

Abstand halten

Infothemen für Zusteller, Vertriebsmitarbeiter, mobile Servicekräfte



Viele Unfälle werden durch zu geringen Sicherheitsabstand verursacht. Insbesondere bei eingeschränkter Sicht oder schwierigen Witterungsverhältnissen sind größere Abstände sinnvoll. Hält man ausreichend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug, hat man auch in unvorhergesehenen Verkehrssituationen mehr Zeit für die richtige Reaktion. Und das Beste: Wer mit angepasster Geschwindigkeit fährt und ausreichend Abstand hält, ist insgesamt kaum langsamer, aber viel sicherer unterwegs!

Abstand bringt Sicherheit

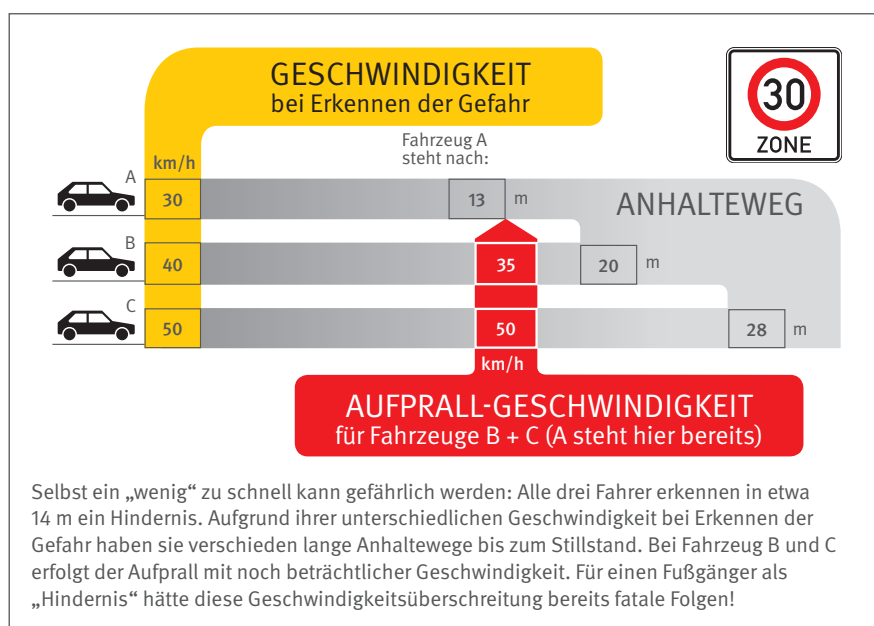
► Wie viel Abstand ist vorgeschrieben?

Nach § 4 StVO (1) gilt: „Der Abstand von einem vorausfahrenden Fahrzeug muss in der Regel so groß sein, dass auch dann hinter ihm gehalten werden kann, wenn es plötzlich gebremst wird.“

► Wie verhalten Sie sich sicher?

- Fahren Sie vorausschauend und immer mit angepasster Geschwindigkeit.
- Halten Sie ausreichend Abstand zum Vordermann ein.
- Vermeiden Sie starkes Beschleunigen oder Bremsen.

- Beobachten Sie aufmerksam das Bremsverhalten der vorausfahrenden Fahrzeuge, vermeiden Sie Ablenkung.
- Halten Sie beim Überholen von Radfahrern, Mofas, Motorrädern seitlich mindestens 1,50 m Abstand ein.



Den Bremsweg kennen

► Was beeinflusst den Bremsweg?

Der Bremsweg wird – neben anderen Faktoren – maßgeblich beeinflusst

- vom aufgebrauchten Pedaldruck während des Bremsvorgangs,
- vom Zustand des Bremssystems,
- vom Reifenzustand und
- von der Beschaffenheit der Fahrbahnoberfläche.

Wichtig: Je nach Fahrzeug kann der Bremsweg unterschiedlich lang sein. Wenn Sie verschiedene Fahrzeugtypen benutzen, testen Sie anfangs deren Brems- und Fahrverhalten in ungefährlichen Situationen (z. B. freies Parkplatzzelände).

Herausgeber:

BG Verkehr
Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0
Fax.: +49 49 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Fotos:

123RF, Fotolia, DVR

Grafik:

BG Verkehr

Weiterverbreitung des Faktenblattes mit
Quellenangabe erwünscht.



**Einer drängelt,
drei sterben**



Kurz gefragt

Wie fühlen Sie sich, wenn einer drängelt?

Wer kennt das nicht: Man ist unterwegs und das Fahrzeug hinter einem fährt dicht auf und drängelt. Das nervt und kann zu unüberlegten Reaktionen führen – Gelassenheit ist dann gefragt.

Gerade innerorts zeigt sich im Nachhinein oft, dass Drängler nicht wirklich schneller vorankommen. Deshalb: Drängeln lohnt sich nicht – mit Abstand fährt man sicherer und auch entspannter!

► Was beeinflusst den Aufprall?

Die Wucht des Aufpralls bei einem Auf-
fahrungsfall nimmt mit der Geschwindigkeit
und der Schwere des Fahrzeugs (Ladung!)
stark zu.

Grundregeln zum Abstand

► Außerorts:

- **Abstand = halber Tacho**, das heißt 50 m bei Tempo 100 und 75 m bei Tempo 150. Um diesen Abstand richtig einzuschätzen, kann man sich an den Leitpfosten am Fahrbahnrand orientieren, die außerhalb geschlossener Ortschaften und auf Autobahnen in der Regel einen Abstand von 50 m haben. Oder:
- **Zwei-Sekunden-Regel:** Merken Sie sich einen unbeweglichen Punkt, an dem der Vordermann vorbeigefahren ist, und zählen Sie ab dann langsam „einundzwanzig, zweiundzwanzig“. Erst da, also 2 Sekunden später, sollten auch Sie diesen Punkt passieren.

► Innerorts:

- In der Stadt mit maximal Tempo 50 sind Sicherheitsabstände nach der Regel „Halber Tacho“ oder „Zwei Sekunden“ nicht immer realistisch. Aber es ist empfehlenswert, ein „Viertel Tacho“ oder **eine Sekunde Abstand** einzuhalten.

! Info zum Anhalteweg

Der **Anhalteweg** ist die Strecke, die Sie ab dem Erkennen einer Gefahr bis zum vollständigen Stillstand des Fahrzeugs benötigen.

Der ungefähre Anhalteweg eines Fahrzeugs errechnet sich aus dem

- **Reaktionsweg** (= gefahrene Strecke zwischen „Gefahr erkennen“ und „Einleiten der Bremsung“) und dem
- **Bremsweg** (= zurückgelegte Strecke ab dem Bremsen bis zum Stillstand des Fahrzeugs).

Hier finden Sie weitere Informationen:

- Medien
- Trainings
- Seminare
- Beratung vor Ort von unseren Präventionsexperten

 www.bg-verkehr.de

Blieben Sie gesund!

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

 **BG Verkehr**
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Bei schlechter Witterung: Noch mehr Abstand halten!

Fahren Sie immer mit angepasster Geschwindigkeit und ausreichendem Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug.

- **Bei Regen und Nässe:** Vergrößern Sie den Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug, denn der Bremsweg verlängert sich beträchtlich!
- **Bei Nebel beachten Sie die Faustregel:** Sicht in Metern = Geschwindigkeit in km/h = Abstand in Metern
- **Bei Eis und Schnee:** Halten Sie einen dreimal größeren Sicherheitsabstand ein als auf trockener Fahrbahn!