerkennen. Haben Sie keine Schuld am Unfall? Dann empfehlen wir Ihnen die Geldbuße nicht zu zahlen, sondern um eine Sicherheitsleistung zu bitten. Die zu zahlende Kaution kann dann eventuell höher ausfallen. Der Vorteil ist, dass hinterher gegen diese Sicherheitsleistung Berufung eingelegt werden kann. Nach der Rückkehr zu Ihrem Standort die Sicherheitsleistung direkt an die Versicherung weiterleiten (lassen).

#### Schwerpunkte

- Innerhalb eines Wohngebiets muss ein Lkw über 3,5 Tonnen Gewicht immer unter einem Laternenmast oder einem anderen hellen Platz geparkt werden.
- Einordnen: Werden zwei Fahrstreifen auf einen zusammengeführt, so müssen sich die Fahrzeuge an der sich verengenden Stelle ähnlich einem Reißverschluss abwechselnd einordnen, um den Verkehr auf beiden Spuren flüssig zu halten (Reißverschlussverfahren);
- Warndreieck: verpflichtend für stillstehende Autos auf öffentlichen Straßen in Richtung des Gegenverkehrs. Auf der Autobahn 200 m vor dem Fahrzeug. Zur gleichen Zeit muss die Warnblinkanlage angeschaltet sein.

# England (UK)



#### Feststellung der Haftung

Bei der Bestimmung der Haftung kommt es auf das Verhalten der beteiligten Parteien an. Nur wenn von fahrlässigem oder schuldhaftem Verhalten die Rede ist, können Sie für den Schaden haftbar gemacht werden. Es wird erwartet, dass Sie sich so verhalten, dass Sie andere Verkehrsteilnehmer nicht schädigen (Sorgfaltspflicht). Ihr Verhalten wird mit dem verglichen, wie ein normaler, umsichtiger Fahrer sich in dieser Situation verhalten hätte.

#### **Schwerpunkte**

- Die Parteien, die in einen Unfall verwickelt sind, sind verpflichtet anzuhalten und die anderen Parteien über Namen, Adresse, Fahrzeugdaten usw. zu informieren.
- Für den Kreisverkehr gelten abweichende Verkehrsvorschriften. Wenn Sie auf der äußeren Spur fahren, wird von Ihnen erwartet, dass Sie im Kreisverkehr bei der ersten Ausfahrt abfahren. Passiert das nicht, müssen Sie den Fahrzeugen Vorrang geben, die an Ihnen vorbei abfahren möchten. Ist die Fahrtrichtung mit Verkehrsschildern angegeben und / oder stehen Pfeile auf der Straße, dann gelten diese Regeln nicht;
- Verwenden Sie die TVM-Informationcard. Weil in England das Schadenformular nicht verwendet wird, dauert es oft zu lange, bis eine Gegenpartei sich bei der TVM oder RSA (unser Vertreter in England) meldet. Dies kann zu unnötig hohen Mietkosten und Schadenregulierungskosten führen. Mit der Informationcard können Sie die Gegenpartei in die richtige Richtung steuern und die Abwicklung des Schadenfalls beschleunigen. In den meisten Fällen muss dadurch auch weniger Schadenersatz gezahlt werden. Fahren Sie in England, fordern Sie die TVM-Informationcard an!
- In England zählt ein Schadenformular nicht als Beweis für die Umstände eines Unfalls. Deutliche Fotos, das Notieren der genauen Stelle des Unfalls und der Daten von Zeugen ist hier deshalb noch wichtiger. Füllen Sie das Schadenformular aus. Dies stellt sicher, dass Sie alle Informationen bereit haben.

# Frankreich



#### Feststellung der Haftung

Der Ausgangspunkt ist der Schutz der gefährdeten Verkehrsteilnehmer. Bei einer Kollision haben die betroffenen Parteien, sobald die Beteiligung nachgewiesen wurde, Recht auf Schadenersatz. Dieses Recht erlischt (teilweise), wenn der Person ein Vorwurf gemacht werden kann. Wenn Sie sich über Ihre Beteiligung an dem angeblichen Unfall nicht sicher sind, ist es klug, das Schadenformular nicht zu unterzeichnen.

#### Schwerpunkte

- Auf der Pariser Ringstraße (Périphérique) hat der Verkehr von der Auffahrt Vorrang. Denken Sie daran, wenn Sie auf der rechten Fahrspur fahren;
- Ein Schaden beim Be-/Entladen wird als Unfall eingestuft und gehört zum Fahrzeugrisiko;
- Bei Unfallopfern jünger als 16 oder älter als 70 Jahre oder mit einer Behinderung von 80% sind Sie immer vollständig haftbar.

# Italien



#### Feststellung der Haftung

Bei einem Unfall zwischen zwei Kraftfahrzeugen, bei dem es widersprüchliche Aussagen und einen Mangel an Beweisen gibt, ist der Ausgangspunkt, dass beide zu 50% haften und Sie so 50% des Schadens erstatten müssen. Insassen können im Falle einer Verletzung Schadenersatzanspruch bei dem Versicherer des Fahrzeugs geltend machen, in dem sie saßen, unabhängig von der Schuldfrage.

#### Schwerpunkte

- Auf Bergstraßen hat der aufsteigende Verkehr Vorrang vor dem absteigenden Verkehr;
- Fahrspuren für Busse, Taxis, Fahrräder usw. sind von den anderen Fahrspuren durch zwei parallele Linien getrennt, eine weiße und eine gelbe;
- Wenn Sie außerhalb der bewohnten Zone in der Nacht oder bei eingeschränkter Sicht anhalten und aussteigen müssen (zum Beispiel bei einer Panne oder einem Unfall, um das Warndreieck aufzustellen) sind Sie verpflichtet, eine reflektierende Sicherheitsweste zu tragen. Ihre Sicherheitsweste muss nicht den italienischen Normen entsprechen, sie muss aber gelb, orange oder rot sein.

# Spanien



Feststellung der Haftung

Wenn der Fahrer eines Kraftfahrzeugs körperlichen Schaden verursacht, ist er auf Basis des Risikos, das ein Kraftfahrzeugs mit sich bringt, verpflichtet, diesen zu erstatten. Bei Sachschäden gilt nur die Schuldzuweisung. Der Geschädigte muss die Haftung beweisen.

#### Schwerpunkte

- Warndreieck: im Falle eines Unfalls, einer Panne oder Verlierens der Ladung muss das Warndreieck in einer Entfernung von 30 Metern vor der Unfallstelle aufgestellt werden;
- Das Warndreieck muss mindestens von 100 Metern an, sichtbar sein.
- Sicherheitsweste: Wenn Sie außerhalb von bebauten Gebieten anhalten und aussteigen müssen, sind Sie sowohl tagsüber wie auch in der Nacht verpflichtet, eine reflektierende Sicherheitsweste zu tragen;
- Verteilung der Haftung Zugmaschine / Sattelanhänger: In Spanien gibt es eine feste Zuordnung der Haftung. Das Gesetz sieht vor, dass der Schaden auf der Basis von 50/50 zwischen dem Anhänger und der Zugmaschine geteilt werden muss. Die Versicherer haben jedoch unter sich eine andere Verteilung vereinbart. Die normale Verteilung ist 70/30:
- Es ist üblich, dass im Falle widersprüchlicher Aussagen ohne weiteren Beweis der Schaden auf einer 50/50 Basis geregelt wird. Wenn Sie der Meinung sind, dass die andere Partei verantwortlich ist, versuchen Sie, so viele Beweise wie möglich zu sammeln.

# Schlussfolgerungen

Gesetze und Vorschriften können in anderen Ländern abweichen. Auch in der Abwicklung von Schadenfällen gibt es Unterschiede von Land zu Land. Daher ist es wichtig, im Schadenfall die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unterzeichnen Sie das Antragsformular nur, wenn Sie mit dem Inhalt einverstanden sind.
- Notieren Sie sich die Daten der Zeugen.
- Machen Sie Fotos des Schadens und der Situation.
- Bei Zweifel über das Verhalten der Polizei, Gegenpartei usw. rufen Sie bitte TVM verzekeringen an.



# Finanzielle Folgen bei

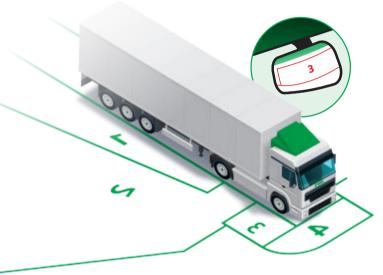


Ein durchschnittlicher Schaden kostet ein Transportunternehmen etwa € 2.500.

Dies sind Kosten, die durch das Unternehmen selbst und nicht etwa die Versicherung getragen werden.

# Spiegeleinstellplatz

Fahren Sie regelmäßig zum Spiegeleinstellplatz. Der Spiegeleinstellplatz bietet Ihnen anhand von speziellen Bodenmarkierungen die Möglichkeit, die optimale Position für Ihre Außenspiegel zu finden. Dadurch kann das Risiko eines toten Winkels verringert oder vermieden werden.



Windschutzscheibe freihalten = optimale Sicht auf die Straße. Fähnchen und andere nicht für den Betrieb benötigte Objekte, die auf der Windschutzscheibe montiert sind, behindern die Sicht auf die Straße und andere Verkehrsteilnehmer. Sie erhöhen damit das Risiko eines Verkehrsunfalls und auf Körperverletzung.



# Bei jedem Anhalten (kurz und lang)

 Den Lkw so parken, dass ein direktes Losfahren oder Stehlen der Ladung nicht möglich ist.

**TIPP:** Versuchen Sie Ihren Lkw mit der Rückseite so nah wie möglich an einer geschlossenen Wand zu parken oder gegen einen anderen Lkw.

- Versuchen Sie Ihren Lkw so wenig und so kurz wie möglich unbeaufsichtigt zu lassen und halten Sie ein Auge auf den Lkw.
- Nehmen Sie Ihre persönliche Sachen, Fahrzeugpapiere und Dokumente der Ladung mit, wenn Sie den Lkw verlassen oder verbergen Sie sie sorgfältig.
- Schalten Sie die Alarmanlage ein.
- Lassen Sie niemals den Zündschlüssel im Fahrzeug stecken.
- Überprüfen Sie den äußeren Zustand des Lkws auf Schäden und Abweichungen.
- Achten Sie auf Personen, die sich in Ihren Augen auffällig verhalten.

# Beim Be- und Entladen

- Beginnen Sie sofort mit dem Be- und Entladen.
- Wenn Änderungen bei dem vorgesehenen Transportauftrag stattfinden, benachrichtigen Sie immer die Firma (Disposition), Sie können um weitere Anweisungen beim Auftraggeber bitten.
- Ist es nicht möglich direkt mit dem Be- und Entladen zu beginnen?
   Dann versuchen Sie einen sicheren Parkplatz zu finden und warten
   Sie dort, bis Sie Be- und Entladen können, um die Wahrscheinlichkeit eines Diebstahls zu verringern.

# Allgemein

- Achten Sie auf möglicherweise unechte Polizisten.
- Nehmen Sie niemals Anhalter mit.
- Nutzen Sie so viel wie möglich überwachte Parkplätze.
- Sprechen Sie niemals über die Art der Waren, die Sie transportieren.

# Müdigkeit

Versuchen Sie, bei ersten Anzeichen von Konzentrationsstörungen und Müdigkeit auf einem sicheren Parkplatz anzuhalten. Steigen Sie aus, strecken Sie Ihre Beine und atmen Sie frische Luft ein. Dadurch verhindern Sie, dass Sie unbemerkt einschlafen.

#### Typische Anzeichen sind:

12217

- Einnicken
- ständiges Gähnen
- schwere Augenlider und brennende Augen
- Schwierigkeiten eine konstante Geschwindigkeit beizubehalten
- Konzentrationsstörungen
- unzusammenhängende Gedanken
- nicht auf die Verkehrszeichen achten

# **Gutes und gesundes Sitzen**



- Stellen Sie Ihren Sitz so ein, dass Sie die Kupplung mit einem leicht gebeugten Bein ganz eindrücken können.
- Stellen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position, jedoch zwischen 95 und 115 Grad
- Schieben Sie Ihr Becken gegen die Rückenlehne. Sorgen Sie für eine gute Unterstützung des Rückens.
- Stellen Sie Ihr Lenkrad so ein, dass Sie, ohne die Position zu ändern, mit beiden Händen die Oberseite des Lenkrads festhalten können (dabei nicht von der Rückenlehne lösen).
- Lassen Sie Ihre Schultern entspannt hängen.
- Vermeiden Sie einen zu kurzen Sitz, wodurch Ihre Oberschenkel zu wenig Unterstützung haben.

- Vermeiden Sie auch einen zu langen Sitz, wodurch die Blutgefäße im Knie abgedrückt werden.
- Es ist gut, sich gelegentlich während der Fahrt zu bewegen. Nach dem Aussteigen ist es gut, ein paar Stretching-Übungen durchzuführen.
- Tragen Sie nicht zu enge Kleidung.
- Tragen Sie während der Fahrt keine Objekte (wie z.B. ein Portmonee) in Ihrer Brusttasche, wie ein Portmonee. Diese können Sie Ihre Beweglichkeit erheblich behindern.
- Sorgen Sie für Ihre eigene Sicherheit und legen Sie Ihren Sicherheitsgurt ordnungsgemäß an.

## Faustregeln für das Einstellen Ihres Sitzes

- 1 Stellen Sie Ihren Sitz so ein, dass Sie beim Schalten und Lenken Ihre Position nicht ändern müssen.
- Stellen Sie Ihren Sitz so ein, dass noch eine Faust zwischen Ihr Knie und die Vorderseite des Sitzes passt.



#### Achten Sie auf Ihren Rücken. Dieser muss ein Leben lang halten!

- Heben Sie mit geradem Rücken.
- Schieben Sie das zu hebende Gewicht so nah wie möglich vor Ihre Füße.
- Spreizen Sie Ihre Beine und heben Sie dann von den Beinen aus.
- Spannen Sie vor dem Heben erst Ihre Rückenmuskulatur an.
- Halten Sie das zu hebende Gewicht so nah wie möglich am Körper.



- Bei häufigem Heben nicht mehr als 20 kg gleichzeitig heben.
- Bitten Sie bei schweren und unhandlichen Gegenständen um Hilfe.
- Nutzen sie so viel wie möglich Hilfsmittel, wie z.B. Sackkarren und Gabelhubwagen.
- Vermeiden Sie beim Anheben den Rücken zu drehen. Drehen Sie sich auf dem Fußballen.
- Beim Löschen von Containern ist schieben besser als ziehen.
   Bringen Sie einen schweren Container in Bewegung, in dem Sie Ihren Körper gegen den Container drücken.

17,5% der Fahrer denken, dass man nach Alkoholgenuss fahren kann, solange man vorsichtig fährt.

- Trunkenheit am Steuer erhöht das Risiko eines Unfalls: die Chance, dass Sie einen schweren Unfall verursachen, ist 200 x höher.
- Schwerverletzte Fahrer, die unter dem Einfluss von Alkohol fuhren, haben im Durchschnitt 1,6 ‰ Alkohol im Blut.
- Nicht weniger als 3896 der durch einen Unfall schwerverletzten Autofahrer haben zu viel getrunken.
   Zu viel Alkohol spielt eine Rolle bei einem Drittel bis zur Hälfte aller schwerverletzten Autofahrer!
- Sie machen sich strafbar, wenn Sie sich mit 0,5 % Alkohol (für Anfänger gilt 0,2 %) im Blut hinter das Steuer setzen. In anderen Ländern können unterschiedliche Bestimmungen gelten.
- Schäden, die durch einen Fahrer unter Alkoholeinfluss verursacht werden, müssen vom Fahrer selbst ersetzt werden.
- In 8596 der Unfälle mit Alkoholeinfluss ist der Fahrer kein Alkoholiker, sondern ein Gelegenheitstrinker.

10 Gläser Alkohol bedeuten 1000 Minuten (= 16 Stunden) nicht Autofahren zu dürfen!

# Ladungssicherung

- Überprüfen Sie vor Fahrtbeginn, ob ausreichende Sicherungsmittel zur Verfügung stehen.
- Befestigungsmittel, die verwendet werden können, sind unter anderem Spanngurte, Gurtbänder, Unterlegkeile, Keile, Bretter, Paletten und Stangen.
- Sind die Befestigungsmittel intakt und nutzbar? Spanngurte ohne Etikett/Label dürfen beispielsweise nicht mehr verwendet werden.
- Melden Sie vor der Fahrt (z. B. bei der Planungsabteilung), dass das Material unbrauchbar ist.
- Schließen Sie die Ladung immer ein!
- Nutzen Sie so weit wie möglich Spanngurte, Ketten und Kabel in Kombination mit Anti-Rutsch-Matten.
- Verwenden Sie Trennwände bei kurzer, schwerer Last (denken Sie an die Achslast).
- Nur kleine Freiräume lassen oder diese auffüllen.
- Stapeln Sie Kisten stufenweise, sodass sie während der Fahrt stehen bleiben. Auch bei kurzen Fahrten können Ladungen umfallen!
- Achten Sie auf Ihre Geschwindigkeit, wenn Sie eine Kurve nehmen.

## 5 Faustregeln für das Rückwärtsfahren



Fahren Sie nur rückwärts, wenn es wirklich sein muss.



2 Steigen Sie aus und sehen Sie sich den vollständigen Platz um Ihren Lkw an.



Fahren Sie langsam rückwärts und fragen Sie eventuell nach Unterstützung, schalten Sie die vier Blinklichter ein, Radio aus, linkes Fenster geöffnet.

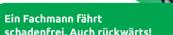


Schauen Sie genau nach links und rechts.



Betrachten Sie sich die Länge des Aufliegers.





Die oben genannten Regeln sorgen beim rangieren und rückwärts fahren für eine Verringerung des Schadens um 70%!





# 5 Faustregeln für den **Fahrspurwechsel**

Ist es wirklich notwendig, die Spur zu wechseln?



Prüfen Sie zunächst, ob es wirklich notwendig ist, dass Sie die Spur wechseln. Ja? Schalten Sie zunächst den Blinker ein.



Fahren Sie bis zur Linie, die die Spur andeutet.



Fahren Sie auf der Linie, die die Spur andeutet



Fahren Sie über die Linie, die die Spur andeutet: somit wird der Spurwechsel in drei Teile unterteilt; Korrigieren ist daher möglich, wenn Sie ein anderes Fahrzeug bemerken.





# Tipps für unterwegs

Der Beruf eines Kraftfahrers ist sehr anspruchsvoll. Sie müssen geistig und körperlich fit bleiben. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind daher notwendig. Weitere Tipps für unterwegs sind:



#### Keine losen Gegenstände

Lose Gegenstände können während einer starken Bremsung ein Risiko darstellen. Stellen Sie sicher, dass keine harten und schweren Gegenstände durch das Auto fliegen können.



#### Sicherheitsaurt

Tragen Sie immer den Sicherheitsgurt.



#### Wartung

Die Wartung des Autos verläuft nach festen Vorschriften. Außer der rechtzeitigen Meldung von Störungen müssen Sie ein wachsames Auge auf bestimmte Dinge haben. Saubere Fenster sorgen für gute Sicht. Füllen Sie die Scheibenwischerflüssigkeit rechtzeitig auf. Ihre Reifen sind der einzige Kontakt mit der Straße. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand und den Luftdruck.



#### Konzentration

Halten Sie den Blick auf der Straße. Bereiten Sie sich auf die Fahrt vor. Die Navigation können Sie auch vor der Fahrt einstellen.



#### Handsfree anrufen

Anrufen nur handsfree, aber vorzugsweise überhaupt nicht. Führen Sie keine ernsthaften Gespräche im Auto. Alle anderen Verwendungsmöglichkeiten des Smartphones sind während der Fahrt verboten.



#### Halten Sie Abstand

Halten Sie einen Sicherheitsabstand: Je schneller Sie fahren. desto mehr Abstand müssen Sie halten. Im Falle von Regen. Schnee und Eis muß dieser Abstand noch größer sein.



#### Vorausschauendes Fahren

Versuchen Sie, plötzliches Bremsen und Beschleunigung zu vermeiden. Es kann gefährlich sein, der Kraftstoffverbrauch wird dadurch erhöht und sorgt für zusätzliche Umweltverschmutzung.

