

Programmieren nur in Pausen

Wird ein Smartphone mit Navigationsfunktion genutzt, ist sein Gebrauch, sofern es dazu in die Hand genommen wird, während der Fahrt gesetzlich verboten. Doch auch „klassische“ Navigationsgeräte sollten ausschließlich vor Fahrtantritt oder in Pausen programmiert werden. So lassen sich auch Fehler bei der Eingabe leichter vermeiden.

Ähnliches gilt für das Nutzen von Straßenkarten. Am Steuer ist das Halten und Lesen von Karten hinderlich und gefährlich zugleich. Und mit einem flüchtigen Blick lässt sich selten etwas richtig erkennen. Vielleicht kann der Beifahrer bei der Orientierung helfen?

Unser Tipp: Beim Einsatz mobiler Navigationsgeräte achten Sie besonders darauf, dass Ihre Sicht auf die Fahrbahn bzw. Verkehrssituation nicht über Gebühr beeinträchtigt wird. Wer längere Fahrten oder weitere Strecken sorgfältig plant und Fahrtunterbrechungen von vornherein berücksichtigt, vermeidet Stress und gefährliche Verkehrssituationen. Während der Pausen kann dann die Fahrtroute nochmals überprüft werden.

Gesehen, aber nicht(s) erkannt



Eine Untersuchung des Allianz Zentrums für Technik (AZT) stellte fest, dass drei Viertel der Autofahrer in Gedanken sind, während sie am Steuer sitzen. Der Blick ist zwar auf mögliche Gefahrstellen gerichtet, aber das damit verbundene Risiko wird dabei nicht erfasst. Besonders Routinehandlungen, die häufig mit geringer Aufmerksamkeit erfolgen, können gefährlich werden. Wer sich nur auf seine Erfahrungen und Routine beim Fahren verlässt, übersieht leicht einen Radfahrer oder Fußgänger.

Unwichtiges im Mittelpunkt

Beim Blick in den Rückspiegel gilt unsere Aufmerksamkeit oftmals nicht der Verkehrssituation, sondern dem Menschen am Steuer. Ganz gleich, ob es die attraktive Frau oder der interessante Mann oder auch der Drängler hinter uns ist, unsere Gedanken schweifen dann vom Verkehrsgeschehen ab. Häufig starten die damit verbundenen Gefühle ein „Kopfkino“. Ist der „Film“ erst einmal angelaufen, fällt es schwer, den Blick abzuwenden und sich wieder auf den Straßenverkehr zu konzentrieren. Starke Emotionen wie Freude, Wut oder Trauer können uns ebenso vom Verkehrsgeschehen ablenken wie auch Monotonie, Müdigkeit oder Stress.

Vorsicht, Sekundenschlaf

Besonders auf langen, monotonen Strecken steigt das Risiko, dem gefährlichen Sekundenschlaf zu erliegen. Müdigkeit kann dazu führen, dass die Aufmerksamkeit nachlässt und Informationen fehlerhaft aufgenommen werden. Der Versuch, gegen die Müdigkeit anzugehen, kann vom Verkehrsgeschehen ablenken. Eintönigkeit lässt sich durch leichte Musik vertreiben, frische Luft beugt Müdigkeit in begrenztem Maß vor. Doch bei Warnsignalen wie brennenden Augen, Kopfschmerzen und Frösteln hilft nur: den nächsten Parkplatz anfahren und eine (Schlaf-)Pause einlegen.

Freitags wird es gefährlich

Laut Unfallstatistik ist das Risiko, in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt zu werden, freitags am größten. Wochenendpendler, Feierabendverkehr und der Drang, endlich nach Hause zu kommen, treffen an diesem Tag zusammen.

Oftmals sind wir mit unseren Gedanken schon im Wochenende. Unsere Aufmerksamkeit für das Verkehrsgeschehen lässt dabei deutlich nach. Die Folgen von Ablenkung spiegeln sich auch in den Zahlen der traurigen Unfallstatistik wider.

Unser Tipp: Wer den Weg zur Arbeit oder nach Hause konzentriert angeht und gelassen bleibt, vermeidet Stress und kommt sicher ans Ziel.

Beifahrer und Begleiter

Beifahrer bringen Abwechslung auf langen Strecken oder helfen bei der Orientierung. Unsere Begleiter können allerdings durch ihre Anwesenheit, Sprache bzw. durch die Gedanken und Gefühle, die sie bei uns auslösen, ablenken.

Eine intensive oder emotional aufgeladene Unterhaltung beansprucht unsere Konzentration und lässt den Blick vom Verkehrsgeschehen leicht abschweifen.

Sachlich und ruhig

Je sachlicher und ruhiger ein Gespräch während der Fahrt verläuft, desto geringer ist die Ablenkung für den Fahrer. Versuchen Sie immer, Unterhaltungen während der Fahrt möglichst sachlich zu führen. Bei intensiven oder wichtigen Gesprächen sollte unbedingt eine Fahrpause eingelegt werden.

Ungebetene Mitfahrer

Insekten wie Fliegen oder Wespen können während der Fahrt stark irritieren und durch ihre Anwesenheit zur Ablenkungsgefahr werden. Schauen Sie deshalb, bevor Sie losfahren, nach „ungebetenen Gästen“ und entlassen Sie diese in die Freiheit. Während der Fahrt hilft es nur, ruhig zu bleiben, um etwa Stechinsekten nicht unnötig zu reizen, bis Sie gefahrlos anhalten können.

Musik – Nicht nur die Lautstärke entscheidet



Musik kann eine positive Wirkung auf Menschen entfalten, solange sie nicht zu laut ist. Sie hilft während der Fahrt zu entspannen, vertreibt auf langen Strecken die Monotonie oder erzeugt eine angenehme Atmosphäre. Bei einer angemessenen Lautstärke können Signale herannahender Einsatzfahrzeuge oder am Bahnübergang rechtzeitig wahrgenommen werden. Zu laute Musik lenkt dagegen vom Verkehrsgeschehen zu stark ab. Die Straßenverkehrs-Ordnung verbietet deshalb in § 23, Absatz 1 die Beeinträchtigung des Gehörs.

Musik in angemessener Lautstärke, die nur von Verkehrsnachrichten unterbrochen wird, kann unterwegs entspannend wirken. Hörbücher sind dagegen nicht zu empfehlen.

Sie fordern eine zu starke Konzentration auf die Inhalte und können zur Ablenkung beitragen.

Wer bereits vor Fahrtantritt für die richtige Musik sorgt, erspart sich das lästige Wechseln einer CD oder Kassette oder das Suchen eines Radiosenders während der Fahrt. Gerne hilft dabei auch der Beifahrer und vermeidet damit womöglich eine gefährliche, länger andauernde Ablenkung vom Verkehrsgeschehen.

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

Reize aus der Umgebung



Auch die Umgebung hält vielerorts akustische sowie optische Reize bereit, die bei uns zur Reizüberflutung beitragen oder Emotionen wecken können. Dazu gehören laute Musik genauso wie Baustellenlärm, Werbeplakate oder Kollegen am Straßenrand, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

An Unfallstellen etwa besteht die Gefahr, dass wir – ob gewollt oder ungewollt – langsamer als nötig fahren und damit nicht nur den nachfolgenden Verkehr behindern, sondern zusätzlich einen Auffahrunfall provozieren könnten.

Wichtig oder unwichtig?

Wir sollten jederzeit versuchen, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen für die Verkehrssicherheit gezielt zu unterscheiden. Dabei müssen wir die ablenkenden Bilder und Geräusche bewusst schnell verdrängen, das „Kopfkino“ abschalten und uns auf das Wesentliche konzentrieren – den Straßenverkehr.

ABGELENKT?

...bleib auf Kurs!





Liebe Leserin, lieber Leser,

das sichere Führen eines Lkws oder Transporters ist eine komplexe und anspruchsvolle Aufgabe. Sie erfordert jederzeit Konzentration auf das Verkehrsgeschehen. Im Straßenverkehr müssen wir ständig mit neuen oder wechselnden Situationen rechnen und darauf rechtzeitig reagieren können.

Kommt auf den Fahrer eine weitere Aufgabe zu, etwa das Bedienen eines Navigationsgerätes, wird seine Aufmerksamkeit geteilt und der Straßenverkehr gerät zur Nebensache. Ein Griff zum Handy oder zur Getränkeflasche, aber auch Emotionen wie Freude, Wut oder Trauer können die nötige Aufmerksamkeit für das Verkehrsgeschehen deutlich einschränken. Häufig kommt noch eine Vielzahl von Reizen aus der direkten oder weiteren Umgebung – wie eine interessante Werbetafel am Straßenrand – dazu, erreichen uns mehr Reize, als unser Gehirn verarbeiten kann.

Bei einem solchem Überangebot an Informationen trifft das Gehirn eine Auswahl und der Fahrer nimmt nur noch einen Bruchteil der komplexen Verkehrssituation wahr – er wird abgelenkt.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Informationen und Tipps zum Thema Ablenkung am Steuer von Lkw oder Transporter für Sie zusammengetragen.

Multitasking im Straßenverkehr

Mit Multitasking ist die Fähigkeit gemeint, mehrere Tätigkeiten (Tasks) zur gleichen Zeit oder in schnellem Wechsel ausführen zu können.

Doch wie kommt es zu der Annahme, dass wir multitaskingfähig sind? Menschen bevorzugen im Allgemeinen ein mittleres Anforderungsniveau; nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Anforderung. Dieses Niveau ist bei jedem Menschen unterschiedlich hoch. Wer eine Anforderung oder Tätigkeit als zu einfach empfindet, nimmt deshalb gerne eine weitere Beschäftigung auf.

Kommt zum Fahren und Lenken eine weitere komplexe Aufgabe dazu, schaltet das Gehirn zwischen den Anforderungen hin und her und kann in der Folge jede Aufgabe nur noch in Teilen bearbeiten. Mehr noch: Das Gehirn filtert und reduziert die eingehenden Informationen automatisch auf eine wahrnehmbare Menge und schützt sich damit vor einer Reizüberflutung.



Verkehrssituationen können sich sehr schnell ändern. Die Straße, die gerade noch übersichtlich erschien, kann im nächsten Moment völlig anders aussehen und augenblicklich unsere volle Konzentration auf das neue Verkehrsgeschehen beanspruchen.

Machen wir uns also bewusst, dass wir Menschen nicht multitaskingfähig sind. Das Gehirn kann nur eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten gleichzeitig koordinieren. Dies gilt ohne Unterschied für Männer und Frauen.

Der Alltag am Steuer



Im Alltag daheim oder am Arbeitsplatz sind wir vielleicht schon gewohnt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Doch der Straßenverkehr stellt an uns hohe Anforderungen. So steigt das Unfallrisiko bei „Alltagshandlungen“ wie Essen, Trinken oder Rauchen am Steuer um das 1,5-Fache. Beim Greifen nach Gegenständen, etwa einer Getränkeflasche, 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 aller Art auf dem Beifahrersitz bergen in sich besondere Ablenkungsgefahren. Durch Rutschen, Rollen oder drohendes Herunterfallen lenken sie während der Fahrt zusätzlich stark ab. Bei einer Bremsung oder einem Ausweichmanöver können sie außerdem in der Fahrerkabine herumgeschleudert werden.

Die Zigarette zwischendurch

Wird im Auto geraucht, ist eine weitere Ablenkungsgefahr nahezu vorprogrammiert. Regelmäßiges Abstreifen der Asche in einen geeigneten Behälter beugt Schreckreaktionen durch heiße Glut auf Hand oder Kleidung vor. Eine gute Belüftung hilft, Kopfschmerzen und Müdigkeit zu vermeiden. Die beste Lösung allerdings ist, am Steuer gänzlich auf das Rauchen zu verzichten. Für die Zigarette zwischendurch am besten eine Pause an der frischen Luft einlegen.

Als Schreibtisch ungeeignet

Die tägliche Praxis zeigt es uns: Das Notebook oder der Tablet-Computer samt Zubehör passen bequem auf den Beifah-

ersitz. Und wenn es auf der Straße etwas ruhiger ist, werden E-Mails beantwortet oder der Schriftverkehr eben schnell erledigt. Das klingt einfach? Ist es aber nicht! Im Gegenteil, es ist nahezu unmöglich und zugleich sehr gefährlich, solche Arbeiten im Auto beim Fahren erledigen zu wollen. Das Schreiben, egal ob auf Papier oder mit einer Tastatur, lenkt deutlich länger und stärker von der Fahraufgabe ab, als es allgemein angenommen wird. Wer dienstliche Unterlagen wie etwa Lieferscheine oder Adresslisten vor Fahrtantritt ausfüllt, kann dagegen effektiver und sicherer arbeiten.

Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort, z. B. Spedition, Raststätte oder Parkplatz, die nötige Zeit für die Bearbeitung von Dokumenten oder E-Mails. So werden Sie entspannter und mit weniger Ablenkungsgefahren Ihre Transportrouten abfahren.

Gut vorbereitet an den Start



Zu einer sorgfältigen Fahrtvorbereitung gehört auch das Anpassen von Außen- und Innenspiegeln sowie Sitz und Lenkrad. Während der Fahrt bedeutet das Vornehmen der Einstellungen eine zusätzliche Ablenkung und damit verbundene erhöhte Unfallgefahr. Der Gurt muss eng am Körper anliegen und Kleidung darf dabei nicht behindern. Sind die Einstellungen nicht korrekt, kann es durch Ablenkung beim Nachbessern während der Fahrt zu brenzigen Situationen kommen.

Elektronische Helfer

Auch moderne Fahrerassistenzsysteme sollten vor der Fahrt entsprechend eingerichtet werden und ihre Bedienung bekannt sein. Bei aller Hilfestellung, die diese Systeme leisten, können sie die Verantwortung des Fahrers im Straßenverkehr nicht übernehmen.

Wer sich vor Fahrtantritt mit den Systemen, Symbolen und Warnsignalen vertraut macht, kann später besser reagieren und profitiert vom Sicherheitsgewinn durch die Fahrerassistenzsysteme.

Wenn's klappert

Geräusche aus dem Laderaum, die durch schlecht gesichertes Transportgut entstehen, können stören und somit den Fahrer ablenken. Nicht nur Pakete oder Paletten, auch Werkzeug, Zurrgurte oder Ähnliches können die Ursache für Ablenkung sein.

Haben Sie vor Fahrtantritt sichergestellt, dass alles fachgerecht, fest und sicher verstaut ist, brauchen Sie sich unterwegs keine Gedanken über die Ladung zu machen und können sich voll auf den Straßenverkehr konzentrieren.

Telefonieren am Steuer – oft unterschätzt

Das Unfallrisiko steigt beim Telefonieren während der Fahrt um das 2- bis 5-Fache. Zwar ist das Telefonieren über eine Freisprechanlage erlaubt und beide Hände stehen zum Lenken und Schalten zur Verfügung – sicher ist es aber noch lange nicht.



Jedes Gespräch lenkt uns durch seine Inhalte und Intensität vom Verkehrsgeschehen ab. Es beansprucht zusätzlich unsere Vorstellungskraft, denn Mimik, Gestik und Emotionen des Gesprächspartners fehlen beim Telefonieren gänzlich. Hinzu kommt die jeweilige Stimmung, die beeinflusst, wie aufmerksam wir unsere Umgebung wahrnehmen. Gleiches gilt für die Kommunikation über den CB-Funk. Zudem kennt der Gesprächspartner die momentane Verkehrssituation nicht und erwartet während des Telefonats unsere volle Aufmerksamkeit.

Bußgeld und Versicherungsschutz

Am Steuer von Kraftfahrzeugen ist bereits der Griff zum Handy, auch zum Lesen oder Schreiben von Kurzmitteilungen, gesetzlich verboten: Nach § 23 der Straßenverkehrs-Ordnung riskieren Kraftfahrer ein Bußgeld von 40 Euro sowie einen Punkt in Flensburg. Kommt es durch ein solches 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 während der Fahrt angewiesen ist, muss eine Freisprecheinrichtung verwenden. Kurze und sachliche Gespräche ohne starke Emotionen können die Ablenkungsgefahr ein wenig mindern. Besser noch: Bieten Sie Ihrem Anrufer an zurückzurufen, sobald Sie die Möglichkeit dazu haben.

Mit dem Navi sicher unterwegs

Navigationsgeräte erleichtern die Orientierung und unterstützen uns mit freundlicher Stimme auf dem optimalen Weg an unsere Ziele. Soll die Fahrtroute geändert werden, berechnet die Elektronik schnell und zuverlässig die neue Strecke.



Doch ein sicheres Autofahren und die gleichzeitige Programmierung eines Navigationsgeräts lassen sich miteinander nicht vereinbaren. Die Eingabe einer Adresse führt zu längerer, gefährlicher Ablenkung. Zwar bieten einige Geräte inzwischen auch Spracheingaben an, doch bei eventuell erforderlichen Korrekturen besteht auch hier eine weitere Ablenkungsgefahr.