



Tipps

**Sicher unterwegs!**

Ihre gesetzliche Unfallversicherung



### **Weitere Informationen**

- ▶ Informationen zu diesem und anderen Themen von A – Z finden Sie unter [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de),  
**Webcode: 13802834**

# Gut zu wissen

Die vier tödlichen Gefahren im Straßenverkehr: unangepasste Geschwindigkeit, Fahren ohne Sicherheitsgurt, Ablenkung, Alkohol.

Im Jahr 2021 zählte die Polizei insgesamt 2,3 Millionen Verkehrsunfälle auf deutschen Straßen. Dabei starben 2.569 Menschen (Statist. Bundesamt 2022). Nach wie vor ist nicht angepasste Geschwindigkeit die häufigste Ursache für tödliche Verkehrsunfälle. Insbesondere auf Landstraßen ist die Gefahr, tödlich zu verunglücken, sehr hoch. Gründe dafür sind die höheren Geschwindigkeiten außerorts, schlechte Überholmöglichkeiten oder Hindernisse wie Bäume neben der Fahrbahn. Vergleichsweise schwerwiegende Folgen haben auch Unfälle durch Ablenkung oder unter Alkoholeinfluss sowie Unfälle im Zusammenhang mit einem Verstoß gegen die Gurtpflicht.

Wer unversehrte ankommen möchte, für den gilt:

- Geschwindigkeit den Gegebenheiten anpassen
- überholen nur, wenn die gesamte Überholstrecke eingesehen werden kann
- Sicherheitsabstand einhalten
- Gurt anlegen

Fahrsicherheitstrainings bieten die Möglichkeit, das eigene Verhalten im Straßenverkehr zu überprüfen und zu verbessern.



# 1

## Ablenkung im Straßenverkehr

Viele Fahrende sind der Meinung, sich nebenbei anderen Tätigkeiten, wie dem Telefonieren, dem Schreiben von Nachrichten, dem Essen, Trinken, Rauchen oder auch Gesprächen mit Beifahrenden, zuwenden zu können. Nicht selten kommt es auch zu Verkehrsunfällen, weil die oder der Fahrende nach heruntergefallenen Dingen greift und dabei den Blick von der Fahrbahn nimmt. Wer bei Tempo 50 den Blick für zwei Sekunden von der Straße abwendet, fährt fast 30 Meter im Blindflug. Ablenkungsquellen sollten deshalb auf ein

Minimum reduziert werden:

- Mobiltelefone vor der Fahrt aus- oder stummzuschalten, auf Gespräche über die Freisprecheinrichtung verzichten
- Zielort im Navigationsgerät vor Fahrtbeginn einstellen
- Einstellungen, z. B. am Radiosender, an der Lüftung, möglichst dem oder der Beifahrenden überlassen
- Essen, Taschen und andere „Ladung“ vor dem Herunterfallen sichern
- mit den Gedanken bei der Fahrt bleiben und Pausen einlegen

# 2

## Sekundenschlaf

Rund ein Viertel aller tödlichen oder schweren Verkehrsunfälle sind Studien zufolge auf **Einschlafen der Fahrenden** zurückzuführen. Insbesondere auf längeren, monotonen Strecken ist der Drang einzuschlafen, besonders stark.

Wer fährt, sollte erste Anzeichen von Schläfrigkeit, wie brennende Augen, häufiges Blinzeln, Frösteln, ernst nehmen. Eine Pause mit einem Kurzschlaf von 10 bis max. 30 Minuten kann kurzfristig aus dem Leistungstief heraus helfen.

Schläfrigkeit lässt sich fast immer auf verminderte Schlafqualität bzw. Schlafstörungen zurückführen. Häufigste Schlafstörung ist das Schlafapnoe-Syndrom, welches sich in Atemaussetzern während der Schlafphase äußert. Diese Schlafstörung bedarf unbedingt medizinischer Aufklärung. Wenn möglich, Fahrerwechsel durchführen. Aber auch zu kurzer Schlaf kann die Ursache für Tagesschläfrigkeit sein.

Generell gilt:

- Fahrten nur ausgeschlafen antreten
- Pausen (alle zwei Stunden) mit Spaziergängen an der frischen Luft
- kleine, gut verdauliche Zwischenmahlzeiten
- Wenn möglich, beim Fahren abwechseln
- Lenk- und Ruhezeiten einhalten



### 3 Alkohol, Drogen und Medikamente

Wer sich unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, die die Fahrtüchtigkeit beeinflussen, ans Steuer setzt, **gefährdet das eigene Leben und auch das Leben anderer**. Neben ordnungs- und strafrechtlichen Konsequenzen kann es bei einem Verkehrsunfall auch zum Verlust des Versicherungsschutzes kommen.

Daher gilt:

- Teilnahme am Straßenverkehr nie unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder beeinträchtigenden Medikamenten
- vor Firmenfeiern, Geschäftsessen etc. (bei denen Alkohol konsumiert wird)

die Heimreise abklären bzw. Fahrende festlegen

- am folgenden Morgen Restalkohol berücksichtigen
- „berauschte“ Personen vom Fahren abhalten bzw. keinesfalls mitfahren

Lassen Vorgesetzte eine oder einen Mitarbeitenden, die oder der offensichtlich fahrtüchtig ist, allein den Heimweg antreten, können auch sie bei einem Unfall haftbar gemacht werden. Unternehmerinnen und Unternehmer, die ihren Beschäftigten einen Firmenwagen überlassen, sind zudem verpflichtet, regelmäßig zu prüfen, ob diese noch in Besitz der erforderlichen Fahrerlaubnis sind (Prüfung des Originaldokuments).

# 4

## Witterungsverhältnisse

Schlechte Sicht, nasse Fahrbahnen, Glätte oder Nebel: Bei schlechtem Wetter steigt die Zahl der Verkehrsunfälle. Bereits im Herbst gilt es, aufgrund von Laub und Nässe und der damit verbundenen Rutschgefahr **noch vorausschauender und mit angepasster Geschwindigkeit** zu fahren. Speziell im Bereich von Brücken oder Waldschneisen muss ab einer Temperatur von unter vier Grad plus mit Blitzeis gerechnet werden.

Um die Fahrt in der dunklen und kalten Jahreszeit sicher zu gestalten, sollte rechtzeitig Vorsorge getroffen werden. Dazu gehört der Wechsel auf Winterreifen mit ausreichendem Profil (mind. 4 mm), die Kontrolle des Reifenfülldrucks, der Batterie und der Wischerblätter sowie das Einfüllen von Frostschutz in die Scheibenwaschanlage. Außerdem zu beachten vor Antritt der Fahrt:

- Scheiben vollständig von Schnee und Eis befreien
- Reinigung der Scheinwerfer und Rücklichter
- Zusatzausrüstung (z. B. Schneeketten, Handfeger, Eiskratzer, Scheibenenteiser, Streugut) mitnehmen, bei längeren Fahrten auch eine Decke und eine befüllte Thermoskanne
- dicke Winterjacken, die die Beweglichkeit einschränken, und Handschuhe vor der Fahrt ablegen
- mehr Zeit für die Fahrt einplanen, Geschwindigkeit und Abstand zu Vorfahrenden anpassen



## 5 Ladungssicherung

Sowohl der Unternehmer bzw. Fahrzeughalter als auch der Fahrzeugführer und Verloader sind für die Sicherung der Ladung in Firmenfahrzeugen verantwortlich. Kommt es aufgrund mangelhafter Ladungssicherung zu einem Unfall mit Personenschaden, handelt es sich um einen Straftatbestand (fahrlässige Körperverletzung/Tötung), für den sich alle am Transport Beteiligten verantworten müssen.

Bei der Sicherung von Ladung gilt:

- Ladung im Fahrzeug immer sichern, egal wie schwer oder groß diese ist
- nur zugelassene Zurrmittel verwenden

- Zurrmittel ordnungsgemäß mit den Zurrpunkten am Fahrzeug verbinden
- Antirutschmatten verwenden
- Fahrzeuge nur so beladen, dass die zulässigen Achslasten nicht überschritten werden
- Lastverteilungsplan des Fahrzeugherstellers berücksichtigen

Der Transport von Gasflaschen (auch leeren) erfordert Vorsichtsmaßnahmen. Sie dürfen nur mit geschlossenen Ventilen und Schutzkappen oder umlaufendem Kragen transportiert werden. Es muss eine ausreichende Be- bzw. Entlüftung im Laderaum sicher gestellt sein (Querschnitte der Öffnungen je mind. 100 cm<sup>2</sup>). Auf Querlüftung ist zu achten. Luftschlitze dürfen nicht verstellt werden.

---

## 6 Betriebssicherheit des Fahrzeugs

Wer ein Unternehmen führt, hat die Pflicht, gewerblich genutzte Fahrzeuge bei Bedarf, jedoch mindestens einmal jährlich, sachkundig auf ihren betriebs-sicheren Zustand prüfen zu lassen. „Betriebssicher“ bedeutet, dass sich das Fahrzeug in **verkehrssicherem und arbeitssicherem** Zustand befindet.

Als Nachweis des **verkehrssicheren Zustandes** gilt z. B. das mängelfreie Ergebnis einer vom Hersteller vorgeschriebenen und ordnungsgemäß durchgeführten Inspektion durch eine autorisierte Fachwerkstatt oder ein mängelfreies Ergebnis einer Hauptuntersuchung nach § 29 StVZO.

Der **arbeitssichere Zustand** des Fahrzeugs kann von An-, Auf- und Einbauten, Einrichtungen der Ladungssicherung etc. abhängen, die ggf. bei der fahrzeutechnischen Prüfung nicht berücksichtigt werden. Dann ist der ergänzende Prüfumfang festzulegen. Das Unternehmen muss organisieren, dass diese Prüfungen regelmäßig durchgeführt werden (zum Beispiel durch die Fachwerkstatt bzw. einen Sachkundigen).

Darüber hinaus sind die Fahrzeuge vor Fahrtantritt zu prüfen, insbesondere die Bremsen, Beleuchtung, Warneinrichtungen sowie der Zustand und Luftdruck der Reifen. Sind sicherheitsrelevante Mängel vorhanden, darf die Fahrt nicht aufgenommen werden.



## 7 Rückwärtsfahren und Kuppeln

Beim Rangieren und Rückwärtsfahren oder auch Kuppeln von Anhängern kommt es immer wieder zu schwersten und auch tödlichen Unfällen.

Kann die oder der Rückwärtsfahrende den Raum hinter dem Fahrzeug nicht vollständig überblicken, muss sie oder er sich eines Einweisers bedienen, der die entsprechenden Handsignale beherrscht. Die einweisende Person muss sich beim Rückwärtsfahren immer im Sichtfeld des Fahrenden aufhalten. Ist dies nicht der Fall, muss das Fahrzeug sofort angehalten werden.

Beim Ankuppeln von Gelenkdeichselanhängern sind die folgenden Schritte einzuhalten:

- Feststellbremse des Anhängers betätigen, Unterlegkeile anlegen
- Vorderachsbremse lösen, Vorsicht: Zuggabel kann seitlich herumschlagen

- mit dem Zugfahrzeug auf 1 m an die Zugöse heranfahren, Zugöse mit der Höheneinstelleinrichtung auf Kuppelungshöhe einstellen, Kupplung öffnen
- Gefahrenbereich zwischen Fahrzeug und Anhänger verlassen
- kuppeln durch Zurücksetzen des Zugfahrzeugs. **Das Auflaufenlassen des Anhängers ist verboten!**
- Zugfahrzeug durch Feststellbremse festsetzen und kontrollieren, ob die Kupplung geschlossen und gesichert ist
- Verbindungsleitungen anschließen, dabei auf korrekte Reihenfolge achten
- Unterlegkeile entfernen, Anhängerfeststellbremse lösen, Abfahrtskontrolle

Beim Abkuppeln ist in umgekehrter Reihenfolge zu verfahren. (BG Verkehr 2016, Unterweisungskarte „Kuppeln von Gelenkdeichselanhängern“).



## 8 Verhalten bei Pannen und Unfällen

Nach einem Verkehrsunfall oder bei einem Defekt am Fahrzeug besteht Gefahr für Fahrzeuginsassen und andere Verkehrsteilnehmende. Nicht selten kommt es zu Folgeunfällen, weil Personen am Unfallort übersehen werden. Deshalb sollte zunächst die **eigene Sicherheit im Vordergrund** stehen und die Unfallstelle sofort abgesichert werden.

- Warnblinkanlage einschalten, Lenkrad zum Fahrbahnrand einschlagen und Feststellbremse betätigen
- noch im Auto Warnweste anziehen
- Gefahrenstelle mit Hilfe des Warndreiecks sichern (mind. 100 m Entfernung, in beiden Richtungen am Fahrbahnrand, vor Kurven oder Bergkuppen)
- veranlassen, dass Insassen das Fahrzeug verlassen und einen ungefährdeten Bereich aufsuchen
- bei verletzten Personen den **Notruf 112** wählen
- verunglückte Personen im Gefahrenfall aus dem Fahrzeug befreien, dazu Motor abstellen, auf nicht ausgelöste Airbags achten, Feuerlöscher griffbereit haben, bei bewusstlosen Motorradfahrenden vorsichtig den Helm entfernen
- wenn notwendig, Wiederbelebung einleiten (abwechselnd 30 x Herz-Druck-Massage und 2 x Beatmung)
- sind Atmung/Puls vorhanden, in die stabile Seitenlage bringen, blutende Wunden versorgen, vor Auskühlung schützen und ansprechen, beruhigen
- das Fahrzeug möglichst weit rechts am Fahrbahnrand bzw. auf dem Seitenstreifen abstellen





## 9 Günstige und ergonomische Sitzposition

Insbesondere auf langen Fahrten kann es zu Verspannungen und Schmerzen im Bereich des Rückens kommen, weil ausgleichende Bewegungsmöglichkeiten fehlen und viele Fahrzeugsitze die Wirbelsäule einseitig belasten. Vor Antritt der Fahrt sollte die Sitzposition überprüft und **angepasst** werden:

- mit dem Gesäß dicht an die Sitzlehne rücken, den Sitzabstand zu den Pedalen so einstellen, dass das Bein bei durchgedrücktem Pedal leicht angewinkelt ist
- mit den Schultern dicht an die Sitzlehne rücken, die Neigung der Rückenlehne so einstellen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut erreicht wird
- Sitz möglichst hoch einstellen

- die Neigung der Sitzfläche so einstellen, dass die Oberschenkel leicht aufliegen, das Pedal aber noch bequem durchgetreten werden kann
- Lendenwirbelstütze so einstellen, dass das Becken leicht nach vorn gekippt ist
- die Oberkante der Kopfstütze schließt mit der oberen Kopfkante der oder des Fahrenden ab, der Abstand zwischen Kopfstütze und Kopf beträgt wenige Zentimeter (Recaro 2016, Sitzschule: acht Schritte zum richtigen Sitzen). Neben dem Sitz müssen auch Lenkrad und Spiegel auf die fahrende Person eingestellt werden.

Bei längeren Fahrten alle zwei bis drei Stunden eine Pause von circa 15 Minuten machen und die Muskulatur mit Lockerungsübungen entspannen.

# 10

## Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmende

Im Stadtverkehr kommt es oft zu gefährlichen Situationen mit anderen Verkehrsteilnehmenden. Als besonders kritisch haben sich **Konflikte zwischen abbiegenden Kraftfahrzeugen und geradeausfahrenden Rad- und Moped-/Motorradfahrenden** erwiesen. Eine Unfallart, die fast ausschließlich von Kraftfahrenden verursacht wird und überdurchschnittlich häufig mit Verletzten bzw. auch Getöteten seitens der Unfallgegner endet.

Wer ein Kraftfahrzeug fährt, sollte sich bewusst machen, dass schwächere Verkehrsteilnehmende nicht über eine „Knautschzone“ verfügen.

Deshalb:

- beim Linksabbiegen auf entgegenkommende, geradeaus fahrende Rad- und Kradfahrende achten
- beim Rechtsabbiegen unbedingt den Schulterblick machen
- beim Einbiegen aus untergeordneten Straßen, aus Parkplätzen oder Grundstücksausfahrten auf querende Rad- und Kradfahrende achten
- beim Öffnen der Fahrer- und Beifahrertür auf vorbeifahrende Radfahrende achten („Holländischer Griff“: mit der rechten Hand die Autotür öffnen, sodass man sich umsehen muss)
- Radwege, Radfahrstreifen oder Schutzstreifen nicht „zuparken“, damit Radfahrende nicht auf stark befahrene Straßen ausweichen müssen
- in Einbahnstraßen mit entgegenkommenden Radfahrenden rechnen



## **Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon 0221 3778-0  
Telefax 0221 3778-1199

### **Bestell-Nr. T017**

#### **Bildnachweis:**

**Titel:** iStock.com/irontrybex-512330618; **Seite 2:** Stephane Bonnel/stock.adobe.com-29214531; **Seite 3:** Sashkin/stock.adobe.com-47371156; Gina Sanders/stock.adobe.com-38150346; **Seite 5:** Osterland/stock.adobe.com-75113079; **Seite 6:** candy1812/stock.adobe.com-60483931; **Seite 8:** andrey\_iv/stock.adobe.com-117809504; **Seite 9:** cameris/stock.adobe.com-103740111; **Seite 10:** fizkes/stock.adobe.com-128058038; **Seite 11:** arborpulchra/stock.adobe.com-88687257

16 · 15 · 3 – Stand: 09/22 Alle Rechte beim Herausgeber  
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)



[facebook.com/bgetem](https://facebook.com/bgetem)



[youtube.com/dieibgetem](https://youtube.com/dieibgetem)



[twitter.com/bg\\_etem](https://twitter.com/bg_etem)



[www.bgetem.de/ganzsicher](http://www.bgetem.de/ganzsicher)



[instagram.com/bg\\_\\_etem](https://instagram.com/bg__etem)



[xing.to/bgetem](https://xing.to/bgetem)



[de.linkedin.com/company/bgetem](https://de.linkedin.com/company/bgetem)

# Wir für Sie – die BG ETEM

## Für Ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

### **Unser Auftrag:**

Arbeits- und Wegeunfälle,  
Berufskrankheiten und arbeitsbedingte  
Gesundheitsgefahren verhüten.

### **Wir unterstützen Sie durch:**

- Beratung und Aufsicht
- Seminare
- Messungen (z. B. Gefahrstoffe)
- Prüfung und Zertifizierung
- Medien (z. B. Broschüren, Filme, online)

Sollte es doch zu einem Unfall oder einer  
Berufskrankheit kommen, kümmern wir uns  
um die bestmögliche Versorgung. Wir lösen  
die Haftpflicht der Unternehmensleitung  
für die gesundheitlichen Folgen von Unfällen  
und Berufskrankheiten ab.

### **Unsere Leistungen:**

- Heilbehandlung/Rehabilitation
- Berufshilfe
- Haushalts-, Wohnungs-, Kfz-Hilfe
- Entschädigungsleistungen

Wir sind die gesetzliche Unfallversicherung  
für rund 4 Millionen Menschen in über  
200.000 Mitgliedsbetrieben und versichern  
Unternehmen aus den Bereichen Energie-  
und Wasserwirtschaft, Textil und Mode,  
Feinmechanik, Elektrohandwerke und  
elektrotechnische Industrie sowie Druck  
und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und  
unsere Leistungen:  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)



# Sicheres Fahren

## Die Fahrsicherheitstrainings der BG ETEM

Die BG ETEM bietet verschiedene Trainings an, um die Fahrsicherheit für PKW-, Transporter- und Motorradfahrende zu steigern. Im Mittelpunkt steht dabei das defensive Fahren. Die dreistellige Ziffer entspricht der Veranstaltungsnummer in der Seminardatenbank.

### Für PKW-Fahrer:

- ▶ 374 „BG-Fahrsicherheitstraining für PKW- und Transporter-Fahrer“
- ▶ 378 Grundseminar „Defensives Fahren“ (PKW)
- ▶ 379 Aufbau-seminar „Defensives Fahren“ (PKW)

### Für Motorradfahrer:

- ▶ 380 „Defensives Fahren“

### Für Transporterfahrer:

- ▶ 374 „BG-Fahrsicherheitstraining für PKW- und Transporter-Fahrer“

## Seminare



Das passende Seminar zu diesen und weiteren Themen der Arbeitssicherheit finden Sie online in unserer Seminardatenbank.

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)

**Webcode: 14363753**