

Sicher unterwegs

Arbeitsplatz Kurierfahrer



Impressum

Herausgeber

Berufsgenossenschaft
für Transport und Verkehrswirtschaft (BG Verkehr)
Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54, 22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-0
Fax: +49 40 3980-1999
www.bg-verkehr.de

Realisierung

Jedermann-Verlag GmbH
Mittelgewannweg 15, 69123 Heidelberg
www.jedermann.de

Schlussredaktion

Renate Bantz, Jens Becker, Eberhard Brunck, Constanze Duismann
Ralf Hüttig, Karl-Heinz Jubit, Martin Küppers

Ausgabe

Oktober 2015

Wir danken den Mitgliedern des Projektteams KEP für ihre Unterstützung und fachliche Beratung.

Die Inhalte dieses Werks sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urhebergesetz zugelassen ist, bedarf der Einwilligung der BG Verkehr und wird nur gegen Quellenangabe und Belegexemplar gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Ausgenommen sind Vervielfältigungen, die zur internen Nutzung in den Mitgliedsbetrieben der BG Verkehr verwendet werden.

Bordbuch

Impressum



Liebe Fahrer, liebe Zusteller,

ohne Sie und Ihre Arbeit als Kurier oder Zusteller ginge nichts mehr in Deutschland – professionell und verantwortungsbewusst sorgen Sie dafür, dass Firmen- und Privatkunden pünktlich wichtige Dokumente und Waren erhalten. Angesichts einer steigenden Zahl von Onlinekäufen wird die Bedeutung sogar noch zunehmen.

Dabei haben Sie vielfältige Aufgaben: Sie sortieren, laden, sichern Ladung und fahren. Sie arrangieren sich mit Kunden, Vorgesetzten, Kollegen und manchmal auch mit Hunden. Gleichzeitig müssen Sie mit Stress, Zeitdruck und Müdigkeit umgehen, tragen Verantwortung für Fahrzeug und Sendungen und vieles mehr. Und überall lauern Risiken, nicht nur auf der Straße. Die Folgen von Fehlbelastungen zeigen sich manchmal erst schleichend nach vielen Jahren.

Die Tipps in diesem Buch sollen dabei helfen, dass Ihnen nichts passiert. Vieles von dem, was Sie in diesem Buch lesen können, werden Sie bereits wissen und seit langem routiniert praktizieren. Aber: „Die Routine ist der Schlaf des Denkens“ (Gerd B. Achenbach) – manchmal schleicht sich im Alltag ein gewisser Trott ein und man tut Dinge schneller und oberflächlicher als nötig oder eigentlich Bekanntes gerät in Vergessenheit. Fragen Sie sich beim Lesen deshalb nicht nur, ob Sie die jeweiligen Fakten kennen, sondern hinterfragen Sie einmal, wie Sie das im Alltag (tatsächlich) handhaben. Schärfen Sie Ihre Sinne nach in punkto Sicherheit: So bleiben Sie länger fit und gesund im Job!

Wir sind Ihr Ansprechpartner, wenn es um Ihre Sicherheit und Ihre Gesundheit bei der Arbeit geht. Und wir wollen, dass Sie gesund bleiben!

Ihre BG Verkehr

PS: Um Ihnen das Lesen zu erleichtern, nutzen wir im Folgenden nur die männliche Form, schließen die weibliche aber natürlich ausdrücklich mit ein!



47

SPITZENREITER:
Häufigste Unfallursache



22

ZWEIRAD:
Sicher unterwegs



32

DEPOT:
Stressiger Start



56

TIERISCH:
Gefährliche Vierbeiner



37

GESICHERT:
Fixierte Ladung



63

ERNÄHRUNG
Mythos oder Wahrheit?

3 EDITORIAL

6 ARBEITSPLATZ KEP-DIENSTE

- 6 Richtige Einstellung
- 7 Schulung und Fortbildung
- 8 Akteure im Arbeitsschutz
- 10 Erfahrung weitergeben
- 11 Unfallstatistik
- 13 Erste Hilfe

14 KRAFTFAHRZEUG

- 14 Unterschiede
- 17 Ordnung
- 18 Dynamisches Sitzen
- 20 Spiegel einstellen

22 FAHRRÄDER & CO.

- 22 Sicheres Zustellen
- 24 Täglicher Check
- 26 Einstellung
- 27 Fahrradhelm
- 28 E-Bikes
- 30 Handkarren

31 KLEIDUNG/PSA

32 START IM DEPOT

- 32 Arbeiten im Ameisenhaufen
- 37 Ladungssicherung
- 38 Interview Transportleiter

40 SCANNER

42 UNTERWEGS

- 42 Eigene Grenzen
- 45 Unfall-Quiz
- 47 Stolpern, rutschen, stürzen
- 50 Heben, tragen, ziehen, schieben
- 54 Selbstcheck „Fahrertyp“
- 56 Hunde und Katzen
- 59 Konflikte mit Kunden
- 61 Überfall

62 FIT UND GESUND

- 62 Kommunikation
- 63 Quiz „Gesundheitsmythen“
- 64 Stress
- 66 Arbeitszeit
- 68 Schlaf
- 70 Gesundheitsmythen (Auflösung)
- 74 Essen „on the road“
- 76 Jung bleiben

78 ABFAHRTSCHECK



Bordbuch

Inhalt



Jeder hat seine eigene Einstellung zum Thema Gesundheit. Der eine lebt in den Tag hinein und denkt nicht an morgen. Ein anderer sagt, „es ist doch eh´ alles schon zu spät“. Für den nächsten ist jedes Risiko eine Herausforderung.

Was denken Sie? Wie gehen Sie mit den vielen Unfall- und Gesundheitsgefahren um, denen Sie täglich bei der Arbeit und in der Freizeit begegnen? Machen Sie sich ab und zu bewusst, welche Auswirkungen kleinere und größere Nachlässigkeiten auf Ihr Leben haben könnten?

Machen Sie **Ihr** Ding. Ganz bewusst.

Man lernt nie aus

Sie wissen viel? Dann lernen Sie noch mehr. Wissen schützt vor Fehlern und kann einem von niemandem genommen werden. Machen Sie ein Fahrsicherheitstraining, besuchen Sie eine (kostenlose) Fortbildung bei der BG Verkehr, seien Sie aufmerksam bei Unterweisungen, regen Sie weitere Unterweisungen an, lassen Sie sich Dinge von Vorgesetzten, Disponenten oder erfahrenen Kollegen bzw. von Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit erklären und halten Sie die Augen offen.

Der französische Dichter Rabelais hat einmal gesagt: „Es ist weise, aus jeder Quelle zu lernen – von einem Trunkenbold, einem Tropf und einem alten Pantoffel.“ Recht hat er.



Tipp

Vielleicht wollen Sie auch Ersthelfer oder Sicherheitsbeauftragter in Ihrem Unternehmen werden!?

Hinweis



www.bg-verkehr.de,
Stichwort
„Aus- und Fortbildung“



Fachkraft für Arbeitssicherheit

Unterstützt und beraten wird der Unternehmer von der Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa). Das kann ein Beschäftigter sein, aber auch jemand von außen. Zur Ausübung dieser Tätigkeit ist eine spezielle Ausbildung notwendig.

Die Bestellung einer Sifa ist zwingend vorgeschrieben, ebenso eine gewisse Mindesteinsatzzeit. In kleineren Unternehmen kann der Unternehmer die Aufgaben nach einer entsprechenden Schulung auch selbst übernehmen.



Unternehmer

Der Unternehmer muss dafür sorgen, dass in seinem Betrieb Arbeitsunfälle und Gesundheitsgefahren vermieden werden.

Dazu gehört zum Beispiel, dass er sichere Ausrüstung und Fahrzeuge zur Verfügung stellt und seine Beschäftigten bezüglich möglicher Gefährdungen schult (unterweist).

Allerdings kann und muss er nicht alles selbst erledigen, er darf auch Aufgaben delegieren. Aber auch dann bleibt eine Verpflichtung zur Auswahl geeigneter Personen, zur Schaffung notwendiger Rahmenbedingungen und zur Kontrolle, dass alles läuft.

Teamplayer

Akteure im Arbeitsschutz



Betriebsärztin

In gesundheitlichen Fragen werden Unternehmer und Sifa von einem Betriebsarzt bzw. einer Betriebsärztin unterstützt. Er berät, ist bei regelmäßigen Besprechungen dabei und führt bei Bedarf Vorsorge- und Untersuchungen durch.

Er wird vom Unternehmer ausgesucht und bestellt und hat wie die Sifa gesetzlich geregelte Mindesteinsatzzeiten.

Wichtig: Wie alle Ärzte unterliegt auch der Betriebsarzt der Schweigepflicht und kann daher ein wichtiger und vertrauter Ansprechpartner für Sie sein.



Sie selbst

Ziel aller Bemühungen ist es, Ihre Gesundheit zu schützen.

Das geht natürlich nicht ohne Sie. Sie müssen sich an entsprechende Weisungen halten und sich so verhalten, dass Sie sich und andere nicht gefährden.

Dazu gehört:

- Arbeitsmittel (z. B. Fahrzeug oder Transportmittel) und Schutzausrüstungen (z. B. Sicherheitsschuhe oder Arbeitshandschuhe) korrekt benutzen.
- Defekte und offensichtliche Gefährdungen sofort melden oder gleich beseitigen.
- Keine Beeinträchtigung durch Alkohol, Drogen oder Medikamente.

Erfahrung nutzen

Wer weiß besser als ein erfahrener Kollege, wie der Hase in der Praxis läuft? Gut beraten ist, wer als Neuling von deren Erfahrungen und Wissen profitiert.

Man muss ja nicht gleich alles genauso machen oder alles glauben. Aber es kann nicht schaden, zuzuhören, Interesse zu zeigen und sich daraus ein eigenes Bild zu machen.

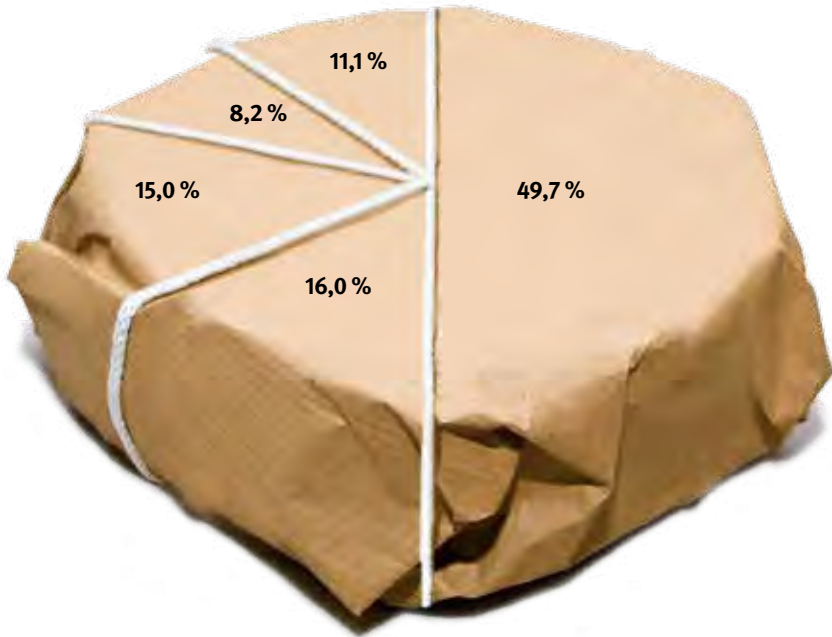
Sie sind bereits ein „alter Hase“? Dann gehen Sie auf Ihre neuen, unerfahrenen Kollegen zu und teilen Ihr Wissen – gerade im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Denn Neulinge sind hier besonders gefährdet.

In manchen Betrieben bekommt jeder neue Fahrer am Anfang einen erfahrenen Kollegen als Paten oder Mentor zu Seite gestellt, der ihn mit den Besonderheiten der Branche und der Firma vertraut macht. Eigentlich eine gute Idee.



KLEINANZEIGE

„Frischling“ sucht Unterstützung von „altem Hasen“ beim Einstieg als Kurierfahrer.



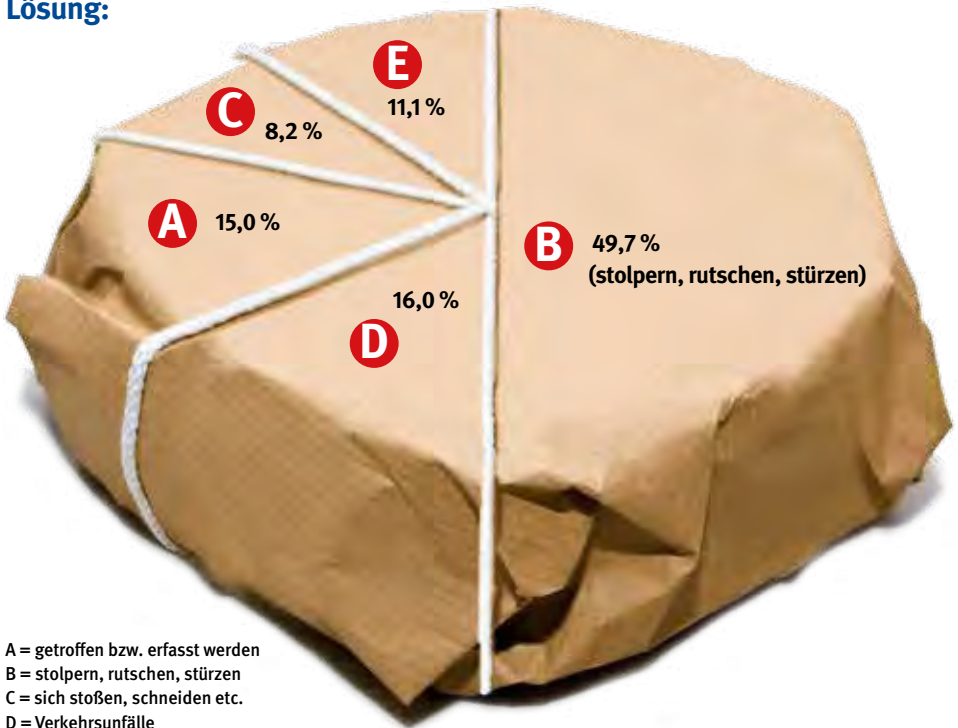
Was glauben Sie – welche Unfallursache gehört zu welcher Häufigkeit?

Unfallhergang*:

- A** getroffen bzw. erfasst werden
- B** stolpern, rutschen, stürzen
- C** sich stoßen, schneiden etc.
- D** Verkehrsunfälle
- E** sonstige

* meldepflichtige Arbeitsunfälle 2013 (Quelle: BG Verkehr)

Lösung:



- A = getroffen bzw. erfasst werden
- B = stolpern, rutschen, stürzen
- C = sich stoßen, schneiden etc.
- D = Verkehrsunfälle
- E = sonstige

Hätten Sie's gedacht?

Fast genau die Hälfte aller Verletzungen wird durch stolpern, rutschen oder stürzen verursacht.

Allerdings sagen diese Zahlen nichts über die Schwere der Unfälle aus. So haben die Verkehrsunfälle „nur“ einen Anteil von 16 %, bei den schweren Unfällen, die zu bleibenden Schäden führen, machen sie aber mit 53 % den Großteil aus. Trotzdem: Auch Prellungen, Zerrungen und Bänderrisse sind nicht nur schmerzhaft, sondern oft auch langwierig.

Fazit

Arbeiten Sie generell vorausschauend und konzentriert – damit Sie nicht eines Tages selbst zu einer Zahl in der Unfallstatistik werden!

Erste Hilfe

Was tun im Fall der Fälle!?

Auffinden einer Person

Notfallplan

Wissen Sie, was bei Ihnen im Betrieb im Falle eines Unfalls oder eines Brandes zu tun ist? Falls nicht: Informieren Sie sich rechtzeitig, bevor etwas passiert und alles ganz schnell gehen muss.

Notruf

- Wo geschah es?
- Was geschah?
- Wie viele Verletzte?
- Welche Art von Verletzungen?
- Warten auf Rückfragen!

Ersthelfer

In jedem Betrieb gibt es sogenannte Ersthelfer – das sind Kolleginnen und Kollegen, die über besondere Kenntnisse in Erster Hilfe verfügen und erste Ansprechpartner im Fall der Fälle sind. Wissen Sie, wer das bei Ihnen im Betrieb ist?

D-Arzt

Wenn Sie verletzt wurden und über den Unfalltag hinaus nicht arbeitsfähig sind, müssen Sie einen so genannten Durchgangsarzt (D-Arzt) aufsuchen. Dort erhalten Sie die bestmögliche Behandlung durch Spezialisten, bezahlt von der BG Verkehr. Ihr Arbeitgeber weiß, welcher bei Ihnen in der Nähe ist.

Sollten Sie in eine Notaufnahme kommen, müssen Sie dort angeben, dass Sie einen Arbeits- oder Wegeunfall hatten und bei der BG Verkehr versichert sind. Handelt es sich bei Ihrer Verletzung nicht um einen Notfall, werden Sie von Ihrem Arzt eventuell an einen D-Arzt verwiesen. Eine akute Erstversorgung wird Ihnen aber kein Arzt versagen – egal, ob D-Arzt oder nicht.

Übrigens: Die Kosten einer Behandlung von Arbeits- und Wegeunfällen zahlt nicht Ihre Krankenkasse, sondern die BG Verkehr als die für Sie zuständige Berufsgenossenschaft.



Erkennen Sie die Unterschiede?

Natürlich erkennen Sie die Unterschiede, es sind schließlich zwei verschiedene Fahrerarbeitsplätze. Zwar hat jedes Auto ein Lenkrad, einen Blinker und eine Handbremse – aber jedes Auto hat auch seine Besonderheiten.

Welche das sind, das sollten Sie vor Beginn einer Fahrt wissen. Am besten eignet sich hierfür eine Einweisung seitens eines erfahrenen Kollegen. Ist gerade keiner greifbar, müssen Sie sich selbst einen Überblick verschaffen. Wenn Sie bei einzelnen Punkten unsicher sind, lohnt sich ein Blick in die Bedienungsanleitung, die Sie von Ihrem Chef bekommen oder im Handschuhfach finden.



Einige wichtige Punkte, auf die Sie achten sollten:

Warnblinker

Wissen Sie auf Anhieb, wo der Warnblinker in Ihrem Fahrzeug ist? Im Ernstfall können ein paar Sekunden für die Suche schon zu lang sein.



Warnweste

Sollten Sie keine Warnweste im Fahrzeug vorfinden, melden Sie das Ihrem Vorgesetzten – seit Juli 2014 ist das Mitführen Pflicht.



Verbandkasten

Ein schneller Zugriff auf den Verbandkasten kann unter Umständen über Leben und Tod entscheiden.



Handbremse

Manche Fahrzeuge verfügen über eine elektronische oder eine Fuß-Feststellbremse, deren Funktion Sie kennen sollten. Nebenbei gefragt: Wissen Sie, wie Sie mit einer Fuß-Feststellbremse am Berg anfahren?



Ersatzrad

Zugegeben – es gibt nicht viele Orte, an denen man ein Ersatzrad in einem Fahrzeug verstecken kann. Aber wie löst man es? Und was ist mit Wagenheber, Drehkreuz und Pannenset?



Tankschloss

Es soll schon vorgekommen sein, dass ein Fahrer ratlos vor seinem verschlossenen Tankschloss stand. Wenn dann noch eine unerfahrene Aushilfe an der nächtlichen Kasse sitzt, hat man ein Problem. Übrigens: Benzin oder Diesel?

Ladebordwand/Transportertüren

Irgendwie wird's schon gehen? Vielleicht gibt es einen einfacheren Weg, Ladebordwände und Hecktüren sicher zu öffnen und festzustellen ...



Sonstiges

Fernlicht? Intervallscheibenwischer? Heckscheibenwischer? Behälter für das Scheibenwischwasser? Sicherungen? Klimaanlage? Digitaler Fahrtenschreiber?



Gefährliches Chaos

Ein unaufgeräumtes Fahrzeug ist nicht nur unschön. Es ist auch keine gute Visitenkarte für Ihr Unternehmen. Vor allem aber ist Unordnung ein Herd für Gefährdungen.



Dynamisches Sitzen

Sie haben keine Wahl – in Ihrem Job müssen Sie viel sitzen. Aber Sie können drei Dinge tun, um Ihre Bandscheiben und Muskeln beim Sitzen zu schonen:

1

Sitz richtig einstellen

Viele moderne Fahrzeugsitze lassen sich bis ins Detail individuell auf den Fahrer einstellen – nutzen Sie die vorhandenen Möglichkeiten. Wie das im Einzelnen geht, sehen Sie im Kasten auf der rechten Seite.

2

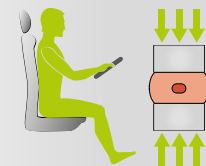
Richtig sitzen

Lehnen Sie Ihren Rücken während der Fahrt ganz an die Lehne an. Krummes Sitzen führt zu einer ungleich stärkeren Belastung der Bandscheiben (siehe Abbildung). Verändern Sie immer mal wieder die Sitzhaltung – sitzen Sie dynamisch. Dadurch werden die Bandscheiben entlastet und besser versorgt, die Muskelermüdung verringert und die Durchblutung angeregt.

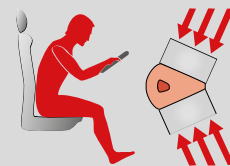
3

Bewegung

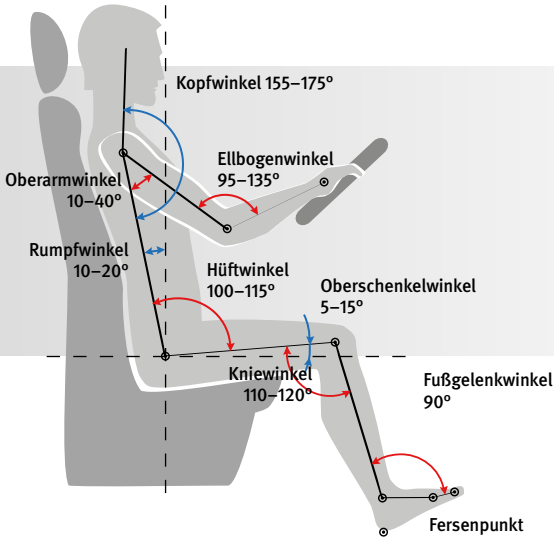
Nutzen Sie Pausen am Rastplatz, an Ampeln oder im Stau für Dehn- und Lockerungsübungen. Sie verspüren Hemmungen? Dann nehmen Sie sich einfach Sportprofis als Vorbild – für die ist das Dehnen und Lockern zum Erhalt der Leistungsfähigkeit eine Selbstverständlichkeit. Auch in Ihrer Freizeit sollten Sie versuchen, etwas für Ihren Rücken zu tun. Ein trainierter Rücken ist weniger anfällig für Beschwerden.



Aufrechtes Sitzen



Krummes Sitzen



Tip

Eine ausführliche Beschreibung Ihres Fahrersitzes finden Sie in dessen Bedienungsanleitung.

Richtiges Einstellen des Fahrersitzes

- 1. Abstand Sitz-Pedale**

Das Gesäß ganz dicht an die Sitzlehne herandrücken. Den Sitzabstand zu den Pedalen so einstellen, dass bei durchgetretenem Pedal das Bein noch leicht angewinkelt ist.
- 2. Neigung Sitzlehne, Abstand zum Lenkrad**

Die Schultern so eng wie möglich an die Sitzlehne drücken. Die Neigung der Rückenlehne so einstellen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Der Kontakt der Schulter mit der Sitzlehne darf beim Drehen des Lenkrades nicht verloren gehen.
- 3. Sitzhöhe**

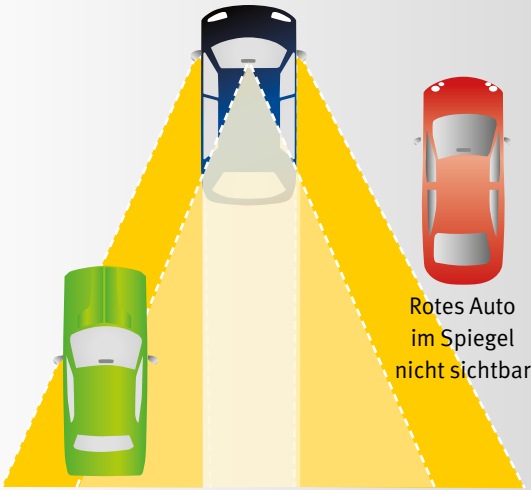
Die Höhe des Sitzes so hoch wie möglich einstellen, um ein optimales Sichtfeld nach allen Seiten und zu den Armaturen zu haben.



Spiegel richtig justieren

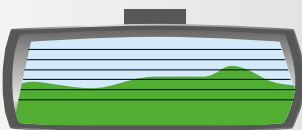
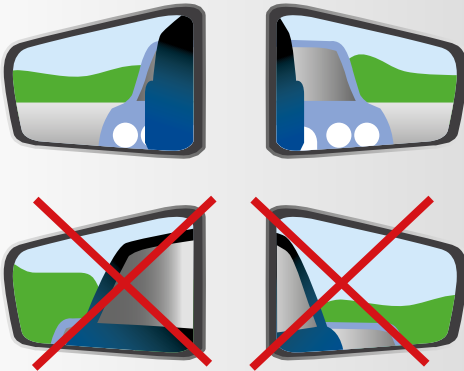
Eine Sache der Einstellung

Weil wir hinten keine Augen haben, brauchen wir beim Autofahren Rückspiegel. Optimal nutzen können wir diese nur, wenn sie richtig eingestellt sind. Deshalb nach dem Einsteigen erst den Sitz und dann die Spiegel einstellen. Nach jedem Wiedereinsteigen lohnt sich ein kurzer prüfender Blick und ein eventuelles Nachjustieren, da niemand immer gleich sitzt.



Rotes Auto
im Spiegel
nicht sichtbar

Grünes Auto
im Spiegel
sichtbar



Schulterblick

Auch bei optimal eingestellten Spiegeln bleibt ein nicht einsehbarer Bereich übrig – der sogenannte „tote Winkel“. Auch speziell gewölbte Spiegel(teile) können den toten Winkel nicht völlig ausschalten. Deshalb beim Spurwechsel und Abbiegen nie den Schulterblick vergessen.

- Sichtbereich Außenspiegel
- Sichtbereich Innenspiegel
- Sichtbereich beider Spiegel

Außenspiegel

Außenspiegel so einstellen, dass am inneren Rand nur ein kleines Stück des eigenen Autos zu sehen ist. Die Höhe so wählen, dass die Grenze zwischen Himmel und Straße etwas oberhalb der Mitte liegt. Besonders wichtig ist das Einstellen der Außenspiegel beim Transporter, weil hier oft der Innenspiegel fehlt.

Innenspiegel

Innenspiegel so einstellen, dass die gesamte Heckscheibe zu sehen ist.

Sicheres Zustellen mit dem Fahrrad

Eine gründliche Einarbeitung, praktisches Training und ein wachsames Auge für Material und Umgebung sind der Schlüssel für ein sicheres Arbeiten mit dem Fahrrad.

Einweisung

Legen Sie als Neuling Wert auf eine gründliche Einweisung. Lassen Sie sich am besten von einem erfahrenen Kollegen örtliche Gegebenheiten zeigen und Besonderheiten erklären. Tauschen Sie sich auch als erfahrener Fahrradzusteller mit Ihren Kollegen aus.



Verteilen der Ladung

Achten Sie auf eine ausgewogene Beladung Ihres Rades und natürlich auf die zugelassenen Gewichtsgrenzen. Sichern Sie Ihre Ladung mit den vorgesehenen Hilfsmitteln und hängen Sie keine zusätzlichen Taschen o. Ä. an Lenker oder Gepäckträger. Berücksichtigen Sie beim Beladen auch Ihre Tour und justieren Sie bei Bedarf die Ladung neu,

wenn Sie die ersten Sendungen zugestellt haben. Eine ausgewogene Lastverteilung hält Ihr Fahrrad auch in schwierigen Situationen stabil und ermöglicht zudem ein belastungsarmes Fahren.

Fitness

Wetter, lange Wege und der Straßenverkehr fordern Ihre volle Kraft und Konzentration. Ein freier, ausgeschlafener Kopf, unbeeinflusst von Alkohol oder Drogen, verschafft Ihnen die nötige Power.



Sicheres Abstellen

Wichtig vor allem auf geneigten oder unebenen Flächen. Ein genaues Hinschauen, ein Test der Feststellbremse und ein kurzes Prüfen der Standfestigkeit können ein Umfallen verhindern. Vor dem Lösen und Einrasten des Klappständers immer mit beiden Füßen rechts und links vom Rahmen fest auf der Erde stehen. Wichtig: Fahrrad so abstellen, dass es nicht zum Hindernis für andere wird.

Weg- und Witterungsumstände

Besonders unfallträchtig sind rutschige Fahrbahnen sowie stationäre Hindernisse wie Straßenbahnschienen und Bordsteinkanten (rechtwinklig kreuzen) oder plötzlich auftauchende Hindernisse. Benutzen Sie vorhandene Radwege und schieben Sie Ihr Fahrrad über Zebrastreifen, an der Ampel und in Fußgängerzonen. Darüber hinaus: Tragen Sie zweckmäßige Kleidung und feste Schuhe mit Profil.

Fahrtraining

Theoretisches Wissen ist gut und nützlich. Noch besser ist die praktische Anwendung im Rahmen eines Fahrtrainings auf einem speziellen Trainingsparcours. Und das nicht nur bei der Ersteinweisung. Nur die eigene „Erfahrung“ vermittelt das nötige Gefühl für den Umgang mit Bremsen, Kurven und unebenem Gelände mit unterschiedlicher Beladung.



Einmal täglich

Kontrollieren Sie jeden Tag **vor dem Beladen** den Zustand Ihres Zustellrades. Zum Beispiel mit Hilfe der folgenden Übersicht. Vielleicht gibt es bei Ihnen im Betrieb auch eine Checkliste, die gut sichtbar aufgehängt ist. Falls nicht – regen Sie doch das Aufhängen einer solchen Liste an.

Glocke:
funktionstüchtig?

Beleuchtung:

- Licht in Ordnung?
- Reflektoren vollständig und funktionstüchtig?





Bremsen:

- funktionstüchtig?
- richtig eingestellt?

Einstellung:

- Sattel?
- Lenker?
- Lenkergriffe fest?

Reifen:

- ausreichend Luftdruck (3–4,5 bar)?
- ausreichend Profil?

Antrieb:

- Pedale rutschfest und unbeschädigt?
- Kette richtig gespannt?
- Schutzblech funktionstüchtig?

Klappständer:

funktionstüchtig?

Grundregel

Melden Sie mögliche Beschädigungen am Ende der Tour, damit sie möglichst schnell behoben werden können.

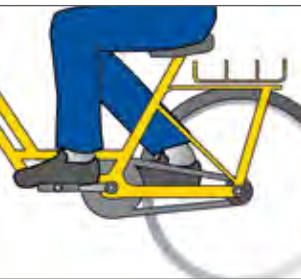


Richtig eingestellt!?

Grundregel **Sitzposition**

Eine Veränderung der Sitzposition von wenigen Millimetern kann Schmerzen vorbeugen oder lindern.

Als ergonomische Sitzposition gilt eine leicht nach vorn geneigte Haltung. Das erhält die Spannkraft im Rücken und bringt Kraft auf die Pedale. Gleichzeitig kann die Rückenmuskulatur Erschütterungen durch die herrschende Vorspannung besser abfedern. Wichtig: Auf Dauer kann eine Veränderung von nur wenigen Millimetern über Be- und Entlastung entscheiden.



Satteleinstellung

Wenn Sie auf dem Sattel sitzen, sollten die Fußballen beider Füße den Boden erreichen. Ein zu niedriger Sattel kann zu Knieproblemen führen, zudem brauchen Sie mehr Kraft beim Fahren. Stellen Sie den Sattel im Zweifelsfall lieber etwas höher als zu tief ein. Um die Längsrichtung einzustellen, bringen Sie die Pedale in eine waagerechte Position. Wenn Sie jetzt den Fuß auf das vordere Pedal stellen, sollte sich Ihre Kniescheibe senkrecht über dem Pedal befinden (siehe Skizze). Der Sattel sollte im Übrigen waagrecht stehen und nicht geneigt sein.

Lenkereinstellung

Die Lenkerbreite sollte der Schulterbreite entsprechen. Die optimale Höhe ergibt sich aus den Hinweisen zur Satteleinstellung und zur Sitzposition.

STOP

Ein Gebot der Vernunft

Nein, es ist keine Pflicht. **Halt** – blättern Sie jetzt nicht weiter: Es gibt zwar kein Gesetz, welches das Tragen eines Fahrradhelmes vorschreibt. Aber es gibt eine Menge Zahlen, die nachdenklich machen. Viel eindringlicher aber sind die Bilder von völlig zerstörten Helmen, deren Träger beim zugehörigen Unfall fast unverletzt geblieben sind oder die Geschichten derer, die bei Unfällen keinen Helm trugen.

In vielen Bereichen schützen Profis ihren Kopf mit einem Helm: Motorradfahrer, Skifahrer, Skater, Rennfahrer etc. Ist Radfahren im Straßenverkehr weniger gefährlich? Ein Fahrradstuntman sagte einmal auf die Frage, was er mit dem Fahrrad nicht machen würde: „Durch die Innenstadt einer Großstadt fahren!“

Denken Sie darüber nach – und sollte es eine Anweisung Ihres Arbeitgebers geben, so folgen Sie dieser. Vielleicht wird das Tragen eines Fahrradhelmes eines Tages sogar Pflicht. Sinnvoll wäre es.

Elektrischer Rückenwind

E-Bike, Pedelec & Co.



Stark im Trend und in vielen Gegenden bei der Zustellung von Sendungen längst im Einsatz: Fahrräder mit Hilfsmotor – sogenannte E-Bikes, E-Trikes oder Pedelecs. Hier 9 Tipps zur sicheren Nutzung:

- 1.** Die Kräfte, die beim Fahren von E-Bikes und Pedelecs auftreten, sind höher als bei „normalen“ Fahrrädern. Gleichzeitig können Autofahrer die Geschwindigkeit schwerer abschätzen. Fahren Sie deshalb noch vorsichtiger und noch vorausschauender.
- 2.** Der Sicherheitscheck vor dem Losfahren ist noch wichtiger – z. B. entscheidet der Reifendruck maßgeblich über einen effizienten Vortrieb und den Kurvenhalt. Prüfen Sie auch den Ladezustand Ihres Akkus.
- 3.** Es gibt mehr Funktionen, daher lohnt ein Blick in die Bedienungsanleitung. Nur wer sein Fahrzeug genau kennt und routiniert mit dem Bedienelement umgeht, kann gleichzeitig im Verkehr aufmerksam sein.
- 4.** Noch wichtiger als bei herkömmlichen Fahrrädern ist bei E-Bikes und Pedelecs der richtige Luftdruck der Reifen.



5. Beim Absteigen erst die Feststellbremse betätigen, dann nacheinander den Schalter am Drehgriff und die Motorsteuerung auf „Off“ stellen und den Schlüssel abziehen.
6. Beim Bremsen Vorder- und Hinterradbremse stets gleichzeitig betätigen. Ausnahme: bei steilen und langen Bergabfahrten wechselseitig bremsen.
7. Bei Kurvenfahrten Kopf und Oberkörper aktiv in die Kurvenrichtung drehen. Bei losem Untergrund aufstellen und das Rad unter sich neigen. Wichtig: in diesem Fall den Körperschwerpunkt zentral über das Rad legen.
8. Bei Rädern mit Motor im Vorderrad auf nassem Untergrund besonders sanft anfahren und so ein ruckartiges Einsetzen der Tretunterstützung vermeiden.
9. Bei Glätte in niedrigster Unterstützungsstufe fahren, um nicht ins Rutschen zu geraten.

Nicht vergessen



beim Schieben Körper nicht verdrehen

Handkarren



nicht überladen, keine extra Taschen anhängen

sicher abstellen und nicht den Weg verstellen (Feststellbremse)

passende Griffhöhe einstellen



Helle, gut sichtbare Oberbekleidung, möglichst mit Reflektoren

Für Dämmung und Dunkelheit Warnkleidung bereithalten

Schutzhandschuhe (bei Ladearbeiten)

Witterungsentsprechende Kleidung („Zwiebelsystem“ mit mehreren Schichten für unterschiedliche Bedingungen – z. B. draußen/drinnen)

Perfekt angezogen

Reflektoren

Feste, den Fuß umschließende Schuhe

Start im Depot



Arbeiten im Ameisenhaufen



Frühmorgens stept hier der Bär. Für ein paar Stunden wird das Depot von trans-o-flex in Weinheim zum geschäftigen Ameisenhaufen. Damit hier nichts passiert, sind straffe Regeln und viel Disziplin aller Beteiligten erforderlich.

Draußen ist es noch dunkel, als Ibrahim Karakoc das Schnelllauffort durchfährt. Wie jeden Morgen lenkt er seinen Transporter zur Schütte 18, wohin der Sorter in den nächsten zwei Stunden alle Sendungen für sein Mannheimer Tourengebiet dirigiert. Noch bevor er das Tor passiert, befindet er sich bereits in der Obhut der BG Verkehr, denn schon der Weg von und zum Arbeitsplatz ist genauso unfallversichert wie die Tätigkeit während der Arbeitszeit.

Sein zuständiger Disponent ist noch früher aufgestanden und hat die Tour des Weinheimer Paketzustellers geplant. Dabei berücksichtigt er nicht nur die Postleitzahl, sondern auch die Art des Fahrzeuges und dessen zulässiges Gesamtgewicht, das Volumen und Gewicht der Sendungen, eine mögliche Einstufung als Gefahrgut, behält die benötigte Zeit im Auge und schaut noch nach möglichen Staus und Sperrungen auf dem Weg.

Das Ergebnis findet Ibrahim Karakoc bereits bei der Ankunft auf seinem Scanner vor. Bevor er sich ans Einladen macht, werden noch Besonderheiten des Vortages geklärt. Packstücke, die nicht zugestellt werden konnten, bringt er mit der Sackkarre ins Verschlusslager. Trotz der frühen Zeit herrscht auf den Wegen bereits ein reges und hektisches Treiben. Alle Arten von motorisierten und handbetriebenen Transportfahrzeugen sowie Fußgängern wuseln durcheinander wie in einem riesigen Ameisenhaufen. Aber wie im Ameisenhaufen gibt es auch hier feste Regeln. Jeder ist gut beraten, sich an diese Regeln zu halten und ständig aufmerksam zu sein.

Zurück vom Verschlusslager beginnt Karakoc mit dem Einladen. Grundlage

Innerbetrieblicher Verkehr



Richtiges He





für die Reihenfolge sind die Daten in seinem Scanner, dieser kann auf Wunsch auch einen Vorschlag für die Tourenplanung ausrechnen. Fahrer wie Karakoc, die schon länger in ihrem Gebiet unterwegs sind, können diese Vorplanung anhand eigener Erfahrungen weiter optimieren. Dort kennt er die Begebenheiten und auch die Ansprechpartner, entsprechend schneller geht hier die Zustellung. Immerhin 80 Prozent der angefahrenen Stellen eines Tages sind regelmäßige Empfänger.

Vom richtigen Beladen des Fahrzeugs hängt einiges ab. Zum einen die Dauer der Tour, vor allem aber auch die Sicherheit von Ladung, Fahrzeug und Fahrer. Beim Fahrer fängt es schon vor der Fahrt an: Beim Kontakt mit dem Förderband ist ebenso Vorsicht geboten wie

ben und Tragen

Quetschstelle Förderband

Abfahrtscheck





beim Herunterheben der Pakete. Zu ruckartiges Anheben von Packstücken, aus der Hand fallende Pakete, verdrehte Körperhaltungen, beschädigte Pakete mit austretenden Gefahrstoffen, scharfe und spitze Oberflächen können unangenehme Folgen haben. Ebenso das Umknicken beim Herunterspringen von der Transporter-Ladefläche (immer Trittstufe benutzen!). Die Zeit, die ein Fahrer hier durch unüberlegte Eile spart, muss er unter Umständen teuer bezahlen. Das Beladen endet mit der Sicherung der Ladung. Auch hier geht Gründlichkeit vor Zeitgewinn (siehe Kasten rechts).

Jetzt ist der erste Teil des Arbeitstages von Ibrahim Karakoc fast beendet. Er holt sich die notwendigen Papiere ab, tauscht die schweren Sicherheitsschuhe gegen leichtere Schuhe für die Tour und fährt seinen beladenen Transporter zum Schnelllauftor. Hier muss er wie alle seine Kollegen durch den Abfahrtscheck, den er zusammen mit dem zuständigen Kollegen durchführt. Manchmal fällt dieser Check auch ausführlicher aus – immer wieder werden stichprobenartig Teil- und Vollkontrollen der Fahrzeuge durchgeführt.

Letzteres betrifft Karakoc heute nicht. Eine letzte Unterschrift nach dem Check am Schnelllauftor und dann beginnt für ihn die eigentliche Arbeit: das Zustellen der Sendungen zum Kunden. Aber, darin ist er sich mit seinem Kollegen Marc Mrozek von Schütte 48 einig: „Am Stressigsten ist es in der Halle!“.

Ladung gesichert?!

Eine gute Ladungssicherung nützt nicht nur bei der Abfahrtskontrolle im Depot oder bei einer Kontrolle durch die Polizei. Beim Fahren und Bremsen entstehen Kräfte, die den Bremsweg verlängern, die Lenkbarkeit vermindern und die Traktion reduzieren können.

Achten Sie deshalb darauf, die Ladung nach Möglichkeit form-schlüssig zu packen. Wichtig: Sichern Sie die Ladung sachgemäß mit geeigneten Zurrmitteln! Orientieren Sie sich bei der Anordnung schwerer Stücke am Lastverteilungsplan* und beachten Sie insbesondere die zulässigen Achslasten.

Bei schlecht gesicherter Ladung können Sie sich nicht einmal auf die Trennwand zum Laderaum verlassen. Ganz abgesehen von den Schäden an den Paketen und möglicherweise austretenden Gefahrstoffen. Zusätzlich kann es auch noch teuer werden – als Fahrer sind Sie mit verantwortlich für die Ladungssicherung und riskieren zum Teil heftige Geldbußen.

Übrigens: Die physikalischen Gesetze gelten auch noch, wenn Sie das Depot verlassen und beim Kunden die Ladungssicherung gelockert haben. Deshalb auch nach jedem Stopp an die Ladungssicherung denken ...



* Hilfe bietet Ihnen hierbei das Programm „Lastverteilungsplan LVP 4.0“ der BG Verkehr (siehe www.bg-verkehr.de/medienkatalog).

„Für mich ist der Fahrer die wichtigste Person“



Was genau sind Ihre Aufgaben hier im Depot?

Ich bin in der Distributions GmbH Weinheim der zuständige Transportleiter und für den gesamten Nahverkehrsbereich zuständig. Außerdem bin ich Sabotage- und Qualitätsbeauftragter und zuständig für das Organisieren und Dokumentieren der Unterweisungen und Prüfungen.

Im Depot geht es zu wie in einem Ameisenhaufen. Was ist das Geheimnis, dass alle Sendungen letztlich pünktlich beim Adressaten landen und keine schweren Unfälle passieren?

Es steckt viel Know-how und ein ausgeklügeltes System hinter dieser Logistik. So existiert beispielsweise ein ausführliches Systemhandbuch der Firma trans-o-flex, in dem alle Prozesse sowie Ausnahmesituationen beschrieben und berücksichtigt werden. Zudem haben wir eine Unternehmenskultur, die zur Kritik ermutigt. Jeder darf alles sagen, solange er nicht beleidigt und fair bleibt. So wird unsere Dienstleistung im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses für unsere Kunden immer besser und die Fahrer profitieren unmittelbar, wenn z. B. Vorschläge aus dem Bereich der Arbeitssicherheit direkt umgesetzt werden. In der Zeit, in der ich hier bin, habe ich noch keinen größeren Unfall erlebt.

Existieren die Pläne für Notfallszenarien nur auf dem Papier oder werden sie auch in der Praxis erprobt?

Wir machen in regelmäßigen Abständen Notfallübungen, die unter anderem das Evakuieren der Halle beinhalten. Es gibt auch unangekündigte Tests. Hierzu wird



Eric Dingeldein, Transportleiter, Distributions GmbH Weinheim

eine präparierte, kaputte Verpackung mit Gefahrgutkennzeichnung auf den Sorter gelegt und beobachtet, wie sich das Hallenpersonal und die Fahrer verhalten. Richtig wäre: Den Sorter abstellen, sofort auf Abstand gehen, Kollegen warnen und die Lage von den bekannten Fachleuten beurteilen lassen. Die Testergebnisse diskutieren wir anschließend in der Fahrerbesprechung.

Kennen Sie die Fahrer mit Namen?

Ja, ich kann fast jeden Fahrer mit seinem Namen ansprechen. Ich spreche mit jedem Fahrer nach seiner Einarbeitung und rede mit ihm auch über Aspekte der Arbeitssicherheit oder Ladungssicherung. Zudem unterstützen wir die Frachtführer bei übergreifenden Unterweisungen, die das Depot betreffen. Wir sind voneinander abhängig und arbeiten deshalb eng zusammen. Im Mittelpunkt steht für mich aber der Fahrer. Er ist die wichtigste Person. Wenn es mit ihm gut läuft, läuft alles gut.

Und wenn es mal mit einem Fahrer nicht so gut klappt?

Dann regeln wir das in enger Abstimmung mit den Frachtführern und Disponenten. Als weisungsbefugter Koordinator habe ich im Extremfall auch die Möglichkeit, ein Hausverbot auszusprechen.

Scanner

- Sicher verstauen
- Nicht während der Fahrt benutzen
- Nicht direkt in den Laser schauen





Grenzgebiet

Regeln gibt es genügend, vor allem im Straßenverkehr. Manchmal ist die Versuchung groß, „Fünfe gerade sein zu lassen“ bei der gelben Ampel oder der durchgezogenen Linie. Schnell summieren sich da die Ordnungswidrigkeiten und Risiken.

„Die Frage ist, welchen Preis man zu zahlen bereit ist für die vielen kleinen scheinbaren Zeitgewinne“, so Timo Müller, seit vielen Jah-

ren Fahrer bei einem Kurierdienst. Um dem täglichen Stress zu entfliehen, hat er das Problem auf seine Art gelöst: „Ich habe mir



»Ich habe mir einfach selbst Grenzen gesetzt, die ich nicht überschreite.«

selbst klare Regeln aufgestellt und Grenzen gesetzt, die ich nicht überschreite.“ Dazu gehören: Kein Risiko eingehen, welches seine oder anderer Leute Gesundheit oder seinen Führerschein gefährdet. Und keine riskanten Fahrmanöver zu veranstalten, um zweifelhaft Minuten zu gewinnen.

Seitdem fällt es ihm viel leichter, mit den täglichen Versuchungen umzugehen. „Das Risiko, Bußgelder oder Punkte zu kassieren, ist bei der langen Zeit, die man als Kurier im Straßenverkehr zubringt, sehr hoch“, so Müller. „Ganz zu schweigen von der Gefahr, bei einem Unfall sich selbst oder andere zu verletzen.“ Er hat sich schon öfter gefragt, was passiert, wenn zum Beispiel beim schwungvollen Rückwärtsfahren aus einer Stichstraße einmal ein Kind zwischen zwei parkenden Autos auf die Straße rennen würde. „Nicht auszudenken, wie ich daran mein Leben lang zu knabbern hätte!“ Zumal er überzeugt ist, dass man mit einer aggressiven Fahrweise,

wie z. B. dem Ausnutzen jeder Lücke, riskanten Überholmanövern, dem Überfahren gelber Ampeln etc. nicht wesentlich schneller ist. Er hat schon von mehreren Versuchen gelesen, bei denen zwei Fahrer eine bestimmte Strecke mit unterschiedlichen Fahrstilen zu bewältigen hatten. „Wenn überhaupt, betrug der Vorsprung des 'sportlich' Fahrenden nur wenige Minuten“ und das mit viel mehr Stress und zu Lasten der Sicherheit.



Eine weitere Regel betrifft die Sicht: Während er früher im Winter die Scheiben nur notdürftig freikratzte, investiert er jetzt lieber zwei Minuten mehr und macht alle Scheiben ganz frei. Zudem passt er auf, dass seine

Freisprechanlage!?

„Lieber auf eine Kreuzotter treten, als auf eine Klapperschlange“? So ähnlich ist das mit dem Telefonieren im Auto. Es lenkt auf jeden Fall vom Fahren ab und verlängert im Ernstfall die Reaktionszeit um die entscheidenden Bruchteile von Sekunden. Das

Telefonieren mit einer Freisprechanlage ist dabei deutlich besser als mit dem Handy in der Hand. Letzteres geht gar nicht, da es zusätzlich noch eine Hand blockiert und zudem schlichtweg verboten ist. Aber letztlich ist die Freisprechanlage auch nur das kleinere Übel. Es gibt Unternehmen, bei denen das Telefonieren während der Fahrt grundsätzlich untersagt ist. Nur zur Sicherheit: Tippen auf dem Smartphone geht natürlich während der Fahrt überhaupt nicht!

Das Telefonieren während der Fahrt ist grundsätzlich untersagt. Nur zur Sicherheit: Tippen auf dem Smartphone geht natürlich während der Fahrt überhaupt nicht!



mit dem Gedanken spielt, Fünfe gerade sein zu lassen. Er würde das auch seinem Chef gegenüber vertreten, wenn der Dinge von ihm verlangen würde, die jenseits seiner Grenzen liegen.

Scheibenwischer ordentlich arbeiten. Und seit er seinen neuen Transporter mit der breiteren A-Säule hat, achtet er verstärkt auf den dadurch vergrößerten toten Winkel.

Timo Müller ist mit sich und seinen Regeln im Reinen. Die stehen auch, wenn es abends mal wieder spät zu werden droht und sich die Laune seiner Frau mit jeder Minute verschlechtert. Oder wenn er selbst mal kurz

Von anderen Fahrern hat er so etwas schon gehört – „aber zum Glück noch nicht selbst erlebt.“ Er sieht das Ganze extrem pragmatisch: „Wenn ich mich darauf einlasse, bekomme ich die Strafen und Punkte, verliere meinen Führerschein und der Job ist weg. Stimme ich nicht zu, riskiere ich nur meinen Job, meinen Führerschein habe ich aber noch!“ Ganz abgesehen von seiner Gesundheit und der anderer Verkehrsteilnehmer. Irgendwie logisch.

Quiz

Was tun im Fall der Fälle?



Angenommen, Sie kommen an einen Unfallort. Wissen Sie, was zu tun ist? Testen Sie Ihr Wissen (es ist immer nur eine Antwort richtig):

(Die Lösung finden Sie auf Seite 53 unten)



- 1. Sie kommen als Erster an einen Unfallort – welche der folgenden Aussagen entspricht den Vorschriften?**
- A** Hinter mir fahren noch andere Autos und da ich es eilig habe, kann ich denen Notruf und Erste Hilfe überlassen.
- B** Ich bin verpflichtet, einen Notruf abzusetzen und tue dieses mit meinem Handy, während ich am Unfallort vorbeifahre.
- C** Wenn ich nicht anhalte und Erste Hilfe leiste, mache ich mich strafbar wegen unterlassener Hilfeleistung.
- 2. Wie ist die richtige Reihenfolge bei einem Unfall?**
- A** 1. Notruf absetzen, 2. Beteiligte aus der Gefahrenzone retten, 3. Unfallort absichern, 4. Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- B** 1. Unfallort absichern, Rest je nach Situation vor Ort
- C** 1. Beteiligte aus der Gefahrenzone retten, 2. Notruf absetzen, 3. Lebensrettende Sofortmaßnahmen, 4. Unfallort absichern

3. Welche Infos werden beim Notruf weiter gegeben?

- A** Wo? Wann? Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen?
- B** Wo? Was? Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen?
- C** Wo? Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen? Warum?

4. Was passiert, wenn Sie als Ersthelfer bei der Ersten Hilfe einen Fehler machen?

- A** Sofern Sie nicht fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt haben, müssen Sie keine negativen rechtlichen Konsequenzen fürchten.
- B** Das hängt von den Folgen ab – im Zweifelsfall wird bei schweren Folgen vor Gericht geklärt, ob Sie sich strafbar gemacht haben.
- C** Sie haften nur für Sachschäden, die Sie unnötigerweise verursacht haben.

5. Um Hilfe für Schwerverletzte zu holen, fahren Sie mit überhöhter Geschwindigkeit zur nächsten Notrufsäule.

- A** Sie müssen sich trotzdem an die Vorschriften halten und die Folgen möglicher Straftaten und Ordnungswidrigkeiten tragen.
- B** Sie sind aufgrund des „rechtfertigenden Notstands“ vor rechtlichen Konsequenzen geschützt.

6. Was ist, wenn Ihnen als Ersthelfer etwas zustößt?

- A** Als Ersthelfer sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert.
- B** Die Folgen trägt Ihre persönliche Haftpflichtversicherung.
- C** Die Folgen trägt die Kfz-Versicherung des Unfallopfers.

Kleine Ursache, große Wirkung!?

Wissen Sie, wie man aus einem Auto aussteigt? Oder wie man mit einer Sendung in der Hand eine Treppe raufsteigt? Oder mit der Paketkarre einen Bordstein hinunterfährt? Natürlich wissen Sie das. Wie eigentlich alle Kurierfahrer. Trotzdem fallen etwa die Hälfte aller meldepflichtigen Arbeitsunfälle bei Kollegen in die Rubrik „Stolpern, rutschen, stürzen“.



Bänderdehnungen, Bänderrisse, Knochenbrüche durch Umknicken und Stürzen sowie Quetschungen und Prellungen können ein hoher Preis für eine kleine Unachtsamkeit sein.

Es ist eben nicht das fehlende Wissen um die richtige Technik, das immer wieder zu Unfällen führt. Es ist eher die Unachtsamkeit in der täglichen Arbeitsroutine. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder aufs Neue selbst zum Aufpassen zu motivieren. Und den eigenen Schwung entsprechend zu bremsen – wenn es schnell gehen muss, ist es leicht passiert. Und schnell ist dann mal eine Zeitlang Schluss mit „schnell, schnell“.



Die Erfahrung zeigt, dass die folgenden Punkte besonders wichtig sind:

Allgemeine Hinweise

Erinnern Sie sich stets selbst aufs Neue an die grundlegenden Verhaltensweisen:

- während des Gehens nichts sortieren
- Blick auf den Weg richten
- besonders aufpassen bei unebenen oder verschmutzten Straßen und Bordsteinen sowie bei Regen, Schnee und Eis
- Stolperstellen erkennen und sicher umgehen
- Sendungen so tragen, dass sie nicht die Sicht versperren
- Fußgängerüberwege benutzen
- Handlauf der Treppe nutzen, soweit möglich

Achtung

Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste



Ein- und Aussteigen

Beim Ein- und Aussteigen aus dem Fahrzeug achtet man auf alles Mögliche – auf den Verkehr rund ums Auto, auf das mitzunehmende Paket, auf den Scanner, darauf, ob das Licht ausgeschaltet und die Handbremse angezogen ist usw. Alles wichtige Dinge, denen Sie aber unbedingt eines hinzufügen

gen sollten: Wo setze ich meinen Fuß hin und besteht die Gefahr, dass ich irgendwo hängen bleibe? Vorsicht auch beim Aussteigen aus einem Transporter; nutzen Sie immer die vorhandenen Trittplächen und achten Sie darauf, dass diese regelmäßig gereinigt werden.



Achtung

Auch auf bekannten Wegen gibt es viele Unfälle – die geht man vermeintlich „im Schlaf“ und ist dadurch besonders anfällig für z. B. neue Stolperfallen, wie ein im Weg liegender Gegenstand.

Unbekannte Wege

Als Fahrer bewegen Sie sich oft und viel auf unbekanntem Gelände. Dabei müssen Sie nicht nur auf den sicheren Transport Ihrer Sendung achten, sondern auch den richtigen Weg finden.



Geeignete Schuhe

Für sicheres Gehen benötigen Sie sichere Schuhe, die über eine gute Bodenhaftung verfügen. Ideal sind halbohohe Schuhe mit Stützung des Fußgelenkes und einer griffigen Sohle. Sofern Sie auch schwere Lasten bewegen, müssen Sie unbedingt mit Sicherheitsschuhen arbeiten. Im Winter können Schuhspikes oder Schuhketten zusätzlichen Halt bieten.

Ausreichende Beleuchtung

Egal, ob Sie sich irgendwo auskennen oder nicht: Sorgen Sie immer für eine ausreichende Beleuchtung, damit Sie Ihren Weg erkennen können. Eine Taschen- oder Stirnlampe leistet dort gute Dienste, wo es keine Beleuchtung gibt.

Unordnung im Depot

Herumliegende Pakete, heruntergefallenes Verpackungsmaterial, ausgelaufene Flüssigkeiten – schnell wird der Boden im Depot zu einem Ort voller Stolperfallen. Besonders fies sind herumliegende Folienstücke, auf denen Sie schneller ausrutschen können als auf jeder Bananenschale. Deshalb: besser sofort wegräumen und nicht warten bis zum Schichtende.

Transport per Hand

Heben, tragen, ziehen und schieben

Mindestens die ersten und die letzten Meter werden die meisten Sendungen durch Muskelkraft bewegt, in der Regel ist es deutlich öfter. Für längere Wege und schwere Sendungen sollten dabei unbedingt rollende Hilfsmittel wie Packkarre oder Trolleys zum Einsatz kommen.



Richtig heben

Beim Anheben in die Hocke gehen



Lasten nicht ruckartig bewegen oder werfen



Körper beim Anheben nicht verdrehen



Auf Bewegungsfreiheit achten

Richtig tragen



Gewicht nahe am Körper tragen



Sicht freigehalten



Gewicht gleichmäßig verteilen



Körper aufrecht halten



Bei längeren Wegen Tragepausen einlegen



Schwere Lasten auf den Schultern oder auf dem Rücken tragen, wenn möglich

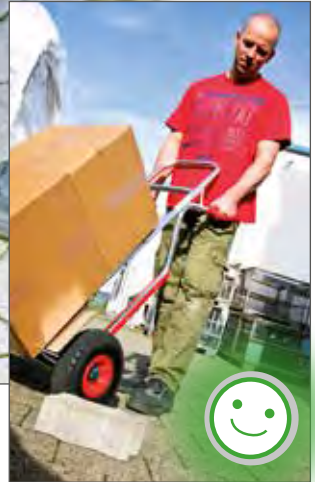
Grundregel:

Benutzen Sie beim Transport schwerer Sendungen nach Möglichkeit immer Hilfsmittel, bevorzugt mit Rädern/Rollen.

Richtig ziehen und schieben



Sicherheitsschuhe tragen



Auf Hindernisse achten

Grundregel:

Im Zweifelsfall ist Schieben besser als Ziehen (Ausnahme: an Schrägen).



Sicher beladen



Körper aufrecht halten



Korrekte Beladung, korrekte Haltung

Passende Griffhöhe einstellen, wenn möglich



Geeignete Hilfsmittel einsetzen, nicht überladen

Lösung des Rätsels von Seite 45/46:

1C, 2C, 3B, 4A, 5A, 6A



Locker oder

ZOCKER?

Selbstcheck – Welcher Fahrertyp bin ich?

Welche der folgenden Antworten trifft am besten auf Ihr persönliches Verhalten bzw. Ihre persönliche Meinung zu? Bitte wählen Sie nur die Antwort aus, die Ihrem Verhalten bzw. Ihrer Einstellung am ehesten entspricht.

I. Beim Fahren lege ich Wert darauf,

- 1 sicher anzukommen
- 5 Spaß zu haben
- 0 dass der Airbag vom Marktführer stammt
- 3 energiesparend zu fahren
- 7 schnell und sportlich zu fahren

II. Wenn ich Verkehrsregeln übertrete, könnte am ehesten die Ursache dafür sein:

- 7 Überhöhte Geschwindigkeit
- 1 Unaufmerksamkeit
- 5 Verletzung der Vorfahrt
- 3 Parkverstöße
- 0 Ich übertrete niemals Verkehrsregeln

III. Wenn ich mir ein Auto kaufe, lege ich vor allem Wert auf ...

- 5 ... Bequemlichkeit und Spaß
- 0 ... die Qualität der Sicherheitsgurte
- 7 ... hohe Motorleistung
- 3 ... sparsamen Verbrauch
- 1 ... Sicherheit

IV. Wenn mein Fahrzeug reden könnte, welchen Fahrstil würde es mir bescheinigen?

- 0 Übervorsichtig
- 1 Zurückhaltend und vorsichtig
- 7 Forsch und temperamentvoll
- 5 Zügig
- 3 Gelassen und vorausschauend

V. In unübersichtlichen Verkehrssituationen ...

- 3 ... denke ich auch an das, was passieren kann und reduziere die Geschwindigkeit
- 5 ... bleibe ich ruhig und reagiere nach meinem Gefühl
- 7 ... kann ich zeigen, was ich kann
- 0 ... ist mein Motto: Augen zu und durch
- 1 ... bekomme ich Angst und reduziere die Geschwindigkeit

Auswertung: Bitte addieren Sie die Punkte.**0 Punkte**

So einfach ist das nicht! Dieser Test wurde von erfahrenen und fachkundigen Psychologen erarbeitet, die ihre Pappenheimer kennen. Niemand verhält sich so, dass er 0 Punkte erzielen würde. Also: Schämen und den Test noch einmal machen – aber dieses Mal ehrlich!

**1–9 Punkte**

Sie sind ein eher vorsichtiger Fahrertyp. Sicherheit bedeutet Ihnen sehr viel. Sie achten dabei nicht nur auf Ihre eigene Sicherheit, sondern auch auf die Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer. Schwierige oder unübersichtliche Verkehrssituationen machen Ihnen eher Angst. Vertrauen Sie auf Ihr Können. Trainieren Sie in einem Fahrsicherheitstraining z. B. risikoreichere Situationen, um mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Fahrzeug zu erlangen. Denn Sicherheit bedeutet auch, sich auf sein eigenes Können verlassen zu können.

**10–17 Punkte**

Sie sind ein eher überlegter Fahrer und wägen ab, wann eine Verkehrssituation gefährlich oder auch unnötig sein könnte. Sie achten dabei nicht nur auf die Sicherheit, sondern auch auf ein umweltschonendes Verhalten im Straßenverkehr. Versuchen Sie, Ihr sicheres und überlegtes Fahrverhalten zu erhalten. Nutzen Sie Fahrsicherheitstrainings, um auch in Zukunft gefährliche Situationen sicher zu meistern. Denn Erfahrung kann nur durch richtiges Training gepflegt und erweitert werden.

**18–28 Punkte**

Fahren macht Ihnen Spaß und lässt Sie eher entspannen. Sie fühlen sich sicher in Ihrem Fahrzeug und vertrauen auf Ihr Fahrkönnen. Auch Provokationen anderer Fahrer oder schwierige Situationen im Straßenverkehr bringen Sie eher selten aus der Ruhe. Achten Sie darauf, dass Sie Gefahrensituationen nicht unterschätzen. Ein gutes Selbstbewusstsein im Umgang mit dem Fahrzeug kann das eigene Fahrverhalten sicherer machen. Es kann aber auch zur eigenen Überschätzung führen. Nutzen Sie ein Fahrsicherheitstraining, um Ihren Blick für gefährliche Situationen im Straßenverkehr zu schärfen und Ihr eigenes Können realistisch einzuschätzen.

**29–34 Punkte**

Sie lieben das Risiko im Straßenverkehr. Spaß und Power beim Fahren sind Ihnen wichtig. Das kann dazu führen, dass Sie sich über andere Verkehrsteilnehmer ärgern und diese Wut auch in Ihrem Fahrstil ausdrücken. Wut und Ärger sind eine häufige Ursache für Verkehrsunfälle. Risikoreiches Fahren kann Ihre eigene Gesundheit gefährden. Versuchen Sie ruhiger und gelassener zu werden. Dies muss nicht immer auf Kosten der Fahrfreude gehen. Versuchen Sie z. B. in schwierigen Situationen ruhig bis drei zu zählen, um sich selbst zu beruhigen. Nutzen Sie Fahrsicherheitstrainings, um Ihre Reaktionen in gefährlichen Situationen zu schärfen.

**35 Punkte**

„Herzlichen Glückwunsch“: Höchstpunktzahl! Sie sind der Chefzocker! Allerdings drängt sich der Verdacht auf, dass Sie einfach immer die extreme Variante angekreuzt haben. Falls das nicht der Fall ist, sollten Sie Ihr Verhalten dringend überdenken – zum Wohle Ihrer eigenen Gesundheit und der der anderen Verkehrsteilnehmer.

Nicht alle wollen nur spielen



Nico Künzel
Besitzer der Hundeschule
„Sunny's Dogworld“

Nico Künzel ist Besitzer der Hundeschule „Sunny's Dogworld“ in Wilkau-Haßlau im Landkreis Zwickau. Seit 2005 arbeitet er mit beim Programm „Wenn Wege sich kreuzen“ der Deutschen Bundespost und schult Zusteller bezüglich des Umgangs mit Hunden.

Herr Künzel, jedes Jahr werden etwa 2.000 Zusteller von Hunden gebissen. Was haben Hunde gegen Briefträger und Kurierere?

Für Hunde ist der Kurier ein Fremder, der mit einem großen Gegenstand in der Hand rasch in sein Revier eindringt. Also versucht er ihn zu vertreiben – da der Kurier immer schnell wieder weg ist, hat der Hund zudem ein schnelles Erfolgserlebnis. Hinzu kommt, dass viele Hunde geistig unterfordert sind und sich schlichtweg langweilen.

Beißten auch bellende Hunde?

Ja, es ist ein Mythos, dass bellende Hunde nicht beißen.

Woran erkennt man, dass ein Hund wirklich nur spielen will?

Er wedelt mit dem Schwanz, ist locker und nicht versteift.

Was sind Anzeichen, bei denen man aufpassen sollte?

Typische Drohgebärden sind Knurren, ein steifer Körper mit gespannter Muskulatur, hochgezogene Lefzen, gestäubte Nacken- und Rückenhaare.

Ist Hund gleich Hund oder spielt die Rasse eine Rolle?

Die Rasse spielt sogar eine wichtige Rolle! Besonders aufpassen sollte man im Angesicht eines Schäferhundes, aber auch z. B. Rottweiler, Leonberger, Hovawart – letztlich alles, was aus dem Bereich Herdenschutz kommt. Manche Menschen kaufen sich auch exotische Hunde, von denen manche in ihrem Heimatland Wölfe und Bären vom Hof fernhalten. Es kann aber natürlich auch vorkommen, dass der Jack Russel-Terrier einer alten

Katzen

Gelegentlich wird auch von Katzen berichtet, die Kuriere attackieren. Bisswunden im Bein sind dabei selten das Problem. Häufiger und gefährlicher sind Kratz- und Bissspuren an den Händen oder im Gesicht. Darum: Vorsicht beim Umgang mit fremden Katzen. Im Zweifel besser Finger in sicherer Entfernung halten.



Dame im Hochhaus aus lauter Langeweile zuschnappt.

Darf ich demnach einen friedlichen Golden Retriever einfach streicheln?

Generell würde ich jedem raten, keinen fremden Hund anzufassen. Schon weil Sie nicht wissen, welche Geschichte er hat oder ob ihn nicht zufällig gerade eine Wunde am Kopf plagt. Zudem

seien Sie nicht zu sicher, was die Rasse angeht. In einem meiner Kurse hatte ich einen Briefträger, der selbst einen Retriever zu Hause hat und schließlich von einem anderen großen gelben Hund gebissen wurde, der eben keiner war.

Was mache ich, wenn mich ein Hund bedroht?

Erst einmal ruhig stehen bleiben



und die Hände verschränken oder nach oben nehmen. Ruhig auch bemerkbar machen, um den Hundehalter zu informieren. Dem Hund auf keinen Fall in die Augen schauen – das sollte höchstens der Hundehalter probieren, wenn es gilt, die Rangfolge im Rudel neu zu verhandeln.

Soll ich dem Hund ein Leckerli geben?

Ich rate davon ab. Viele wissen nicht, wie man einem Hund so etwas gibt. Manche Hunde sind auch gierig und schnappen nach dem Leckerli. Zudem gewöhnt sich der Hund vielleicht daran und wenn eines Tages eine Aushilfe kommt, hat die das Nachsehen.

Würden Sie einem Kurierfahrer empfehlen, ein Grundstück zu betreten, wenn am Zaun ein Warnschild angebracht ist?

Nein. Es ist kein Zeichen von Feigheit, ein solches Schild zu beachten. Außerdem reden sich Hundehalter im Fall der Fälle gerne damit raus, dass schließlich ein Schild vor dem Hund gewarnt hat.



Was sollte man tun, wenn man doch von einem Hund gebissen wurde?

Ziehen Sie nach Möglichkeit die betroffenen Gliedmaßen nicht zurück. In der Regel schnappt ein Hund kurz zu und lässt dann wieder los. Wenn Sie den Arm oder das Bein wegziehen, riskieren Sie schmerzhaft und langwierige Reißwunden. Informieren Sie den Hundehalter und erkundigen Sie sich, ob der Hund gegen Tollwut geimpft wurde. Informieren Sie auch Ihre Vorgesetzten, lassen Sie die Verletzung ins Verbandbuch eintragen und suchen Sie ärztliche Hilfe auf.

Sie sind beteiligt am Schulungsprogramm „Wenn Wege sich kreuzen“ der Deutschen Post und schulen regelmäßig Zusteller. Denken Sie, dass denen das erworbene Wissen nützt?

Auf jeden Fall, ich würde das jedem Betrieb empfehlen. Aber man sollte sich einen seriösen Partner suchen – ich habe schon von Hundeschulen gehört, die dazu geraten haben, den Hunden einfach eins mit einem Katalog überzuziehen ...



König Kunde?!

Konflikte

Manchmal vergisst „König Kunde“ seine gute Erziehung und verhält sich ganz und gar nicht königlich. Aus Frust und Verärgerung, aufgrund von sachlichen oder sprachlichen Verständigungsproblemen, unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen oder ohne erkennbaren Grund, kann es passieren, dass es Übergriffe von Kunden gibt. Die können verbaler Art sein oder auch in körperlicher Gewalt gipfeln. Zudem ist es nicht ausgeschlossen, dass ein Kurierfahrer Opfer eines Raubüberfalls wird.



Wenn ein Übergriff droht, gilt es, eine Eskalation zu verhindern. Dazu sollten Sie:

- Ruhe bewahren.
 - Beschwerden und Einwände ernst nehmen.
 - Vorurteile unterdrücken, kulturelle Unterschiede respektieren.
 - Kommunikation suchen bzw. aufrecht erhalten.
 - „Brücken bauen“ zur Gesichtswahrung, Lösungsvorschläge machen.
 - Nachfragen, um Missverständnisse zu vermeiden.
- Auf räumliche Distanz achten.
 - Sachlich argumentieren, persönliche Angriffe, Reizwörter und Beleidigungen vermeiden.
 - Negative Entscheidungen erläutern.
 - Auf mangelnden Entscheidungsspielraum hinweisen.
 - Angriffe nicht auf die eigene Person, sondern auf die berufliche Rolle beziehen.

Möglicherweise bietet Ihr Betrieb auch ein spezielles Deeskalationstraining an oder verfügt über einen speziellen Notfallplan für diesen Fall. Informieren Sie sich über die Angebote und Möglichkeiten, um für den Fall der Fälle gerüstet zu sein.



Was tun bei einem Überfall?

- Nicht „den Helden spielen“. Stattdessen versuchen, sich der Situation zu entziehen, z. B. durch Flucht oder Hilferufe.
- Vorgang im Betrieb melden.
- Bei Verletzungen in ärztliche Behandlung begeben (falls aufgrund der Verletzungen möglich, D-Arzt aufsuchen).
- Anwesende bitten, als Zeugen zu agieren.
- Polizei alarmieren, Anzeige erstatten.
- Wenn nötig, psychologische Hilfe in Anspruch nehmen (z. B. über die BG, siehe Flyer „Traumatisierende Ereignisse“).
- Mit Leuten sprechen, sich anvertrauen, nicht zurückziehen.
- Situation im Betrieb analysieren – was kann man aus dem Vorgang lernen?
- Als Vorbeugung nicht einsehbare, gefährliche Gegenden meiden.

Tops und Flops der Kommunikation

Verstehen und Nichtverstehen



Zuhören

Geben Sie Ihrem Gesprächspartner zu verstehen, dass Sie ihn und seine Einwände ernst nehmen. Wichtig: Es gibt einen großen Unterschied zwischen „Nicht-sprechen“ und „Zuhören“ ...

„Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“

Prangern Sie nicht an, sondern gehen Sie von sich aus – sagen Sie besser „Ich habe den Wagen dreckig vorgefunden“ statt „Du hast den Wagen dreckig hinterlassen“.

Beim Thema bleiben

Bleiben Sie bei einem Thema und springen Sie nicht ständig zu neuen Gesichtspunkten.

Einvernehmliche Lösung suchen

Suchen Sie nach einer für beide Seiten tragbaren Lösung. Eine aufgezwungene Abmachung führt nur zu einem halbherzigen Umsetzen oder einer Totalverweigerung.

Mit Forderungen beginnen

Überfallen Sie Ihr Gegenüber nicht gleich am Anfang mit Forderungen und Erwartungen. Warten Sie auf einen Vorschlag des anderen.

Jeden Einwand entkräften

Lassen Sie auch einmal Argumente Ihres Gegners stehen, das könnte ein Anreiz sein, sich auch auf Sie zu bewegen.

Zustimmungen entwerfen

Wenn Sie einem Argument zustimmen, entwerfen Sie die Zustimmung nicht sofort wieder durch eine Einschränkung wie „Ja, aber ...“.

„Gewinnen“ wollen

Ihr Ziel sollte nicht sein, als „Gewinner“ aus der Diskussion hervorzugehen, sondern eine Sachfrage zu klären. Außerdem könnten Sie damit den Wunsch nach einer „Revanche“ und damit neue Konflikte wecken.





Wahr oder falsch?

11 Gesundheitsmythen auf dem Prüfstand

Es ist gar nicht so einfach mit der Ernährung. Mal heißt es, Alkohol ist schädlich, mal heißt es, Rotwein sei gut fürs Herz. Mal gilt der Verzicht auf Fleisch als gesund, mal als gefährlich. Wie gut kennen Sie sich aus? Prüfen Sie Ihr Wissen anhand der folgenden Fragen – was ist wahr, was ist Mythos? (Die Lösung finden Sie auf den Seiten 70–73)


	wahr	falsch
1 Rotwein ist gut fürs Herz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Salz schadet dem Blutdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Auf Fett sollte möglichst ganz verzichtet werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Es ist egal, wie schnell man isst – es kommt auf die aufgenommenen Kalorien an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Nach vielen Jahren Rauchen nützt Aufhören auch nichts mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Fruchtsäfte sind der gesündeste Durstlöscher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Kaffeetrinken macht wach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Cola ist gut gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Fleischessen ist ungesund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Kiffen ist unschädlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Zuviel Bewegung schadet den Gelenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sie sind nicht gestresst?

Ein Dutzend Tipps, wie auch Sie endlich Stress bekommen

- 1 Nehmen Sie sich möglichst viel vor und planen Sie bei der **Tourenplanung** keine Pausen ein.
- 2 Wenn Ihre Tour von Ihrem Chef geplant wird, geben Sie ihm auf keinen Fall ein **Feedback**. Er hört doch sowieso nicht auf Sie und wird schon sehen, was er davon hat.
- 3 No risk, no fun: Sparen Sie sich die Zeit einer gründlichen **Vorbereitung** und informieren Sie sich keinesfalls im Vorfeld über die Strecke, die Verkehrslage und mögliche Ausweichrouten.
- 4 Ignorieren Sie beim Beladen die Reihenfolge der Belieferung, wenn Sie **mehrere Abladestationen** haben.
- 5 Stellen Sie sich im **Ausland** den Herausforderungen vor Ort und vermeiden Sie es, sich vorher wichtige Hinweisschilder und Ortsnamen einzuprägen und über abweichende Verkehrsregelungen zu informieren. Und lassen Sie auf jeden Fall Ihr Wörterbuch zu Hause.



- 
- 6** Verstauen Sie wichtige **Papiere** (Fracht-, Ausweis- und Fahrzeugpapiere, Landkarte, Stadtplan, Anfahrtsskizze, Kunden-Telefonnummer etc.) irgendwo. Sollten Sie irgend etwas davon benötigen, werden Sie es schon finden.
- 7** Sparen Sie sich vor der Abfahrt den **Sicherheitscheck**, zurren Sie nichts fest und laden Sie alles quer durcheinander.
- 8 Informieren** Sie niemanden, wenn sich Ihr Zeitplan ändert – schon gar nicht Ihren Kunden. Der wird schon merken, wann Sie bei ihm ankommen.
- 9** Es versteht sich von selbst, dass Sie als erfahrener Profi Ihr Fahrzeug jederzeit im Griff haben und deshalb zum **Telefonieren** weder anhalten, noch eine Freisprecheinrichtung benutzen.
- 10** Versuchen Sie auf keinen Fall, **Konflikte** mit Kollegen oder Vorgesetzten zu lösen. Sollen die doch kommen.
- 11** Lassen Sie sich im Straßenverkehr **nichts gefallen**: Ziehen Sie alle Register, um sich gegen Provokateure zu wehren (Vogel zeigen, Schneiden, Abbremsen, Hupen, Drängeln, Spur blockieren etc.).
- 12** Seien Sie **Perfektionist** und erfüllen Sie Ihre Ansprüche – koste es, was es wolle.

Alles hat seine Zeit

Viele Kurierfahrer haben lange und unregelmäßige Arbeitszeiten. Dies ist nicht angenehm, lässt sich aber nicht immer vermeiden. Wichtig ist die richtige Balance – niemand kann andauernd Vollgas geben, ohne dafür einen gesundheitlichen Preis zu bezahlen. Deshalb hat der Gesetzgeber auch Vorgaben bei den Arbeits- sowie den Lenk- und Ruhezeiten gemacht.

Darüber hinaus haben Sie es in der Hand, was Sie aus Ihrer freien Zeit machen. Nutzen Sie Ihre Freizeit zum bewussten Ausgleich Ihrer beruflichen Belastungen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie, Ihre Freunde und Ihre Hobbys und versuchen Sie, Ihre Zeit bewusst und sinnvoll zu verbringen. Aber teilen Sie sich Ihre arbeitsfreie Zeit so ein, dass kein „Freizeitstress“ entsteht. Auch Ihr Tag hat nur 24 Stunden.



Digitales EG-Kontrollgerät



Bei Fahrzeugen mit einer zulässigen Gesamtmasse von mehr als 3,5 t müssen die Arbeits-, Lenk- und Ruhezeiten durch ein EG-Kontrollgerät (digitaler Tachoschreiber) nachgewiesen werden.

Bei Fahrzeugen mit einer zulässigen Gesamtmasse von über 2,8 bis einschließlich 3,5 t (inkl. Anhänger) kann der Unternehmer wählen zwischen dem Einsatz eines EG-Kontrollgerätes und einer handschriftlichen Aufzeichnung. Diese muss für jeden Tag getrennt angefertigt werden und folgende Angaben enthalten: Vor- und Zunamen des Fahrers, Datum, Kennzeichen des Fahrzeugs, km-Stand bei Beginn und Ende der Fahrt, Lenkzeiten, Lenkzeitunterbrechungen und Ruhezeiten. Als Fahrer müssen Sie Ihre Aufzeichnungen des laufenden Tages und die der letzten 28 Tage im Fahrzeug mitführen. Achtung: Sobald ein EG-Kontrollgerät im Fahrzeug eingebaut ist, muss es auch benutzt werden.

Stand: 01/2014	Fahrpersonalverordnung
Gilt für:	Fahrzeuge zur Güterbeförderung mit und ohne Anhänger/Sattelanhänger über 2,8 bis 3,5 t
Fahrtunterbrechung	Nach höchstens 4,5 Stunden für 45 Minuten (aufteilbar in 1 x 15 gefolgt von 1 x 30 Minuten). Bei Doppelbesatzung ist nach dem Arbeitszeitgesetz (ArbZG) die als Beifahrer verbrachte Zeit als Bereitschaftszeit und damit Arbeitsunterbrechung zu werten.
Tageslenkzeit (höchstens)	9 Stunden (zwei Mal pro Woche 10 Stunden erlaubt)
Wochenlenkzeit ¹	durchschnittlich 45 Stunden ²
Lenkzeit in der Doppelwoche	90 Stunden
Tägliche Ruhezeit (mind.)	– 11 Stunden ³ (Alleinfahrer) – Verkürzung auf 9 Stunden bis zu drei Mal zwischen zwei wöchentlichen Ruhezeiten möglich
Wöchentliche Ruhezeit (mind.)	45 Stunden ⁴
Werk tägliche Arbeitszeit (Fahrer in Beschäftigungsverhältnissen)	durchschnittlich 8, max. 10 Stunden
Wöchentliche Arbeitszeit (Fahrer in Beschäftigungsverhältnissen)	durchschnittlich 48, max. 60 Stunden

1 Der Durchschnittswert ergibt sich aus der höchstzulässigen Lenkzeit in der Doppelwoche.

2 Höchstens 56 Stunden (und keine Überschreitung der in 2002/15/EG festgelegten Höchstarbeitszeit).

3 Kann auch in zwei Teilen genommen werden (1. Teil mind. 3 Std., 2. Teil mind. 9 Std.)

4 Verkürzung auf 24 Std. möglich (Bedingung: Vor- und Folgewoche mind. 45 Std., Ausgleich innerhalb von drei Wochen)

Schlafen in Zahlen

17 Stunden ohne Schlaf vermindern das Reaktionsvermögen in gleicher Weise wie ein Blutalkoholgehalt von 0,5 Promille.

50 Prozent der (schlafgesunden) Deutschen schlafen täglich 7–8 Stunden.

11 Tage ohne Schlaf ist der momentane „Weltrekord“ im Wachbleiben.

28 Mal wacht der Mensch durchschnittlich auf in der Nacht. In der Regel erinnern wir uns daran am nächsten Tag wegen der Kürze nicht.

30 Minuten – das so genannte „Power-napping“ gilt als besonderer Energieschub am Tag.

7,25 Stunden schläft der „Durchschnittsdeutsche“ jede Nacht.

15 Minuten gelten als normale Einschlafzeit. Dauert es über eine halbe Stunde, könnte eine Schlafstörung vorliegen.

22 Prozent der Deutschen macht regelmäßig einen (von Experten auch für die arbeitende Bevölkerung empfohlenen) Mittagsschlaf.

Nachtaktiv

Sie arbeiten oft nachts oder im Schichtdienst? Wie sehr Sie dadurch beansprucht werden, können Sie selbst beeinflussen:

Erholsamer Schlaf

Wichtig sind ein wirksames Abdunkeln des Raumes und ein Abschirmen gegen die Geräusche des Tages. Telefon und Türklingel sollten abgestellt werden, andernfalls sollten Sie „Ohrstöpsel“ benutzen. Und: Wer nachts arbeiten muss, sollte direkt nach der Schicht bzw. nach der Ankunft am Zielort ins Bett gehen. Schlafmittel oder Alkohol sind keine geeigneten Einschlafhelfer.

Bewusstes Essen

Unregelmäßige Arbeitszeiten bedeuten oft auch unregelmäßiges Essen. Generell hilft eine leichte, fettarme und vollwertige Ernährung. Während einer Nachtfahrt sollte die Mahlzeit möglichst vor Mitternacht eingenommen werden.

Soziale Aspekte

Versuchen Sie, Tagesabläufe mit der Familie abzustimmen, um möglichst viel Zeit gemeinsam zu erleben – zum Beispiel die Mahlzeiten in den arbeitsfreien Zeiten.

4 Millionen

Deutsche leiden an einer Schlafstörung, Tendenz steigend.

30 Minuten

weniger schlafen wir im Vergleich zu den 1970er Jahren.

20 Prozent

aller Verkehrsunfälle werden vermutlich durch Müdigkeit verursacht. Bei den tödlichen Unfällen geht man sogar von 30 % aus.

20 mal wechselt der „Durchschnittsschläfer“ in der Nacht seine Position.

Irrtum oder Wahrheit?



11 Gesundheitsmythen auf dem Prüfstand

Fanden Sie den Test auf Seite 63 schwierig? Oder waren Sie sich schnell sicher mit den Antworten? Hier die Auflösung.



Rotwein ist gut fürs Herz

WAHR

Ja, aber! Tatsächlich werden kleineren Mengen Rotwein positive Wirkungen auf das Herz nachgesagt. Dagegen steht allerdings der Alkohol, welcher der Gesundheit definitiv schadet. Von daher – in kleinen Mengen genießen.

Salz schadet dem Blutdruck

WAHR

Ein klares Ja. Meiden Sie deshalb den Salzstreuer und denken Sie daran, dass auch viele verarbeitete Lebensmittel unter Umständen einen (zu) hohen Salzanteil enthalten.



Auf Fett sollte möglichst ganz verzichtet werden

UNWAHR

Der Mensch braucht Fett als Ernährungsbestandteil. Allerdings ist Fett nicht gleich Fett, beispielsweise gibt es sogenannte gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Mit ersteren sollte besonders sparsam umgegangen werden. Überhaupt braucht der Mensch deutlich weniger Fett, als seine Nahrung normalerweise enthält. Also nicht ganz darauf verzichten, aber Fette generell sparsam und bewusst einsetzen.



3

Es ist egal, wie schnell man isst – es kommt auf die aufgenommenen Kalorien an **UNWAHR**

In Bezug auf die aufgenommenen Kalorien ist es tatsächlich egal, wie schnell man diese isst. Allerdings setzt zum Beispiel das Sättigungsgefühl erst später ein, sodass ein Schnellesser bereits mehr gegessen hat, bevor er sich satt fühlt. Zudem fördert bewusstes und langsames Essen die Erholung und beugt Stress vor.

4



Nach vielen Jahren Rauchen nützt Aufhören auch nichts mehr

UNWAHR

Laut einer Studie verbessern sich Kreislauf und Lungenfunktion bereits nach 2 Wochen bis 3 Monaten. Nach einem Jahr sinkt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit auf die Hälfte, nach 15 Jahren ist es nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher. Nach 10 Jahren sinkt das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben etwa um die Hälfte.



5



6

Fruchtsäfte sind der
gesündeste Durstlöcher

UNWAHR

Das ist ein bisschen wie bei Schneewittchen: Fruchtsäfte sind schön, aber reines Wasser ist noch schöner, da kalorienfrei. Es ist wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen; empfohlen werden 1,5 Liter. Am besten geeignet ist Wasser – oder eine Fruchtsaftschorle im Verhältnis 1:3.

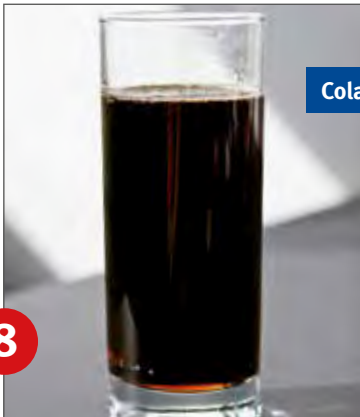
Kaffeetrinken macht wach

WAHR

Kurzfristig macht das Koffein im Kaffee tatsächlich wach. Aber: Die Leistungskurve sinkt danach sehr schnell wieder ab und erneutes Kaffeetrinken zeigt auf Dauer keine wachmachende Wirkung mehr. Das beste Mittel gegen Müdigkeit ist der Schlaf.



7



8

Cola ist gut gegen Durchfall

UNWAHR

Cola führt dem Körper zwar schnell Flüssigkeit und Mineralstoffe zu, gleichzeitig regt das Koffein aber die Nieren zum Entwässern an und verstärkt damit den Flüssigkeitsmangel. Zudem reizt die enthaltene Kohlensäure den Darm zusätzlich. Letztlich sind Cola und andere zuckerhaltige Limonaden generell ungesund und höchstens als selten getrunkenes Genussmittel geeignet.

Fleisessen ist ungesund UNWAHR

Fleisch enthält wichtige Mineralstoffe und Vitamine, sollte aber trotzdem nur in Maßen genossen werden. Bei einer bewussten Nahrungsmittelauswahl ist auch eine komplett fleischlose Ernährung problemlos möglich.



9

10

**Kiffen ist unschädlich UNWAHR**

Verschiedene Studien legen nahe, dass zusätzlich zu den durch das Rauchen verursachten Gesundheitsrisiken weitere langfristige Folgen zu befürchten sind. Ganz abgesehen von dem Suchtpotenzial und der Gefahr, als Einstiegsdroge zu dienen. Und natürlich den Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit.

Zuviel Bewegung schadet den Gelenken UNWAHR

Muskeln, Knochen und Gelenke brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben. Gleiches gilt für unseren Kreislauf. Last but not least hilft regelmäßige Bewegung zudem gegen Übergewicht. Empfehlung: idealerweise täglich 10.000 Schritte gehen und regelmäßiges Ausdauertraining.



11

... und ewig lockt das

Richtig essen „on the road“

Als Fahrer sind Sie den größten Teil Ihres Arbeitstages unterwegs und müssen sich daher auch unterwegs verpflegen. Das ist zum einen lästig, bietet zum anderen aber auch Chancen: Sie können selbst entscheiden, wo und was Sie essen – sei es an der Raststätte oder etwas Mitgenommenes von zu Hause.

Bereits Kleinigkeiten können in der Summe einen Riesenunterschied ausmachen – sowohl in Sachen Kalorien, als auch im Hinblick auf den Fettanteil, Vitamine, Ballaststoffe etc., wie die nebenstehende Tabelle zeigt. Wichtig ist, sich möglichst vielseitig und ausgewogen zu ernähren. Und nicht mehr zu essen, als nötig. Es darf ruhig auch einmal etwas auf dem Teller liegen bleiben.

Tückisch ist „der kleine Hunger zwischendurch“. Ein Schokoriegel hier, eine Butterbrezel da. Und dann noch ein Croissant zum „zweiten Frühstück“. Das ist lecker und macht Spaß. Der Spaß hört auf,

wenn man das Croissant in seine Bestandteile zerlegt

– heraus kommen nämlich ziemlich fiese Zahlen: ein Croissant hat rund 280 kcal. Diese Kalorienzahl ist, je nach Energieumsatz, etwa ein Zehntel des täglichen Gesamtbedarfs. Außerdem enthält es auch noch die stolze Menge von 21 g Fett. Extrem viel für „zwischendurch“.

Wie wäre es stattdessen zum Beispiel mit einer Notration „Studentenfutter“ als gesündere Alternative?

Achtung



Essen und Trinken während der Fahrt kann ablenken und sollte nach Möglichkeit vermieden werden. In manchen Ländern ist es sogar verboten.

Gegen den akuten Hunger zwischen den Mahlzeiten hilft auch Trinken. Wobei das Trinken sowieso noch ein Thema für sich ist. Auch damit können Sie sich Ihre Tages-Kalorienbilanz gründlich verhaseln. Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke, aber auch Fruchtsäfte, können wahre Kalorienbomben sein. Am besten trinken Sie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte.

Croissant



Das alles heißt nicht, dass Sie nie wieder ein Croissant essen dürfen. Wenn die Ernährung grundsätzlich ausgewogen zusammengestellt wird, ist auch einmal eine Ernährungs-„Sünde“ zu verkraften. Entscheidend ist stets die Wochenbilanz der Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt.



Weißes Brötchen mit viel Butter und Salami	▶ Roggenbrötchen mit wenig Butter und Salami	▶ Körnerbrötchen mit magerem Schinken
Gyros mit Pommes und Ketchup	▶ Gyros mit Reis und Salat	▶ Mageres Putenfleisch mit Reis und Salat
Panierte Hähnchenteile mit Pommes und Cola	▶ Panierte Hähnchenteile mit Salat und Apfelsaft-schorle	▶ Unpaniertes Hähnchen-fleisch mit Salat und Apfelsaftschorle
Paniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat (Mayonnaise)	▶ Paniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat (Essig/Öl)	▶ Unpaniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat (Essig/Öl) und Gemüse
pudding und Eis	▶ Quarkspeise	▶ Obst

Jung bleiben beim alt werden

Niemand käme auf die Idee, einen 70-Jährigen als Fahrradkurier einzustellen, genauso wenig wird man die Führung eines großen Speditions-Unternehmens einem 18-jährigen Berufsanfänger anvertrauen.

Unterschiedliche Fähigkeiten

Manche Fähigkeiten sind in der Jugend stark ausgeprägt und lassen mit zunehmendem Alter mehr oder weniger schnell nach.

Dazu zählen zum Beispiel die körperliche Fitness oder die Hör- und Sehfähigkeit. Andere Befähigungen werden dagegen erst mit zunehmendem Alter entwickelt – beispielsweise die Erfahrung oder soziale Fähigkeiten. Natürlich sind die Übergänge fließend; so werden in manchen Betrieben die Unterschiede innerhalb einer Altersgruppe größer sein als zwischen den Gruppen.

Unfallstatistik

Junge Fahrer zwischen 18 und 24 Jahren sind durch Verkehrsunfälle am stärksten gefährdet. Während der Anteil dieser Jahrgänge an der Bevölkerung etwa acht Prozent beträgt, stellen sie rund 20 Prozent der bei Verkehrsunfällen Getöteten und Verletzten. Bei etwa einem Viertel aller Fälle gehören sie zudem zur Gruppe der Hauptverursacher. Ältere Pkw-Fahrer fallen dagegen hinsichtlich der Unfallbeteiligung vergleichsweise selten auf. Vielmehr zeigt sich, dass die Anzahl der an Unfällen betei-





lichten Fahrer mit steigendem Alter stetig abnimmt. Das kann nur zum Teil durch eine mutmaßlich geringere Beteiligung am hektischen Berufsverkehr erklärt werden. Vielmehr kommt hier auch die größere Erfahrung zum Tragen.

Leistungsfähigkeit erhalten

Tatsache ist, dass das Leistungsvermögen mit zunehmendem Alter abnimmt. Genauso wahr ist aber auch, dass jeder Einzelne viel tun kann, seine Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. auch im Alter wieder zu steigern. Dazu mehr im unten stehenden Kasten.

„Forever young“?

Viele körperliche Beeinträchtigungen kann man heute mit konsequentem Hilfsmiteinsatz ausgleichen – von der richtigen Sitzeinstellung über die optimal angepasste Brille oder ein Hörgerät bis hin zum neuen Knie- oder Hüftgelenk.

Eine lange körperliche und geistige Fitness basiert darüber hinaus auf vier Säulen:

- eine ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung
- eine wohldosierte sportliche Betätigung
- mentales Training (z. B. „Gehirn-Jogging“)
- ein aktives Nutzen der medizinischen Vorsorgemöglichkeiten

Am besten fängt man beizeiten damit an, seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Getreu dem alten chinesischen Sprichwort: „Wer alt werden will, muss früh damit anfangen“.

Blick auf die Ladung

- Ist das Fahrzeug für die Ladung geeignet?
- Sind die Ladegüter ausreichend gesichert?
- Haben die Zurrmittel die richtige Spannung?
- Sind zusätzliche Ladungssicherungsmittel vorhanden?
- Ist eine Gefahrgutkennzeichnung notwendig?

Blick aufs Fahrzeug

- Haben die Reifen genügend Luftdruck und Profil?
- Sind die Reifen ohne offensichtliche Schäden?
- Sind die Bremsen o. k. (Bremsdruck, Bremsflüssigkeit)?
- Ist die Lenkung o. k. (leichtgängig, Spiel, Ölstand)?
- Ist der Antrieb o. k. (Kraftstoffvorrat, Ölstand, Kühlflüssigkeit)?
- Ist die Federung o. k. (Fahrzeug steht gerade)?
- Sind die Unterlegkeile intakt und sicher verstaut?

Sehen und gesehen werden

- Ist die Frontscheibe innen und außen sauber?
- Wischen die Scheibenwischer ohne Schlieren?
- Ist die Scheibenwaschanlage nachgefüllt?
- Keine Sichtbehinderung durch Gegenstände?
- Sind alle Spiegel sauber und richtig eingestellt?
- Sind Scheinwerfer und Leuchten sauber und richtig eingestellt?
- Sind die Kontrollleuchten in Ordnung?

Alles sicher an Bord

- Ist der Fahrersitz richtig eingestellt?
- Sind lose Gegenstände im Fahrerhaus fest verstaut?
- Sind die Fahrzeugpapiere und das EG-Kontrollgerät (falls vorhanden) o. k.?
- Ist der Verbandskasten griffbereit und vollständig bestückt?
- Sind Warndreieck, Warnlampe und Warnkleidung griffbereit?
- Ist der Feuerlöscher bereit und überprüft (wenn gefordert)?

Im Winter

- Ist das Dach frei von Eis und Schnee?
- Ist die Bereifung geeignet, sind Schneeketten/Anfahrhilfen vorhanden?
- Haben Sie Streugut und Schaufel dabei?
- Frostschutz, Wasch- und Druckluftanlage, Kühlflüssigkeit?
- Scheiben vollständig enteist?

Gute Fahrt!

BG Verkehr

Geschäftsbereich Prävention

Ottenser Hauptstraße 54

22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0

Fax: +49 40 3980-1999

E-Mail: praevention@bg-verkehr.de

Internet: www.bg-verkehr.de

