

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? In der Praxis beanspruchen derartige Handlungen allerdings weitaus mehr Konzentration und Zeit, als gemeinhin angenommen wird. Sie sollten deshalb vor Fahrtantritt vorgenommen werden.

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 – Kleidung darf dabei nicht behindern.

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.

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 nur, ruhig zu bleiben, um etwa Stechinsekten nicht unnötig zu reizen, bis Sie gefahrlos anhalten können.

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 häufig 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.

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

Mitfahrer bringen Abwechslung auf langen Strecken oder helfen bei der Orientierung. Eine intensive oder emotionale Unterhaltung allerdings beansprucht unsere Konzentration und lässt den Blick und die Aufmerksamkeit vom Verkehrsgeschehen leicht abschweifen. Versuchen Sie, Unterhaltungen während der Fahrt möglichst sachlich und ruhig zu führen.

Kleine Mitfahrer

Reiseunterbrechungen oder Bewegungspausen auf längeren Fahrten sind für alle Mitfahrer eine willkommene Abwechslung, besonders wenn Kinder an Bord sind. Langeweile bei den kleinsten Mitfahrern lässt sich mit geeigneten Spielsachen vertreiben. Bei kleinen Kindern auf der Rückbank wandert unser besorgter Kontrollblick automatisch häufig nach hinten. Planen Sie deshalb besonders bei Kleinkindern ausreichende Pausen ein.

Haustiere an Bord

Ungesicherte Haustiere auf dem Beifahrersitz können durch ihr unerwartetes Verhalten den Fahrer erschrecken oder ablenken und ihn auch beim Schalten oder Lenken behindern. Größere Hunde fahren am besten in einer Transportbox mit. Für kleine Hunde eignet sich auch eine Sitzbox mit entsprechendem Geschirr.

Musik – Nicht nur die Lautstärke entscheidet



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

Leichte Musik klingt gut

Für Autofahrer eignet sich „berieselnde Musik“, die nur von Verkehrsnachrichten unterbrochen wird. Hörbücher fordern dagegen eine starke Konzentration auf die Inhalte. Wer bereits vor Fahrtantritt für die richtige Musik sorgt, erspart sich das lästige Wechseln einer CD oder das Suchen eines Radiosenders während der Fahrt. Andernfalls könnte der Beifahrer sich um die Medien an Bord kümmern, womit einer gefährlichen, länger andauernden Ablenkung des Fahrers vom Verkehrsgeschehen vorgebeugt wird.

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.

Reize aus der Umgebung



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

An Unfallstellen besteht beispielsweise 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 können.

Wichtig oder unwichtig?

Wir sollten jederzeit versuchen, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen für die Verkehrssicherheit gezielt zu unterscheiden. Kinder lassen sich sehr leicht ablenken. Im Straßenverkehr müssen wir daher besonders Rücksicht auf sie nehmen und stets bremsbereit sein.

Motorradfahrer: Alle Sinne für den Straßenverkehr



Motorradfahrer besitzen keine Knautschzone und tragen dadurch bei Unfällen automatisch ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Sie sollten deshalb besonders aufmerksam sowie vorausschauend fahren und für andere Verkehrsteilnehmer „mitdenken“.

Auch das richtige Einschätzen der Fahrbahnbeschaffenheit kann schwere Unfälle verhindern. Wer nur kurz abgelenkt ist, kann zum Beispiel auf einer nassen Fahrbahn schnell ins Rutschen kommen oder einen kleinen Gegenstand nicht rechtzeitig erkennen und ihm ausweichen.

Freie Sicht für freie Fahrt

Wichtig ist, die Verkehrssituation insgesamt im Blick zu behalten und Gefahrenpunkte rechtzeitig zu fixieren, um durch genaueres Hinsehen weitere Informationen zu erhalten. Im Stra-

ßenverkehr müssen bestimmte Geräusche aus der gesamten Geräuschkulisse „herausgefiltert“ werden. Auch die Richtung ihres Ursprungs muss möglichst zuverlässig bestimmt werden können. Eine Beschallung über Kopfhörer oder Headset schränkt das Gehör in jedem Falle ein.

Gefahr in der Gruppe

Gruppenfahrten bieten den Motorradfahrern ein besonderes Fahrgefühl. Doch obwohl sich ein solches Fahrerlebnis so anfühlen kann, als wäre die Gruppe insgesamt ein einziger Verkehrsteilnehmer, muss jeder Fahrer für sich selbst die Verantwortung tragen und aufmerksam bleiben.

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.



Sicher ans Ziel

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 brenzlichen Situationen und unter Umständen zu schlimmen Unfällen führen. Lassen Sie sich also nicht vom Verkehrsgeschehen ablenken – und bleiben Sie auf Kurs!

UK/BG/DVR-Schwerpunktaktion
ABGELENKT?
...bleib auf Kurs!



www.abgelenkt.info

UK|BG

DVR
Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

VISION ZERO.
KEINER KOMMT UM, ALLE KOMMEN AN.



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Kommt auf den Fahrer eine weitere Aufgabe hinzu, etwa das Bedienen eines Navigationsgerätes, wird seine Aufmerksamkeit geteilt und der Straßenverkehr gerät zur Nebensache. Ein Griff zum Handy oder zur Getränkeflasche, aber auch eine interessante Werbetafel am Straßenrand oder Emotionen wie Freude, Wut oder Trauer können unsere Aufmerksamkeit fordern und vom Verkehrsgeschehen ablenken.

Motorradfahrer besitzen keine Knautschzone und tragen dadurch bei Unfällen ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Sie müssen deshalb besonders aufmerksam sowie vorausschauend fahren. Aber auch für den Pkw-Fahrer kann eine kurze Ablenkung am Steuer schwerwiegende oder sogar tödliche Unfälle zur Folge haben.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Informationen und Tipps zum Thema Ablenkung am Steuer beim Pkw- und Motorradfahren für Sie zusammengetragen. Dabei geht es unter anderem um optische und akustische Ablenkungsursachen, die wir selbst beeinflussen oder zumindest in den Hintergrund drängen können.

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 für 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 im Auto 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.

Rück- statt Kosmetikspiegel



Nach einem Blick in den Innenspiegel wollen Sie den Lid-schatten noch mal nachziehen? Doch bereits die Suche nach den Schminkutensilien erhöht die Reaktionszeit beim Lenken, Bremsen oder für ein Ausweichmanöver. Möchten Sie Ihr Make-up auffrischen, gönnen Sie sich eine kurze Unterbrechung der Fahrt. Dort ist dann auch Zeit für einen entspannten Imbiss, das Lesen von E-Mails oder den Blick in die Zeitung.

Als Schreibtisch ungeeignet

Ebenfalls sehr gefährlich ist das Lesen von Zeitschriften, Büchern oder auch Briefen während der Fahrt. Beim flüchtigen Blick zurück auf die Straße kommt beim Fahrer nur ein Teil der Informationen des Verkehrsgeschehens an, die im Straßenverkehr benötigt werden. Die zuvor aufgenommenen Texte und Bilder wirken nämlich noch wesentlich länger nach.

Der Laptop auf dem Beifahrersitz

Die tägliche Praxis zeigt es uns: Das Notebook oder der Tablet-Computer samt Zubehör passen bequem auf den Beifahrersitz. 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 höchst gefährlich, solche Arbeiten im Auto 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 Lieferpapiere oder Adresslisten vor Fahrtantritt ausfüllt, kann dagegen effektiver arbeiten. Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort, z. B. Raststätte oder Parkplatz, die nötige Zeit für die Bearbeitung von Dokumenten oder E-Mails. So kommen Sie entspannter und sicher an.

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 nach der Fahrt die Möglichkeit dazu haben.

Mit dem Navi sicher unterwegs

Navigationsgeräte erleichtern die Orientierung und helfen uns mit freundlicher Stimme, auf dem schnellsten Weg an unsere Ziele zu gelangen. Soll die Fahrtroute jedoch geän-

dert werden, weil zum Beispiel ein weiterer Termin ansteht, berechnet die Elektronik schnell und zuverlässig die neue Strecke.

Doch sicheres Auto- oder Motorradfahren und die gleichzeitige Bedienung eines Navigationsgerätes lassen sich nicht miteinander vereinbaren. Die Eingabe einer Adresse führt zu längerer, gefährlicher Ablenkung. Zwar bieten einige Geräte inzwischen auch Spracheingaben an, doch nicht zuletzt bei eventuell erforderlichen Korrekturen besteht auch hier eine weitere Ablenkungsgefahr.

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: 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. Beim Anbringen eines mobilen Navigationsgerätes, etwa mit einem Saugknopf an die Windschutzscheibe, achten Sie stets darauf, dass Ihre Sicht auf die Fahrbahn bzw. Verkehrssituation nicht über Gebühr beeinträchtigt wird.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.
Auguststraße 29
53229 Bonn

Telefon 0228 40001- 0
Telefax 0228 40001- 67

Bildnachweis: SW media GmbH: Spalte 1, 7, 14;
Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.: Spalte 2, 6, 13;
fotolia: Spalte 3, 5, 8, 11;
istockphoto: Spalte 10, 12