

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	24
1.4 Druckluftbremsanlage	30
1.5 Elektronische Bremsanlage	48
1.6 Einsatz der Bremsanlage und Bremsenprüfung	52
1.7 Sicherheitstechniken in KOM und Lkw	60
1.8 Erzielen des besten Verhältnisses zwischen Geschwindigkeit und Getriebeübersetzung	72
1.9 Räder und Reifen	74
1.10 Fahrphysik	90
2 Optimale Nutzung der kinematischen Kette	127
2.1 Bedeutung der wirtschaftlichen Fahrweise	127
2.2 Einflussfaktoren auf die Wirtschaftlichkeit	134
2.3 Bedeutung der Fahrwiderstände für das wirtschaftliche Fahren	148
2.4 Motorkenndaten	153
2.5 Der Fahrer als Schlüssel zum rationellen Fahren	161
3 Sozialvorschriften	173
3.1 Warum Sozialvorschriften?	173
3.2 Rechtliche Grundlagen der Sozialvorschriften	176
3.3 Die Lenk- und Ruhezeiten	186
3.4 Kontrollgeräte	213
3.5 Mitführpflichten	266
3.6 Sanktionen bei Fehlverhalten	270
3.7 Das Arbeitszeitgesetz	272

4 Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle	280
4.1 Die Komplexität des Straßenverkehrs	280
4.2 Risikofaktor Technik	301
4.3 Arbeits- und Verkehrsunfälle im Überblick	316
4.4 Sicherheitsgerechtes Verhalten	329
5 Kriminalität und Schleusung illegaler Einwanderer	355
5.1 Illegale Einwanderung	355
5.2 Rechtliche Grundlagen und staatliche Kontrolle	362
5.3 Schutz vor Diebstahl und Überfällen	374
6 Gesundheitsschäden vorbeugen	379
6.1 Ergonomie	379
6.2 Sehen und gesehen werden	394
6.3 Klima	408
6.4 Lärm	415
6.5 Einflussfaktor Alter	424
6.6 Arbeitsmedizinische Betreuung	435
7 Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung	441
7.1 Ernährung	441
7.2 Tagesrhythmik/Müdigkeit	461
7.3 Stress	472
7.4 Drogen	491
8 Verhalten in Notfällen	505
8.1 Pannen und Notfälle	505
8.2 Reaktion bei Panne oder Notfall	509
8.3 Durchführung weiterer Notmaßnahmen	514
8.4 Verhalten bei Busunfällen	520
8.5 Problemfelder Tunnel und Brücken	525
8.6 Nach dem Unfall	530
9 Lösungen zum Wissens-Check	535
10 Übersicht zur Zeiteinteilung	559