

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einführung	7

KAPITEL 1

Risiken und Gefahrenquellen des Straßengüterverkehrs

1 Allgemeines	14
2 Das Fahrzeug als Gefahrenquelle	16
2.1 Reparatur- und Wartungsarbeiten	17
2.1.1 Kraftstoffanlage	17
2.1.2 Radwechsel	18
2.1.3 Kontrolle von Flüssigkeiten	19
2.1.4 Starthilfe bei entleerter Batterie.	19
2.2 Rangieren, An- und Abhängen	21
2.2.1 Rückwärtsfahren mit Einweiser	21
2.2.2 An- und Abhängen	21
2.2.3 Absatteln	23
2.2.4 Wechselbrücken.	24
2.3 Gefahren verschiedener Aufbauarten	26
2.3.1 Pritsche/Plane	26
2.3.2 Koffer	26
2.3.3 Ladebordwand	27
2.3.4 Tanks und Silos	28
2.3.5 Autotransporter	29
2.3.6 Kippfahrzeuge	30
2.3.7 Absetzkipper/Absetzmulden	30
2.3.8 Abrollkipper/Abrollmulden	31
2.3.9 Kühlfahrzeuge	31
3 Gefahren beim Be- und Entladen	33
3.1 Gefahren durch Ladegeräte	33
3.2 Verständigung mit dem Ladepersonal	35
3.3 Sicherung der Ladung	36
4 Gefahren auf Tour – Einflüsse auf den Fahrer	37
4.1 Witterungsbedingungen	37
4.2 Verkehrsdichte	38
4.3 Fahrzeugausstattung.	38

4.4 Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer	39
4.4.1 Verschiedene Sichtweisen von Motorrad, Pkw, Lkw	39
4.4.2 Missverständnisse mit anderen Verkehrsteilnehmern	40
4.5 Fehler bei der Disposition	42
5 Erfahrung und Gefahr liegen nah beieinander	43
6 Unfälle und deren Folgen	44
6.1 Seelische und körperliche Schäden	44
6.2 Versicherungsleistungen bei materiellen und finanziellen Schäden	45

KAPITEL 2

Beachtung ergonomischer Grundsätze

1 Allgemeines	48
2 Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule	49
2.1 Wirbelsäule	49
2.2 Wirbel	50
2.3 Sehnen, Rücken- und Bauchmuskulatur	51
2.4 Bandscheiben	52
3 Rückenschmerzen und ihre Ursachen	54
4 Vorbeugemaßnahmen, um Erkrankungen im Bereich der WS zu vermeiden	56
4.1 Einstellen des Fahrersitzes	57
4.2 Physische Kondition	61
4.2.1 Ausdauertraining	61
4.2.2 Übungen zur Stärkung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur	62
4.3 Richtiger Umgang mit Lasten	68

KAPITEL 3

Die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung

1 Allgemeines	72
2 Die Bedeutung von Gesundheit und Fitness	73
2.1 Blutfettwerte	74
2.2 Bluthochdruck	77
2.3 Ausdauertraining	79
3 Grundsätze einer gesunden und ausgewogenen Ernährung	82
3.1 Trinken	83

3.2 Nimm „5 am Tag“	84
3.3 Kleine Zwischenmahlzeiten	84
3.4 Fett in der Nahrung	85
3.5 Eiweiß in Form von Fleisch oder Fisch	86
3.6 Süßigkeiten.	87
3.7 Alkohol	88
3.8 Mediterrane Kost.	88
4 Auswirkungen von Alkohol, Arzneimitteln und Drogen	89
4.1 Alkohol	89
4.2 Drogen oder Rauschmittel	93
4.3 Medikamente	95
5 Müdigkeit und Stress	96
5.1 Müdigkeit	96
5.1.1 Warnsignale und Auswirkungen	96
5.1.2 Was tun gegen Müdigkeit?	97
5.1.3 Ursachen für Schlafstörungen und Müdigkeit.	99
5.1.4 Lenk- und Ruhezeiten.	103
5.2 Stress	104
5.2.1 Unterschiedliche Stressoren.	104
5.2.2 Stressempfinden	104
5.2.3 Auswirkungen auf den Körper	105
5.2.4 Stressbewältigung	106
6 Arbeitsmedizinische Untersuchungen	109
6.1 Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung	109
6.2 Eignungsuntersuchung	109
6.3 Sehtest	111
6.4 Medizinisch-psychologische Untersuchung	112

KAPITEL 4

Verhalten bei Problemen und Notfällen

1 Allgemeines	114
2 Technische Panne	114
2.1 Systematische Fehlersuche	114
2.1.1 Elektrische Probleme	115
2.1.2 Probleme mit Motor und Antrieb	116
2.1.3 Probleme mit Rädern und Fahrwerk	118
2.2 Sinnvolle Erweiterung des Bordwerkzeugs	120
2.3 Die Bedienungsanleitung – lästiges Übel oder schnelle Hilfe?	122
2.4 Hilfeleistung vor Ort	123

2.4.1	Meldung beim Pannendienst	123
2.4.2	Vorbereitungen für den Pannendienst	124
2.4.3	Provisorische Hilfeleistungen durch den Pannendienst	125
2.5	Abschleppen	125
2.5.1	Abschleppen durch einen Abschleppwagen	126
2.5.2	Abschleppen durch einen anderen Lkw	126
2.6	Bergung von Fahrzeugen	127
2.6.1	Was bedeutet Bergen?	127
2.6.2	Ist der Lkw noch fahrtüchtig?	127
2.6.3	Was geschieht mit der Ladung bei Fahruntüchtigkeit?	127
3	Unfall	129
3.1	Die Pflichten aller Beteiligten	129
3.1.1	Unfälle mit Bagatellschäden	129
3.1.2	Unfälle mit nennenswerten Sachschäden	130
3.2	Unfälle mit Personenschäden	131
3.3	Sichern von Unfallstelle und Verkehr	132
4	Fahrzeugbrand	133
5	Befahren von Tunneln	137
5.1	Einfahrt in den Tunnel	138
5.2	Verhalten im Tunnel	138
5.3	Verhalten bei Defekten	139
5.4	Ausfahrt aus dem Tunnel	140
6	Notfallmeldung	141
7	Erste Hilfe	143
7.1	Bergung von Personen	144
7.2	Stabile Seitenlage	145
7.3	Stillen von Blutungen	146
7.4	Schock-Lagerung	147
7.5	Verwendung der Rettungsdecke	147
8	Überfall	149
8.1	Schwerpunkte für Überfälle	149
8.2	Verhalten des Fahrers	149
9	Krankheit des Fahrers unterwegs	150
9.1	Die kleine Bordapotheke	150
9.2	Probleme bei der Unterwegsversorgung	151
9.3	DocStop	152
Europäischer Unfallbericht	155	
Internationale Notrufnummer 112	156	
Fragebogen	158	