

Verhaltenstipps für Verkehrsteilnehmer

aus der Broschüre „Sicher zur Arbeit und zurück“

- für Autofahrer
- für Motorradfahrer
- für Fahrradfahrer
- für Fußgänger
- zum Thema Müdigkeit
- zum Thema Ablenkung
- zum Thema Stress / Emotionen
- zum Thema unangemessene Geschwindigkeit



Verhaltenstipps für Autofahrer

- **Vor Fahrtantritt:**

- Prüfen Sie vor Fahrtantritt, ob Ihr Fahrzeug betriebs- und verkehrssicher ist.
- Treten Sie die Fahrt nur an, wenn sie körperlich und geistig fit sind. Benutzen Sie im Zweifelsfall Bus oder Bahn.



Verhaltenstipps für Autofahrer

- Halten Sie sich immer an die Verkehrsregeln.
- Beachten Sie Geschwindigkeitsbeschränkungen.
- Fahren Sie rücksichtsvoll.
- Rechnen Sie immer auch mit Fahrfehlern anderer Verkehrsteilnehmer.
- Legen Sie immer den Sicherheitsgurt an.



Verhaltenstipps für Autofahrer

- Stellen Sie Ihr Fahrverhalten und Ihre Fahrausrüstung auf jahreszeitliche Witterungseinflüsse ein.
Das gilt auch für Schuhe! Auf dem Parkplatz könnte es glatt sein!
- Benutzen Sie während der Fahrt kein Handy.
- Schalten Sie immer Tagfahrlicht ein.
- Planen Sie immer ausreichend Zeit für Ihren Arbeitsweg ein (Witterung, Stau,.....).



Verhaltenstipps für Motorradfahrer

- **Bei unklarer Verkehrslage:**
 - reduzieren Sie die Geschwindigkeit.
 - Seien Sie bremsbereit.
 - Suchen Sie Augen- oder Zeichenkontakt zu den anderen Verkehrsteilnehmern.



Verhaltenstipps für Motorradfahrer

- Rechnen Sie immer mit Fehlern der anderen Verkehrsteilnehmer.
- Überholen Sie Kolonnen nur mit äußerster Vorsicht.
- Halten Sie in Kurven ausreichend Abstand zum Mittelstreifen und rechnen Sie mit entgegenkommenden Fahrzeugen.
- Bedenken Sie, dass Autos, Lkws und Busse einen toten Winkel haben.



Verhaltenstipps für Motorradfahrer

- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit dem Streckenverlauf und der Verkehrsdichte an.
- Sorgen Sie immer dafür, dass Sie gesehen werden.
- Tragen Sie immer Helm und Schutzbekleidung.
- Planen Sie immer ausreichend Zeit für Ihren Arbeitsweg ein (Witterung, Stau, Straßenverhältnisse.....).



Verhaltenstipps für Fahrradfahrer

- **Halten Sie sich immer an die Verkehrsregeln:**
 - Überfahren Sie keine roten Ampeln.
 - Fahren Sie nicht unter Alkoholeinfluss mit dem Fahrrad.
 - Benutzen Sie während der Fahrt kein Handy.
 - Fahren Sie nur dann in der Fußgängerzone, wenn das zugelassen ist und denken Sie daran, dass die Fußgänger hier Vorrang haben.
 - Benutzen Sie immer den Radweg
 - Fahren Sie bei Dunkelheit und schlechten Sichtverhältnissen immer mit Licht (batteriegestützte Beleuchtung)



Verhaltenstipps für Fahrradfahrer

- Achten Sie darauf, dass Ihr Fahrrad **verkehrssicher** ist (Bremsen, Klingel, Licht, Reflektoren).
- Tragen Sie reflektierende oder helle Kleidung.
- Benutzen Sie einen Helm.
- Bedenken Sie, dass Autos, Lkws und Busse einen toten Winkel haben.
- Fahren Sie vorausschauend und suchen Sie bei gefährlichen Situationen Blickkontakt mit dem anderen Verkehrsteilnehmer.



Verhaltenstipps für Fahrradfahrer

- Geben Sie beim Abbiegen Handzeichen.
- Achten Sie genau auf die Straße, um Hindernisse und Gefahrenstellen frühzeitig zu erkennen.
- Fahren Sie bei Schnee und Eis möglichst nicht mit dem Fahrrad.
- Planen Sie immer ausreichend Zeit für Ihren Arbeitsweg ein (Witterung, Stau,.....).



Verhaltenstipps für Fußgänger

- Denken Sie immer daran: Die meisten Unfälle geschehen beim Gehen!
- Achten Sie genau auf die Straße, um Hindernisse und Gefahrenstellen frühzeitig zu erkennen.
- Widmen Sie dem Gehen Ihre volle Aufmerksamkeit, lassen Sie sich nicht ablenken.
- Gesehen werden ist extrem wichtig:
 - Tragen Sie reflektierende oder helle Kleidung.
 - Gehe Sie auf nicht gesicherten Fußwegen grundsätzlich am linken Fahrbahnrand.



Verhaltens Tipps für Fußgänger

- Halten Sie sich immer an die Verkehrsregeln!
- Bedenken Sie, dass Autos, Lkws und Busse einen toten Winkel haben.
- Planen Sie immer, gerade auch bei schlechtem Wetter, genügend Zeit für den Arbeitsweg ein.
- Tragen Sie festes Schuhwerk, das rutsch- und trittsicher ist.
- Auch Autofahrer, Mitfahrer und ÖPNV-Nutzer haben Fußwege und sollten daher auf geeignetes Schuhwerk achten.



Verhaltenstipps zum Thema Müdigkeit

- Setzen Sie sich nur ausgeruht ans Steuer.
- Nehmen Sie vor der Fahrt keine fettreichen Mahlzeiten zu sich.
- Sorgen Sie für gute Belüftung des Wageninneren während der Fahrt.
- Machen Sie bei längeren Fahrten ausreichend Pausen (spätestens alle 2 Stunden) – dabei bewegen, nicht nur Kaffee trinken!
- Sprechen Sie beim Vorliegen bestimmter Krankheiten, bzw. bei Medikamenteneinnahme mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihre Fahreignung.



Verhaltentipps zum Thema Ablenkung

- Unterschätzen Sie nicht die Gefahren des Verkehrsgeschehens.
- Führen Sie während des Fahrens keine „Nebentätigkeiten“ aus, wie z.B. Zigarette anzünden, CD wechseln, telefonieren usw. - machen Sie besser eine Pause, wenn Sie tatsächlich eine „Nebentätigkeit“ ausführen müssen



Verhaltens Tipps zum Thema Ablenkung

- Beschränken Sie das Mobiltelefonieren auf Fahrpausen, da auch bei vorhandener Freisprecheinrichtung das Gespräch von den eigentlichen Fahraufgaben ablenkt.

Hinweis für Anrufer von Mobil-Nummern:

Fragen Sie, ob gefahrloses Telefonieren möglich ist oder ob der Angerufene gerade unterwegs ist. Lassen Sie sich ansonsten zurückrufen.



Verhaltenstipps zum Thema Stress und Emotionen

- Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck – planen Sie Ihre Zeit realistisch und bewusst:
 - Treffen Sie Absprachen mit Ihrem Partner.
 - Entzerren Sie Ihre Termine und Aktivitäten.
 - Planen Sie Pufferzeiten ein.
- Hören Sie Verkehrsfunk, um Staus möglichst zu umfahren.
- Legen Sie bei der Autofahrt regelmäßige Pausen ein.



Verhaltenstipps zum Thema Stress und Emotionen

- Denken Sie positiv.
- Eine gesunde Lebensführung senkt das persönliche Stressempfinden:
 - Ernähren Sie sich gesund – trinken Sie ausreichend.
 - Schlafen Sie ausreichend.
 - Treiben Sie Sport.
- Sprechen Sie Probleme in der Familie und im Betrieb an.



Verhaltenstipps zum Thema unangepasste Geschwindigkeit

- Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck – planen Sie Ihre Zeit realistisch und bewusst.
- Reduzieren Sie Ihre Stressfaktoren.
- Planen Sie immer ausreichend Zeit für Ihren Arbeitsweg ein.



Verhaltenstipps zum Thema unangepasste Geschwindigkeit

- Beachten Sie immer die Geschwindigkeitsbeschränkungen.
- Halten Sie den vorgeschriebenen Sicherheitsabstand ein.
- Passen Sie Ihre Fahrweise den Witterungsbedingungen an.
- Passen Sie Ihre Fahrweise dem Straßenverlauf an.

