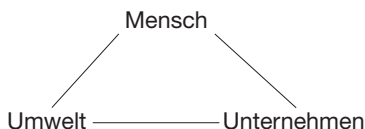


Vorwort

Das Inkrafttreten des Berufskraftfahrer-Qualifikations-Gesetzes (BKrFQG) sowie der Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung (BKrFQV) am 10. September 2009 verpflichtet alle gewerblich tätigen Fahrer von Lkw, im 5-Jahres-Rhythmus an einer Weiterbildung von 35 Stunden teilzunehmen, die insgesamt oder in bis zu 5 Einzelblöcken erfolgen kann. Diese erste vollständige Weiterbildung muss also bis zum 10.9.2014 erfolgt sein.

Berufseinsteiger, die ihre Fahrerlaubnis nach dem 10.9.2009 erwerben, müssen eine Grundqualifikation inklusive Prüfung absolvieren. Anschließend müssen auch sie ihre Kenntnisse alle fünf Jahre bei einer Weiterbildung auffrischen.

Sinn und Zweck dieser europaweiten Aus- und Weiterbildung ist, die Verkehrssicherheit auf den Straßen und die Wirtschaftlichkeit des Fahrens zu steigern. Gleichzeitig sollen Berufsbild und Image der gewerblichen Kraftfahrer von Nutzfahrzeugen weiter aufgewertet werden. Das, was während der Fahrausbildung an Grundkenntnissen vermittelt oder in jahrelanger Fahrpraxis bereits erworben wurde, soll nun vertieft werden unter Berücksichtigung des magischen Dreiecks



Am Ende der Qualifikation soll so nicht nur ein (noch) besserer Fahrer, sondern ein Mitarbeiter stehen, der die Zusammenhänge und Anforderungen in seinem Unternehmen kennt und auch seine gesundheitlichen Belastungen verringern kann.

Warum betrifft das jeden Einzelnen im gewerblichen Güterverkehr mit Lkw? Weil ohne die Grundqualifikation ein neuer Führerschein nicht erteilt bzw. ohne den Vermerk der Weiterbildung der Führerschein bei Ablauf der Frist ungültig wird.

Der Kirschbaum Verlag hat die gesetzlich vorgegebenen Themen in fünf logisch aufgebaute Lernfelder eingeteilt, die als einzelne Broschüren erhältlich sind:

Lernfeld 1: Fahr- und Spartraining

Lernfeld 2: Ladung und Logistik

Lernfeld 3: Recht und Soziales

Lernfeld 4: Gesund und sicher

Lernfeld 5: Wettbewerb und Ansehen

Da sie den gesamten Lernstoff der Grundqualifikation enthalten, kann auch die Weiterbildung beliebig, frei und flexibel dem Wissensstand der Teilnehmer angepasst werden.

Begleitend zu diesen Lehrbüchern erscheint im Verkehrs-Verlag Remagen ein elektronisches Unterrichtsprogramm. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.berufskraftfahrer-eu.de

Über Hinweise und Anregungen freuen wir uns unter info@kirschbaum.de

Bonn, im März 2009

Die Verfasser

Lernfeld 4 „Gesund und sicher“

Einführung

Gerade Berufskraftfahrer sind in ihrem Arbeitsalltag besonderen Belastungen und Gefahren ausgesetzt. Durch Lernfeld 4 lernt der Fahrer das Risiko von Arbeitsunfällen zu vermindern, sensibel mit seinem Körper umzugehen sowie alle wichtigen Aspekte des richtigen Verhaltens bei Problemen und Notfällen.

Vorgestellt werden verschiedene Präventivmaßnahmen, die dem Fahrer dabei helfen sollen, länger fahrtauglich und leistungsfähig zu bleiben. Dazu gehört eine ordentliche Sitzposition genauso wie eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und die Einhaltung der regelmäßig vorgeschriebenen arbeitsmedizinischen Untersuchungen. Da für den Fahrer der körperliche Ausgleich zu seiner statischen Sitzhaltung beim Fahren besonders wichtig ist, werden zahlreiche Übungen beschrieben, die sich leicht in den Berufsalltag integrieren lassen und sich auch für kurze Pausen eignen.

Des Weiteren geht es um die Sicherheit des Fahrers und der übrigen Verkehrsteilnehmer. Ob technische Panne, „kleiner“ Unfall oder gar Unfall mit Personenschaden, bei dem auch der Fahrer Erste Hilfe leisten kann – zu allen Fällen, von denen wir hoffen, dass sie nicht eintreten, werden klare, praxistaugliche Tipps zum richtigen Verhalten gegeben. Ergänzt wird das Ganze durch eine Liste von wichtigen Telefonnummern der Service-Vertretungen von Lkw-Herstellern, dem Notrufsystem NOTFON D und der Organisation DocStop, die sich für die medizinische unterwegsversorgung von Fahrern einsetzt.

Aus der Liste der durch die Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung vorgegebenen Themen vermittelt dieses Lernfeld somit die sowohl zur Grundqualifikation als auch zur Weiterbildung erforderlichen folgenden Bereiche (Nummerierung und Beschreibung gemäß Anlage 1 BKrFQV):

3.1 Bewusstseinsbildung für Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle, insbesondere: Typologie der Arbeitsunfälle in der Verkehrsbranche, Verkehrsunfallstatistiken, Beteiligung von Lastkraftwagen, menschliche, materielle und finanzielle Auswirkungen.

3.3 Fähigkeit, Gesundheitsschäden vorzubeugen, insbesondere: Grundsätze der Ergonomie: gesundheitsbedenkliche Bewegungen und Haltungen, physische Kondition, Übungen für den Umgang mit Lasten, individueller Schutz.



- 3.4 Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung, insbesondere: Grundsätze einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, Auswirkungen von Alkohol, Arzneimitteln oder jedem Stoff, der eine Änderung des Verhaltens bewirken kann, Symptome, Ursachen, Auswirkungen von Müdigkeit und Stress, grundlegende Rolle des Zyklus von Aktivität/Ruhezeit.
- 3.5 Fähigkeit zu richtiger Einschätzung der Lage bei Notfällen. Verhalten in Notfällen: Einschätzung der Lage, Vermeidung von Nachfolgeunfällen, Verständigung der Hilfskräfte, Bergung von Verletzten und Leistung Erster Hilfe, Reaktion bei Brand, Evakuierung von Lastkraftwagen, Vorgehen bei Gewalttaten, Grundprinzipien für die Erstellung der einvernehmlichen Unfallmeldung.

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 Autotransporterr	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