

Aufmerksamkeit im Straßenverkehr

Eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr erfordert jederzeit die volle Konzentration auf das Verkehrsgeschehen. Ablenkung zählt nicht ohne Grund zu den häufigsten Unfallursachen.

Im Folgenden werden Risikofaktoren beschrieben und Hinweise zum aufmerksamen Verhalten gegeben:

- 1 Radio und andere Unterhaltungsmedien**
Verzichten Sie, besonders beim Rangieren und im Stadtverkehr, auf zu laute Musik sowie das Anhören von anspruchsvollen Radiobeiträgen. Geräusche aus Ihrer Umgebung, wie z. B. Warnsignale, müssen Sie jederzeit rechtzeitig wahrnehmen können.



- 2 Mobiltelefon**
Telefonieren Sie nur in den Fahrpausen. Denn selbst mit Freisprecheinrichtung sind Sie durch ein Telefonat immer vom Verkehr abgelenkt.



Tipp 1

Kontrollieren Sie vor der Abfahrt, ob alle Geräte, Sitze und Spiegel richtig eingestellt sind.

Verstauen Sie lose Gegenstände und befördern Sie mögliche Störfaktoren, wie z. B. Insekten, nach draußen. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Unterweisungskarte G4 „Abfahrtkontrolle“.



Info

Bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h legen Sie ca. 15 Meter pro Sekunde zurück. Allein ein Blick auf das Mobiltelefon dauert ca. 3 Sekunden – also 45 Meter quasi im Blindflug – ein enormes Risiko für Sie und alle anderen im Straßenverkehr.

Aufmerksamkeit im Straßenverkehr

3 Navigationssysteme

Programmieren und bedienen Sie das Navigationssystem oder Smartphone nur, wenn das Fahrzeug steht. Achten Sie außerdem auf die richtige Positionierung der Geräte. Freie Sicht muss gewährleistet sein.



4 Begleitpersonen

Emotionale Gespräche mit Begleitpersonen sowie Diskussionen über komplizierte Themen sollten Sie besser erst nach der Fahrt führen.



5 Umgebung

Versuchen Sie, Ablenkungen außerhalb Ihres Fahrzeugs, z. B. Unfälle oder Werbung, zu ignorieren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – den Straßenverkehr!

6 Alltagshandlungen am Steuer

Ein Fahrzeug ist kein Büroarbeitsplatz. Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort die nötige Zeit für Dokumente und E-Mails. Ist eine Bearbeitung zwingend erforderlich, erledigen Sie diese in einer Fahrpause. Essen, Trinken, Rauchen und Suchen nach Gegenständen im Fahrerhaus gehören ebenfalls in die Pause.



Tipp 2

Profitieren Sie vom Sicherheitsgewinn durch Fahrerassistenzsysteme, indem Sie sich vor Fahrtantritt mit den Bedienelementen, Symbolen und Warntönen vertraut machen. Fahrerassistenzsysteme unterstützen Sie beim Fahren. Die eigene Aufmerksamkeit ist dennoch unerlässlich.



Tipp 3

Legen Sie regelmäßig kurze Pausen ein. Ein paar Schritte an der frischen Luft, Ausgleichsübungen oder eine leichte Zwischenmahlzeit sorgen dafür, dass Sie länger frisch und aufmerksam bleiben.