

10 Tipps für sicheres Ankommen

1. Sitzposition einstellen!

Bevor Sie losfahren, nehmen Sie sich bitte genügend Zeit, um die richtige Sitzposition einzustellen, denn nur so können Sie im Gefahrenfall richtig reagieren. Der Oberkörper sollte beim Fahren fest an die Rückenlehne gelehnt sein. Der Abstand zum Lenkrad sollte so gewählt werden, dass man das Lenkrad locker anfassen kann und der Rücken dabei fest an der Rückenlehne bleibt. Die Kopfstütze muss so eingestellt sein, dass die Oberkante des Kopfes mit der Oberkante der Kopfstütze übereinstimmt.

2. Stress vermeiden!

Hektik und Stress gehören zu den unterschätzten Risiken im Straßenverkehr. Stau, Baustellen und rücksichtslose Fahrer können die Nerven auf die Probe stellen. Bleiben Sie gelassen und nehmen Sie es mit dem alten Sprichwort: Eile mit Weile!

3. Straßenverhältnisse beachten!

Die Straßenverhältnisse können die Fahrweise des Autos stark beeinflussen. Rollsplitt, Schlaglöcher, Öl, Laub und Regen oder Schnee sind gefährliche Wegbegleiter. Bei unsicheren Bedingungen lieber einen Gang zurücknehmen, dafür dann aber sicher ans Ziel kommen.

4. Der Wetterlage anpassen!

Jede Wetterlage erfordert ein bestimmtes Fahrverhalten. Wenn die Sonne blendet, kann das genau so gefährlich sein, wie Aquaplaning auf nasser Fahrbahn.

Nebel und dichter Regen/Schnee behindern die Sicht. Allerdings sollten Sie erst ab einer Sichtweite unter 50m die Nebelleuchten anmachen, da sonst andere Autofahrer irritiert werden.

5. Körperliche Verfassung berücksichtigen!

Müdigkeit, Medikamente, Drogen, aber auch starke Emotionen beeinflussen das Fahrverhalten negativ. Die Aufmerksamkeit ist so auf andere Bereiche verlagert und nicht auf den Verkehr gerichtet. Starten sie deshalb immer ausgeschlafen und ausgeruht. Drogen jeglicher Art haben im Straßenverkehr nichts zu suchen. Sie gefährden das Leben aller Verkehrsteilnehmer.

6. Wahrnehmung schärfen!

Während einer Autofahrt haben unsere Sinne viel zu tun. Die Augen sind in ständiger Bewegung, wir hören, fühlen und agieren dementsprechend. Bei großer Informationsflut in den Stoßzeiten oder bei längerer Fahrt kann das System überlastet werden. Bei Übermüdungssymptomen sollten Sie unbedingt eine Pause einlegen.

7. Kreuzungen und Kreisverkehre richtig meistern!

Kreuzungen und Kreisverkehre sind große Gefahrenquellen. Auch im Kreisverkehr gilt, wenn nicht anders ausgeschildert, rechts vor links. Fahren Sie immer vorausschauend, achten Sie auf den toten Winkel und halten Sie nie auf Kreuzungen oder in Kreisverkehren.

8. Stau als Erholung!

Gerade im Berufsverkehr kommt es häufig zu Stau oder stockendem Verkehr. Bewahren Sie die Ruhe und sehen Sie den Stau als Pause an. Legen Sie zum Beispiel eine CD ein und genießen Sie es ein bisschen Zeit für sich zu haben.

9. Autobahnauf- und abfahrten beobachten!

Schon auf Beschleunigungsspuren sollten Sie das eigene Tempo dem fließenden Verkehr anpassen. Nutzen Sie die Länge der Beschleunigungsspur, um sich gefahrlos einzufädeln.

Bei einer Spurenreduzierung gilt das Reißverschlussverfahren..

Bei Ausfahrten sollten Sie rechtzeitig die Geschwindigkeit drosseln, um Vollbremsungen auf der Autobahnen zu vermeiden!

10. Vorausschauend fahren!

Achten Sie auf andere Verkehrsteilnehmer! Bedenken Sie, dass diese durch verschiedenste Faktoren bedingt abgelenkt oder unkonzentriert sein könnten. Vorausschauendes und rücksichtsvolles Fahren schont nicht nur Ihre Nerven, sondern auch die der anderen Verkehrsteilnehmer.