

UK/BG/DVR-Schwerpunktaktion

ABGELENKT?

...bleib auf Kurs!

DAS MAGAZIN



www.abgelenkt.info

 UK|BG

 DVR

Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

VISION ZERO.
KEINER KOMMT UM. ALLE KOMMEN AN.

Inhaltsverzeichnis

UK/BG/DVR-Schwerpunktaktion

A&GELENKT?

...bleib auf Kurs!

Ablenkung: Eine oft unterschätzte Gefahr im Straßenverkehr	4
Wahrnehmung und Verarbeitung	5
Forschung und Dokumentation	6
Fahrfremde Tätigkeiten	7
Nachgefragt: Eine AZT-Studie zur Ablenkung	8
Mythos Multitasking	9
Gesehen, aber nicht erkannt	10
Sie haben es in der Hand – Ablenkungsgefahr durch fahrfremde Tätigkeiten ...	11
Telefonieren im Straßenverkehr – Ein unterschätztes Risiko	12
Musik weckt Emotionen und übertönt Warnsignale	14
Motorrad- und Fahrradfahrer: Alle Sinne für den Straßenverkehr.....	16
Neue Technik und Verantwortung.....	18
Navigationsgeräte – Programmieren nur in Pausen.....	19
Starten Sie gut vorbereitet.....	20
Alltagshandlungen – Am Steuer wird es gefährlich.....	21
Mitfahrer – Kleine und große Begleiter	23
Ablenkung aus der Umgebung	25
Gefahren in der Gruppe	26
Konzentriert und sicher ans Ziel	27
Interview: Prof. Dr. Mark Vollrath über Ablenkung im Straßenverkehr	28
Gewinnspiel.....	30

Ablenkung: Eine oft unterschätzte Gefahr im Straßenverkehr

A&GGELENKT?

...bleib auf Kurs!

Eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr, ob als Kraftfahrer, Fahrradfahrer oder Fußgänger, erfordert jederzeit die volle Konzentration auf das Verkehrsgeschehen. Eine kurze Unaufmerksamkeit kann unter Umständen nicht nur zu gefährlichen Verkehrssituationen oder riskanten Fahrmanövern, sondern auch zu schlimmen Unfällen führen.

Jeder zweite Autofahrer gab in einer repräsentativen Befragung des Deutschen Verkehrssicherheitsrates an, durch Ablenkung schon einmal in eine brenzlige Situation geraten zu sein. In der Schweiz zum Beispiel werden „Unaufmerksamkeit und Ablenkung“ als eigene Kategorie in der Unfallstatistik geführt und aktuell als Ursache für jeden vierten schweren Unfall angegeben. Untersuchungen in verschiedenen Ländern legen den Schluss nahe, dass Ablenkung im Straßenverkehr ein bisher allgemein unterschätztes Unfallrisiko darstellt.

Nach einer Studie der Allianz Versicherungs-AG wird etwa jeder zehnte Verkehrsunfall durch abgelenkte Autofahrer verursacht.

Dabei sind es nicht nur Handlungen wie das Telefonieren während der Fahrt oder das Bedienen des Navigationsgerätes, die die Konzentration vom Verkehrsgeschehen ablenken. Auch Emotionen wie Freude oder Wut, hervorgerufen durch Musik oder Gespräche, beanspruchen Autofahrer wie Fußgänger und lassen das Verkehrsgeschehen zur Nebensache werden.

Wie funktionieren Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Straßenverkehr? Wie wirkt sich Ablenkung auf die Verkehrssicherheit aus? Wie können technische Systeme den Fahrer bei seinen Aufgaben entlasten?

Mit diesem Magazin möchten wir Ihnen einige Informationen und praktische Tipps geben, wie Sie Ablenkung vom Verkehrsgeschehen vermeiden und sicher ans Ziel kommen.

Wahrnehmung und Verarbeitung

Bei der Fülle von Informationen, die wir im Straßenverkehr aufnehmen und verarbeiten müssen, läuft das Gehirn ständig auf Hochtour. Allerdings sind seine Aufnahmekapazität und Leistungsfähigkeit begrenzt: Unter optimalen Bedingungen können wir maximal 7 bis 8 Sachverhalte gleichzeitig erfassen und auswerten. Ein Überangebot erzeugt Stress und das Gehirn trifft eine Auswahl. Weitere Informationen, die für die Sicherheit im Straßenverkehr wichtig sein könnten, werden dann nicht mehr verwertet.

Sind wir abgelenkt, sinkt unsere Verarbeitungsleistung. Das gilt auch, wenn uns Gedanken oder Gefühle beschäftigen und wir deshalb nicht mit voller Konzentration beim Verkehrsgeschehen sind.

Etwa 90 Prozent der Informationen aus der Umwelt nehmen wir als Momentaufnahmen über unsere Augen wahr. Ohne diese Bilder sind wir praktisch im „Blindflug“ unterwegs. Aus Routine glauben wir allerdings zu wissen, was geschieht, auch wenn wir mal nicht hinsehen.

Aber was, wenn Ihnen in gerade dieser einen Sekunde ein Kind vor das Auto läuft oder ein anderer Verkehrsteilnehmer die Vorfahrt nimmt?

Auch akustische Reize helfen uns beim Orientieren im Straßenverkehr. Zwar blicken Fußgänger beim Überqueren der Straße nach links und rechts, jedoch ist auch das Geräusch eines herannahenden Autos eine zusätzliche, für die Sicherheit wichtige Information.

Nicht nur der Gebrauch eines Navigationsgerätes oder Telefonate, auch die Plakatwerbung am Straßenrand, Musik und Nachrichten oder Gedanken und Emotionen können unsere Aufmerksamkeit fordern – die uns dann für die Verkehrssituation fehlt.

Vermeiden Sie daher jede Art von Störungen und Ablenkungsquellen, die Ihre Konzentration auf das Verkehrsgeschehen negativ beeinflussen könnten.

Ganz gleich, ob Sie als Fahrerin oder Fahrer eines Fahrzeugs, als Fußgänger, Rad- oder Motorradfahrer unterwegs sind: Ihre Aufmerksamkeit im Straßenverkehr ist jederzeit gefordert.



Forschung und Dokumentation



Umfassende wissenschaftliche Erkenntnisse zu mangelnder Konzentration im Straßenverkehr sind selten zu finden. Ablenkung als Unfallursache wird in der Unfallstatistik des Statistischen Bundesamtes nicht erfasst. Außerdem werden in der Wissenschaft Ablenkung oder Unaufmerksamkeit nicht einheitlich definiert, behandelt und voneinander abgegrenzt.

„Ablenkung durch fahrfremde Tätigkeiten entsteht, indem der Fahrer seine Aufmerksamkeit von der Fahraufgabe abwendet und zeitlich begrenzt auf ein Objekt, ein Ereignis oder eine Person richtet. Diese Tätigkeit kann durch bestimmte Ziele des Fahrers bedingt sein (z. B. eine CD einlegen), durch die Situation (z. B. einen Anruf annehmen oder etwas essen) oder als Reaktion auf unkontrollierte, zufällige Ereignisse (z. B. plötzliches Auftauchen eines Kindes oder Tieres). Ausgeschlossen werden Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit, die durch einen eingeschränkten Fahrerzustand (Alkohol, Drogen, Müdigkeit) bedingt sind.“ (Bundesanstalt für Straßenwesen, Heft M 225)

Drei Arten von Ablenkung

Ablenkung lässt sich nach Professor Dr. Mark Vollrath (Technische Universität Braunschweig) in drei Arten unterscheiden:

Visuelle Ablenkung kann durch die Bedienung von Navigationsgerät, Radio oder Klimaanlage hervorgerufen werden. Der Blick schweift von der Straße ab und Hindernisse oder enge Kurven werden zu spät gesehen.

Mentale Ablenkung, etwa durch Gespräche/Telefonate, kann zu Fehlinterpretationen oder -entscheidungen führen. Wer in Gedanken ist, erfasst Sachverhalte nicht vollständig oder ordnet sie falsch ein.

Ist der Fahrer mit Tätigkeiten beschäftigt, die Bewegung erfordern, und kann er deshalb nicht angemessen auf Ereignisse im Straßenverkehr reagieren, spricht man von motorischer Ablenkung. Dazu zählen Essen und Trinken oder das Freiwischen einer Scheibe.

Als Grund für Ablenkung steht hauptsächlich das Handy beim Autofahren in der öffentlichen Diskussion. Doch auch andere Ursachen erhöhen die Ablenkungsgefahr für Kraftfahrer, Radfahrer und Fußgänger.

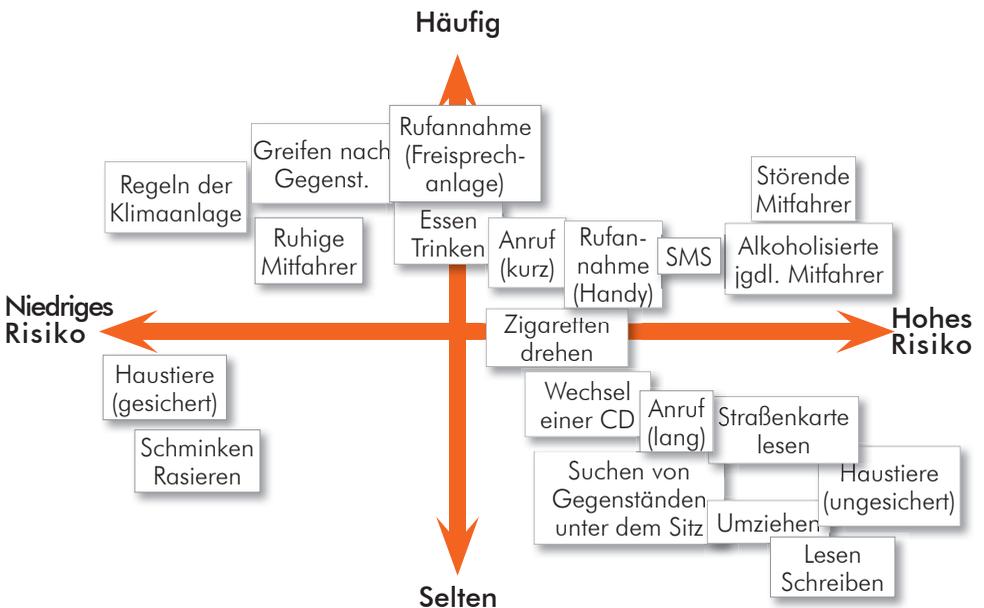
Die Forschungsmethoden über Ablenkung im Straßenverkehr sind heute in erster Linie Beobachtungen, Befragungen und Analysen des Unfallgeschehens.

Fahrfremde Tätigkeiten

In einer neuseeländischen Studie zur Ablenkung am Steuer wurden Autofahrer nach ablenkenden Tätigkeiten oder Situationen gefragt, die sie selbst als gefährlich einstufen. Die Befragten sollten die fahrfremden Tätigkeiten in Bezug auf

allgemeine Gefährlichkeit und Häufigkeit ordnen. Im Ergebnis standen störende Beifahrer, betrunkene Jugendliche und das Schreiben von Kurznachrichten als besonders häufige und gefährliche Ablenkungsfaktoren.

(Quelle: Bundesanstalt für Straßenwesen, Heft M 225)



(Quelle: Bundesanstalt für Straßenwesen, Heft M 225)

Nachgefragt: Eine AZT-Studie zur Ablenkung



Nach einer Erhebung des Allianz Zentrums für Technik (AZT) aus dem Jahr 2011

- > schreibt ein Fünftel der Fahrer SMS bzw. E-Mails auch beim Fahren,
- > stellt weit mehr als die Hälfte ihr Ziel im Navigationssystem auch beim Fahren ein,
- > durchlebt knapp die Hälfte auch wütend machende oder belastende Gefühle beim Fahren,
- > isst oder trinkt die Hälfte der Fahrer auch beim Lenken,
- > kennen weit über drei Viertel Niesen, Augentränen und andere allergische Reaktionen beim Fahren,
- > sucht, greift oder bückt sich die Hälfte nach Gegenständen beim Fahren,
- > richten über 40 Prozent Gurt, Sitz, Spiegel erst beim Fahren ein,
- > sind zwei Drittel mit der Wegesuche beim Fahren befasst,
- > kennen drei Viertel gedankliche Ablenkung beim Fahren,
- > kennt die Mehrheit Ablenkung von außerhalb des Fahrzeugs.

Dabei ist die Konsequenz klar:

Wer bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h nur zwei Sekunden abgelenkt wird, ist knapp 30 Meter im „Blindflug“ unterwegs. Bereits geringe Ablenkungszeiten können das Unfallrisiko erheblich steigern. Schweift der Blick eine Zeit lang von der Straße zum Navi, ist das rechtzeitige Reagieren auf weitere Verkehrereignisse nahezu unmöglich.

Doch nicht nur beim Fahren kann Ablenkung zu gefährlichen Situationen führen – ebenso beim Rangieren oder Einparken. Im Straßenverkehr ist daher jederzeit volle Konzentration gefragt.

Mythos Multitasking

Jeder siebte schwere Lkw-Unfall ist laut Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) auf Ablenkung zurückzuführen. Ganz gleich, ob die Aufmerksamkeit einem Anrufer gilt oder das Bedienen der Klimaanlage im Vordergrund steht – es entgehen dabei immer wichtige Informationen, die für eine sichere Fahrt nötig sein können.

Doch weshalb neigen wir dazu, mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen zu wollen?

Menschen bevorzugen im Allgemeinen ein mittleres Anforderungsniveau; nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Anforderung. Dieses Niveau liegt bei jedem Menschen anders. Offenbar empfinden wir die routinisierte Fahrtüchtigkeit, also Lenken, Schalten oder Bremsen, als zu einfach. Sind wir also scheinbar unterfordert, suchen wir – ob bewusst oder unbewusst – neue Herausforderungen und wollen dann weitere Aufgaben gleichzeitig erledigen.

Männer und Frauen sind gleich

Eine Studie des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) zeigt, dass Multitasking, nicht nur beim Fahren, zu nachlassenden Leistungen, erhöhter Anspannung und zu einem erhöhten Unfallrisiko führt. Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt es dabei nicht. Forscher der

US-amerikanischen Universität Utah wiesen bei Autofahrern, die während einer Simulatorfahrt telefonierten, eine stark verminderte Leistungsfähigkeit nach. Die Fahrtüchtigkeit bei den Handynutzern war ähnlich eingeschränkt wie bei Fahrern mit einem Blutalkohol-Wert von 0,8 Promille.*

Letztlich sind wir Menschen nicht multitaskingfähig, da das Gehirn nur eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten gleichzeitig koordinieren kann.

Bei verschiedenen Aktivitäten bekommen wir nur einen Teil der „gleichzeitig“ ausgeführten Handlungen mit. Wenn wir uns auf eine Sache konzentrieren, blenden wir andere Sinneswahrnehmungen aus. Eine Tätigkeit wird zugunsten einer anderen zur Nebensache oder läuft als Routine automatisch im Hintergrund ab. Kommt aber eine weitere Aufgabe dazu, sinkt die Leistung drastisch. Das Gehirn kann sich nicht entscheiden und schaltet zwischen den Aufgaben hin und her.

Lassen Sie es erst gar nicht zu einer solchen Wahl kommen: Denn im Straßenverkehr zählt allein, dass Sie jede Verkehrssituation richtig erfassen und sicher bewältigen.

* David L. Strayer, Frank A. Drews, Dennis J. Crouch: *A Comparison of the Cell Phone Driver and the Drunk Driver* (2006)



Gesehen, aber nicht erkannt

Nach Angaben des Allianz Zentrums für Technik (AZT) sind drei Viertel der Autofahrer gedanklich abgelenkt, während sie am Steuer sitzen. Der Blick ist auf mögliche Gefahrstellen gerichtet, aber die bedrohliche Situation wird von ihnen nicht erkannt.

Möglicherweise erfolgt der wichtige Schulterblick beim Abbiegen oder Überholen nur aus Routine. Doch gerade diese Art der Routine, die häufig mit geringer Aufmerksamkeit einhergeht, kann im Straßenverkehr auch gefährlich werden. Wer sich alleine auf seine Erfahrungen und Routine beim Fahren verlässt, übersieht leicht einen Radfahrer oder Fußgänger.

Wenn das Unwichtige im Mittelpunkt steht

Manchmal schauen wir in den Rückspiegel, erfassen dabei aber nicht die Verkehrssituation, sondern konzentrieren uns auf die Menschen im anderen Fahrzeug. Ob es die attraktive Frau oder der interessante Mann oder der drängelnde Fahrer ist – häufig sind Emotionen im Spiel, die unmittelbar ein „Kopfkino“ bei uns starten. Ist der „Film“ erst einmal angelaufen, fällt es schwer, den Blick abzuwenden und sich wieder auf den Straßenverkehr zu konzentrieren.

Vor ähnlichen Situationen sind auch Fußgänger nicht gefeit. Bevor

wir eine Straße überqueren, blicken wir zunächst nach links – doch der Blick bleibt an einem tollen Sportwagen förmlich „kleben“. Der heranahende Kleintransporter, der sich von der anderen Seite nähert und dessen Fahrer gerade mit Telefonieren beschäftigt ist, wird dabei übersehen.

Starke Emotionen wie Freude, Wut oder Trauer können uns ebenso vom Verkehrsgeschehen abschweifen lassen wie Monotonie, Müdigkeit oder Stress.

Freitags wird es besonders gefährlich

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ist das Risiko, in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt zu werden, freitags am größten. Wochenendpendler, Feierabendverkehr und der Drang, endlich nach Hause zu kommen, kommen an diesem Tag zusammen. Während ein Fahrer bereits gedanklich im Wochenende ist, steht ein anderer unter erheblichem Zeitdruck. Beides kann zu mentaler Ablenkung führen.

Selbst wenn es Freitag ist und die Gedanken schon um den Feierabend kreisen: Je weniger Sie nebenbei erledigen, desto reibungsloser und sicherer wird Ihr Heimweg verlaufen.

Wer Wege im Straßenverkehr, auch den Weg zur Arbeit oder nach Hause, vorher plant und konzentriert angeht, senkt das Unfallrisiko.



Sie haben es in der Hand

Ablenkungsgefahr durch fahrfremde Tätigkeiten

Tätigkeiten, die direkt mit dem Fahren und Führen eines Kraftfahrzeugs zu tun haben, sind unter anderem Lenken, Schalten, Gas Geben und Bremsen. Die Technik im Auto ist für eine schnelle und einfache Bedienung optimiert. Anders sieht es dagegen mit Geräten aus, die nicht für die Bedienung während des Fahrens gedacht sind – allen voran das Handy oder Smartphone.

Telefonieren ist während der Fahrt nur mit Freisprechanlage erlaubt. Selbst mit der vorgeschriebenen Freisprechanlage lenken Telefonate grundsätzlich von anderen Tätigkeiten ab, auch von der Teilnahme am Straßenverkehr.

Katastrophale Folgen kann außerdem auch das Bedienen z. B. eines Smartphones während der Fahrt haben.



Telefonieren im Straßenverkehr

Ein unterschätztes Risiko



Mit dem Mobiltelefon sind wir immer und überall erreichbar – für den Chef, für Kunden oder für die Familie. Das scheint für unseren Alltag hilfreich zu sein, etwa wenn wichtige Terminabsprachen anstehen. Sicherer ist es jedoch, als Fahrer oder Fußgänger ganz auf Telefonate zu verzichten. Telefonate ohne Freisprechanlage oder gar SMS sind für Kraftfahrer verboten.

Dass dieses Thema von vielen Autofahrern noch immer verharmlost wird, zeigt eine repräsentative Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). Nur jeder zweite Autofahrer verzichtet demnach bewusst auf das Telefonieren im Auto. Jeder Dritte telefoniert zwar im Auto, nutzt jedoch eine Freisprecheinrichtung. 15,4 Prozent der Befragten führen Telefongespräche trotz Verbot auch ohne Freisprechanlage.

Jedes Gespräch lenkt ab

Das Unfallrisiko steigt beim Telefonieren am Steuer um das 2- bis 5-Fache. Jedes Gespräch lenkt uns vom Verkehrsgeschehen ab. Zwar ist das Telefonieren über eine Freisprechanlage rechtlich erlaubt und es stehen dabei beide Hände zum Lenken oder Schalten zur Verfügung – sicher ist es aber noch lange nicht.

Während der Unterhaltung fehlen uns Mimik, Gestik und sonstige emotionale Ausdrücke des Gesprächspartners. Wir versuchen dabei zwangsläufig, diese fehlenden Bilder durch eigene Gedanken zu ersetzen. Für das Gehirn ist es anstrengend, sich all das vorzustellen, und es werden Ressourcen gebunden. Zudem wird jede Unterhaltung von einer Stimmung begleitet. Diese Stimmung beeinflusst, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen. Überschwängliche Freude, zum Beispiel, lässt uns Dinge „auf die leichte Schulter“ nehmen, während Anspannung hingegen Nervosität auslöst.

Umgekehrt fehlen dem Gesprächspartner wichtige Informationen über unsere Fahrsituation. Er hält in – für den Fahrer – schwierigen Situationen nicht inne und erwartet ohne Rücksicht die volle Aufmerksamkeit. Innerhalb der Unterhaltung kann es deshalb leicht zu Missverständnissen kommen.

Am Steuer von Kraftfahrzeugen ist bereits der Griff zum Handy, auch zum Schreiben oder Lesen von Kurzmitteilungen, gesetzlich verboten: Nach § 23 der Straßenverkehrs-Ordnung riskieren Kraftfahrer ein Bußgeld von 40 Euro sowie einen Punkt in Flensburg. Kommt es durch dieses Fehlverhalten zu einem Unfall, kann die Kaskoversicherung die Übernahme der Schäden verweigern.

Erst parken, dann telefonieren

Gesetzlich gilt: Erst wenn das Fahrzeug steht und der Motor abgeschaltet ist, dürfen Sie das Handy nutzen. Wer auf Erreichbarkeit Wert legt und auf das Telefonieren während der Fahrt angewiesen ist, muss eine Freisprecheinrichtung verwenden.

Wenn Sie unbedingt während der Fahrt telefonieren müssen, dann halten Sie das Gespräch kurz und sachlich ohne starke Emotionen. Besser noch: Bieten Sie an zurückzurufen, sobald Sie Zeit und Ruhe dazu haben bzw. Sie die Möglichkeit haben, kurz anzuhalten. Das gilt auch für Gespräche im CB-Funk.

Wird eine Freisprechanlage nachträglich im Fahrzeug eingebaut, ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass sich die Bedienteile im Sichtfeld und in Reichweite des Fahrers befinden, jedoch die Sicht auf die Fahrbahn bzw. Verkehrssituation nicht beeinträchtigen.

Alle Teile müssen stabil angebracht sein. Die Anlage sollte geprüft und zugelassen sein sowie über die Prüfzeichen CE und e1 (für elektromagnetische Verträglichkeit) und einen externen Antennenanschluss verfügen.

Telefonierende Radfahrer riskieren Bußgeld

Beim Radfahren werden beide Hände am Lenker gebraucht, um rechtzeitig auf Hindernisse oder Gefahren reagieren zu können. Radfahrer als schwächere Verkehrsteilnehmer haben keine Knautschzone und tragen damit ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Sie benötigen ihre volle Konzentration für den Straßenverkehr und müssen jederzeit bremsbereit sein.

Abgesehen davon, dass das Handy leicht aus der Hand fallen und Schaden nehmen kann, sieht die Straßenverkehrs-Ordnung für telefonierende Radfahrer ein Bußgeld von 25 Euro vor.

Auch Fußgänger sind gefährdet

Multitasking ist auch für Fußgänger im Straßenverkehr unmöglich. In einer US-amerikanischen Studie benötigten telefonierende Fußgänger rund 25 Prozent mehr Zeit, um die Straße zu überqueren – wenn sie es überhaupt ohne Zwischenfälle schaffen. Auch Fußgänger sollten deshalb auf das Telefonieren verzichten, solange sie sich im Straßenverkehr bewegen. So können Stolperunfälle oder Schlimmeres vermieden werden. Verschieben Sie Ihre Telefonate also auf eine Ruhepause oder nutzen Sie dazu Wartezeiten.



Musik weckt Emotionen und übertönt Warnsignale

Musik kann eine positive Wirkung auf Menschen entfalten, solange sie nicht zu laut ist. Sie hilft, im Auto zu entspannen, vertreibt Monotonie auf langen Strecken oder erzeugt eine angenehme Atmosphäre. Bei angemessener Lautstärke werden Warnsignale herannahender Einsatzfahrzeuge oder am Bahnübergang rechtzeitig wahrgenommen. Die Straßenverkehrs-Ordnung verbietet deshalb in § 23, Absatz 1 die Beeinträchtigung des Gehörs.

Im Auto eignet sich „berieselnde Musik“, die von Verkehrsnachrichten unterbrochen wird. Hörbücher fordern eine zu starke Konzentration auf die Inhalte.

Wer als Autofahrer bereits vor Fahrtantritt für die richtige Musik sorgt, erspart sich das lästige Wechseln einer CD/Kassette oder das Suchen des richtigen Radiosenders während der Fahrt – und damit womöglich auch eine gefährliche, lange Ablenkung vom Verkehrsgeschehen.

Lassen Sie keine CDs, CD-Hüllen oder Ähnliches auf dem Beifahrersitz oder der Frontablage liegen. Diese könnten während der Fahrt verrutschen oder herunterfallen, dadurch ablenken oder bei einer starken Bremsung zum gefährlichen Geschoss werden.

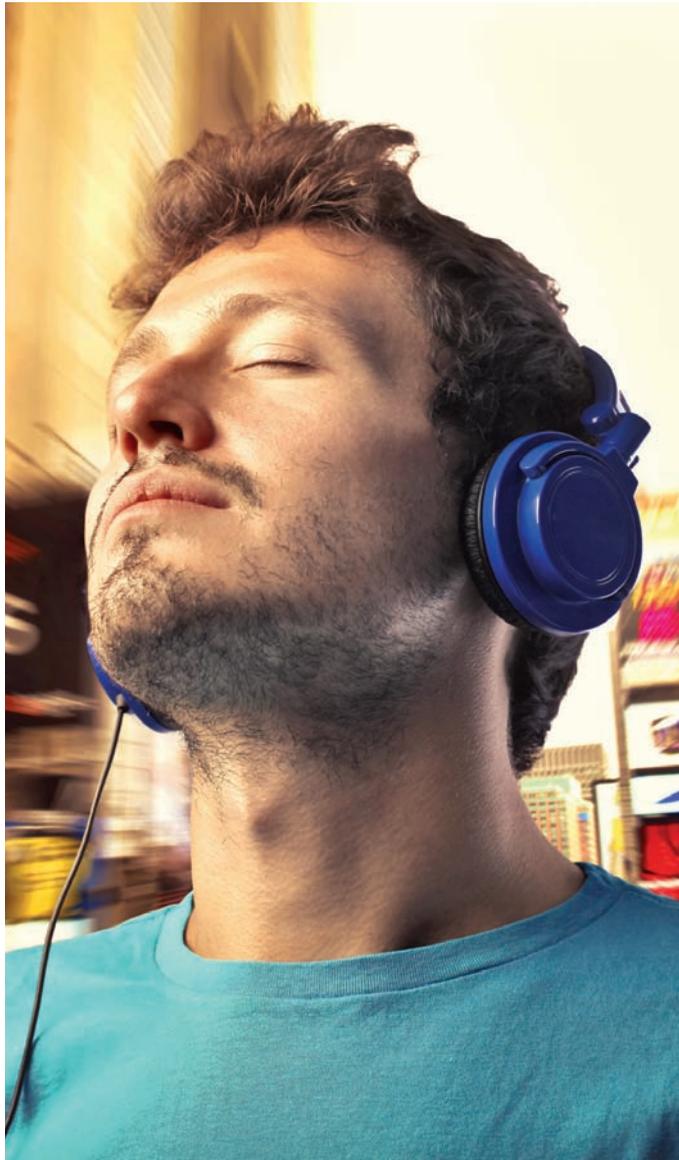


Fußgänger: Schon leise Musik erhöht das Unfallrisiko

Die eigene Lieblingsmusik verkürzt den Weg zur Arbeit, egal ob wir zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Kopfhörer schicken die Musik ohne Umweltgeräusche ins Ohr. Doch bereits bei Kopfhörer Musik in der Lautstärke eines normalen Gesprächs kann sich die eigene Reaktionszeit um ein Fünftel verlängern, wie eine Studie des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) zeigt. Bei Musik, die so laut ist wie ein mit 50 km/h vorbeifahrender Pkw, benötigt der Musikhörer fast 50 Prozent mehr Reaktionszeit auf unvorhergesehene Verkehrseignisse.

Moderne Elektroautos, Pedelecs und E-Bikes sind so leise, dass diese schon bei Musik in normaler Lautstärke kaum oder zu spät akustisch wahrgenommen werden.

Als Fußgänger lassen sich Musik, Radiosendungen oder Hörbücher über Kopfhörer am besten in persönlichen „Ruhezonen“, etwa im Bus, in der Bahn oder an der Haltestelle, genießen. Hier ist gefahrfreies und entspanntes „Abschalten“ möglich. Im Straßenverkehr benötigen Sie dagegen Ihre Aufmerksamkeit für das Verkehrsgeschehen.



Motorrad- und Fahrradfahrer: Alle Sinne für den Straßenverkehr



Zweiradfahrer, ganz gleich ob motorisiert oder nicht, haben keine Knautschzone und tragen automatisch ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Ihre Aufmerksamkeit ist besonders gefordert und sie sollten in besonderem Maße für andere Verkehrsteilnehmer vorausschauend „mitdenken“. Ihre Sinne, besonders das Sehen und Hören, sollten deshalb uneingeschränkt für das Verkehrsgeschehen zur Verfügung stehen.

Wer die Verkehrssituation ungehindert im Blick hat, kann bei Bedarf Gefahrenpunkte schneller sehen, erkennen bzw. einschätzen und besser, angemessen sowie schneller reagieren.

Ohne Musik im Ohr oder Gespräche per Headset können wichtige Geräusche rechtzeitig aus der allgemeinen Geräuschkulisse herausgefiltert und deren Richtung zuverlässig bestimmt werden.

Bleiben Sie konzentriert

Im Bereich von Kurier- und Expressdiensten werden zunehmend auch Zweiradfahrer eingesetzt.

Eng gesetzte Liefertermine, schwierige Verkehrsbedingungen und die ständige Kommunikation mit der Zentrale können die Ablenkungsgefahren für den Kurier auf dem Motorrad, Mofa oder Fahrrad erheblich verstärken. Als Kurierfahrer sollten Sie die besonderen Gefahren kennen und sich die möglichen Konsequenzen bewusst machen.

Fahren Sie daher immer vorausschauend, halten Sie ausreichend Abstand zum Fahrbahnrand. Bewegen Sie sich zu weit rechts, geben Sie Autofahrern Raum zum Überholen, der Ihnen als Sicherheitsreserve fehlt.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) empfiehlt einen Abstand zwischen 70 und 100 Zentimetern zum Bordstein. Damit bleibt Zweiradfahrern auch genügend Raum, um Seitenwind auszugleichen oder Türen von parkenden Autos auszuweichen.

Bleiben Sie gelassen und widmen Sie Ihre volle Konzentration jederzeit dem Straßenverkehr, denn Ihre Sicherheit und Gesundheit muss immer an oberster Stelle stehen.



Neue Technik und Verantwortung

Neben den heute schon weit verbreiteten elektronischen Begleitern im Auto, wie etwa dem Navigationssystem, finden zunehmend weitere technische Helfer Einzug. Moderne Elektronik kann uns mit wichtigen Informationen versorgen, etwa vor einem drohenden Auffahrunfall oder an der Kreuzung vor Radfahrern im toten Winkel warnen. Andere Systeme wie Notbremsassistent oder Spurhalteassistent sollen unsere Fehler korrigieren. Sie bieten ein zusätzliches Maß an Sicherheit.

Bei aller Hilfestellung durch diese Systeme trägt stets der Fahrer die volle Verantwortung im Straßenverkehr. Angesichts der

Vielzahl von Informationen, die die elektronischen Helfer liefern, muss er ihre Hinweise eindeutig verstehen und richtig einordnen können. Dazu ist es wichtig, dass die Systeme entsprechend eingerichtet sind und ihre Bedienung bekannt ist. Irritierend kann zum Beispiel ein plötzlich ertönendes, unbekanntes Warnsignal während der Fahrt sein.

Wer sich vor Fahrtantritt mit den Bedienungselementen, Symbolen und Warntönen vertraut macht, kann bei einer drohenden Gefahr besser reagieren und profitiert vom Sicherheitsgewinn durch die Fahrerassistenzsysteme.



Navigationsgeräte

Programmieren nur in Pausen

Navigationsgeräte erleichtern die Orientierung und helfen uns mit freundlicher Stimme, auf dem schnellsten Weg an unsere Fahrziele zu gelangen. Soll die Fahrtroute geändert werden, weil zum Beispiel ein anderer Termin ansteht, berechnet die Elektronik schnell und zuverlässig die neue Strecke.

Doch sicheres Auto-, Motorrad- oder Radfahren und die gleichzeitige Bedienung eines Navigationsgeräts passen nicht zueinander. Die Adresseingabe während der Fahrt führt zwangsläufig zu einer längeren Ablenkung. Zwar bieten einige Geräte inzwischen auch Sprachsteuerung an, doch lenkt auch dies ab, erst recht bei eventuell erforderlichen Korrekturen.

Programmieren Sie das Navi deshalb immer vor Fahrtantritt und nehmen Sie Korrekturen ausschließlich vor, wenn das Fahrzeug geparkt ist. Ähnliches gilt für das Nutzen von Straßenkarten. Am Steuer ist das Halten und Lesen von Karten hinderlich und gefährlich – und mit einem hektischen, flüchtigen Blick lässt sich kaum etwas erkennen. Falls also kein Beifahrer bei der Orientierung helfen kann, gönnen Sie sich einen Halt und orientieren Sie sich in Ruhe.

Am Motorrad sollte ein Navigationsgerät gut einsehbar sein, darf aber den Blick auf die Fahrbahn nicht behindern.

Unser Tipp: Wer längere Strecken sorgfältig mit Pausen plant, vermeidet Stress und kann während der Pausen auch die Fahrtroute überprüfen. Bei der Nutzung mobiler Navigationsgeräte achten Sie besonders darauf, dass Ihre Sicht auf die Fahrbahn bzw. Verkehrssituation nicht über Gebühr beeinträchtigt wird.



Starten Sie gut vorbereitet



Spiegel und Sitz sind verstellt und der Gurt liegt nicht richtig an? Mit einigen wenigen Handgriffen ist das alles auch während der Fahrt schnell behoben? Und die beschlagene Windschutzscheibe lässt sich schnell freiwischen? Auch in der Praxis beanspruchen derartige Handlungen mehr Konzentration und Zeit, als allgemein angenommen wird. Wer die Scheibe freiwischt, kann rein motorisch nicht mehr optimal reagieren (motorische Ablenkung). Vor Fahrtantritt geht es leichter und vor allem sicherer.

Zu einer sorgfältigen Vorbereitung gehört unter anderem, Außen- und Innenspiegel sowie Sitz und Lenkrad den persönlichen Bedürfnissen anzupassen und für eine freie Rundumsicht zu sorgen. Der Gurt muss eng am Körper anliegen und Kleidung darf dabei nicht behindern.

Ungebetene Mitfahrer

Insekten wie Fliegen oder Wespen können während der Fahrt irritieren und stark ablenken. Schauen Sie deshalb, bevor Sie losfahren, nach „ungebetenen Gästen“ und entlassen Sie diese in die Freiheit. Während der Fahrt hilft nur, ruhig zu bleiben, um zum Beispiel Stechinsekten nicht unnötig zu provozieren, bis Sie gefahrlos anhalten können.

Alltagshandlungen

Am Steuer wird es gefährlich

Sie hatten keine Zeit für ein reichhaltiges Frühstück daheim oder für eine erholende Mittagspause an der Raststätte? Der Kaffee für unterwegs passt in die rechte Hand, während die linke Hand das Brötchen hält? Und dabei wandert der Blick noch auf die Schlagzeilen der Zeitung auf dem Beifahrersitz? Irgendwie wird es schon gutgehen – oder?

Das Unfallrisiko steigt

Das Unfallrisiko bei Alltagshandlungen wie Essen, Trinken oder Rauchen im Auto steigt um das 1,5-Fache. Beim Suchen oder Greifen nach Gegenständen, etwa dem Feuerzeug, liegt das Risiko um ein Vielfaches höher. Wird der Blick kurz vom

Verkehrsgeschehen abgewendet – und dabei möglicherweise das Lenkrad verrissen –, kann ein schwerer Unfall die Folge sein. Gegenstände wie Getränkeflasche oder Frühstücksbox auf dem Beifahrersitz lenken durch Rutschen, Rollen oder drohendes Herunterfallen während der Fahrt zusätzlich stark ab.

Die Zigarette zwischendurch

Wird im Auto geraucht, empfiehlt sich eine gute Belüftung. Das hilft, Kopfschmerzen und Müdigkeit zu vermeiden. Regelmäßiges Abstreifen der Asche in einen geeigneten Behälter beugt Schreckreaktionen durch heiße Glut auf Hand oder Kleidung vor. Noch besser: Gönnen Sie sich eine entspannte Raucherpause – im Stehen.



Lesen unterwegs bindet Blick und Konzentration

Höchst gefährlich ist das Lesen von Büchern, Zeitschriften oder auch Rechnungen – sei es am Steuer eines Lkw, im Pkw oder als Fußgänger. Beim flüchtigen Blick auf die Straße kommt nur ein Bruchteil der relevanten Informationen aus der Verkehrssituation an, denn die Texterfassung bindet den Blick und fordert die Konzentration.

Rück- statt Kosmetikspiegel

Nach einem Blick in den Innen Spiegel wollen Sie den Lidschatten noch mal nachziehen?

Doch bereits durch die Suche nach den Schminkutensilien erhöht sich die Reaktionszeit beim Lenken, Bremsen oder für ein Ausweichmanöver. Möchten Sie Ihr Make-up auffrischen, gönnen Sie sich eine kurze Pause. Dort finden Sie auch Zeit für einen entspannten Imbiss, ein Telefonat oder den Blick in die Zeitung.

Das mobile Arbeitszimmer?

Das Notebook oder der Tablet-Computer samt Zubehör passen bequem auf den Beifahrersitz von Lkw oder Pkw. Und wenn es auf der Straße etwas ruhiger ist, möchte man einige E-Mails beantworten oder einen kurzen Schriftverkehr erledigen. Klingt absurd? Genau!

Lesen oder Schreiben lenkt deutlich länger und stärker von der Fahraufgabe ab, als allgemein angenommen wird. Wer dienstliche Unterlagen wie etwa Liefer- oder Adresslisten vor Fahrtantritt ausfüllt, kann sorgfältiger und effektiver arbeiten. Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort die nötige Zeit für Dokumente und E-Mails, denn in der Hektik am Steuer schleichen sich schnell Fehler ein, die angesichts der um ein Vielfaches gestiegenen Unfallgefahr noch das kleinste Übel darstellen. Ein Fahrzeug ist kein geeigneter Büroarbeitsplatz – allenfalls an der Raststätte.



Mitfahrer

Kleine und große Begleiter

Mitfahrer bzw. Beifahrer bringen Abwechslung auf langen Strecken oder helfen bei der Suche nach dem richtigen Weg. Wir sind „Chauffeure“ für Kinder, Freunde oder Haustiere, die alle unsere Aufmerksamkeit suchen. Auch als Fußgänger tragen wir Verantwortung für Kinder oder Tiere im Straßenverkehr.

Gelassen läuff's

Ein heftiger Streit zum Beispiel mit dem Beifahrer lenkt selbstverständlich vom Verkehrsgeschehen ab. Intensive Gespräche sind umso gefährlicher, je stärker emotional aufgeladen sie sind; es kommt zu „mentaler Ablenkung“. Aber auch das Kind, das voller Begeisterung von der Schule erzählt, fordert unsere Aufmerksamkeit. Und bei kleinen Kindern auf der Rückbank wandert unser besorgter Kontrollblick automatisch häufig nach hinten – wir sind visuell abgelenkt.

Versuchen Sie, Unterhaltungen während der Fahrt möglichst sachlich und ruhig zu führen. Manchmal kann es auch helfen, eine kurze Pause einzulegen. Reiseunterbrechungen oder Bewegungspausen auf längeren Fahrten sind für alle Mitfahrer eine willkommene Abwechslung, besonders wenn Kinder mitfahren. Langeweile bei den kleinsten Mitfahrern lässt sich mit geeigneten Spielsachen vertreiben.



Fußgänger: Vorsicht am Straßenrand

Ein sicheres Überqueren der Straße verlangt die volle Konzentration eines jeden Fußgängers. Mit einem nur flüchtigen Blick nach links und rechts wird die Verkehrssituation möglicherweise nicht vollständig erfasst. Die Ursachen dafür können Ablenkung durch Musik, Lesen, Trinken, Essen oder Gespräche sein. In einer großen Personengruppe wird man außerdem eher dazu verleitet, bei Rot über die Straße zu laufen. Und das kann lebensgefährlich werden.

Wer das Gespräch an Gefahrenstellen unterbricht, kann sich besser auf den Straßenverkehr konzentrieren und hat es leichter, dem „Gruppendrang“ zu widerstehen.

Beim Überqueren von Straßen ist der Blickkontakt mit Auto- oder Motorradfahrern wichtig. Ein ausreichendes Zeitpolster für den Weg vermeidet zudem Eile und damit auch Unachtsamkeit.

Haustiere im Auto

Haustiere auf dem Beifahrersitz können durch ihr unerwartetes Verhalten den Fahrer erschrecken oder ablenken und ihn auch beim Schalten oder Lenken behindern. Größere Hunde finden am besten auf der Rückbank Platz. Für kleinere Tiere eignet sich eine Sitzbox mit entsprechendem Geschirr oder eine fest installierte oder mobile Transportbox.

Hunde an kurzer Leine

Fußgänger oder Radfahrer, die mit Hund unterwegs sind, müssen damit rechnen, dass das Tier sehr spontan auf andere Tiere oder Menschen reagiert und losläuft – auch wenn sich diese auf der anderen Straßenseite befinden. Im innerstädtischen Bereich sollte jeder Hund an der kurzen Leine geführt werden.

Radfahrer halten die Leine am besten lose in der Hand und passen das Tempo mit Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer an. Ist die Leine um das Handgelenk gewickelt oder an den Lenker gebunden, kann es zu schweren Stürzen kommen.



Ablenkung aus der Umgebung

Die Umgebung hält sowohl optische als auch akustische Reize bereit, die unsere Aufmerksamkeit fordern. Dazu gehören Werbeplakate, Bau- und Unfallstellen sowie verengte Straßen- und Wegeabschnitte, aber auch Menschen und Lärm.

An Unfallstellen besteht die Gefahr, dass wir uns – ob gewollt oder ungewollt – auf den Unfall konzentrieren. Somit wird gegebenenfalls nicht nur der nachfolgende Verkehr behindert, sondern letzten Endes sogar ein Auffahrunfall verursacht.

Besonders Kinder, aber auch Erwachsene vergessen häufig die Gefahren des Straßenverkehrs, wenn auf der anderen Straßenseite ein Freund oder eine Freundin winkt. Auch Werbeplakate ziehen Blicke und Aufmerksamkeit auf sich und können ablenken.

Je länger und intensiver wir uns damit beschäftigen, desto wahrscheinlicher fehlen uns wichtige Informationen aus dem Verkehrsgeschehen.

Wichtig oder unwichtig?

Wir müssen versuchen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren – den Straßenverkehr.

Sich stets auf die Verkehrssituation zu konzentrieren, wäre

besonders für Kinder wichtig. Kinder lassen sich naturgemäß jedoch leicht ablenken. Der Schulweg sollte daher idealerweise gemeinsam mit den Erziehungsberechtigten geplant und oft geprobt werden. In der Praxis können Gefahren und Gefahrenstellen besprochen und mögliche Ablenkungsquellen bzw. der richtige Umgang damit verdeutlicht werden. Lkw-, Pkw-, und Motorradfahrer, Rad- und Pedelec-Fahrer sollten jedoch immer dort, wo mit Kindern zu rechnen ist, bremsbereit sein.



Gefahren in der Gruppe

Ob als Motorrad- oder Radfahrer – in der Gruppe bietet sich ein besonderes, völlig anderes Fahrgefühl. Doch es gibt die Gefahr, sich ablenken bzw. „mitreißen“ zu lassen. Natürlich achtet jeder verstärkt auf den Vordermann. Doch obwohl es sich in der Gruppe anfühlt, als seien alle ein einziger Verkehrsteilnehmer, muss jeder an einer roten Ampel anhalten – auch wenn der Vordermann sie noch passiert hat.

Helfen Sie sich gegenseitig

Der Vorausfahrende bietet erste Orientierung für die Strecke oder für Gefahren, doch auch er sieht nicht alles. Daher ist jeder weiterhin aufgefordert aufzupassen. Radfahrer nutzen zur Verständigung eine klar verständliche Zeichensprache, die vor Fahrtantritt vereinbart wird. Jedes Gruppenmitglied wiederholt bei Gefahr das Handzeichen des Vorgängers.

Behalten Sie die Kontrolle

Interne Wettrennen, Überholen oder das Auseinanderreißen der Gruppe können zu Stress führen und lassen die Verkehrssituation in den Hintergrund rücken. Verhaltensregeln helfen, Stress zu vermeiden. Dazu gehört etwa, an Abbiegungen auf den nachfolgenden Fahrer zu warten, bis dieser den Richtungswechsel sieht. Der langsamste Fahrer oder ein erfahrener Guide sollte vorausfahren, damit Langsame nicht hinter Schnellen fahren müssen und dabei überfordert werden.

An Ampeln gilt: Bei „Gelb“ anhalten und den nachfolgenden Fahrer nicht dazu verleiten, bei „Dunkelgelb“ mitzufahren. Das Überfahren einer roten Ampel wird mit bis zu 360 Euro Bußgeld, vier Punkten in Flensburg sowie einem Monat Fahrverbot bestraft.



Konzentriert und sicher ans Ziel

Die Straße, ob als öffentlicher Weg oder Betriebsgelände, ist ein besonderer Bereich, in dem wir uns täglich mit größter Selbstverständlichkeit bewegen. Doch bei aller Routine ist keine Situation gleich und schon im nächsten Augenblick sind blitzschnelle Reflexe gefragt. Ob als Fahrer von Lkw, Pkw oder Motorrad, ob als Radfahrer oder Fußgänger – die Komplexität des Straßenverkehrs verlangt von allen Verkehrsteilnehmern jederzeit ein hohes Maß an Aufmerksamkeit.

Alle Untersuchungen und Erkenntnisse zeigen übereinstimmend, dass unsere Möglichkeiten der Informationsverarbeitung begrenzt sind. Für weitere Tätigkeiten, die nicht zur eigentlichen Fahraufgabe oder zum sicheren Bewegen im Straßenverkehr gehören, fehlen uns die Ressourcen.

Ablenkung im Straßenverkehr kann nicht selten zu brenzligen Situationen und unter Umständen auch zu schlimmen Unfällen führen.

Lassen Sie sich also nicht vom Verkehrsgeschehen ablenken – und bleiben Sie auf Kurs!



Interview

„Gespräche lenken stärker ab, als manch einer glaubt.“



Der Ingenieur- und Verkehrspsychologe Professor Dr. Mark Vollrath über Ablenkung im Straßenverkehr und die damit verbundenen Unfallrisiken.

Redaktion „Abgelenkt“: Herr Professor Vollrath, warum ist Ablenkung ein Problem im Straßenverkehr?

Prof. Vollrath: Es gibt kaum eine Fahrt ohne Ablenkung. Es können innere Ablenkungen sein, dass man über etwas nachdenkt, geistesabwesend ist, es können aber auch äußere Faktoren sein und vermutlich hat es etwas damit zu tun, dass wir doch einfach zu gut fahren können. Fahren ist eigentlich kein Problem für uns, wenn man nicht Fahranfänger ist. Wir üben vielfach geübte Tätigkeiten aus, bewältigen viele Situationen, ohne dass wir groß darüber nachdenken müssen. Manchmal wundern wir uns schon etwas darüber, dass wir gar nicht mehr wissen, wo wir die letzten fünf Minuten gewesen sind. Und wir langweilen uns sehr ungen und da liegt es nahe, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen, auch während des Autofahrens.

Redaktion „Abgelenkt“: Warum lässt sich der Mensch überhaupt ablenken?

Prof. Vollrath: Da ist zum einen die Routine und zum anderen ist es beim Menschen einfach so, dass er nicht gut funktioniert und keine guten Leistungen bringen kann, wenn er nicht in einem optimalen Erregungsniveau ist.

Das heißt, wenn man zum Beispiel müde wird, dann erlebt man das als unangenehm und ist nicht mehr so leistungsfähig. Und beim Autofahren möchte man ja leistungsfähig bleiben und die Aufgabe gut bewältigen und strebt von daher an, in einem wachen, aufmerksamen Zustand zu bleiben. Wenn einem das schwerfällt, dann können Nebentätigkeiten durchaus eine Möglichkeit sein, sich wach zu halten und wieder in einen guten, angenehmen Zustand zu bringen.

Redaktion „Abgelenkt“: Da ist es sicherlich problematisch, die Grenze zu ziehen zwischen dem optimalen Erregungsniveau und dem Schritt darüber hinaus, der meine Konzentration auf das Fahrverhalten beeinträchtigt und mich zu sehr vom Straßenverkehr ablenkt.

Prof. Vollrath: Die meisten Fahrer sind tatsächlich davon überzeugt, dass sie sich ablenken können, ohne dass es für sie selbst gefährlich ist, weil sie die Situation im Griff haben und auch genau wissen, wann es gefährlich werden kann. In den meisten Fällen wird diese Überzeugung auch bestätigt, denn meistens geht es gut und es passiert nichts. Das Problem ist, dass dieser Eindruck auch trügen kann.

Redaktion „Abgelenkt“: Sie haben im Auftrag der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) eine Befragungsstudie zum Thema „Ablenkung“ durchgeführt. Wie sehen die Ergebnisse aus?

Prof. Vollrath: Wir haben Verkehrsteilnehmer direkt nach der Fahrt auf Parkplätzen gefragt, was sie in der letzten halben Stunde an fahrfremden Tätigkeiten erledigt haben. Dabei wurde ganz deutlich, dass Ablenkung ein Problem ist. Es gab nur knapp zehn Prozent der Fahrer, die gesagt haben, sie hätten gar nichts anderes gemacht. Alle anderen waren mit einer, meistens zwei, andere mit drei fahrfremden Tätigkeiten beschäftigt – und das bei bis zu 30 oder 40 Prozent der Fahrzeit.

Redaktion „Abgelenkt“: Welche ablenkenden, fahrfremden Tätigkeiten sind besonders risikoreich?

Prof. Vollrath: Zum einen die Bedienung von Geräten im Fahrzeug. Das sind Systeme, die im Fahrzeug verbaut sind, vom Bordcomputer über Radio, Klimaanlage bis hin zum Navigationssystem. Zum Zweiten auch die Geräte, die man mit ins Auto bringt. Da werden die PDAs, die persönlichen digitalen Assistenten, immer wichtiger bis hin zum mobilen Internet. Diese Dinge nehmen von der Bedienung her relativ viel Zeit in Anspruch, während die Bedienung von fahrzeugeigenen Geräten eher optimiert zu sein scheint, sodass diese zwar häufiger genutzt werden, aber in der Regel nur relativ kurz. Da unternehmen die Hersteller einiges, um ihre Menüs so zu optimieren, dass man sie schnell bedienen kann und wenig abgelenkt wird. Diese Eigenschaft fehlt auf der Seite der Geräte, die man mitbringt, völlig.

Dann natürlich das Telefonieren. Auch das Telefon bringt man mit ins Auto. Beim Handy stehen neben der Funktion des sehr gefährlichen Tippens von SMS während der Fahrt die Gespräche selbst im Vordergrund. Es gibt eine Reihe von Unfallstudien, die zeigen konnten, dass Telefonieren beim Fahren massiv das Unfallrisiko erhöht. Wir sind da im Bereich eines fünf- bis sechsfach erhöhten Unfallrisikos.

Redaktion „Abgelenkt“: Wie gehen Sie als Wissenschaftler mit dem Thema Ablenkung am Steuer um?

Prof. Vollrath: Ich habe dieselben Probleme wie alle anderen Autofahrer. Natürlich langweile auch ich mich beim Autofahren, natürlich gibt es Dinge, die ich gerne mal nebenbei tun würde. Aber vor dem Hintergrund der zahlreichen Studien, die ich gelesen habe, verzichte ich zum Beispiel konsequent auf das Telefonieren. Das Navigationssystem stelle ich vor der Fahrt ein. Aber man ist nie davor gefeit, sich anderweitig ablenken zu lassen. Da hilft auch der beste Vorsatz nicht. Wenn der Beifahrer plötzlich ein Gespräch beginnt, dann wendet man sich ihm eben zu. Man kann nicht alles verhindern, aber ich denke, man kann sich selbst ein paar Verhaltensregeln mit auf den Weg geben. Die muss man sich immer wieder bewusst machen und konsequent umsetzen.

1. Preis

7-tägige Reise

für 2 Personen nach

Rio de Janeiro

zur Zeit der Fußball-WM

inkl. 2 Eintrittskarten zu
einem WM-Fußballspiel



2. Preis

Wellnesswochenende für 2 Personen



3. - 5. Preis

je ein **Tablet-PC** von Apple



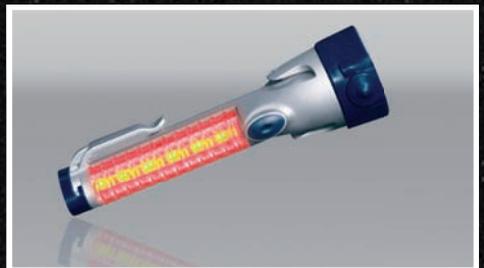
6. - 10. Preis

je ein **Rollentrainer inklusive
Trainingscomputer** von Tacx



11. - 100. Preis

je eine **Sicherheits-Taschenlampe
LED Saver Light Krypton** von Osram



Impressum

Herausgeber:
Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.
Auguststraße 29
53229 Bonn

Telefon 0228 40001- 0
Telefax 0228 40001- 67

E-Mail: info@dvr.de
Internet: www.dvr.de

Bildnachweis:
SW media GmbH: Titel, S. 6, Rückseite;
Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.: S. 9, S. 13, S. 21, S. 26;
fotolia.com: S. 5, S. 8, S. 12, S. 15, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 22,
S. 23, S. 24, S. 25, S. 27, S. 30 oben, S. 30 Mitte links;
istockphoto.com: S. 10, S. 11, S. 14, S. 16, S. 27;
Michael Seidel: S. 28; Apple Inc.: S. 30 Mitte rechts;
Osram GmbH: S. 30 unten rechts; Tacx B.V.: S. 30 unten links

Text & Gestaltung: SW media GmbH

© Bonn 2013

UK/BG/DVR-Schwerpunktaktion

ABGELENKT?

...bleib auf Kurs!

Gewinnspiel

1. Was sind typische Ursachen für Ablenkung beim Autofahren?



UNF



ORT



ALLF



REI

2. Welche Strecke legen Sie während einer Ablenkung von 2 Sekunden Dauer zurück, wenn Sie mit 50 km/h fahren?

19,7 m

HAN

27,8 m

ANS

3. Ein Bußgeld droht Ihnen bereits, wenn Sie beim Lenken ein Handy greifen. Stimmt das?

JA

ZIEL

NEIN

DY

Notieren Sie die richtigen Buchstabenfolgen und bilden Sie daraus die Lösung.

SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN

Füllen Sie die Postkarte vollständig aus. Ihre Einsendung ist nur gültig, wenn Sie auch Ihre Unfallkasse/Berufsgenossenschaft und Firma nennen. Schicken Sie die Postkarte ab oder nutzen Sie das Online-Formular unter www.abgelenkt.info. Dort finden Sie auch viele Sachinformationen, die Ihnen beim Beantworten der Gewinnspielfragen helfen.

Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel akzeptieren Sie folgende Bedingungen: Damit die Gewinner benachrichtigt werden können, ist die gültige Postanschrift des Teilnehmers erforderlich. Eine Barauszahlung von Sachpreisen ist ausgeschlossen. Der Teilnehmer erklärt sich für den Fall eines Gewinnes damit einverstanden, dass sein Name veröffentlicht wird. Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiter der Unfallkassen, der Berufsgenossenschaften und des DVR sowie deren Angehörige und externe Mitarbeiter des DVR und Dienstleister des DVR, die mit der Umsetzung des Preisausschreibens beschäftigt waren oder sind.

Datenschutz: Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass seine persönlichen Daten zum Zwecke der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels erhoben, gespeichert und genutzt werden. Eine weitere Nutzung der Daten erfolgt nicht.



Ihre Lösung

Bitte tragen Sie hier die Lösungsworte ein:

Einsendeschluss: 28.02.2014

Absender

Name/Vorname

Straße/Nummer

PLZ/Wohnort

Firma

Unfallkasse/Berufsgenossenschaft

UK/BG/DVR-Schwerpunktaktion

ABGELENKT?

...bleib auf Kurs!

Bitte
ausreichend
frankieren

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
Postfach 4445
53244 Bonn