

Inhalt

Vorwort	7
Medienverweis	9
Einführung	11
1 Technische Ausstattung und Fahrphysik	13
1.1 Gesetzliche Vorschriften	13
1.2 Arten von Bremsanlagen	17
1.3 Hydraulische Bremsanlage	23
1.4 Druckluftbremsanlage	28
1.5 Elektronische Bremsanlage	44
1.6 Einsatz der Bremsanlage und Bremsenprüfung	48
1.7 Sicherheitstechniken in KOM und Lkw	55
1.8 Erzielen des besten Verhältnisses zwischen Geschwindigkeit und Getriebeübersetzung	65
1.9 Räder und Reifen	67
1.10 Fahrphysik	82
2 Optimale Nutzung der kinematischen Kette	109
2.1 Bedeutung der wirtschaftlichen Fahrweise	109
2.2 Einflussfaktoren auf die Wirtschaftlichkeit	114
2.3 Bedeutung der Fahrwiderstände für das wirtschaftliche Fahren	126
2.4 Motorkenndaten	130
2.5 Der Fahrer als Schlüssel zum rationellen Fahren	138
3 Sozialvorschriften	148
3.1 Warum Sozialvorschriften?	148
3.2 Rechtliche Grundlagen der Sozialvorschriften	150
3.3 Die Lenk- und Ruhezeiten	158
3.4 Kontrollgeräte	178
3.5 Mitführpflichten	223
3.6 Sanktionen bei Fehlverhalten	227
3.7 Das Arbeitszeitgesetz	228

4 Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle	232
4.1 Die Komplexität des Straßenverkehrs	232
4.2 Risikofaktor Technik	250
4.3 Arbeits- und Verkehrsunfälle im Überblick	264
4.4 Sicherheitsgerechtes Verhalten	276
5 Kriminalität und Schleusung illegaler Einwanderer	297
5.1 Illegale Einwanderung	297
5.2 Rechtliche Grundlagen und staatliche Kontrolle	302
5.3 Schutz vor Diebstahl und Überfällen	311
6 Gesundheitsschäden vorbeugen	315
6.1 Ergonomie	315
6.2 Sehen und gesehen werden	328
6.3 Klima	338
6.4 Lärm	344
6.5 Einflussfaktor Alter	352
6.6 Arbeitsmedizinische Betreuung	360
7 Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung	365
7.1 Ernährung	365
7.2 Tagesrhythmik/Müdigkeit	382
7.3 Stress	391
7.4 Drogen	405
8 Verhalten in Notfällen	416
8.1 Pannen und Notfälle	416
8.2 Reaktion bei Panne oder Notfall	419
8.3 Durchführung weiterer Notmaßnahmen	422
8.4 Verhalten bei Busunfällen	427
8.5 Problemfelder Tunnel und Brücken	431
8.6 Nach dem Unfall	435
9 Wissens-Check	440