

# VERKEHRS TAKTIK 4.KURSTEIL



FAHRSCHULE MOOVE

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





# FAHRFÄHIGKEIT

## SVG ART. 2

Wer wegen Übermüdung, Einwirkung von Alkohol, Arznei- oder Betäubungsmitteln oder aus einem anderen Grund nicht fahrfähig ist, darf kein Fahrzeug führen.

Die Strafen bei Wiederhandlung wiegen schwer.

Dein physischer und psychischer Zustand ist massgeblich für deine Fahrfähigkeit verantwortlich. Substanzen wie Alkohol, Medikamente oder Drogen nehmen dabei entscheidend Einfluss auf deine Reaktionsfähigkeit, deine Wahrnehmung und Koordinationsfähigkeit die beim Lenken eines Fahrzeugs notwendig sind. Jedoch beeinträchtigen nicht nur Substanzen, sondern auch dein Gemütszustand deine Fahrweise deutlich.

Ein gesunder, wacher, verkehrserfahrener und nüchterner Mensch braucht von der Wahrnehmung bis zu Handlung durchschnittlich 1 Sekunde um auf ein Ereignis zu reagieren. In dieser Zeit fährt er;

**100 Km/h = 27.7 Meter / Sekunde**

**50 Km/h = 13.85 Meter / Sekunde**

**10 km/h = 2.77 Meter / Sekunde**

Diese Tatsache bildet die Grundlage für alle nachfolgenden Darstellungen und Erklärungen.



# GESUNDHEIT



## **Sport wirkt ausgleichend**

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weitverbreitete Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Knochenschwund (Osteoporose) sowie Darm- und Brustkrebs. Aber Sport ist nicht nur gesund, Sport hilft dir auch ausgeglichen zu sein. Bist du ausgeglichen, überträgt sich dies auch auf dein Verhalten auf der Strasse.



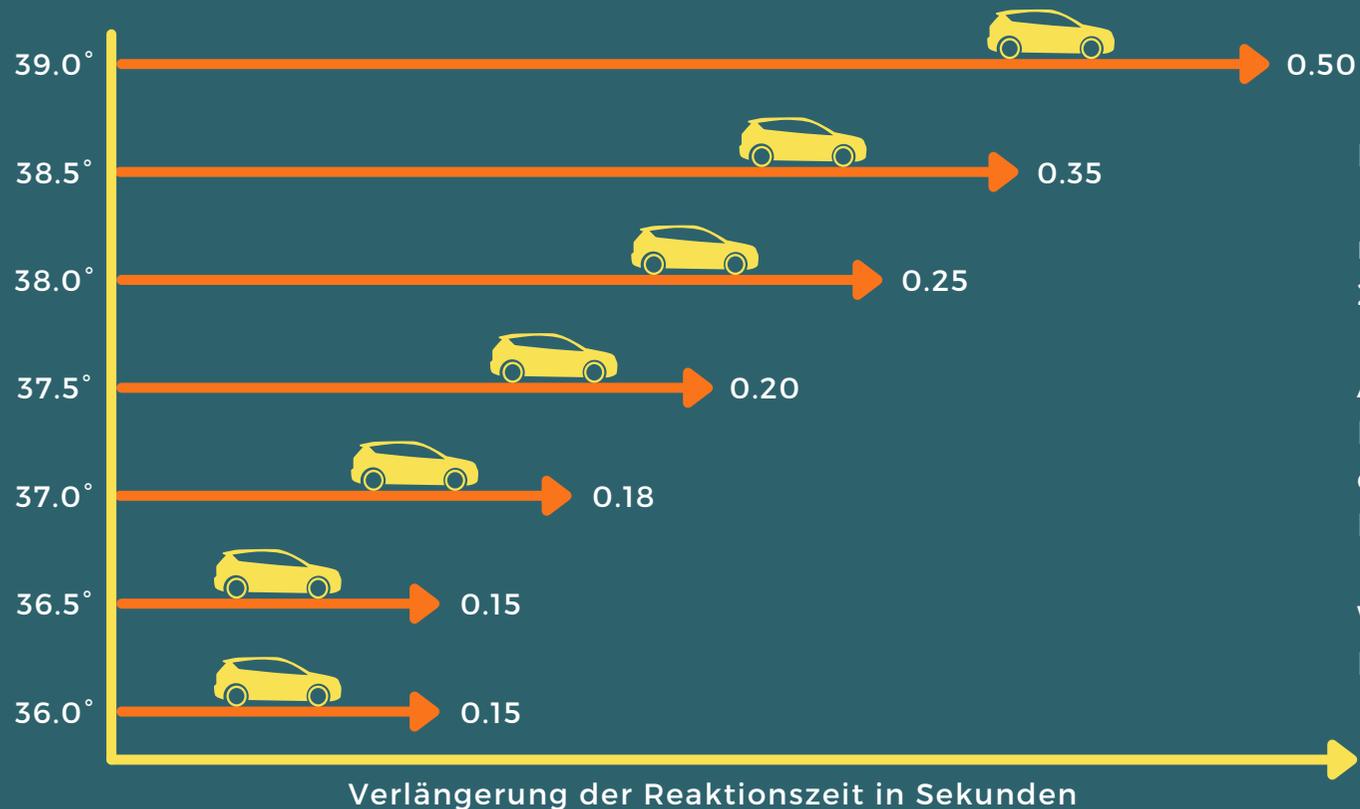
## **Spazieren baut Stress ab**

Spazieren gehen steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern senkt auch das Risiko von Krankheiten. Ausserdem reduziert das Gehen Stress. Im Leben entstehen immer Situationen, in denen du gestresst wirst. Stress wirkt sich schlecht auf dein Fahrverhalten aus. Setze dich nicht gestresst hinters Steuer, sondern mach einen kurzen Spaziergang, atme tief durch und lass den Stress schwinden.



# REAKTIONSZEIT BEI FIEBER

Körpertemperatur



Bei 39° Fieber ist dein Reaktionsweg bei 100 km/h rund 45 Meter. Normal wären 27.7 Meter.

**Achtung:** Fiebersenkende Medikamente haben ebenfalls einen schlechte Einfluss auf die Fahrfähigkeit.

Wer fiebrig ist darf kein Fahrzeug lenken.



# GEISTESZUSTAND

## STRESS ABBAUEN

Setz dich in Stresssituationen niemals hinter Steuer. Versuche dem Stress entgegen zu wirken. Lass den Stress erst ein Mal abklingen.

Ein Spaziergang im Wald, an der frischen Luft oder aber einfach ein paar Minuten tief durchatmen helfen Stress abzubauen.

Dein Geisteszustand kann aufgrund von verschiedenen Umständen verändert sein. Diese Umstände nehmen Einfluss auf deine Gedanken und Emotionen. Probleme in der Familie, am Arbeitsplatz oder Streit mit dem Partner können zu grossen Belastungen führen. Aber auch angeregte Gespräche durch Mitfahrende können deine Aufmerksamkeit auf den Verkehr deutlich verringern.

Kommen in solchen Situationen erschwerende Verkehrseinflüsse dazu, kann das Fass schnell überlaufen. Deine Geduld lässt nach und du reagierst beispielsweise auf einen langsam fahrenden Verkehrspartner mit einem riskantem Überholmanöver. Aber auch das Fahren im Stau, im dichtem Verkehr oder bei schlechten Strassenverhältnissen ist nervenaufreibend.

# MÜDIGKEIT

Kurz eingenickt auf der Autobahn, 2-3 Sekunden unkontrolliert fahren und ein schwerer Unfall droht. Der Sekundenschlaf kann tödlich sein. Gegen Müdigkeit hilft nur Ausruhen. Anzeichen von Müdigkeit, wie Gähnen, Konzentrationsschwierigkeiten oder schwere Augenlieder, musst du wahrnehmen und sofort handeln.

## GEGEN ERMÜDUNG HILFT NUR AUSRUHEN

Bei längeren Fahrten, beispielsweise in den Urlaub muss du dich an folgende Regeln halten.

- **Mindestens jede Stunde eine Pause von 10 Minuten.**
- **Mindestens nach 4 Stunden eine Pause von 30 Minuten oder einen Powerschlaf von 15 Minuten.**

In den Pausen solltest du aussteigen und dich bewegen. Kaffee oder Energiedrinks helfen nur kurz die Müdigkeit zu überbrücken. Lässt die Wirkung nach, so ist die Müdigkeit noch höher.

Wenn möglich wechsele dich mit anderen Fahrern ab.



## ÜPPIGES ESSEN AUCH

Nach jedem üppigem Essen wirst du müde, weil dein Körper viel mit Sauerstoff angereichertem Blut zur Verdauung in den Magen befördert. Dieses Blut fehlt dem Hirn und deine Leistungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit nehmen deutlich ab.

Setzt dich daher nicht sofort hinters Steuer, mach eine Pause und esse leicht.



# EMOTIONEN - ABLENKUNG

Alles was deine Aufmerksamkeit stark beansprucht oder dich ablenkt, hindert dich, deine Aufmerksamkeit auf die Strasse zu richten. Sei stets wachsam und vermeide es in solchen Momenten ein Fahrzeug zu lenken. Setz dich nicht hinter ein Steuer und verschaffe dir eine Verschnaufpause.



SMART-PHONES  
TELEFONIEREN

STREIT MIT  
MITMENSCHEN

BEDIENEN  
VON GERÄTEN

TIEFE TRAUER

STREITENDE  
KINDER

ÜBERSCHWÄNGLICHE  
FREUDE

BELLENDEN HUNDE

ANGSTZUSÄNDE

ÄUSSERE  
ABLENKUNGEN

ZEITDRUCK

SUCHEN VON  
GEGENSTÄNDEN





# MEDIKAMENTE AM STEUER

## Medikamente können Fahrunfähig machen



- Bei der Einnahme von Medikamenten ist Vorsicht geboten
- Deine Fahrfähigkeit kann beeinträchtigt und deine Reaktionsfähigkeit verringert werden
- Bei rezeptfrei erhältlichen Medikamenten musst du dich selber informieren

## Packungsbeilage unbedingt lesen

- Zu jedem Medikament ist eine Packungsbeilage erhältlich
- Unbedingt lesen oder beim Arzt oder Apotheker informieren
- Bei gleichzeitiger Einnahme von mehreren Medikamenten können Wechselwirkungen entstehen
- Medikamente und Alkohol vertragen sich nicht



## Was sagt das Gesetz ?

Du musst über die erforderliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügen, sonst bist du fahrunfähig. Beim kleinsten Zweifel, Hände weg vom Steuer.

# ALKOHOL AM STEUER



**Wird bei einer Polizeikontrolle festgestellt, dass du unter Alkoholeinfluss stehst**

**Zwischen 0,25 mg/l (0,5‰) und 0,39 mg/l (0,79‰)**

**Zwischen 0,05 mg/l (0,1‰) und 0,39 mg/l (0,79‰) für Lenker mit Führerausweis auf Probe, 3 Jahre**



- Weiterfahrt wird dir verboten
- Geldstrafe wird ausgesprochen
- Es handelt sich um eine leichte Widerhandlung
- Wird mit Verwarnung bestraft - falls du nicht gleichzeitig eine weitere Übertretung begangen hast oder in den zwei vergangenen Jahren ein Administrativmassnahme gegen dich verfügt wurde.
- Ansonsten Führerausweisentzug von mindestens einem Monat

**Zwischen 0,4 mg/l (0,8‰) oder mehr**



- Weiterfahrt wird dir verboten
- Führerausweis wird auf der Stelle entzogen
- Es handelt sich um eine schwere Widerhandlung
- Führerausweisentzug von mindestens drei Monaten
- Geldstrafe wird mit hoher Busse oder Freiheitsstrafe bis 3 Jahren - mit oder ohne Bewährung - ergänzt
- Geldstrafe/Busse richtet sich nach den finanziellen Verhältnissen

**Mit Führerausweis auf Probe, beginnst du bei Null**

# RESTALKOHOL MISCHGETRÄNKE



Ein Glas Bier ergibt 0.2 ‰ bis 0.3 ‰ Alkohol im Blut. Männer vertragen meist etwas mehr als Frauen. Männer bauen den Alkohol auch meist schneller wieder ab.



Pro Stunde kann der Körper etwa 0.1 ‰ Alkohol im Blut abbauen. Nach einem „Absturz“ bis Mitternacht, mit 1.5 ‰ Alkohol im Blut, wirst du am nächsten Morgen um 9:00 Uhr mit Restalkoholgehalt aufwachen.

**Daher gilt - nicht Fahrfähig !!**



Zum Beispiel Wodka-Redbull ist eine sehr beliebte und sehr gefährliche Mischung. Koffein und andere Muntermacher wie Taurin usw. maskieren den tatsächlichen Alkoholpegel. Du fühlst dich hellwach und leicht angeheitert. Du fühlst dich weniger betrunken als du in bist.

# DROGEN AM STEUER

**Wird bei einer Polizeikontrolle festgestellt, dass du unter Drogeneinfluss stehst**



- Weiterfahrt wird dir verboten
- Führerausweis wird auf der Stelle entzogen
- Es handelt sich um eine schwere Widerhandlung
- Führerausweisentzug von mindestens drei Monaten
- Geldstrafe wird mit hoher Busse oder Freiheitsstrafe bis 3 Jahren – mit oder ohne Bewährung – ergänzt

**Abklärung der Verkehrsmedizinischen Fahreignung**



- Schon nach dem ersten Verstoss mit Drogen
- Bei negativem Resultat wird der Führerausweis ganz entzogen (Sicherheitsentzug)
- Das Verfahren kann mehrere Jahre dauern
- Kosten hat der Fahrzeuglenker zu tragen

**Mit Führerausweis auf Probe, beginnst du bei Null**



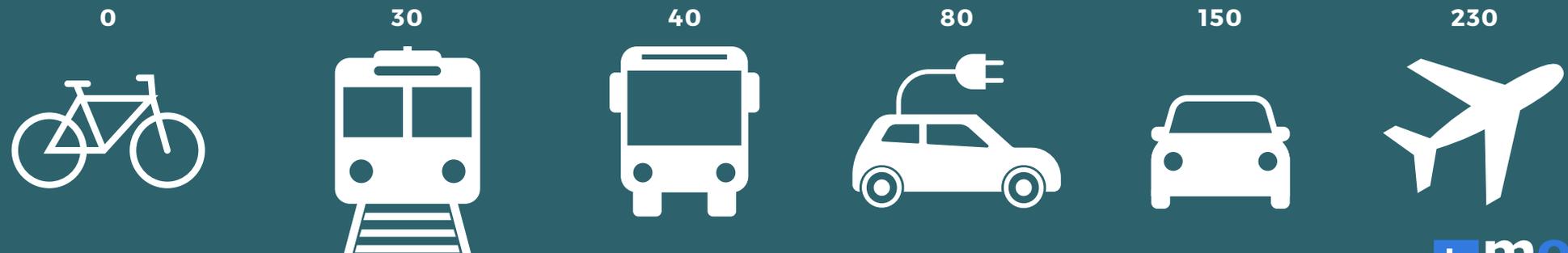
# UMWELTSCHUTZ UND EFFIZIENTES FAHREN

## DIE MEDIEN BERICHTEN FAST TÄGLICH DAVON

CO<sub>2</sub> ist der Feind unseres Klimas, so ist es täglich in vielen Medien zu vernehmen. Die meisten CO<sub>2</sub>-Emissionen kommen nach wie vor aus der Verbrennung fossiler Brennstoffe. Aber nicht nur der Ausstoss von CO<sub>2</sub>, sondern auch der erzeugte Verkehrslärm ist schädlich für die Gesundheit vieler betroffener Menschen.

Die Anzahl von immatrikulierten Fahrzeugen steigt weltweit Jahr für Jahr. Auto oder Motorrad fahren macht zwar Freude und unabhängig, belastet aber die Umwelt erheblich. Somit musst auch du einen verantwortungsvollen Umgang mit deinem Fahrzeug haben, denn wie viel CO<sub>2</sub> von dir ausgestossen wird, liegt letztendlich in deinen Händen. Ganz am Anfang steht wohl die Überlegung wie du dich fortbewegen willst.

## DIE WAHL DES TRANSPORTMITTELS / AUSSTOSS CO<sub>2</sub> PRO PERSONENKILOMETER IN GRAMM

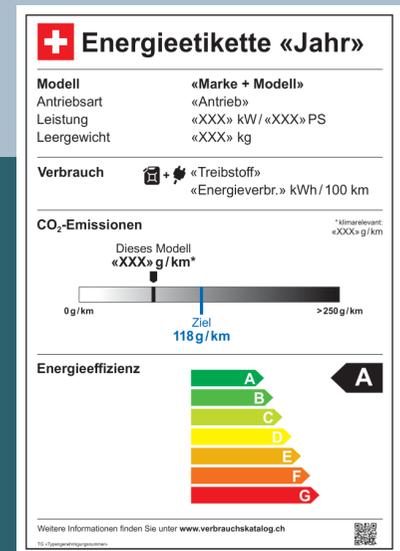




# BEIM FAHRZEUG- UND REIFENKAUF BEACHTEN

## ACHTE AUF DAS ENERGIEETIKETT

Schon mit dem Kauf deines Fahrzeugs entscheidest du, wie stark du die Umwelt belasten willst. Es ist klar, dass gerade in jungen Jahren nicht viel Geld für ein teures Elektrofahrzeug vorhanden ist. Dennoch kannst du bei der Wahl deines mit Benzin oder Diesel angetriebenen Fahrzeugs darauf achten, dass der CO<sub>2</sub> Ausstoss gering ist. Daher musst du beim Fahrzeugkauf unbedingt auf die Energieeffizienz schauen. **A** ist sehr energieeffizient, **G** gar nicht.



## ACHTE AUF DAS REIFENETIKETT

Bei der Wahl der Reifen entscheidest du, wie energieeffizient dein Reifen ist. **A** ist sehr energieeffizient, **E** gar nicht. Ebenso wie viel Abrollgeräusche die Reifen auf der Fahrbahn erzeugen. Je effizienter die Reifen gewählt sind, umso leiser kannst du dich fortbewegen. **A** ist sehr geräuscheffizient, **D** gar nicht.

# ENERGIEEFFIZIENT FAHREN

Wenn du dein Fahrzeug nutzt kannst du mit folgenden Massnahmen Treibstoff sparen

## FAHRZEUG

FAHRRAD BENÜTZEN  
ELEKTROFAHRZEUG KAUFEN  
HYBRID FAHRZEUG KAUFEN

UNNÖTIGEN BALAST AUSRÄUMEN  
DACH-TRÄGER ODER -BOX ENTFERNEN  
FENSTER SCHLIESSEN

KLIMAAANLAGE SINNVOLL NUTZEN  
SITZHEIZUNG SINNVOLL NUTZEN  
LENKRADHEIZUNG SINNVOLL NUTZEN

REIFENDRUCK KONTROLLIEREN  
LIEBER 0.2 BAR MEHR REIFENDRUCK  
FAHRZEUG REGELMÄSSIG WARTEN

## FAHRWEISE

VORAUSSCHAUEND FAHREN  
MOTOR NICHT UNNÖTIG LAUFEN LASSEN  
STARKES ANFAHREN VERMEIDEN

FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN  
NICHT UNNÖTIG HERUM FAHREN  
ROUTE VORHER PLANEN

DREHZAHL TIEF HALTEN  
FRÜHZEITIG HOCHSCHALTEN  
BERGAB HOHE GÄNGE WÄHLEN

TECHNIK NUTZEN  
TEMPOMAT NUTZEN  
START-STOP AUTOMATIK NUTZEN

# GRUNDREGELN ZUM DEFENSIVEN FAHREN



## VERBOTENES NIE GEBOTENES IMMER - DOCH AUCH ERLAUBTES MANCHMAL NICHT

WAS VERBOTEN IST SOLLTEST DU IMMER UNTERLASSEN.

GEBOTENES, ALSO DAS WAS VON DIR VERLANGT WIRD,  
SOLLTEST DU IMMER VOLLBRINGEN.

MANCHMAL MUSST DU ABER AUCH AUF ERLAUBTES VERZICHTEN, UM NICHT IN  
EINEN UNFALL VERWICKELT ZU WERDEN.

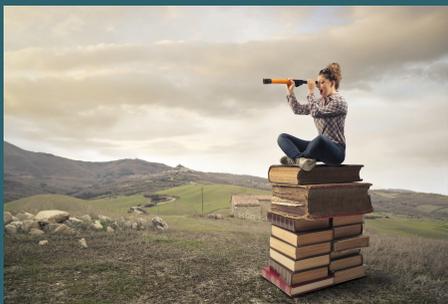
# 10 TAKTISCHE REGELN

Um auch nach deiner Führerprüfung weiterhin sicher am Verkehr teil zu nehmen ist es absolut notwendig, dass du beim erlernten aus der Fahrausbildung bleibst. Du musst Erfahrung sammeln und das benötigt Zeit. 100`000 Kilometer, also etwa 4 - 5 Jahre. Durch die auf deine Erfahrung aufgebaute Fahrweise, ein generell defensives Verhalten auf der Strasse und das Einhalten nachfolgender 10 taktischen Regeln trägst du entscheidend zu einem sicheren Verkehrsfluss bei. Behalte diese Regeln stets vor Augen, erinnere dich daran und vor allem und halte dich daran.



## RESPEKTIEREN - ABSTAND HALTEN

Halte Abstand zu Fussgängern, vor allem zu Kindern und älteren Menschen, aber auch zu Radfahrer oder stehenden Fahrzeugen. Beim hintereinander fahren jederzeit die 2 Sekunden Regel einhalten, bei speziellen Verhältnissen den Abstand erhöhen.



## DISTANZIEREN - ABSTAND SCHAFFEN

Wenn es enger wird immer den Abstand neu schaffen. Nicht nebeneinander her fahren oder zu dicht auffahren. Überholenden das Überholen erleichtern indem du Platz schaffst. Am Lichtsignal als Vorderster immer zügig beschleunigen, damit andere auch fahren können.



## **ISOLIEREN - ÜBERLEGT MANÖVRIEREN**

Überlege vor jedem Manöver, wie Wenden, Parkieren, rückwärts Fahren oder Anhalten und Wegfahren wie du es sicher gestalten kannst, ohne andere zu gefährden. Beobachte gut und gib Zeichen. Beim rückwärts Fahren ohne ausreichend Sicht nach hinten musst du immer eine Hilfsperson beiziehen.



## **DEMONSTRIEREN - DEUTLICH FAHREN**

Je besser andere Verkehrspartner deine Absichten erkennen können, um so gefahrloser bist du unterwegs. Setze zum Abbiegen den Blinker frühzeitig, spure ein, reduzier dein Tempo. Musst du Hindernissen auf der Strasse ausweichen, lass es den Nachfolgenden Verkehr wissen, indem du es mit dem Blinker anzeigst.



## **TOLERIEREN - FEHLVERHALTEN ANDERER TOLERIEREN**

Wenn andere sich falsch verhalten, bleib tolerant und hilf ihnen den Fehler zu korrigieren, versuche sie nicht zurecht zu weisen und verzichte auch ein Mal auf dein Recht. Fahre vorausschauend und lass Lücken offen damit es andere leichter haben. Fehler geschehen nun ein Mal.



## **PRÄPARIEREN - RÜCKSICHTSVOLL FAHREN**

Verhindere es, anderen unnötig im Wege zu stehen. Stell dein Fahrzeug so ab, dass andere nicht behindert werden und halte dich an die Verkehrsregeln. Lasse die Drehzahl nicht hochschnellen oder den Motor unnötig laufen. Versuche mitzuhalten und den Verkehr flüssig zu halten.



### **KONTRASTIEREN - KLAR ERKENNBAR SEIN**

Lass andere dich erkennen und nutze die richtige Beleuchtung am Fahrzeug, zB. bei Nebel. Hast du eine Panne, so verwende eine Leuchtweste und stell das Warndreieck günstig auf. Auch als Fussgänger, Radfahrer oder als Motorradfahrer solltest du dich zu erkennen geben, indem du entsprechende Bekleidung trägst.



### **KALKULIEREN - MIT ÜBERRASCHUNGEN RECHNEN**

Lass dich nicht überraschen und rechne jederzeit mit Überraschungen. Besonders dort wo sich Kinder oder viele Menschen befinden musst du mit Überraschungen rechnen. Menschen die an einer Strasse arbeiten richten ihre Aufmerksamkeit auf ihre Arbeit. Reduziere dein Tempo und sei besonders aufmerksam.



### **ROUTIEREN - GRENZEN KENNEN**

Kenne deine eigenen Grenzen und die Grenzen deines Fahrzeugs. Plane deine Fahrt so, dass du möglichst gefahrlos durch den Verkehr kommst. Wenn immer möglich, fahre nicht wenn alle anderen fahren müssen. Verzichte auf Alkohol oder Medikamente, auf Drogen so wie so.



### **RATIONIEREN - RESERVEN SCHAFFEN**

Halte dich an den minimalen 2 Sekunden Abstand. Behalte den Zustand deines Fahrzeugs und besonders der Reifen unter Kontrolle. Tanke voll bevor du in einen Tunnel fährst. Iss leicht und nicht üppig auf langen Fahrten. Bei langen Fahrten plane ausreichend Zeit und Pausen ein.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. TITELSEITE
2. FAHRFÄHIGKEIT
3. GESUNDHEIT
4. REAKTIONSZEIT BEI FIEBER
5. GEISTESZUSTAND
6. MÜDIGKEIT
7. EMOTIONEN UND ABLENKUNG
8. MEDIKAMENTE AM STEUER
9. ALKOHOL AM STEUER
10. RESTALKOHOL UND MISCHGETRÄNKE
11. DROGEN AM STEUER
12. UMWELTSCHUTZ UND EFFIZIENTES FAHREN
13. BEIM FAHRZEUG- UND REIFENKAUF BEACHTEN
14. ENERGIEEFFIZIENTES FAHREN
15. GRUNDREGELN ZUM DEFENSIVEN FAHREN
16. 10 TAKTISCHE REGELN 1
17. 10 TAKTISCHE REGELN 2
18. 10 TAKTISCHE REGELN 3
19. SCHLUSSSEITE 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.**