

Unterweisungsnachweis Verhalten im Straßenverkehr

- Stellen Sie Ihre Kopfstütze richtig ein: Der Kopf soll die Oberkante der Stütze nicht überragen. Zwischen Hinterkopf und Stütze sollte höchstens noch eine flache Hand passen, um gegen ein Halswirbelschleudertrauma (HWS) bei einem Heck- bzw. Frontalaufprall geschützt zu sein. Dazu sollte die Lehne fast senkrecht stehen.
- Alles was nicht im Innenraum benötigt wird und dort sicher verstaut werden kann gehört in den Kofferraum.
- Immer Ihren Sicherheitsgurt anlegen – auch bei Kurzstrecken!
- Ein Airbag ersetzt nicht den Sicherheitsgurt. Nur in Kombination schützen beide Sicherheitssysteme bei einem Unfall optimal.
- Alle Mitfahrer – auch hinten – müssen angeschnallt sein.
- Den Gurt immer straffziehen. Nur so kann er optimal schützen.
- Bei höhenverstellbaren Gurten wählen Sie am besten eine Einstellung, bei der das Gurtband möglichst in der Mitte zwischen Schulter und Hals verläuft.
- Beschädigte Sicherheitsgurte immer sofort austauschen.
- Behandeln Sie die anderen Verkehrsteilnehmer fair und partnerschaftlich.
- Lassen Sie sich nicht provozieren und bleiben Sie stets souverän: Wenn sich Gefühle aufschaukeln, entstehen oft gefährliche Situationen mit teils nicht mehr beherrschbaren Fehlern.
- Fahren Sie vorausschauend, um Ihren eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

- Planen Sie stets ein kleines Zeitpolster ein, um Stress und Hektik zu vermeiden. So kommen Sie ruhig und entspannt am Zielort an.
- Informieren Sie sich vor Fahrtbeginn über die Verkehrssituation (Staus, Unwetter, Glätte, Baustellen etc.) und planen Sie Ihre Route sowie Ihr Zeitpolster dementsprechend.
- Fuß vom Gas bei schlechten Sichtverhältnissen bzw. schlechtem Wetter!
- Halten Sie stets ausreichenden Abstand zum Vordermann ein. Als Faustregel gilt, dass der Abstand (bei guten Bedingungen) der Hälfte der Tachogeschwindigkeit (in Metern) entsprechen soll. Als Orientierungshilfe können Sie sich am Abstand der Leitpfosten orientieren (auf Autobahnen alle 50 m und auf Landstraßen alle 25 m). Eine andere Faustregel ist Abstand = zwei Sekunden.
- Bei schlechtem Wetter den Abstand entsprechend vergrößern: Er sollte mindestens der Tachogeschwindigkeit in Metern entsprechen.
- Durch einen ausreichenden Abstand lässt sich das ständige Bremsen und Wiederbeschleunigen vermeiden, welches wiederum hilft Benzin zu sparen und somit den eigenen Geldbeutel aber auch die Umwelt entlastet.
- Bremsweg und Anhalteweg sind nicht identisch. Der Anhalteweg schließt zusätzlich zum Bremsweg auch die Reaktionszeit des Fahrers mit ein. Bei 50 km/h beträgt der Bremsweg bei guten Sicht- und Witterungsverhältnissen somit ca. 25 m, der Reaktionsweg ca. 15 m. Damit ist der Anhalteweg ca. 40 m.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

(unzutreffendes streichen)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, über die o.g. Sachverhalte und Gefährdungen in ausreichender Art und Weise informiert und unterwiesen worden zu sein:

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname des Unterweisenden _____

Datum und Unterschrift des Unterweisenden _____