

VERKEHRS SEHEN 1.KURSTEIL



FAHRSCHULE MOOVE

Winterthurerstrasse 17
8180 Bülach
info@fahrerschule-moove.ch
www.fahrerschule-moove.ch





DU BIST BESONDERS BETROFFEN...

Probezeit 3 Jahre. Aufgrund der häufigen Unfallbeteiligung von Neulenkern bekommst du deinen Führerausweis die ersten 3 Jahre nur auf Probe.

Nur wenn die Probezeit klaglos beendet wird bekommst du deinen definitiven Führerschein !

DIE FAKTEN

Bei den 18 - 24 jährigen ist die Unfallhäufigkeit am grössten. 8 von 10 Unfällen verursachen vorallem junge Männer.

HAUPTURSACHEN

1. Vortritts Missachtung
2. Unaufmerksamkeit und Ablenkung
3. Übersetzte Geschwindigkeit
4. Alkohol, Drogen, Medikamente
5. Selbstüberschätzung
6. Imponiergehabe

NEULENKER

DARUM

- Bleibe beim Erlernen aus der Fahrschule
- Lass dich nicht ablenken, widme deine Aufmerksamkeit dem Strassenverkehr und den anderen Verkehrspartnern
- Passe deine Geschwindigkeit deinem Können an
- Verzichte auf Alkohol und so wie so auf Drogen. Medikamente machen auch keinen Unterschied
- Sei mit deinem Fahrzeug und der Strasse vertraut
- Lass dich nicht herausfordern

WERDE ZUM PROFI - LASS DIR ZEIT

THEORIE PRÜFUNG
BESTANDEN

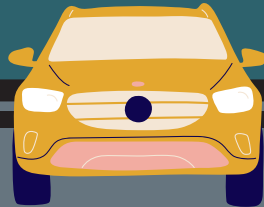


0 KM

VERKEHRSKUNDE
BESUCHT



FAHRSTUNDEN
BESUCHT



FÜHRERPRÜFUNG
BESTANDEN



3000 KM

FÜHRERAUSWEIS
AUF PROBE



WAB KURS
BESUCHT



PROFI
GEWORDEN



100`000 KM

Damit Du ein guter Fahrzeugführer wirst, benötigt es einige Zeit. Ganze 100`000 Kilometer Fahrpraxis sind dafür nötig. Das dauert ca. 6 - 7 Jahre, wenn Du regelmässig fährst. In der ganzen Zeit davor ist die Unfallhäufigkeit erhöht.



GEFAHREN BEWÄLTIGEN

LERNE JETZT DAMIT UMZUGEHEN....

Gefahren entstehen oft und überall im Strassenverkehr. Einige sind leicht zu erkennen, andere sind unbekannt und treten wie aus dem Nichts plötzlich auf.

Deine wachsende Erfahrung wird dich lernen mit all den verschiedenen Gefahren besser umzugehen, diese frühzeitig zu erkennen und bereit zu sein.

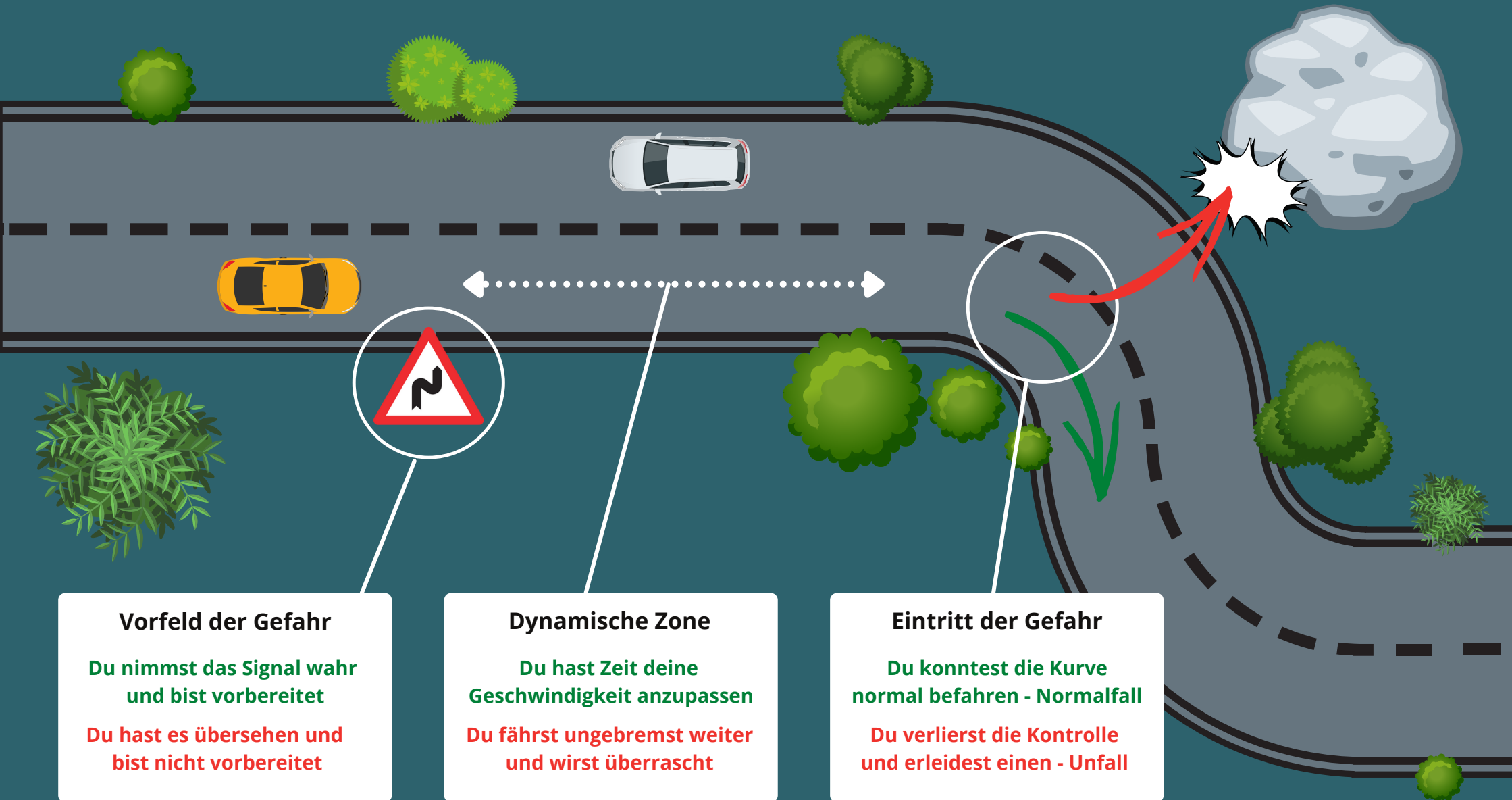
BIST DU BEREIT ?

Deine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und das Kennen brisanter Situationen im Strassenverkehr entscheiden letztendlich über den Umgang mit eintretenden Gefahren. Was das Resultat ist - **NORMALFALL** oder **UNFALL** - hängt also alleine von dir ab.

BEISPIEL UNANGEPASSTE GESCHWINDIGKEIT

Zwischen Normalfall und Unfall liegen manchmal nur wenige Sekunden. Ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit, fehlende Erfahrung und die Unfähigkeit schwierige Fahrsituationen zu beherrschen, können fatale Folgen für dich und deine Verkehrspartner haben.

GEFAHRENGABEL





REGELKREIS

Strassenverkehrsgesetz Art. 26

Jedermann muss sich im Verkehr so verhalten, dass er andere in der ordnungsgemässen Benützung der Strasse weder behindert noch gefährdet. Besondere Vorsicht ist geboten gegenüber Kindern, Gebrechlichen und alten Leuten, ebenso wenn Anzeichen dafür bestehen, dass sich ein Strassenbenützer nicht richtig verhalten wird.

DU

Du bist ausgeruht und fit, frei von seelischen Spannungen, Alkohol und Drogen. Du nimmst keine ungeeigneten Arzneien, hast keinen vollen Magen und du bist in der Lage deine volle Aufmerksamkeit zu garantieren. Du anerkennt eine an deine Fähigkeiten angepasste Fahrweise.

Dein Fahrzeug

Du bist mit deinem Fahrzeug vertraut und befähigt es jederzeit sicher zu führen. Du kannst notwendigen Kontrollen daran selbstständig durchzuführen. Dadurch trägst du wesentlich zur Verkehrssicherheit bei.

Die Strasse

Du bist in der Lage dich stets allen Gegebenheiten von Strassen- Verkehrs- und Sichtverhältnissen anzupassen. Du achtest auf gefährliche und gefährdete Verkehrspartner.

DER MENSCH IST ZU 90 % VERANTWORTLICH

FAHRFÄHIG

GUTE AUGEN

REIFENPROFIL 1.6 MM

**AUSREICHEND SCHEIBEN
REINIGUNGSMITTEL**

KEINE ALKOHOL

**ANGEPASSTE
FAHRWEISE**

**AUSREICHEND
MOTORENOEL**

KEINE DROGEN

FAHRER FIT

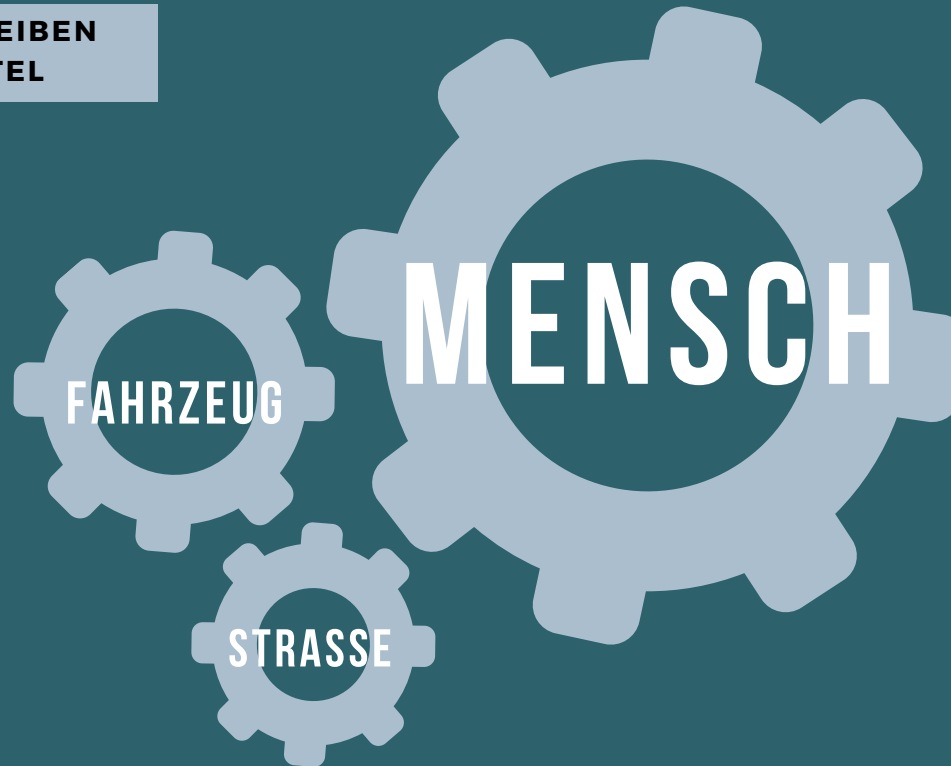
AUSGERUHT

REIFENDRUCK OK

KEINE ABLENKUNG

STRASSE SAUBER

SERVICE GEMACHT





DIE SINNESORGANE



Dein Auge übernimmt den Grossteil deiner Wahrnehmung. Es hilft dir Vorausschauend zu fahren. Es besorgt dir Informationen zu Gefahren, Verkehrsregeln, Verkehrspartnern und Verkehrssituationen. Letztendlich hilft es dir auch energieeffizient unterwegs zu sein.



Auch dein Gehörsinn ist unerlässlich. Er hilft dir kritische Geräusche zu identifizieren, Rettungskräfte im Einsatz wahrzunehmen und gibt Informationen zur Fahrzeugbedienung.



Der Tastsinn lässt dich Kräfte spüren die entstehen wenn dein Fahrzeug beispielsweise an seine Belastungsgrenzen gerät. Er sagt dir, wann es Zeit ist den Gang zu wechseln.



Der Geruchssinn entdeckt Mängel die am Fahrzeug entstehen können. Er macht dich auf drohende Gefahren aufmerksam die beispielsweise beim Befahren von Strassentunnels entstehen können.



DAS AUGE EIN SCHWERARBEITER

DAS KANN INS AUGE GEHEN

Du hast ein Lernfahrgesuch eingereicht. Dafür hast du einen Sehtest beigelegt.

Die nächste Pflicht-Kontrolle deiner Sehstärke wird vermutlich erst bei Einreichung eines neuen Lernfahrgesuchs sein.

Lass es nicht so weit kommen und behalte deine Sehkraft unter Kontrolle.

ALLE 2-3 JAHRE FREIWILLIG.

90% DEINER VERKEHRS WAHRNEHMUNG

Obwohl du in jungen Jahren problemlos sehen kannst, kommt es vor, dass mit zunehmendem Alter deine Sehstärke schwindet. Gut möglich, dass du dies bemerkst, ebenso kann es aber auch unbemerkt bleiben.

Ohne ausreichende Sehstärke bist du nicht mehr in der Lage, Gefahren oder andere verkehrsrelevante Dinge klar zu sehen. Das bringt grosse Gefahren mit sich. Lass alle 2-3 Jahre freiwillig deine Sehstärke überprüfen.

Sehschärfe
100%



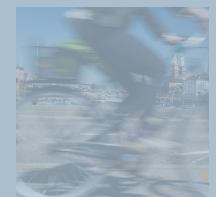
Sehschärfe
75%



Sehschärfe
50%



Sehschärfe
25%



DAS GESICHTSFELD



ZENTRALER UND PERIPHER BEREICH

Zentrales Sehen 100 % Bereich

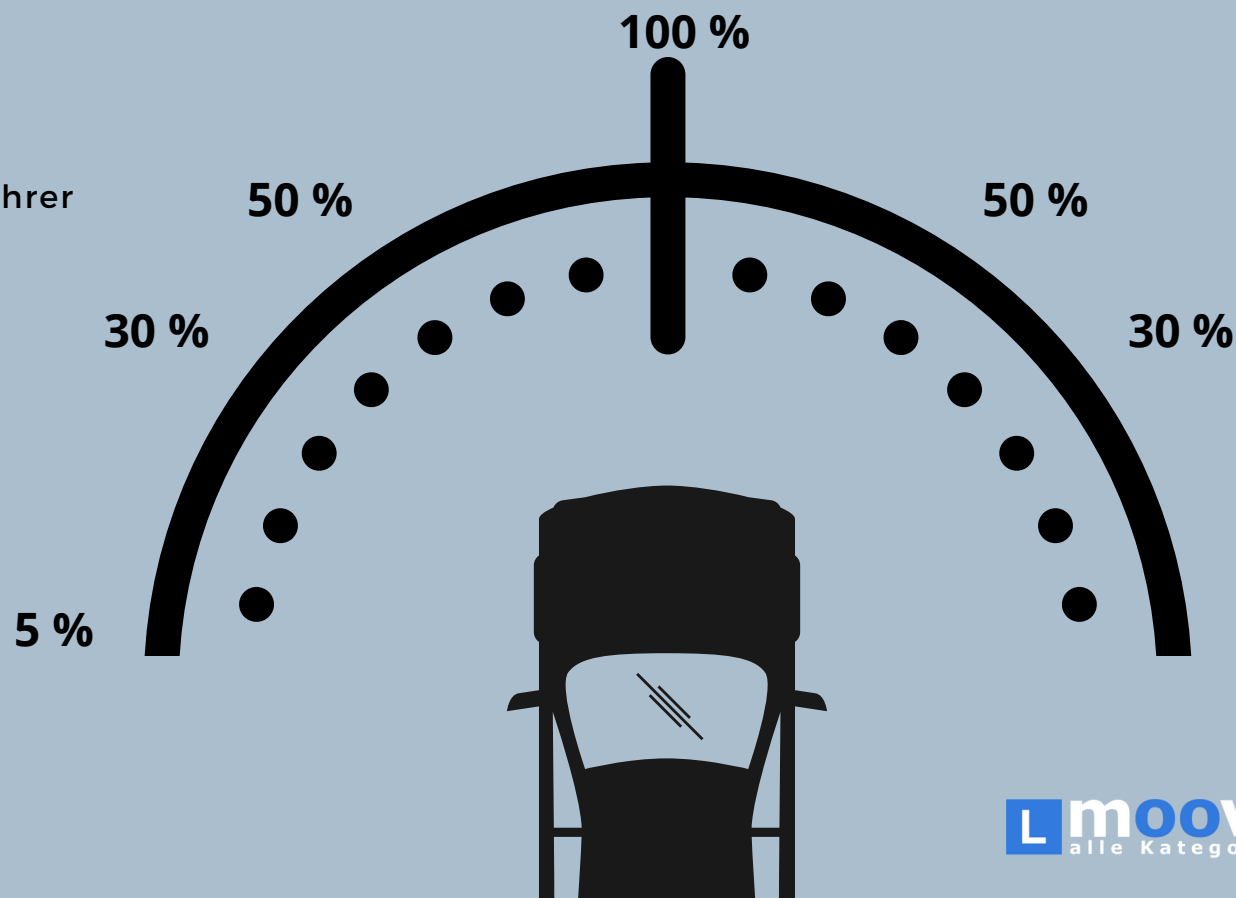
Im diesem Bereich kannst du den Fahrradfahrer sehr deutlich erkennen

Peripheres Sehen 5 - 95 % Bereich

Das herannahende Fahrzeug nimmst du zwar wahr, aber kannst es nicht erkennen

Nur wenn dein Auge das Fahrzeug aus dem peripheren Bereich fokussiert, kannst du es erkennen

**HALTE DEIN AUGE IN BEWEGUNG -
LASS DIR NICHTS ENTGEHEN**



KANNST DU DAS LESEN ?



SEHEN IN DER DUNKELHEIT

Dein Auge ist besonders in der
Dämmerung und Nachts gefordert.

Tagsüber ist die Welt bunt und hell. Es wird dir gelingen Dinge zu sehen und zu unterscheiden.

In der Dämmerung und Nachts arbeiten in deinem Auge andere Sehzellen, mit geringer Sehschärfe von nur 15%, welche besonders Farben nicht mehr sehen. Es wird schwierig beispielsweise Fussgänger, Fahrzeuge oder andere wichtige Dinge zu erkennen, oder du wirst sie zu spät erkennen.

WENIG LICHT HEISST FÜR DICH ALSO IMMER - TEMPO RUNTER



WECHSELNDE LICHTVERHÄLTNISSE

Wechselnde Lichtverhältnisse erschweren das Fahren enorm.

Beim Ein- oder Ausfahren von Strassentunnels, beim Befahren von Unterführungen oder Tiefgaragen mit wenig Licht und beim Entstehen von dunkeln Gewitterwolken, muss sich Deine Pupille stets an die wechselnden Lichtverhältnisse adaptieren.

Die Adaptionszeit liegt in der Regel bei 1 Sekunde. In dieser Zeit bist Du nicht in der Lage ausreichend scharf zu sehen. Deine Wahrnehmung ist eingeschränkt.

Fährst Du beispielsweise mit 100 km/h auf der Autobahn in einen Strassentunnel ein, legst Du ganze 30 Meter "Blindflug" zurück. Bildet sich im Tunnel ein Stau, kannst Du nicht rechtzeitig reagieren.

**DAS HEISST FÜR DICH IMMER
SONNENBRILLE RUNTER - ÖFFNE DAS HELMVISIER
PASSE DEINE GESCHWINDIGKEIT AN - SEI BREMSBEREIT**





VORAUSSICHT HEISST



Schaue immer etwa 2 - 3 Sekunden voraus und versuche mit selektivem Sehen frühzeitig verkehrsrelevante Elemente wahrzunehmen und dich daran anzupassen. Dies sind Kritische Situationen, aber auch Verkehrszeichen und Lichtsignale, Vorhaben anderer Verkehrspartner, einfach alles was relevant ist um das eigene Fahrzeug sicher im Strassenverkehr zu bewegen.

WETTERVERHÄLTNISSE

VERKEHRSPARTNER

TAGES- JAHRESZEITEN

MANÖVER ANDERER

STRASSENVERLAUF

GEFAHRENSTELLEN

VERKEHRSZEICHEN

UND VIELES MEHR





WENDE DEN BLICKFILTER AN

ES GIBT VIEL ZU SEHEN KONZENTRIERE DICH AUF DAS WESENTLICHE

Je nach dem wo du gerade unterwegs bist, musst du lernen deinen Blickfilter und deinen Fokus situationsbedingt anzuwenden. Das bedeutet, dass du dich laufend auf neue Gefahren einstellen musst und dich laufend neu justieren musst. Damit dein Blickfilter gut funktioniert braucht es Zeit. Gib Dir Zeit !



**GEFAHREN
MARKIERUNGEN
VERKEHRSZEICHEN
VERKEHRSPARTNER
KRITISCHE SITUATIONEN**



**GEFAHREN
RANDMERKMALE
KRITISCHE SITUATIONEN
TAGES- UND JAHRESZEITEN
STRASSEN EIGENSCHAFTEN**

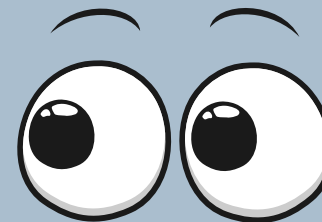


DIE BLICKTECHNIK IST ENTSCHEIDEND

WO DU HINSCHAUST FÄHRST DU HIN

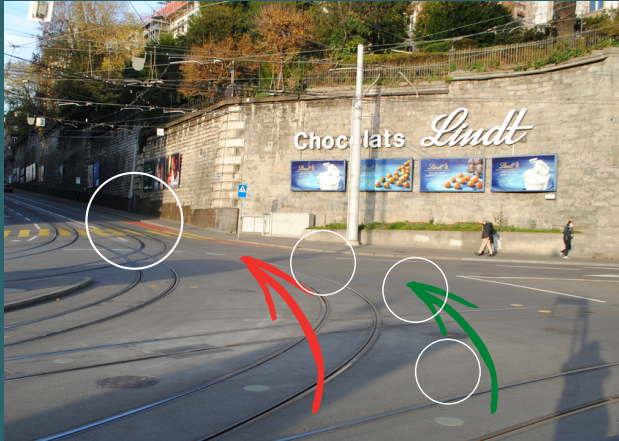
Ein gut sehendes Auge zu haben ist wichtig, aber nur das Eine. Es richtig zu steuern, das Andere.

Diese Aussage ist wahr; Wo du hinschaust - fährst du hin



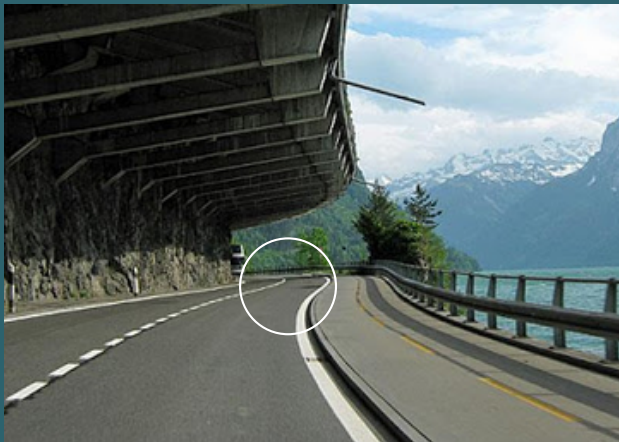
Grundsätzlich musst du lernen, deinen Blick stets schweifen zu lassen. Fokussiere alles kurz an, nimm es wahr und stell dich darauf ein. Starre nichts lange an und überblicke immer die ganze Situation. Führe deinen Blick so, wie du letztendlich fahren willst. Nur das garantiert dir, deine Fahrspur zu halten und mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Auf den nachfolgenden Seiten kannst du sehen, wohin du mit deinem Auge blicken musst um die Spur korrekt zu halten und nicht von der Strasse ab zu kommen oder die Kurve zu schneiden.



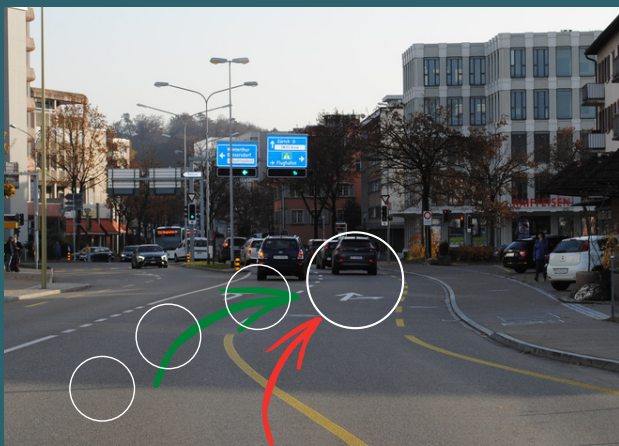
Lenke deinen Blick entlang der Tramgeleise in der Mitte deiner Fahrspur in die Steigung.

Schaue nicht diagonal über die Tramgeleise, ansonsten wirst du diese unkontrolliert befahren.



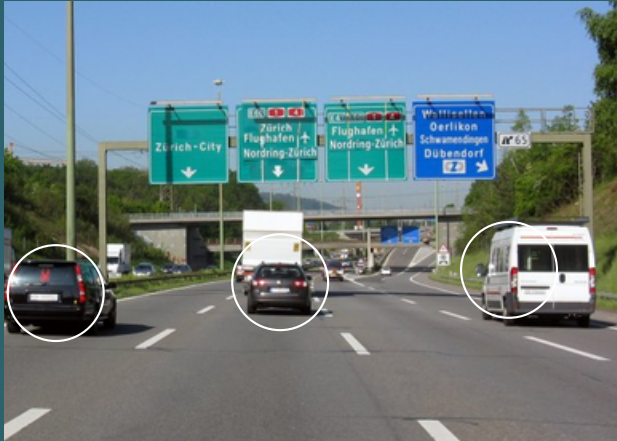
Lenke deinen Blick dahin wo du in 2 - 3 Sekunden etwa sein wirst.

Starre nicht in den entgegenkommenden Bus, ansonsten wirst du in Richtung dessen fahren.



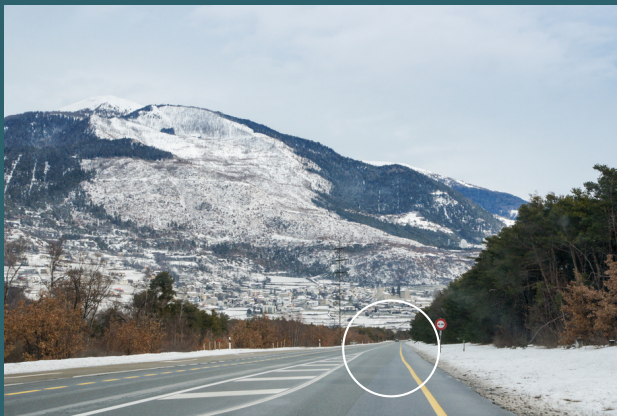
Lenke deinen Blick entlang der linken Fahrspur um die ausgezogene, gelbe Linie herum und anschliessend hinter das vorausfahrende Fahrzeug.

Schaue nicht gerade aus, ansonsten wirst du über die ausgezogene Linie fahren und die Busspur unkontrolliert befahren.



Je schneller du fährst umso enger wird dein Blickfeld. Es wird schwierig seitliche Gefahren zu erkennen. Vermeide unbedingt starres vorausschauen.

Lenke deine Blicke schweifend, für kurze Momente, hin und her um alles in deinem Gesichtsfeld zu fokussieren.



Lenke deinen Blick dahin wo du in 2 - 3 Sekunden etwa sein wirst.

Wenn du weniger weit voraus schaust, dann wird es schwierig die Lenkung ruhig zu halten und dein Fahrzeug wird Schlangenlinie fahren.



Wenn du von oben kommst, muss dein Blick den rechten Fahrbahnrand und die Fahrbahnmitte abwechselungsweise fokussieren damit du die Kurve nicht schneidest.

Beobachte frühzeitig was dir entgegen kommt, indem du vor der Kurve herauf oder herunter schaust.



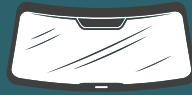
ALLES ERKENNEN - SCHAU RICHTIG HIN

Der Radfahrer zieht deine ganze Aufmerksamkeit auf sich. Dabei entgeht dir der Fussgänger dahinter gänzlich. Durch Mehrfachbeobachtung kannst du vermeiden, dass du unscheinbare Gefahren übersiehst.



VERMEIDE BLICKSCHATTEN DURCH MEHRFACH-BEOBACHTUNG

BLICKSYSTEMATIK ANWENDEN



Du bist grundsätzlich zur Vorsicht verpflichtet. Das bedeutet immer, dass du dich bei jedem Verkehrsmanöver vergewissern musst, ob du Niemanden gefährdest oder behinderst.

Ganz egal ob du abbiegst, parkierst, überholst oder eine Spur wechseln willst.

Benütze immer deinen Innen- und Aussenspiegel, beobachte den Toten Winkel und deine Umgebung.

Wichtig: Bleib immer beim Erlernen auch nach deiner Führerprüfung, denn es gilt als erwiesen, dass eine gute Beobachtung Einfluss auf die Unfallzahlen hat.



1. Blick in den Innenspiegel
2. Blick in den Aussenspiegel
3. Seitenblick (Schulterblick)
4. Blinker setzen
5. Einspuren
6. Kontrollblick (Schulterblick)
7. Abbiegen
8. Nachbeobachtung Innenspiegel

INHALTSVERZEICHNIS

1. TITELSEITE
2. NEULENKER
3. WERDE ZUM PROFI
4. GEFAHREN BEWÄLTIGEN
5. GEFAHRENGABEL
6. REGELKREIS
7. DER MENSCH IST VERANTWORTLICH
8. DIE SINNESORGANE
9. DAS AUG EINE SCHWERARBEITER
10. DAS GESICHTSFELD
11. SEHEN IN DER DUNKELHEIT
12. WECHSELNDE LICHTVERHÄLTNISSE
13. VORAUSSICHT
14. WENDE DEN BLICKFILTER AN
15. DIE BLICKTECHNIK IST ENTSCHEIDEND
16. BEISPIELE BLICKTECHNIK 1
17. BEISPIELE BLICKTECHNIK 2
18. ALLES ERKENNEN - SCHAU RICHTIG HIN
19. BLICKSYSTEMATIK
20. SCHLUSSEITE URHEBERRECHT

© 2021 MOOVE GMBH

**ALLE URHEBER- UND SCHUTZRECHTE
SIND VORBEHALTEN. DIESES
DOKUMENT IST NUR FÜR
LIZENZNEHMER BESTIMMT.**

**FÜR ALLE VERWENDUNGEN,
INSBESONDERE VORFÜHRUNG,
VERSENDUNG, BEARBEITUNG UND
VERVIELFÄLTIGUNG BEDARF ES
EINER LIZENZ.**

**ZUWIDERHANDLUNGEN WERDEN
ZIVIL- UND STRAFRECHTLICH
VERFOLGT.**