

# 1

## Länder- infos

	Seite
Vorwort . . . . .	2
Hinweise zur Benutzung . . . . .	5
Kalendarium mit Fahrverboten . . . . .	6
Aktueller Schwerpunkt – Sicher fahren unter schwierigen Witterungs- und Verkehrsverhältnissen.	34
1.1 Belarus/ Weißrussland . . . . .	52
1.2 Belgien . . . . .	54
1.3 Bosnien und Herzegowina. . . . .	56
1.4 Bulgarien . . . . .	58
1.5 Dänemark. . . . .	60
1.6 Deutschland . . . . .	62
1.7 Estland . . . . .	64
1.8 Finnland . . . . .	66
1.9 Frankreich . . . . .	68
1.10 Griechenland . . . . .	70
1.11 Großbritannien und Nordirland . . . . .	72
1.12 Irland . . . . .	74
1.13 Italien . . . . .	76
1.14 Kroatien. . . . .	78
1.15 Lettland . . . . .	80
1.16 Litauen . . . . .	82
1.17 Luxemburg . . . . .	84
1.18 Niederlande . . . . .	86
1.19 Nordmazedonien. . . . .	88
1.20 Norwegen. . . . .	90
1.21 Österreich . . . . .	92
1.22 Polen. . . . .	94
1.23 Portugal. . . . .	96
1.24 Rumänien. . . . .	98
1.25 Russland . . . . .	100
1.26 Schweden. . . . .	102
1.27 Schweiz . . . . .	104
1.28 Serbien . . . . .	106
1.29 Slowakische Republik	108
1.30 Slowenien . . . . .	110
1.31 Spanien . . . . .	112
1.32 Tschechien . . . . .	114
1.33 Türkei . . . . .	116
1.34 Ukraine . . . . .	118
1.35 Ungarn . . . . .	120
1.36 Kontaktdaten europ. Transportverbände.	122

# 2

## Recht

2.1 Recht von A-Z mit jährlichem Update . . . . .	126
2.2 Lenk- und Ruhezeiten . . . . .	160
2.3 Digitale Fahrtenschreiber . . . . .	171
2.4 Auszug Bußgeldkatalog . . . . .	177
2.5 Ferienreiseverordnung . . . . .	188
2.6 Mitzuführende Papiere Güterkraftverkehr. . . . .	190
2.7 Verkehrssünden in Europa . . . . .	192

# 3

## Gesundheit und Sicherheit

3.1 Fahr Fit. . . . .	193
Unfälle vermeiden – Gute Augen – Viel Lärm um nichts? – Soforthilfe zur Entspannung in Fahr- pausen – Die perfekte Pause: Auftanken! – Gefährliche Hitze – Ernährung – Getränke	
3.2 Psychische Gesundheit Deeskalation – Traumatisierende Ereignisse – Strategien im Umgang mit Stress . . . . .	208
3.3 BG Verkehr . . . . .	215
Arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Betreuung – Adressen – Spiegel optimal einstellen – Absturzunfälle vermeiden	
3.4 Aufmerksamkeit im Straßenverkehr. . . . .	224
3.5 Verhalten nach einem Unfall / <b>Erste Hilfe</b> . . . . .	228

# 4

## Nützliches für unterwegs

4.1 Ladungssicherung . . . . .	237
4.2 Gefahrgut – mit wichtigen Befreiungsregeln . . . . .	250
4.3 Autohöfe . . . . .	264
4.4 Baustelleninformationen . . . . .	268
4.5 Schneeräumstationen für Lkw-Dächer . . . . .	269
4.6 Fernfahrerstammtische. . . . .	273
4.7 Pannendienste. . . . .	275
4.8 Abfahrtskontrolle . . . . .	276
4.9 Wortlos-Guide Gütertransport . . . . .	280
4.10 Wirtschaftlich fahren – die intelligente Fahrweise	288
4.11 Notrufnummern in Deutschland . . . . .	296