

Unterwegs auf Arbeitsfahrten

Tipps für eine sichere Fahrt

Unterwegs auf Arbeitsfahrten

Strassenverkehrsunfälle in der Schweiz fordern nach wie vor viele Opfer: Jedes Jahr verletzen sich rund 82 000 Personen und rund 280 werden getötet. Ca. 11 % der Strassenverkehrsunfälle ereignen sich auf Arbeitsfahrten.

Vortrittsmissachtung, Müdigkeit, Alkohol, Ablenkung/Unaufmerksamkeit sowie Nichtanpassen der Geschwindigkeit an Strassen-, Verkehrs- oder Lichtverhältnisse gehören zu den Hauptunfallursachen. Nebst Konsequenzen für die Gesundheit können andere mögliche Folgen Einfluss auf Beruf, Familie und Freizeit der betroffenen Personen haben, wie Einschränkung der Mobilität, Administrativmassnahmen (Ausweisentzug), strafrechtliche und finanzielle Folgen (Freiheitsstrafe, Regressansprüche der Versicherung, Geldstrafen usw.).

Sie sind regelmässig im Auftrag Ihres Arbeitgebers im Strassenverkehr unterwegs und müssen auf verschiedene Situationen reagieren. In diesem Flyer geben wir Ihnen Tipps zu den wichtigsten Themen im Strassenverkehr.

Wir wünschen Ihnen eine gute, unfallfreie Fahrt!

Müdigkeit

Rund 10–20 % aller Unfälle werden durch übermüdete Lenkende verursacht. Nicht nur das Einnicken am Steuer – als Sekundenschlaf bezeichnet – ist gefährlich, sondern bereits die vorausgehende Schläfrigkeit und Leistungseinbusse können zu schweren Unfällen führen.

Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Im Extremfall nickt die Lenkerin oder der Lenker ein und kommt von der Strasse ab. Das Fahrzeug prallt ungebremst gegen Hindernisse, schleudert oder überschlägt sich.

Ob und wann ein Sekundenschlaf eintritt, kann niemand vorhersagen. Es gibt aber Alarmzeichen. Wenn Sie diese kennen, ernst nehmen und entsprechend handeln, können Sie den Sekundenschlaf verhindern. Schenken Sie deshalb Müdigkeitssymptomen wie brennende Augen, schwere Augenlider, dauerndes Gähnen, unscharfes Sehen, Frösteln und Fahrfehlern Beachtung!

So kommen Sie gut an:

- Schlafen Sie genügend.
- Planen Sie Fahrten angemessen und vermeiden Sie zu lange Fahrten.
- Machen Sie regelmässige Pausen.
- Vermeiden Sie Alkohol und schweres Essen, da diese müde machen.
- Beachten Sie die Nebenwirkungen von Medikamenten.

- Bei starker Tagesschläfrigkeit und Schlafstörungen konsultieren Sie einen Arzt.
- Wichtig: Tricks wie das Fenster öffnen oder die Musik lauter stellen sind praktisch wirkungslos.

Tipp

Machen Sie einen Turboschlaf: Halten Sie bei nächster Gelegenheit an und machen Sie einen Turboschlaf von 15 Minuten. Vor dem Schlaf können Sie, wenn Sie möchten, Kaffee oder Tee trinken (im Idealfall zwei Tassen). Das Koffein beginnt ca. 15 Minuten später zu wirken.

Mehr Informationen: Die bfu-Broschüre «Müdigkeit am Steuer» (Art.-Nr. 3.013) finden Sie auf www.bestellen.bfu.ch.



Alkohol, Drogen, Medikamente

Die gesetzlich zulässige Blutalkoholkonzentration beim Fahren liegt in der Schweiz bei 0,5 Promille (seit 2014 bei 0 Promille für Neulenkende). Es ist medizinisch nachgewiesen, dass Alkohol das Bewusstsein verändert – und zwar bei allen Menschen. Das Sehen sowie die Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten sind eingeschränkt. Die Risikobereitschaft wächst, negative Auswirkungen von Müdigkeit, Stress, Zeitdruck oder Ärger werden verstärkt.

Auf- und Abbau von Alkohol

Ein normales Glas mit einem alkoholischen Getränk (etwa 1 dl Rotwein, 2 cl Schnaps, 3 dl Bier) führt zu durchschnittlich 0,2–0,3 Promille Blutalkohol. Pro Stunde wird nur ca. 0,1 Promille abgebaut.

Der Abbau von Alkohol kann nicht beeinflusst werden. Weder Kaffee noch Energy-Drinks noch andere «Hausmittelchen» helfen, schneller wieder nüchtern zu sein.

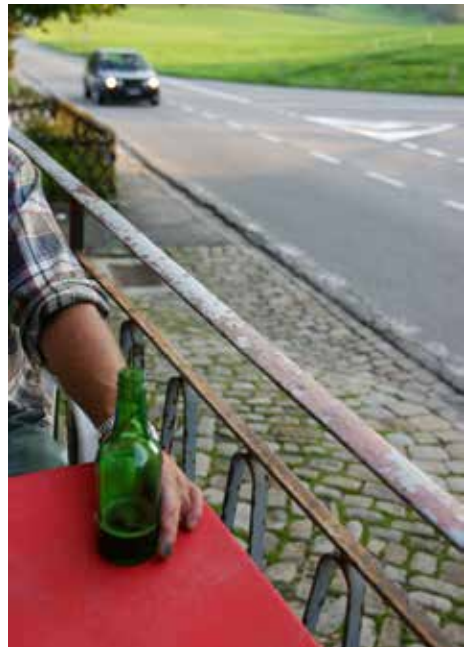
Medikamente und Drogen

Auch Medikamente können die Leistungsfähigkeit vermindern oder zu Schläfrigkeit führen. Befolgen Sie darum die Ratschläge von Ärzten oder Apothekern und halten Sie sich an die Anweisungen im Beipackzettel. Seien Sie noch vorsichtiger bei der gleichzeitigen Einnahme von mehreren Medikamenten und vermeiden Sie die Kombination mit Alkohol. Bei Drogen gilt: absolut nie beim Fahren.

So kommen Sie gut an:

- Wer fährt, trinkt keinen Alkohol und konsumiert keine berauschenden Mittel (z. B. illegale Drogen)!
- Kombinieren Sie Alkoholkonsum nie mit Medikamenteneinnahme.
- Bei der Einnahme von Medikamenten lesen Sie die Patienteninformation bzw. den Beipackzettel und/oder machen Sie sich beim Arzt oder in der Apotheke kundig.

Mehr Informationen: Die bfu-Broschüre «Alkohol am Steuer» (Art.-Nr. 3.007) finden Sie auf www.bestellen.bfu.ch.



Ablenkung

Die Benutzung des Handys (Telefonieren, Schreiben von Nachrichten, Kontakte suchen) lenkt ab und ist wie das Hantieren am Navigationsgerät gesetzlich verboten. Auch das Bedienen von Autoradio oder MP3-Player, intensive Gespräche mit Passagieren oder Ablenkungen ausserhalb des Autos wie auffällige Personen oder ein attraktives Panorama verhindern, dass Lenkende ihr Fahrzeug jederzeit im Griff haben.

Telefonieren während des Fahrens ist 4- bis 5-mal gefährlicher, als ohne Ablenkung ein Fahrzeug zu lenken. In dieser Hinsicht besteht zwischen dem Telefonieren mit einer Freisprechanlage oder einem Mobiltelefon kein wesentlicher Unterschied. Die Reaktionszeit kann sich um bis zu 50 % erhöhen, die Wahrnehmung ist beeinträchtigt, Spurhalten und Beachten von Signalen sind erschwert. Das Schreiben von SMS beim Lenken stellt ein noch vielfach höheres Risiko dar.

Navigationsgeräte können hilfreich sein, weil sie das Nachschauen auf Karten oder das Suchen nach bestimmten Strassenschildern ersetzen oder die Fahrzeit durch die Angabe der schnellsten Route verkürzen können. Sie dürfen aber weder die Sicht behindern noch vom eigentlichen Fahren ablenken.

3 Sekunden Ablenkung bedeuten, dass bei Tempo 50 fast ein halbes Fussballfeld blind überfahren wird. Die Verletzungsfolgen können schwerwiegend sein.

So kommen Sie gut an:

Vor der Fahrt:

- Schalten Sie das Handy ab, die Combox ein.
- Programmieren Sie das Navigationsgerät.
- Schliessen Sie den MP3-Player an und wählen Sie die Musik oder den Radiosender aus.

Während der Fahrt:

- Unterlassen Sie ablenkende Aktivitäten, richten Sie den Blick aufs Verkehrsgeschehen.
- Telefonieren Sie, lesen/schreiben Sie Nachrichten nur im stillstehenden Auto, abseits der Fahrbahn.
- Auch mit Freisprecheinrichtung lenken Gespräche ab, verzichten Sie darauf.
- Halten Sie an einem sicheren Ort, wenn Sie etwas erledigen müssen, das Sie ablenken könnte.



Geschwindigkeit

Zu schnelles Fahren ist immer noch eine der Hauptursachen von schweren und tödlichen Unfällen auf Schweizer Strassen. Zu schnell heisst aber nicht unbedingt, dass die Unfallverursacher die **Tempolimiten nicht einhalten**. Häufig ist die **Geschwindigkeit nicht den Strassen-, Verkehrs- oder Sichtverhältnissen angepasst oder die Lenkenden überschätzen ihr eigenes Können**.

Bei nasser Fahrbahn oder in einer engen Kurve, nachts oder bei Nebel können 80 km/h auf Ausserortsstrassen zu viel sein.

Mit jedem km/h mehr sinken die Chancen, dass ein Unfall glimpflich ausgeht. Die Rechnung ist einfach: Aufprallunfälle sind umso gefährlicher, je höher das Tempo. Ein Aufprall bei Tempo 80 beispielsweise ist wie ein Fall aus dem 9. Stock eines Hochhauses. Und für schwächere Verkehrsteilnehmer wie Fussgänger, Velo- oder Motorradfahrer kann ein Zusammenstoss mit einem Auto schon bei geringem Tempo sehr schnell tödlich enden.

Mit welchen Folgen müssen Sie bei einem Unfall rechnen?

- Schwere Konsequenzen für die Gesundheit
- Strafrechtliche Folgen, Administrativmassnahmen (z. B. Führerausweisentzug) mit Konsequenzen für die Mobilität in Beruf und Freizeit
- Mögliche Kürzung oder Verweigerung von Versicherungsleistungen, Regressansprüche

So kommen Sie gut an:

- Halten Sie immer die Tempolimiten ein.
- Passen Sie die Geschwindigkeit an die Strassen-, Verkehrs- und Sichtverhältnisse an.
- Halten Sie unter normalen Bedingungen einen Abstand ein, der der halben gefahrenen Geschwindigkeit oder 2 Sekunden entspricht.
- Bei schlechter Sicht oder Nebel gilt: Der Sicherheitsabstand in Metern entspricht der Geschwindigkeit in km/h.



Ladungssicherung

Durch nicht oder unsachgemäß gesicherte Waren im Fahrzeug kann sich die Ladung verschieben und den Schwerpunkt des Fahrzeugs so verändern, dass bei gewissen Fahrmanövern (z. B. Kurvenfahrten) das Fahrzeug schlecht zu beherrschen ist oder sogar kippen kann. Bei starkem Bremsen oder bei Kollisionen können ungesicherte Gegenstände mit hoher Energie durch das Fahrzeug fliegen und die Insassen erheblich verletzen.

So kommen Sie gut an:

- Planen Sie vor jeder Fahrt genügend Zeit ein, damit Sie sich um die Ladungssicherung kümmern können.
- Beachten Sie die Gewichtsbeschränkungen für die Zuladung bei Ihrem Fahrzeug.
- Wenn Sie mit einem PW mit geschlossenem Kofferraum unterwegs sind: Benützen Sie diesen auch für kleine Geräte und Gegenstände wie z. B. Aktentaschen oder Werkzeuge. Legen Sie nie etwas auf der Hutablage ab, da selbst leichte Gegenstände bei Vollbremsung oder Kollision zum «Geschoss» werden und durchs Fahrzeug fliegen.
- Laden Sie «formschlüssig»: Stellen Sie das Ladegut direkt an die Stirnwand, an die Seitenwände oder an die Rücksitzlehnen. Platzieren Sie schwere Gegenstände unten.
- Benützen Sie – falls vorhanden – immer die eingebauten Sicherungssysteme (wie bspw. Einbauregale) oder Sicherungsmaterial (wie bspw. Antirutschmatten, Spanngurte, Behälter).

- Kontrollieren Sie, ob das Sicherungsmaterial vollständig und in einwandfreiem Zustand vorhanden ist. Melden Sie Ihrem Vorgesetzten, wenn etwas fehlt oder defekt ist, und verlangen Sie Ersatz.
- Dachträger sind keine gute Wahl, weil das Ladegut den Schwerpunkt nach oben verlagert (beeinträchtigt die Fahrdynamik, erhöht die Kippgefahr), das Beladen auf dem Dach schwierig ist, Transportgut verlorengehen kann und nicht zuletzt, weil Dachträger instabil und unsachgemäß am Fahrzeug befestigt sein können.



Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

© bfu 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier