

Bordbuch



Berufskraftfahrer unterwegs 2019

Jahrbuch für Fahrer
im Güter- und Personenverkehr

VOGEL 
VERLAG HEINRICH VOGEL

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Bordbuch halten Sie die 26. Auflage von „**Berufskraftfahrer unterwegs**“ in Ihren Händen.

Auch 2019 finden Sie in dieser Ausgabe wieder alle wichtigen Informationen, die Sie für Ihren Berufsalltag benötigen – kompakt zusammengefasst und speziell auf die Berufskraftfahrer-Branche zugeschnitten!

Sämtliche Inhalte wurden aktualisiert und auf den neusten Stand gebracht.

Für 2019 haben wir wieder spannende Themen für Sie aufgegriffen. In diesem Jahr für Sie u. a. neu dabei:

- **Der aktuelle Beitrag:** Dauerbrenner Laderampe
- **Recht von A-Z:** Zulässigkeit von Dashcams, höhere Strafen bei Nichtbilligen der Rettungsgasse, ADR-Neuerungen 2019 u. v. m.
- **Maut:** Das muss ich als Fahrer wissen!
- **Nützliches für unterwegs:** Standorte mit Gerüsten zur Schnee- und Eisräumung von LKW-Dächern
- **Lenk- und Ruhezeiten:** Vorgaben der VO (EG) Nr. 561/2006 einfach erklärt

Selbstverständlich wurden außerdem auch dieses Jahr wieder sämtliche Inhalte auf den neusten Stand gebracht, damit Sie überall sicher und stressfrei ankommen!

So finden Sie z. B. in Kapitel 2.3 die für Sie interessanten Auszüge aus dem aktuellen Bußgeldkatalog, Fernfahrerstammtische in Kapitel 3.10 oder in Kapitel 3.9 eine umfangreiche Liste von Autohäusern! Auch die Länderinformationen in Kapitel 1 wurden überarbeitet und sowohl inhaltlich als auch rechtlich für 2019 angepasst. Wir wünschen Ihnen allzeit gute Fahrt!

Ihre Anregungen (Lob, Wünsche oder Kritik) sind uns immer willkommen:
vertriebsservice@springer.com

Ihr Verlag Heinrich Vogel

Bitte beachten Sie, dass bis Redaktionsschluss 31.07.2018 alle aktuellen Zahlen berücksichtigt wurden. Eventuell später eingetretene Änderungen konnten nicht mehr aufgenommen werden. Dies betrifft insbesondere die Fahrverbote.

© 1993 Verlag Heinrich Vogel in der Springer Fachmedien München GmbH,
Aschauer Straße 30, 81549 München

Stand Juli 2018 • 26. Auflage

Umschlaggestaltung: Bloom Project

Lektorat: Fabienne Michalak, Markus Sonnenberger

Herstellung: Markus Tröger

Satz & Layout: Schmidt Media Design, München

Druck: Bariet Ten Brink BV, Eeckhorstweg 1, NL-7942 JC Meppel

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung in elektronischen Systemen.

Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbeitet worden. Eine rechtliche Gewähr für die Richtigkeit der einzelnen Angaben kann jedoch nicht übernommen werden.

Die Haftung für die Inhalte der Internetverweise wird trotz sorgfältiger inhaltlicher Prüfung ausgeschlossen! Für die Seiteninhalte sind ausschließlich die Betreiber verantwortlich.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form (z. B. Fahrer) verwendet. Alle personenbezogenen Aussagen gelten jedoch stets für Männer und Frauen gleichermaßen.

ISBN: 978-3-574-60214-6

Vorwort	2
Hinweise zur Benutzung	5
Kalendarium	6
Der aktuelle Beitrag	34

1

Länder-informationen

1.1 Belarus/ Weißrussland	38
1.2 Belgien	40
1.3 Bosnien- Herzegowina	42
1.4 Bulgarien	44
1.5 Dänemark	46
1.6 Deutschland	48
1.7 Estland	50
1.8 Finnland	52
1.9 Frankreich	54
1.10 Griechenland	56
1.11 Großbritannien und Nordirland	58
1.12 Irland	60
1.13 Italien	62
1.14 Kroatien	64
1.15 Lettland	66
1.16 Litauen	68
1.17 Luxemburg	70
1.18 Mazedonien	72
1.19 Niederlande	74
1.20 Norwegen	76
1.21 Österreich	78
1.22 Polen	80
1.23 Portugal	82
1.24 Rumänien	84
1.25 Russland	86
1.26 Schweden	88
1.27 Schweiz	90
1.28 Serben	92
1.29 Slowakei	94
1.30 Slowenien	96
1.31 Spanien	98
1.32 Tschechen	100
1.33 Türkei	102
1.34 Ukraine	104
1.35 Ungarn	106
1.36 Kontaktdaten europ. Transportverbände	108

2

Recht

2.1 Recht von A-Z mit jährlichem Update	113
2.2 Lenk- und Ruhezeiten	130
2.3 Auszug Bußgeldkatalog	134
2.4 Ferienleiserverordnung	144
2.5 Aufstellung mitzuführender Papiere	146
2.6 Verkehrssünden in Europa	148
2.7 Lichtpflicht am Tag in Europa	149
2.8 Handy-Verbot am Steuer	150

3

Nützliches für unterwegs

3.1 Notrufnummern in Deutschland	151
3.2 Pannendienste	152
3.3 Tankkartennummern	153
3.4 Wortlos Guide Gütertransport	154
3.5 Schnee-Räumstationen für LKW-Dächer	158
3.6 Baustelleninformationen	161
3.7 Mautpflichtige Bundesstraßenabschnitte	162
3.8 Zollfreimengen	164
3.9 Autohöfe	167
3.10 Fernfahrerstammtische	171
3.11 Abfahrtkontrolle	174
3.12 Gefahrgut	178
3.13 Ladungssicherung	187

4

Gesundheit und Sicherheit

4.1 Fahr Fit	199
Unfallursachen – Gute Augen – Gute Ohren – Lärmschäden vermeiden – Herz-Kreislauf-Funktion – Krankheiten – Einschlafen – Gefahr am Steuer – Pausen – Ernährung – Getränke – Alkohol – Drogen – Medikamente – Stress – Fit beim Fahren	
4.2 Dynamisches Sitzen	215
4.3 Verhalten nach einem Unfall/Erste Hilfe	217
4.4 Betriebsarzt und Sicherheitsfachkraft	228
4.5 BG Verkehr	230

Januar 2019

			Fahrtbeginn km	Fahrtende km	gefahrenre km	Arbeits- stunden	Lenk- zeit
1	Di	Neujahr A CH 67 CZ 60 D E 41 F GR 16 H 4 I 57 L 32, 33 PL 8 RO 34 SK SLO 40 B BG BIH BY DK EST FIN GB HR IRL LT LV MK N NL P RUS S SRB TR UA					
2	Mi	RO 34 BIH GB 99 RUS SRB	KW 1				
3	Do	RUS					
4	Fr	GR 15 RUS					
5	Sa	HR 17 RUS					
6	□	Heilige Drei Könige A E 41 GR 16 HR 43 I 57 SK 1 BIH D 31 FIN PL S	KW 2				
7	Mo						
8	Di						
9	Mi	BIH					
10	Do						
11	Fr						
12	Sa						
13	□	GR 16	KW 3				
14	Mo	BIH					
15	Di						
16	Mi						
17	Do						
18	Fr						
19	Sa						
20	□	GR 16	KW 4				
21	Mo						
22	Di						
23	Mi						
24	Do						
25	Fr						
26	Sa						
27	□	GR 16	KW 5				
28	Mo						
29	Di						
30	Mi						
31	Do						

□ generelles Sonntagsfahrverbot, siehe Seite 5

(X) Fahrverbot im jeweiligen Land

(X) Fahrverbot und Feiertag im jeweiligen Land

(X) Feiertag (ohne generelles Fahrverbot) im jeweiligen Land

[1] 0.00 – 22.00 Uhr

[4] von 22.00 Uhr des Vortages
bis 22.00 Uhr am Feiertag

[8] 8.00 – 22.00 Uhr

[15] 16.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[16] 15.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[17] 15.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[31] Feiertag in Baden-Württemberg,
Bayern, Sachsen-Anhalt

[32] nur für Transporte in Richtung
Deutschland von 23.30 Uhr des Vorta-
ges bis 21.45 Uhr des Feiertages

[33] nur für Transporte in Richtung Frank-
reich von 21.30 Uhr des Vortages bis
21.45 Uhr des Feiertages

[34] 6.00 – 22.00 Uhr für überlange und
-schwere LKW

[40] 8.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[41] verschiedene Fahrverbote an Sonn- und
Feiertagen und gewissen Tagen auf
bestimmten nationalen Strecken. Bitte
erkundigen Sie sich.

[43] 14.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[57] 9.00 – 22.00 Uhr

[60] 13.00 – 22.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[67] vom 31.12. 22.00 Uhr bis 5.00 Uhr am 3.1.

[99] nur in Schottland

Juni 2019

			Fahrtbeginn km	Fahrtende km	gefahrenen km	Arbeits- stunden	Lenk- zeit
1	Sa	RO ³⁴					
2		I ⁸ GR ¹⁶					
3	Mo	IRL	KW 22				
4	Di	TR					
5	Mi	MK					
6	Do	S					
7	Fr						
8	Sa	PL ³⁷					
9		Pfingstsonntag F ⁴ PL ⁸ RO ³⁴ GR ¹⁶ DK EST N NL S					
10	Mo	Pfingstmontag A ¹ CH ³ D ¹ F ⁴ H ⁴ L ^{32,33} RO ³⁴ B DK N NL P KW 24					
11	Di						
12	Mi	RUS					
13	Do						
14	Fr	GR ¹⁶					
15	Sa	GR ²⁴ HR ¹⁹ RO ⁴⁶					
16		GR ⁴⁴ HR ⁹ RO ³⁴ RUS					
17	Mo	GR ¹⁵ RO ³⁴ UA	KW 25				
18	Di						
19	Mi	HR ¹⁷ PL ³⁷					
20	Do	Fronleichnam A ¹ D ⁷ HR ⁴³ PL ⁸ L ³³ BH P					
21	Fr	Sommeranfang GR ¹⁶ HR ¹⁷					
22	Sa	HR ^{19, 43} S					
23		L ³³ GR ⁴⁴ HR ⁸⁷ EST LV					
24	Mo	SLO ⁴⁰ HR ⁹ EST LT LV	KW 26				
25	Di	HR ⁴³					
26	Mi						
27	Do						
28	Fr	GR ¹⁶ PL ³⁷ UA					
29	Sa	HR ¹⁹ I ⁷⁷ PL ²² SLO ²⁴					
30		GR ⁴⁴ HR ⁹ PL ⁸ SLO ^{8, 40}					

 generelles Sonntagsfahrverbot, siehe Seite 5

 Fahrverbot im jeweiligen Land

 Fahrverbot und Feiertag im jeweiligen Land

 Feiertag (ohne generelles Fahrverbot) im jeweiligen Land

[1] 0.00 – 22.00 Uhr

[3] von Samstag um 22.00 Uhr bis Dienstag 5.00 Uhr

[4] von 22.00 Uhr des Vortages bis 22.00 Uhr am Feiertag

[7] Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, NRW, Rheinland-Pfalz, Saarland 0.00 – 22.00 Uhr

[8] 8.00 – 22.00 Uhr

[9] 12.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[15] 16.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[16] 15.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[17] 15.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[19] 4.00 – 14.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[22] 8.00 – 14.00 Uhr

[24] 8.00 – 13.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[32] nur für Transporte in Richtung Deutschland von 23.30 Uhr des Vortages bis 21.45 Uhr des Feiertages

[33] nur für Transporte in Richtung Frankreich von 21.30 Uhr des Vortages bis 21.45 Uhr des Feiertages

[34] 6.00 – 22.00 Uhr für überlange und -schwere LKW

[37] 18.00 – 22.00 Uhr

[40] 8.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[43] 14.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[44] 15.00 – 22.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[46] 16.00 – 22.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[77] 8.00 – 16.00 Uhr

[84] von 22.00 Uhr des Vortages bis 24.00 Uhr des Feiertages

[87] 12.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken



französisch



Paris



Euro (€)

Sonn- und Feiertagsfahrverbot für Lkw über 7,5 t zGM vom Vortag 22.00 Uhr bis Sonn-/Feiertag 22.00 Uhr. Fahrverbote von 0:00 bis 24:00 Uhr an Feiertagen, die auf einen Samstag fallen, und an Sonntagen vor einem Feiertag. Fahrverbote von Juli bis August für Lkw > 7,5 t zGM samstags zwischen 7.00 und 19.00 Uhr und sonntags von 0.00 – 22.00 Uhr. Winterfahrverbote von Februar bis März für Fz > 7,5 t zGM samstags von 7.00 bis 18.00 Uhr und von 22.00 Uhr samstags bis sonntags 22.00 Uhr auf bestimmten Strecken.

! Bei Sichtweiten <50 m max. 50 km/h. Anschallpflicht für alle Lkw-Insassen. Es ist verboten, die regelmäßige Wochenruhezeit im Fahrzeug zu verbringen. Fahrverbot von Kinderguppen zu Beginn der Sommerferien. Warnwesten- und Warndreieck-Pflicht. Crit'Air-Umweltplakette für Fahrten durch Paris von 8 bis 20 Uhr.* Mindestlohnregelungen für ausländ. Fahrer im grenzüberschreitenden Verkehr/Kabotageverkehr. Essen, Trinken, Rauchen, Handynutzung und Schminken am Steuer sind verboten.



Elektronisches Mautsystem (TIS PL)



Ambassade de la République fédérale d'Allemagne,
24 rue Marbeau, 75116 Paris
Tel.: (0033-1) 53 83 45 00,
Fax: (0033-1) 53 83 45 02
E-Mail: info@paris.diplo.de



von Deutschland nach Frankreich 0033
von Frankreich nach Deutschland 0049



Polizei 17, Krankenwagen 15 oder 112,
Feuerwehr 18



Erforderliche Dokumente

Fahrzeugschein
Führerschein
Be- oder Entladeort in Frankreich: Document de Suivi
Personalausweis/Reisepass
Erklärung des Arbeitgebers über das Arbeitsverhältnis
grüne Versicherungskarte
CMR-Frachtbrief/Transportbescheinigung

Fahrzeugschein
dt. Führerschein
Personalausweis/Reisepass
grüne Versicherungskarte
empfohlen
ggf. Carnet de passage
europäische Krankenversicherungskarte
EU-Fahrtenheft

* Weitere Luftschutz- und Umweltzonen. Bitte informieren Sie sich auf www.crit-air.fr

	Länge	Lkw/Anhänger Sattelfkfz Lastzug* Transport von Pkw	12,00 m 16,50 m 18,75 m 20,35 m	Kraftomnibus mit 2 Achsen* mit 3 Achsen* mit Anhänger*	13,50 m 15,00 m 18,75 m
	Breite	Kühlfahrzeuge	2,55 m 2,60 m		2,55 m
	Höhe	nicht festgelegt**			4,00 m
	Einzelachse/Antriebsachse Doppelachse Achsabstand <0,90 m Achsabstand ≥0,90 m bis 1,35 m 0,65 t pro 5 cm Abstand Achsabstand >1,35 m ≤1,80 m Tridemachse Achsabstand ≤1,3 m Achsabstand >1,3 m bis ≤1,4 m Kfz mit 2 Achsen Kfz mit 3 oder mehr Achsen Anhänger mit 2 Achsen Anhänger mit 3 Achsen Sattelfkfz mit 4 Achsen Sattelfkfz mit 5 oder mehr Achsen f. komb. 40'-ISO-Cont. Lastzug mit 4 Achsen Lastzug mit 5/6 Achsen				13 t 13,50 t 19 t 21 t 24 t 19 t 26 t 19 t 26 t 19 t 26 t 26 t 38 t 32 t
	innerorts außerhalb geschl. Ortschaften				50 km/h 50 km/h
Gesamtmasse und Fahrzeugart	Autobahnen km/h	Schnellstraßen mit 4 Fahrspuren	Sonsitzige Straßen		innerorts 50 km/h Landstraßen 80***/90 km/h Schnellstraßen 90 km/h Autobahnen 90 km/h – unter best. Voraussetzungen* 100 km/h
von 3,5 – 12 t	90	90	80		
Motorwagen >12t	90	80	80		
Fahrzeugkombinationen (Lastzüge, Sattelfkfz) >12 t	90	80	60		
Fahrzeuge >12 t beim Transport gefährlicher Güter	80	60/70*	60		

* Zusätzliche Bestimmungen bzw. weitere Details vorhanden. Bitte erkundigen Sie sich.

** Bei einer Höhe von mehr als 4 m ist der Transportunternehmer für alle Schäden verantwortlich.

*** Auf zweispurigen Landstraßen ohne trennende Elemente wie Mittelstreifen zwischen den beiden Fahrtrichtungen

ADSp

Bei den Allgemeinen Deutschen Spediteurbedingungen (ADSp) handelt es sich um Allgemeine Geschäftsbedingungen. Um anwendbar zu sein, müssen sie wirksam in den Vertrag einbezogen werden. Die Anwendung der ADSp 2017 wird seit dem 1. Januar 2017 erstmals vom Deutschen Speditions- und Logistikverband, dem Bundesverband der Deutschen Industrie, dem Bundesverband Großhandel, Außenhandel, Dienstleistungen, dem Bundesverband Güterkraftverkehr Logistik und Entsorgung, dem Bundesverband Möbelspedition und Logistik, dem Bundesverband Wirtschaft, Verkehr und Logistik, dem Deutschen Industrie- und Handelskammertag sowie dem Handelsverband Deutschland (HDE) gemeinsam empfohlen. Sie sollen ältere ADSp-Versionen sowie die Deutschen Transport- und Logistikbedingungen (DTLB) und die Vertragsbedingungen für den Güterkraftverkehrs-, Speditions- und Logistikunternehmer (VBGL) ersetzen. Die aktuelle Fassung der ADSp 2017 enthält unter anderem Neuregelungen zur Haftungsbegrenzung sowie zum → [Standgeld](#).

Arbeitszeit

Als Arbeitszeit gilt nach dem Arbeitszeitgesetz die Zeit vom Beginn bis zum Ende der Arbeit ohne Pausen. Zur Arbeitszeit zählt bei Berufskraftfahrern die Lenkzeit selbst, aber auch Zeiten, die der Fahrer mit Be- und Entladen oder der aktiven Überwachung dieser Vorgänge verbringt. Auch die Erledigung von Formalitäten, die Ladungssicherung sowie Reinigungs- und Wartungsarbeiten gehören dazu.

Atemalkoholtest

Der Fahrzeugführer ist gesetzlich nicht dazu verpflichtet, an einem Atemalkoholtest mitzuwirken und kann auch nicht dazu gezwungen werden. Denn niemand muss sich selbst belasten. Weigert sich der Fahrer, müssen die Beamten entscheiden, ob sie ihn zu einer → [Blutentnahme](#) mit auf die Polizeidienststelle nehmen.

Beifahrerzeit/Bereitschaftszeit

§ 21a Absatz 3 Arbeitszeitgesetz stellt klar: Bei Doppelbesatzung sind Beifahrerzeiten, die der Mitarbeiter neben dem Fahrer oder in einer Schlafkabine verbringt, keine Arbeitszeit. Auch Bereitschaftszeit zählt nicht zur Arbeitszeit. Wer also an der Rampe auf das Be- oder Entladen wartet, das Fahrzeug auf einer Fähre oder einem Zug begleitet, wer an der Grenze wartet, arbeitet nicht. Voraussetzung ist hier allerdings, dass dem Fahrer

der Zeitraum und dessen voraussichtliche Dauer im Voraus, spätestens unmittelbar vor Beginn, bekannt sind.

Beleuchtung im Lkw

Alle Lichtquellen, die nicht in der Straßenverkehrs-Zulassungsordnung (StVZO) genannt sind oder nicht die vorgeschriebene Farbe haben, sind nach § 49a StVZO verboten. Dazu zählen beispielsweise Michelin-Männchen, aber auch Namensschilder, Weihnachtsbäume, Werbetafeln und Lichterketten. Ebenfalls unzulässig sind angestrahlte Radkästen, Unterbodenbeleuchtung und illuminierte Scheibenwaschdüsen. Lkw-Fahrer, die mit solchen Lichtquellen fahren, handeln nach § 69a Abs. 3 Nr. 18 StVZO ordnungswidrig und riskieren ein Verwarnungs- oder Bußgeld.

Berufskraftfahrer-Qualifikations-Gesetz

Nach dem Berufskraftfahrer-Qualifikations-Gesetz (BKfQG) und der Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung benötigen Fahrer, die gewerblichen Güterkraft- oder Personenverkehr auf öffentlichen Straßen durchführen und die ihre Fahrerlaubnis der Klassen D1, D1E, D, DE, C1, C1E, C oder CE ab dem 10. September 2008 (Personenverkehr) oder 10. September 2009 (Güterkraftverkehr) erworben haben, eine Grundqualifikation oder beschleunigte Grundqualifikation. Zudem müssen sich die Fahrer regelmäßig weiterbilden. Und zwar spätestens fünf Jahre nach Erwerb der Grundqualifikation oder der beschleunigten Grundqualifikation. Die Weiterbildung umfasst mindestens 35 Stunden zu je 60 Minuten und muss im Abstand von fünf Jahren wiederholt werden. Fahrer, die eine Fahrerlaubnis der oben genannten Klassen vor dem jeweiligen Stichtag erlangt haben, benötigen die Grundqualifikation nicht. Für sie besteht nur die Pflicht zur Weiterbildung. Ein Verstoß gegen die Vorschriften kann mit einem Bußgeld von bis zu 5000 Euro geahndet werden. Die Kosten der Weiterbildung muss der Fahrer grundsätzlich selbst tragen.

Bescheinigung über berücksichtigungsfreie Tage

→ [Manueller Nachtrag](#)

Blutentnahme

Mit einer Blutentnahme wegen des Verdachts auf Alkohol oder Drogen am Steuer muss sich ein Fahrer nicht ohne weiteres einverstanden erklären. Widerspricht er der Blutentnahme, muss die Polizei in der Regel eine richterliche Anordnung erwirken.

3.10.1 Abfahrtkontrolle Lkw

1



Kontrollen Front und Motorraum

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| ① Beleuchtungseinrichtungen | <input type="checkbox"/> |
| ② Spiegel | <input type="checkbox"/> |
| ③ Scheibenwischer, Waschdüsen | <input type="checkbox"/> |
| ④ Windschutzscheibe | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ Kennzeichen | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ Unterbau | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ Motorhaube | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ Motorraum | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ Kühler | <input type="checkbox"/> |

2



Kontrollen seitlich

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ① Einstieg | <input type="checkbox"/> |
| ② Seitenscheiben | <input type="checkbox"/> |
| ③ Räder | <input type="checkbox"/> |
| ④ Anschlüsse, Batterie | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ Beleuchtungseinrichtungen | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ Bordverschlüsse/Plane | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ Anhänger-/Sattelkupplung | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ Tank | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ Luftfilter | <input type="checkbox"/> |

3

Kontrollen hinten

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ① Beleuchtungseinrichtungen | <input type="checkbox"/> |
| ② Kennzeichen, HU- und SP-Plakette | <input type="checkbox"/> |



4



Kontrollen im Fahrerhaus

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ① Kontrollleuchten | <input type="checkbox"/> |
| ② Lenkspiel, Vorderräder | <input type="checkbox"/> |
| ③ Druckmanometer | <input type="checkbox"/> |
| ④ Warnleuchte, Heizung | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ Bedienungseinrichtung | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ Kraftstoff | <input type="checkbox"/> |

5

Zusätzliche Kontrollen

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| ① Druckluftbremse | <input type="checkbox"/> |
| ② Sitz- und Pedalprüfung | <input type="checkbox"/> |
| ③ Rückspiegel, Armaturenbrett | <input type="checkbox"/> |
| ④ Fußraum | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ Zubehör/Ausrüstung | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ Schaublatt, Fahrerkarte | <input type="checkbox"/> |



- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ⑦ Dokumente/Unterlagen | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ Fitness, Fahrtüchtigkeit | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ Bremstest | <input type="checkbox"/> |

4.1.7 Ungewolltes Einschlafen – Gefahr am Steuer

Lange Autobahnstrecken mit wenig Verkehrsaufkommen können mitunter sehr ermüdend sein. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach und der Fahrer sehnt sich nach einem kleinen Nickerchen oder einer starken Tasse Kaffee.

Anzeichen von Übermüdung sind schmerzende oder brennende Augen, das Bedürfnis ständig die Nasenwurzel zu massieren oder eine Einschränkung der räumlichen Wahrnehmung wie beim Tunnelblick und Postkartensyndrom.

Beim Tunnelblick hat der Fahrer das Gefühl in eine enger werdende Röhre zu fahren, beim Postkartensyndrom lässt die dreidimensionale Wahrnehmung nach.

Müdigkeit reduziert die Geschwindigkeit und Genauigkeit des Wahrnehmens und Begreifens ebenso wie die Schnelligkeit und Sicherheit des Reagierens. Nach fünf Stunden ununterbrochener Fahrzeit ereignen sich doppelt so viele Unfälle, nach neun Stunden zehnmal so viele Unfälle wie in den ersten Stunden der Fahrt.

Spätestens wenn Anzeichen für Müdigkeit am Steuer bemerkt werden, muss eigenverantwortlich gehandelt, d. h. eine Pause eingelegt werden, um dem Körper eine Ruhezeit zu gönnen. „Aufputschmittel“ wie Tabletten oder ähnliches sind nicht nur wegen der Nebenwirkungen völlig fehl am Platz, denn lässt erst einmal die aufputschende Wirkung nach, kommen Ermüdungserscheinungen umso plötzlicher und heftiger zurück. Auch Kaffee oder „flügelverleihende“ Getränke ersetzen auf keinen Fall die Pause. Besser ist es, vorbeugend regelmäßige Pausen an der frischen Luft zu machen. Bereits die Planung der Fahrtstrecke sollte regelmäßige Pausen berücksichtigen. Spätestens nach zwei Stunden sollte eine Pause eingelegt werden. Bei längeren Fahrtstrecken kann der Ermüdungseffekt durch Pausen nur teilweise ausgeglichen werden. Regelmäßige Pausen verhindern, dass das Reaktionsvermögen sich verschlechtert. Des Weiteren sollte man zur Vorbeugung gegen Ermüdungserscheinungen auf schwer verdauliche und fettige Mahlzeiten verzichten sowie eine angenehme und nicht überheizte Raumtemperatur in der Fahrerkabine haben. Am wichtigsten ist es jedoch, auf seine „innere Uhr“ zu hören, die Signale des Körpers ernst zu nehmen, um dann bei Ermüdung am Steuer auch wirklich eine Pause einzulegen. Und manchmal wirken 20 Minuten Schlaf mit anschließender Bewegung an der frischen Luft Wunder.



© Ungewolltes Einschlafen: stockWERK/fotolia

Leider gibt es zu viele Fahrer, die der Müdigkeit zu trotzen versuchen. Laut HUK-Verband Bayern ist jeder vierte Unfalltote auf Autobahnen auf ungewolltes Einschlafen am Steuer zurückzuführen. Speziell im Bereich des Güterkraftverkehrs vermutet der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft, dass bei Lkw mit über 7,5 Tonnen ungewolltes Einschlafen in circa 1/4 der Fälle Ursache für Verkehrsunfälle ist.

Das ungewollte Einschlafen bzw. extreme Übermüdung kann unterschiedlichste Ursachen haben und zum Beispiel durch ein Schlafdefizit, schwere körperliche Arbeit wie Abladetätigkeiten oder schwierige Wetter- und Verkehrsverhältnisse verursacht werden. Es können jedoch auch krankhafte Schlafstörungen dahinterstecken.

Schlafstörungen müssen nicht immer offensichtlich sein. Im Falle des Schlaf-Apnoe-Syndroms weiß lediglich jeder fünfte Betroffene, dass er an dieser schlafstörenden Krankheit leidet. Es handelt sich hierbei um ein mehrmaliges Aussetzen der Atmung während des Schlafes. Betroffen sind vor allem Schnarcher. In der Rückenlage kann es zu einem Zurückgleiten der Zunge in den Rachenraum kommen. Die Zunge wirkt dann wie ein Ventil, das die Einatmung verhindert. Es kommt keine frische Luft mehr in die Lunge. Dieser Zustand wird mit einem lauten Schnarcher oder einem jähnen Aufschrecken aus dem Schlaf überwunden. Betroffene klagen nach dem Aufwachen häufig über einen trockenen Mund und Kopfschmerzen, fühlen sich unausgeschlafen und sind reizbar. Die Folgeerscheinungen dieses Syndroms sind überwältigende Müdigkeitsphasen am Tage. Zur Risikogruppe der Apnoiker gehören vor allem übergewichtige Männer zwischen 40 und 60 Jahren. Patienten mit unbehandeltem Schlaf-Apnoe-Syndrom sind häufiger in Verkehrsunfälle verwickelt als Gesunde!

Fragen Sie Ihren Arzt! Das Schlaf-Apnoe-Syndrom ist behandelbar und die Behandlung kann nicht nur Ihre Lebensqualität verbessern, sondern auch Ihr Leben verlängern!