

# Anwendungshinweise



Das Sicherheitskurzgespräch richtet sich in erster Linie an Verantwortliche in den Betrieben, die ihre Beschäftigten regelmäßig unterweisen müssen.

Sicherheitskurzgespräche sind modular aufgebaut:

- › Im ersten Teil werden mit plakativen Zeichnungen wesentliche Sicherheitsaspekte der jeweiligen Tätigkeiten aufgezeigt. Diese können als besondere Gesprächsanlässe im Rahmen von Unterweisungen eingesetzt werden. Den Abschluss des ersten Teils bildet ein „Wimmelbild“, in dem verschiedene Fehlhandlungen als Suchbild zusammengestellt sind. Diese Seiten können je nach der betriebsüblichen Vorgehensweise bei Unterweisungen entweder ausgeteilt oder ausgehängt werden.
- › Den SKGs liegt außerdem ein Maxi-Wimmelbild im DIN-A2-Format zur Unterweisung von Gruppen bei. Dieses lässt sich bequem an die Wand heften, wodurch es für alle an der Unterweisung beteiligten Personen gut erkennbar ist.
- › Im zweiten Teil folgen Erläuterungen für die Unterweisenden. Sie beleuchten für jede Lektion ausführlich unter Angabe von Quellen und Unfallereignissen einige Sicherheitsaspekte und liefern Informationen, die sich bei der Unterweisung als nützlich erweisen können. Diese Hinweise können im Gespräch verwendet, müssen aber nicht wörtlich wiedergegeben werden. Sie sollten unbedingt an die konkrete Situation vor Ort angepasst werden.
- › Den Abschluss des Sicherheitskurzgesprächs bildet ein Unterschriftenblatt, mit dem die Teilnahme an der Unterweisung dokumentiert werden kann.
- › Passende Unterweisungsfolien stehen als PDF-Datei im Downloadcenter der BG RCI unter [downloadcenter.bgrci.de](https://downloadcenter.bgrci.de) zur Verfügung.

### Literatur:

- › SKG 039 „Sicherheit auf allen Wegen – 8 LEBENSRETTER für Ihren Arbeitsweg“
- › Merkblatt A 041 „Verkehrssicherheit in der betrieblichen Praxis“
- › KB 003 „Gesundheitstipps für Vielfahrer“
- › Merkblatt A 020 „Außendienst“
- › [awa.bgrci.de](https://awa.bgrci.de), Thema: Verkehrssicherheit



## Lektion 1 Sicheres Fahren zahlt sich aus!

Das System Straßenverkehr ist ein kompliziertes Geflecht aus verschiedenen Faktoren wie Regeln, infrastrukturellen Gegebenheiten und Verhaltensweisen der beteiligten Menschen. Obwohl in vielen Bereichen einzelne Faktoren ständig verbessert werden, wie etwa die Fahrzeugsicherheit durch den Einsatz von Fahrerassistenzsystemen, ist und bleibt der Mensch das schwächste Glied in der Kette.

Innerbetriebliche Straßenverkehrsunfälle und Unfälle auf dem Arbeitsweg sowie auf Dienst- bzw. Geschäftsreisen verursachen nicht nur menschliches Leid. Sie haben auch Einfluss auf die Kosten, die dem Betrieb und der gesetzlichen Unfallversicherung entstehen. Unfälle, die zur Arbeitsunfähigkeit führen, wirken sich zudem oft negativ auf die betrieblichen Abläufe aus.

Durch Beachtung einfacher Hinweise kann für sich und andere am Verkehr teilnehmenden Personen die Sicherheit erhöht und das Risiko für Gesundheitsschäden minimiert werden. Nicht selten ist Stress eine Ursache für einen Autounfall, der sich bei defensiver Fahrweise deutlich reduzieren ließe. Daneben sind die Missachtung von Verkehrsregeln, unangepasste Geschwindigkeit, fahruntüchtiges Fahren, Ablenkungen, aggressiver Fahrstil und technisch nicht einwandfreie Fahrzeuge die größten Gefahrenquellen im Straßenverkehr.

Straßenverkehrsunfälle bringen unmittelbar und mittelbar anfallende Kosten mit sich. Dieser Mehraufwand ist allerdings für viele Beteiligte nicht immer sofort erkennbar. Mögliche Folgen sind:

- › Kosten durch Lohnfortzahlung
- › Einarbeiten von Ersatzpersonal
- › Überstunden der Stammbesatzung
- › Reparaturkosten für das beschädigte Kraftfahrzeug
- › Wertminderung für das beschädigte Kraftfahrzeug
- › Kosten des Verwaltungsaufwands
- › Steigende Versicherungsbeträge und gegebenenfalls
- › Imageverlust durch Terminverzögerung

Bei Missachtung von Verkehrsvorschriften, Geschwindigkeitsübertretungen und gefährdenden Verhaltensweisen drohen Bußgelder, Punkte im Fahreignisregister oder Fahrverbote.

| Gefährdende Verhaltensweise                                    | Punkte     |
|--|------------|
| Zu geringer Abstand  | 1–2 Punkte |
| Überholen mit Gefährdung                                       | 2 Punkte   |
| Rettungsgasse nicht bilden oder in unberechtigter Weise nutzen | 2 Punkte   |
| Zu geringe Profiltiefe der Reifen                              | 1 Punkt    |
| Handynutzung ohne Freisprechanlage                             | 1–2 Punkte |
| Verstöße gegen Rotlichtampel                                   | 1–2 Punkte |

Verkehrssicheres Fahren schützt vor:

- › Unfällen
- › Gesundheitlichen Schäden
- › Berufsunfähigkeit
- › Gefährdung von anderen Verkehrsteilnehmenden
- › Bußgeldern und sonstigen Kosten
- › Punkten im Fahreignisregister
- › Fahrverbot beziehungsweise Führerscheinentzug



- › Ausgeruht und stressfrei fahren
- › Nur gesund fahren
- › Vorsicht bei Medikamenten
- › Kein Alkohol und keine Drogen
- › Gutes Seh- und Hörvermögen
- › Fahrsicherheitstraining ist sinnvoll

## Lektion 2 Fit für die Fahrt!

Man sollte ausgeruht und entspannt am Straßenverkehr teilnehmen. Häufig sind ein enger Zeitplan oder Termindruck Ursachen für Stress, der zu schnellem und riskantem Fahren verleitet.

Der Gesundheitszustand der fahrenden Person ist wesentlich für die eigene Sicherheit und die anderer Verkehrsteilnehmenden. Erkrankungen mit Bewegungseinschränkungen (z. B. Gelenkbeschwerden, Schienen, Verbände, Gipse) können ein sicheres Autofahren limitieren. Fieber, Schmerzen, Erkältungen oder Infekte können dazu führen, dass die Aufmerksamkeit, die Reaktionszeit und die Geduld im Straßenverkehr leiden. Viele Medikamente, wie z. B. Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel oder Psychopharmaka, können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Oft machen sie müde und verlangsamen die Reizverarbeitung. Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen oder Unruhe können auftreten. Arzneimittel mit stimulierender oder euphorisierender Wirkung spiegeln oft nur eine Fahrtüchtigkeit vor oder verleiten zur erhöhten Risikobereitschaft. Bei nachlassender Medikamentenwirkung tritt oft eine übermäßige Ermüdung ein. Wer auf die Einnahme von Medikamenten angewiesen ist, sollte sich über den Beipackzettel oder durch den Arzt über eine mögliche Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit informieren.

Beim Fahren unter Alkoholeinfluss ist die 0,5 Promillegrenze allgemein bekannt. Fahrten mit mehr als 0,5 Promille können mit einem Fahrverbot, Punkten im Fahreignungsregister, Bußgeldern bis hin zu Freiheitsstrafen (ab 1,1 Promille) geahndet werden. Weniger bekannt ist, dass fahrzeugführende Personen, die einen Verkehrsunfall verursachen oder „alkoholtypisch“ fahren, schon ab 0,3 Promille mit dem Entzug der Fahrerlaubnis rechnen müssen. Ab 0,3 Promille geht man von einer Verdopplung der Unfallgefahr aus. Für Fahranfängerinnen/-anfänger in der Probezeit und Personen unter 21 Jahren gilt die 0,0 Promillegrenze. Daher ist generell vor und während der Fahrt auf Alkohol zu verzichten. Ebenso gilt ein generelles Verbot für das Fahren unter Drogeneinfluss.

Neben einem guten Gehör ist insbesondere ein uneingeschränktes Sehvermögen wesentlich für die Fahrtüchtigkeit. Schätzungsweise werden etwa 90 % der für das Autofahren wichtigen Informationen über die Augen aufgenommen. Das Sehvermögen wird maßgeblich durch Alter, bestimmte Erkrankungen und manchmal auch dauerhaft ungünstige Arbeitsbedingungen beeinflusst. Eine schleichende Änderung der Sehschärfe wird zunächst von den Betroffenen nicht wahrgenommen. Eine bei Tageslicht noch ausreichende Sehschärfe kann bei Dämmerung bereits Probleme bereiten. Auch Augenprobleme wie erhöhte Blendempfindlichkeit, verlangsamte Hell-Dunkel-/Nah-Weit-Anpassung und ein eingeschränktes Sichtfeld können sicherheitsrelevante Auswirkungen haben. Daher sind regelmäßige Sehtests empfehlenswert. Meist lassen sich Probleme bei der Sehschärfe durch Brillen oder Kontaktlinsen gut korrigieren. Verbleiben dennoch leichte Einschränkungen, muss das Fahrverhalten angepasst werden. Wo eine Sehschwäche nicht ausreichend zu korrigieren ist, muss auf das Autofahren verzichtet werden.

Besonders für Vielfahrende kann ein Fahrsicherheitstraining sinnvoll sein. Durch das Erleben und Üben von Gefahrensituationen im Straßenverkehr lassen sich diese besser einschätzen und vermeiden. Man erfährt, welche Kräfte beim Autofahren wirken und wie man diese kontrollieren kann. Fahrsicherheitstrainings erhöhen somit die Fahrzeugbeherrschung und die Fahrsicherheit.



- › Regelmäßige Wartung
- › Monatliche Prüfung von Reifendruck und Profiltiefe
- › Vor jeder Fahrt:
  - Prüfer Blick rund ums Auto
  - Kontrolle der Fahrzeugbeleuchtung
  - Freie Rundumsicht gewährleisten
- › Nur mit betriebsfähigem Fahrzeug fahren
- › Warnwesten, Warndreieck und Verbandkasten mitführen
- › Ladung ausreichend sichern – entsprechende Ladungssicherungsmittel bei Bedarf mitführen

## Lektion 3 Das sichere Auto!

Regelmäßige Wartungen gemäß Herstellerangaben des Autos schützen vor technischen Mängeln und erhalten einen verkehrssicheren Zustand. Alle Wartungen und Reparaturen sind nur durch qualifiziertes Personal in Fachwerkstätten durchführen zu lassen. Wird ein Privatwagen für dienstliche Fahrten genutzt, liegt die Verantwortung für den technisch einwandfreien Zustand bei der oder dem Beschäftigten. Bei firmeneigenen Fahrzeugen ist der Arbeitgeber für den verkehrssicheren Zustand<sup>1</sup> verantwortlich. Aber auch dann ist die fahrende Person für die Durchführung einer einfachen Sicht- und Funktionsprüfung vor Fahrtantritt und das vorschriftsmäßige Verhalten während der Fahrt verantwortlich.<sup>1</sup>

Augenfällige Schäden an der Karosserie, an Beleuchtungseinrichtungen oder Anbauteilen (z. B. Seitenspiegel oder Scheibenwischer) können bei einem Kontrollgang ums Fahrzeug erkannt werden. Informieren Sie die Fahrzeughalterin bzw. den Fahrzeughalter über Mängel und lassen Sie diese beheben. Sofern dies nicht möglich ist, kann das Auto für die Fahrt nicht eingesetzt werden. Die Funktionsfähigkeit der Beleuchtung (Abblendlicht, Tagfahrlicht, Rücklicht, Bremsleuchten, Kennzeichenbeleuchtung, Blinklichter) sollte regelmäßig kontrolliert werden. Die für die Jahreszeit und Witterung vorgeschriebene Bereifung muss am Fahrzeug montiert sein. Die Reifen sind auf sichtbare Beschädigungen und ausreichende Profiltiefe hin zu kontrollieren. Sommerreifen sollten eine Profiltiefe von 3 mm und Winterreifen von 4 mm nicht unterschreiten. Daher ist es ratsam, regelmäßig (z. B. monatlich) und vor Antritt einer längeren Fahrt den Reifendruck und die Profiltiefe zu überprüfen. Ab einer Profiltiefe unterhalb von 1,6 mm ist eine Umbereifung gesetzlich vorgeschrieben (§ 36 Abs. 2 StVZO).

Nach dem Starten des Motors müssen alle Warnleuchten erlöschen. Leuchtende Warnlampen dürfen niemals ignoriert werden, da sonst ernsthafte technische und sicherheitsrelevante Probleme während der Fahrt entstehen können.

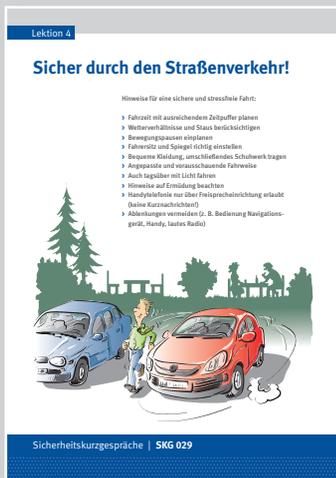
Eine freie Rundumsicht durch alle Scheiben ist zu gewährleisten. Dazu sind Gegenstände, die eine freie Sicht behindern, zu entfernen. Alle Scheiben müssen ausreichend sauber sein. Sofern diese von Schnee und Eis befreit werden müssen, hat dies vollständig für alle Scheiben zu geschehen. Die Scheibenwischer werden mittels Wischwasseranlage auf ihre schlierenfreie Funktion hin überprüft.

Das Mitführen zumindest einer Warnweste gemäß DIN EN ISO 20471 ist Pflicht. Das Mitführen von Warnwesten für alle Mitfahrenden, wie es in vielen europäischen Ländern Vorschrift ist, wird empfohlen. Warnwesten sollten im Fahrerraum leicht erreichbar sein. Ein Erste-Hilfe-Kasten gemäß DIN13164 (seit 2022 mit zwei FFP2-Masken) mit gültiger Haltbarkeit und ein Warndreieck müssen ebenfalls vorhanden sein. Weitere Ausrüstungen wie Decken oder Schneeketten sollten entsprechend der Witterung mitgeführt werden.

Eine Ladungssicherungspflicht durch die fahrende Person ergibt sich aus den §§ 22 und 23 der Straßenverkehrsordnung (StVO), wobei die im Betrieb verantwortliche Person für die Ausrüstung mit Ladungssicherungsmitteln verantwortlich ist. Ladungsgegenstände sind so zu verstauen und zu sichern, dass bei üblichen Verkehrsbedingungen eine Gefährdung von Personen ausgeschlossen ist. Ungesicherte Ladung oder Gepäckstücke im Fahrerraum können bei Bremsvorgängen durch unkontrollierte Bewegung die fahrende Person ablenken oder sogar zu Personenschäden führen. Daher sollten Gepäck oder Ladung gesichert im Kofferraum transportiert werden, dazu können gemäß DIN ISO 27955 Antirutschmatten, Verzurrgurte oder Abtrenngitter notwendig sein.

<sup>1</sup> Unfallverhütungsvorschrift „Fahrzeuge“ (DGUV Vorschrift 70)

## Lektion 4 Sicher durch den Straßenverkehr!



Hinweise für eine sichere und stressfreie Fahrt:

- › Fahrzeit mit ausreichendem Zeitpuffer planen
- › Wetterverhältnisse und Staus berücksichtigen
- › Bewegungspausen einplanen
- › Fahrersitz und Spiegel richtig einstellen
- › Bequeme Kleidung, umschließendes Schuhwerk tragen
- › Angepasste und vorausschauende Fahrweise
- › Auch tagsüber mit Licht fahren
- › Hinweise auf Ermüdung beachten
- › Handytelefonie nur über Freisprecheinrichtung erlaubt (keine Kurznachrichten!)
- › Ablenkungen vermeiden (z. B. Bedienung Navigationsgerät, Handy, lautes Radio)

Bei längeren Strecken beginnt eine sichere Fahrt schon vor Fahrtantritt mit einer guten Vorbereitung. Zur Vermeidung von Stress und riskantem Fahrverhalten sollte eine ausreichende Fahrzeit inklusive Zeitpuffer eingeplant werden. Bei der Fahrzeit müssen die Wetterlage, Baustellen und die allgemeine Verkehrssituation berücksichtigt werden. Nie sollte versucht werden, Verzögerungen durch schnelleres und risikoreiches Fahren auszugleichen.

Bei Fahrten über mehrere Stunden müssen ausreichende Pausenzeiten berücksichtigt werden. Empfehlenswert ist es, etwa alle 2 Stunden eine Pause von 5–10 Minuten einzulegen und sich die Beine zu vertreten oder leichte Bewegungsübungen durchzuführen.

Die Einstellung einer ergonomischen Sitzposition vermeidet unnötige Rückenbelastungen. Hierbei gelten folgende Regeln:

- › Pedale müssen gut erreichbar sein. Bei locker aufliegendem Oberschenkel sollte der Fuß beim Durchtreten die gesamte Pedalfläche berühren.
- › Der Abstand zwischen Vorderkante der Sitzfläche und Kniekehle sollte etwa eine halbe Handbreite betragen. Dabei sollten die Knie im Winkel von 110 bis 120 Grad stehen.
- › Die Sitzfläche sollte leicht nach hinten abfallen.
- › Bei leicht zurückgelehntem Körper sollte der Rücken ganz an der Lehne anliegen.
- › Der Kopf sollte die Oberkante der Kopfstütze nicht überragen. Zwischen Hinterkopf und Stütze sollte lediglich eine flache Hand passen.

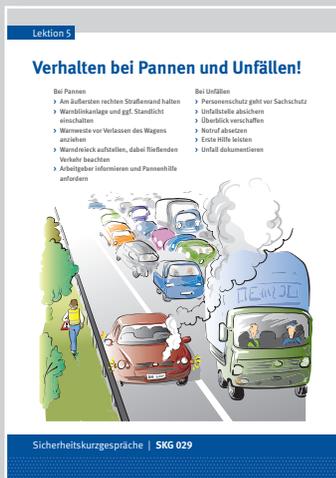
Bei kritischen Bremssituationen bieten nur den Fuß vollständig umschließende Schuhe ohne hohe Absätze eine sichere Pedalbedienung.

Die Fahrweise muss den aktuellen Wetter- und Sichtverhältnissen angepasst werden. Bei schlechten Bedingungen sind die Geschwindigkeit zu reduzieren und der Sicherheitsabstand zu erhöhen. Faustregel für den Abstand bei guten Verhältnissen ist die halbe Tachogeschwindigkeit in Metern. Bei schlechter Sicht oder Witterung sollte der Abstand verdoppelt werden. Bei einer vorausschauenden Fahrweise kann man souveräner auf die übrigen Verkehrsteilnehmenden reagieren. Auch tagsüber sollte bei Autos ohne Tagfahrlicht immer das Abblendlicht eingeschaltet werden. Dies verbessert die Sichtbarkeit und verhindert ein zu spätes Einschalten bei Dämmerung oder schlechter Sicht.

Müdigkeit am Steuer lässt sich weder durch Ignorieren noch durch Willensstärke bezwingen. Müdigkeit hat Unaufmerksamkeit, eine erhöhte Ablenkbarkeit, eine verlängerte Reaktionsfähigkeit oder auch gefährlichen Sekundenschlaf zur Folge. Koffeinhaltige Mittel bewirken keine nachhaltige Besserung. Es helfen lediglich Pausen mit Bewegung oder Schlaf. Anzeichen von Übermüdung können sein:

- › Häufiges Gähnen
- › Frösteln
- › Brennende Augen, unscharfes Sehen und schwere Lider
- › Stimmung verschlechtert sich
- › Starrer Blick
- › Eindruck, dass die Straße enger wird
- › Probleme, die Spur zu halten

Ablenkungen wie das Durchsuchen von Unterlagen, Tippen auf dem Handy (SMS etc.), Essen oder Rauchen sind auf Pausen zu beschränken. Die Einstellung des Navigationsgerätes sollte vor der Fahrt oder in den Pausen erfolgen. Während der Fahrt darf nur über eine Freisprechanlage telefoniert werden. Die Gespräche sollten sachlich und kurz geführt und dem Anrufer ein Rückruf nach der Fahrt angeboten werden.



## Lektion 5 Verhalten bei Pannen und Unfällen!

Trotz aller Vorbereitungen lassen sich Autopannen oder ein Unfall nicht gänzlich ausschließen. Daher sollte man für solche Fälle einige wichtige Verhaltensregeln kennen.

Bei den ersten Anzeichen für einen technischen Defekt am Fahrzeug, welcher die Fahrbarkeit einschränkt, sollte man unverzüglich am äußersten rechten Fahrbahnrand oder auf dem Seitenstreifen anhalten. Nach Möglichkeit die Warnblinkanlage schon vor dem Ausscheren aus dem fließenden Verkehr anschalten, jedoch spätestens beim Stillstand des Autos. Die Lenkung des abgestellten Fahrzeugs zum rechten Fahrbahnrand hin einschlagen. Bei schlechter Sicht oder bei Dunkelheit zusätzlich das Standlicht einschalten.

Zur Eigensicherung nur mit angelegter Warnweste aus dem Auto steigen. Alle übrigen Mitfahrende sollen das Auto auf der straßenabgewandten Seite verlassen und sich an einen sicheren Ort abseits der Straße, möglichst hinter die Leitplanke, begeben. Zur Warnung des nachfolgenden Verkehrs ist es notwendig, ein Warndreieck aufzustellen. Nach Möglichkeit die Wegstrecke zum Aufstellort abseits der Straße bzw. hinter der Leitplanke zurücklegen. Dabei den fließenden Verkehr im Blick behalten und das aufgebauete Warndreieck gut sichtbar vor sich her tragen. Die Entfernung zum Aufstellort hängt von der Geschwindigkeit des Verkehrs ab. Dabei gilt innerhalb geschlossener Ortschaften ein Mindestabstand von 50 m. Auf Landstraßen erhöht sich die Strecke auf 100 m und auf Autobahnen beträgt die Entfernung mindestens 200 m. Diese Abstände können sich bei unübersichtlichen Straßenverhältnissen noch vergrößern, da das Warndreieck vor Kurven oder Straßenkuppen platziert werden muss. Nach Sicherung des Autos den Arbeitgeber über die Panne informieren und nach Rücksprache weitere Maßnahmen, wie z. B. die Anforderung eines Pannendienstes, durchführen. Den Arbeitgeber ggf. auch über den Fortgang auf dem Laufenden halten.

### Bei Pannen

- › Am äußersten rechten Straßenrand halten
- › Warnblinkanlage und ggf. Standlicht einschalten
- › Warnweste vor Verlassen des Wagens anziehen
- › Warndreieck aufstellen, dabei fließenden Verkehr beachten
- › Arbeitgeber informieren und Pannenhilfe anfordern

### Bei Unfällen

- › Personenschutz geht vor Sachschutz
- › Unfallstelle absichern
- › Überblick verschaffen
- › Notruf absetzen
- › Erste Hilfe leisten
- › Unfall dokumentieren

Sowohl als Beteiligte oder Beteiligter eines Autounfalls als auch als unbeteiligte fahrende Person ist man verpflichtet, im Rahmen seiner Möglichkeiten Unfallhilfe zu leisten. Dabei gelten die folgenden Grundsätze:

- › Ruhe bewahren und andere Beteiligte beruhigen
- › Eigensicherung beachten
- › Personenschutz geht vor Sachschutz
- › Unfallstelle absichern (Warnblinklicht, Warndreieck)
- › Notruf 112/110 mit den 5-W-Fragen (Wo? Was? Wie viele Verletzte? Wie schwer verletzt? Warten auf Rückfragen.)
- › Falls notwendig, Erste Hilfe leisten
- › Auf Rettungswagen oder Polizei warten

Kenntnisse zu Erste-Hilfe-Maßnahmen sollten regelmäßig in Kursen aufgefrischt werden.

Bei Autounfällen mit nur geringem Sachschaden sollte das Fahrzeug an den Straßenrand gefahren werden. Bei schwereren Unfällen sollte zum Zwecke der Beweissicherung alles vor Ort unverändert bleiben. Die unfallverursachende Person und die Beteiligten sind verpflichtet, bis zum Eintreffen der Polizei am Unfallort zu bleiben.

Besonders bei Unfällen mit Fahrzeugen des Betriebs empfiehlt es sich, den Unfall detailliert zu dokumentieren (Fotos, Unfallformulare). Auch bei Unfällen mit dem eigenen Fahrzeug ist eine Dokumentation empfehlenswert.