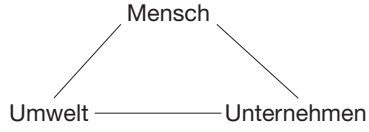
Vorwort

Das Inkrafttreten des Berufskraftfahrer-Qualifikations-Gesetzes (BKrFQG) sowie der Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung (BKrFQV) am 10. September 2008 verpflichtet alle gewerblich tätigen Fahrer von Omnibussen, 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 10.9.2013 erfolgt sein.

Berufseinsteiger, die ihre Fahrerlaubnis nach dem 10.9.2008 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 Personenverkehr mit Omnibussen? 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. 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 Juli 2008 Die Verfasser

Lernfeld 4 „Gesund und sicher“

Einführung

Aus der Liste der durch die Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung vorgegebenen Themen vermittelt dieses Lernfeld 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 Kraftomnibussen, 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 Bussen, Gewährleistung der Sicherheit aller Fahrgäste, Vorgehen bei Gewalttaten, Grundprinzipien für die Erstellung der einvernehmlichen Unfallmeldung.

Durch Lernfeld 4 „Gesund und sicher“ lernt der Fahrer das allgemeine Unfallrisiko zu vermindern, indem er am Steuer im Straßenverkehr und bei allen Handhabungen rund um das Fahrzeug erhöhte Achtsamkeit walten lässt.

Damit er als Fahrer länger fahrtauglich und leistungsfähig bleibt und in heiklen Situationen im Straßenverkehr schnell reagieren und richtig handeln kann, wird er außerdem dazu angehalten, für den Erhalt seiner Gesundheit zu sorgen. Das tut er am effektivsten, wenn er die ergonomischen Grundsätze beachtet, sich gesund ernährt, viel bewegt und die regelmäßig vorgeschriebenen arbeitsmedizinischen Untersuchungen einhält.

Vermittelt werden ihm weiterhin alle wichtigen Aspekte des richtigen Verhaltens in Notfällen, inklusive Betriebsstörungen und Pannen, sowie präventive Maßnahmen, damit nicht aus kleinen Problemen große Katastrophen werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5
Einführung 7

Kapitel 1

Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle

1 Allgemeines 14
2 Arbeits- und Wegeunfälle in der Verkehrsbranche 15
2.1 Ausgewählte Unfallbeispiele rund um den Bus 16
2.2 Ausgewählte Beispiele für Wegeunfälle 20
3 Verkehrsunfälle 21
4 Worauf Sie als Fahrer besonders achten sollten 24
4.1 Technische Mängel 24
4.2 Faktoren des Straßenverkehrs 25
5 Menschliche, materielle und finanzielle Auswirkungen von Unfällen 26

Kapitel 2

Beachtung ergonomischer Grundsätze

1 Allgemeines 30
2 Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule 31
2.1 Wirbelsäule 32
2.2 Wirbel 33
2.3 Sehnen-, Rücken- und Bauchmuskulatur 34
2.4 Bandscheiben 35
3 Rückenschmerzen und ihre Ursachen 37
4 Vorbeugemaßnahmen, um Erkrankungen im Bereich der WS zu vermeiden 39
4.1 Einstellen des Fahrersitzes 40
4.2 Physische Kondition 44
4.2.1 Ausdauertraining 44
4.2.2 Übungen zur Stärkung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur 45
4.3 Richtiger Umgang mit Lasten 52

Kapitel 3

Die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung

1 Allgemeines 56

2 Die Bedeutung von Gesundheit und Fitness 57
2.1 Blutfettwerte 58
2.2 Bluthochdruck 61
2.3 Ausdauertraining 63

3 Grundsätze einer gesunden und ausgewogenen Ernährung . . 66
3.1 Trinken 67
3.2 Nimm „5 am Tag“ 68
3.3 Kleine Zwischenmahlzeiten 68
3.4 Fett in der Nahrung 69
3.5 Eiweiß in Form von Fleisch oder Fisch 70
3.6 Süßigkeiten 71
3.7 Alkohol 72
3.8 Mediterrane Kost 72

4 Auswirkungen von Alkohol, Arzneimitteln und Drogen 73
4.1 Alkohol 73
4.2 Drogen oder Rauschmittel 77
4.3 Medikamente 79

5 Müdigkeit und Stress 80
5.1 Müdigkeit 80
5.1.1 Warnsignale und Auswirkungen 80
5.1.2 Was tun gegen Müdigkeit? 81
5.1.3 Ursachen für Schlafstörungen und Müdigkeit 83
5.1.4 Lenk- und Ruhezeiten 87
5.2 Stress 88
5.2.1 Unterschiedliche Stressoren 88
5.2.2 Stressempfinden 88
5.2.3 Auswirkungen auf den Körper 89
5.2.4 Stressbewältigung 90

6 Arbeitsmedizinische Untersuchungen 94
6.1 Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung 94
6.2 Eignungsuntersuchung 94
6.3 Sehtest 95
6.4 Medizinisch-psychologische Untersuchung 97

Kapitel 4

Richtige Einschätzung der Lage bei Notfällen

1 Allgemeines 100

2 Die wichtigsten Störungen 101

2.1 Pannen 101

2.1.1 Verhalten vor Ort 102

2.1.2 Evakuierung bei Panne, Unfall, Notfall 106

2.1.3 Richtiges Abschleppen – Hilfe von oder für Dritte 113

2.2 Krankheit und Tod 116

2.2.1 Gäste mit schweren Krankheiten 116

2.2.2 Tod eines Fahrgastes 117

2.3 Brand im Fahrzeug 118

2.3.1 Evakuierung der Fahrgäste 118

2.3.2 Tipps zum richtigen Umgang mit Feuerlöschern 119

2.3.3 Gewährleistung der Sicherheit der Fahrgäste 121

2.3.4 Feuersicherheit in Reisebussen 121

2.4 Unfall 124

2.4.1 Unfall mit Personenschaden 124

2.4.2 Unfalldokumentation 126

2.4.3 Ablaufszenario für externe Helfer 129

2.4.4 Unfallbeispiel 129

2.4.5 Notausstieg bei Unfall 131

2.4.6 Krisendiagramm 134

2.5 Übergriffe Dritter 135

3 Wichtige Tipps zur Ersten Hilfe 137

3.1 Bergung – der „Rautek'sche Griff" 138

3.2 Stabile Seitenlage 138

3.3 Stillen von Blutungen 138

3.4 Schock-Lagerung 139

4 Abfahrtkontrolle 140

5 Schlussbemerkung 144

Europäischer Unfallbericht 145

Internationale Notrufnummer 112 147

RDA/AvD Buspilot Checkliste – Check Down vor Fahrtbeginn 149

RDA Buspilot Checkliste Start 151

Fragebogen 152