

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 Fahrpausen – 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 / Erste Hilfe | 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 Abfahrtkontrolle | 276 |
| 4.9 Wortlos-Guide Gütertransport | 280 |
| 4.10 Wirtschaftlich fahren – die intelligente Fahrweise | 288 |
| 4.11 Notrufnummern in Deutschland | 296 |