



## Praxishilfen zur Verkehrssicherheit

**VISION ZERO.**  
Keiner kommt um. Alle kommen an.

# Fahren mit Lkw

## Einleitung

Das Fahren mit einem Lkw, gleich ob Kleintransporter oder 40-Tonner, stellt eine vielfältige Reihe von Anforderungen an die Fahrenden. Das Spektrum reicht dabei von einer guten körperlichen und geistigen Verfassung über die Kenntnisse einer Vielzahl rechtlicher Vorschriften, dem Beherrschen der fahrzeug- und ladungsspezifischen Technik bis hin zu Verhaltensregeln bei Absendern und Empfängern einer Ware.

Zusätzlich beeinflussen äußere Faktoren, wie z. B. Straßen-, Verkehrs-, Sicht- oder Witterungsbedingungen sowie permanenter Zeitdruck den Arbeitsalltag. Das Fahren im öffentlichen Straßenverkehr erfordert zudem ein ständiges hohes Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit.

## Gefährdungen

Durch den permanenten Zeitdruck und die beständig hohe Konzentration auf das Verkehrsgeschehen kann es zu Fehleinschätzungen von Gefahrensituationen oder zur Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit kommen. Neue Fahrzeugtechnik, sich ständig ändernde Vorschriften sowie die Forderung nach der Einhaltung exakt terminierter Lieferzeitfenster können zudem schnell zu einer Überforderung der Kraftfahlerin oder des Kraftfahrers und damit auch zu Fehlbedienungen oder Fehlverhalten führen.

Wartezeiten, Staus, aber auch widrige Witterungsverhältnisse können ebenso wie die ständige Anpassung an Kundenvorgaben oder die Vorgaben der Disposition zu erhöhtem Stress führen, der auf Dauer auch gesundheitliche Langzeitschäden verursachen kann. Dazu kommen die unregelmäßigen Arbeitszeiten gegen den eigenen Biorhythmus.

Werden Weiterbildungsvorgaben nicht eingehalten, regelmäßige ärztliche Untersuchungen nicht wahrgenommen, Sozialvorschriften oder Verkehrsregeln missachtet, drohen den Fahrenden Konsequenzen. Dies kann auch den Verlust der Fahrerlaubnis bedeuten. Eine Maßnahme, die für eine Truckerin oder einen Trucker eine Existenzbedrohung darstellt.

# Maßnahmen

Kraftfahrende sollten regelmäßig sensibilisiert werden bezüglich der Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung. Dazu zählen insbesondere nachfolgende Punkte:

## Müdigkeit

Kraftfahrende sollten die Warnsignale bei einsetzender Müdigkeit kennen:

- häufiges Gähnen,
- schwere Augenlider, verschwommene Sicht, Blendungsempfindlichkeit,
- Spannungskopfschmerz, steifer Nacken,
- nach vorn beugen, bzw. hin und her rutschen auf dem Sitz,
- Nervosität, Gereiztheit, Schreckhaftigkeit,
- Konzentrationsverlust, Erinnerungsverlust der letzten gefahrenen Kilometer,
- Fahrfehler, Übersehen von Verkehrszeichen, unbewusstes ändern der Geschwindigkeit sowie
- Fehleinschätzung von Abständen oder Geschwindigkeiten.

Als wichtigste Maßnahmen gegen Müdigkeit sollten Kraftfahrende:

- die Fahrt ausgeruht beginnen,
- keine schweren, üppigen Mahlzeiten während langer Fahrtstrecken zu sich nehmen,
- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten,
- regelmäßig Pausen einlegen und diese auch zu aktiver Bewegung nutzen,
- die Fahrerkabine regelmäßig lüften,
- auf Neben- oder Wechselwirkungen bei der Einnahme von Medikamenten achten und
- bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit: Pause einlegen, auch wenn dies vom elektronischen Tacho noch nicht verlangt wird.

Grundlage einer guten körperlichen und geistigen Verfassung ist ausreichend Schlaf. Daher sollten sich alle Fahrenden an die EU-Vorschriften zu den Lenk- und Ruhezeiten halten – auch die Fahrenden, die es aufgrund ihrer Fahrzeuge nicht müssten. Zu den Regeln gehören:

- Nach jeder Tagesschicht eine Ruhezeit von elf Stunden (Verkürzung auf neun möglich).
- Nach jeweils sechs Tagesschichten eine Wochenruhezeit von 45 Stunden (Verkürzung auf 24 möglich).
- Tagesruhezeit oder verkürzte Wochenruhezeit nur dann im Fahrzeug, wenn eine ausreichend große Schlafgelegenheit vorhanden ist.
- 45-stündige Wochenruhezeit nicht im Fahrzeug verbringen.

- Begrenzung der täglichen Lenkzeit auf neun Stunden (zweimal pro Woche sind zehn Stunden erlaubt).
- Pause von 45 Minuten nach spätestens 4,5 Stunden Lenkzeit (Aufteilung in zwei Pausen von 15 und 30 Minuten möglich).

## Gesundheit und Fitness

Die allgemeine Leistungsfähigkeit liegt auch bei gesunden ausgeruhten Fahrenden nicht permanent bei 100 %. So steigt die Leistungskurve nach dem Aufstehen bis zum Mittag stetig an. Sie fällt dann nachmittags und steigt erst gegen 16:00 Uhr wieder etwas an. Ab 18:00 Uhr sinkt sie kontinuierlich.

Kleine, gesunde Zwischenmahlzeiten verbessern die Energiebilanz des Körpers und wirken sich so positiv auf die Leistung aus. Schwere Mahlzeiten und Fastfood wirken sich dagegen negativ aus.

Eine gute körperliche Verfassung bedingt aber auch eine gewisse physische Kondition. Durch regelmäßiges Ausdauertraining, Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und allgemein mehr Bewegung im Alltag lassen sich Risikofaktoren vermindern und die Leistungsfähigkeit verbessern.

## Ergonomische Grundsätze

Moderne Transportfahrzeuge sind heute nach ergonomischen Gesichtspunkten gestaltet. Das bedeutet, Hebel und Schalter liegen in Griffweite und folgen einer logischen Anordnung. Die Sichtverhältnisse sind durch Spiegel und Kameras optimiert und die Sitze ergonomisch gestaltet. Die Fahrersitze moderner Nutzfahrzeuge bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Arbeitsplatz im Fahrerhaus den individuellen Bedürfnissen und physischen Gegebenheiten anzupassen.

Falsche Sitz- und Spiegeleinstellung können neben einem reduzierten Sichtfeld zu einer statischen Zwangshaltung führen, die auf Dauer eine degenerative Veränderung der Wirbelsäule auslösen kann.





## Alkohol und Drogen

Ein weiteres, nicht zu unterschätzendes Problem im stressigen Fahreralltag ist der Umgang mit Alkohol und Drogen. Bereits geringe Mengen Alkohol im Blut vermindern die Sehkraft, schränken das Gesichtsfeld ein und verlängern die Reaktionszeit. Eine alkoholbedingte Fahruntüchtigkeit kann bereits ab 0,3 Promille schwerwiegende Konsequenzen für die KraftfahrerIn bzw. den Kraftfahrer haben. Bei einer Ordnungswidrigkeit (ab 0,5 Promille) drohen Bußgelder und Fahrverbote.

Wenn Ausfallerscheinungen festgestellt werden (das kann bereits ab 0,3 Promille der Fall sein) oder bei mehr als 1,1 Promille (absolute Fahruntüchtigkeit) gilt dies als Straftat. Dann drohen:

- Geld- / oder Freiheitsstrafe,
- Entzug der Fahrerlaubnis mit einer Sperrfrist,
- Anordnung einer medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU),
- Regress der Unfallversicherer bis 5.000 €,
- Verlust des Kündigungsschutzes bzw.
- eine Sperre der Sozialleistungen (Krankengeld, Arbeitslosengeld etc.).

Im Wiederholungsfall erhöhen sich die Strafen drastisch. Gegebenenfalls kommt sogar eine lebenslange Sperre der Fahrerlaubnis in Betracht. Gleiches gilt auch im Umgang mit Rauschmitteln. Sollte das Unternehmen Kenntnis von alkohol- oder drogenbedingter Fahruntüchtigkeit seiner Beschäftigten bekommen, ist es verpflichtet, Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

## Posttraumatische Belastungsstörungen

Berufskraftfahrende, die tagtäglich auf unseren Straßen unterwegs sind, erleben extreme Situationen, auch ohne selbst darin verwickelt zu sein. Hierzu zählen Unfälle, Beinaheunfälle, Überfälle oder als bedrohlich erlebte Situationen. Solche Schockerlebnisse können zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Die Folgen können:

- eine falsche Reaktion in einer erneut auftretenden Gefahrensituation bzw.
- private und berufliche Einschränkungen bis hin zur Berufsunfähigkeit sein.

Fuhrparkleitende und Personalverantwortliche sollten deshalb geschult werden, die Anzeichen für eine Belastungsstörung oder auch einen Alkohol-/Drogenmissbrauch zu erkennen, um rechtzeitig geeignete Maßnahmen einleiten zu können.

## Ablenkung

Eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr erfordert jederzeit die volle Konzentration auf das Verkehrsgeschehen.

Eine kurze Unaufmerksamkeit kann unter Umständen nicht nur zu gefährlichen Verkehrssituationen oder riskanten Fahrmanövern, sondern auch zu schlimmen Unfällen führen.

Höchst gefährlich am Steuer eines Lkw oder Transporters ist z. B. das Lesen von Aufträgen oder Rechnungen. Beim flüchtigen Blick auf die Straße kommt nur ein Bruchteil der relevanten Informationen aus der Verkehrssituation an, denn die Texterfassung bindet den Blick und fordert die Konzentration. Lesen oder Schreiben lenkt deutlich länger und stärker von der Fahraufgabe ab, als allgemein angenommen wird. Wer dienstliche Unterlagen, wie etwa Liefer- oder Adresslisten, vor Fahrtantritt ausfüllt, kann sorgfältiger und effektiver arbeiten. Das Benutzen des Smartphones ist natürlich gleichermaßen gefährlich und auch verboten.

## Stress

Mögliche Stressoren beim Lkw-Fahren sind:

- **Externe Belastungen** wie Lärm, Vibrationen, schlechte Sicht, Witterung, technische Mängel am Fahrzeug, Stau, Umleitungen.
- **Psychologisch/interne Stressoren** wie Zeitmangel, Erfolgsdruck, Schichtdienst, Arbeitsverdichtung, Schlafentzug, Reizüberflutung, Ärger mit Vorgesetzten oder Kollegen, andere emotionale Belastungen.

Stresssymptome haben direkte Auswirkungen auf das Wohlbefinden und damit auch auf die Fahrtüchtigkeit. Die Auswirkungen können den gesamten Körper betreffen:

- **Muskuläre Ebene:** Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerz, Muskelzittern, Fäuste ballen, Zähne knirschen, mit dem Fuß wippen oder Fingertrommeln.
- **Vegetative Ebene:** Schweißausbrüche, feuchte Hände, trockener Mund, Übelkeit, Magenschmerzen, Engegefühl im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus, Hörsturz.
- **Kognitive Ebene:** Schlafstörungen, Alpträume, Angst, Depression, Konzentrationsstörungen.

Um Stress vorzubeugen, können Fahrende:

- sich vor Fahrtbeginn über Verkehrsaufkommen, Route, Baustellen und die zu erwartenden Wetterverhältnisse informieren,
- defensiv fahren, ruhig und gelassen auf das Fehlverhalten anderer reagieren sowie sich selbst auch eigene Fehler eingestehen,
- Pausen aktiv nutzen und genügend trinken,
- für ausreichenden Schlaf sorgen,
- sich in der Freizeit nicht zu viel vornehmen, sondern dem Körper Zeit geben, Stress abzubauen sowie
- auch in der Freizeit für ausreichend Bewegung sorgen.

# Weitere Informationen

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR) (2017, Hrsg.).  
Silent Killer. Wie kann die Unfallgefahr „Ablenkung im  
Straßenverkehr“ verringert werden? Schriftenreihe  
Verkehrssicherheit. Bonn. Verfügbar unter  
<https://www.dvr.de/fileadmin/downloads/dvr-schriftenreihe/Schriftenreihe-Verkehrssicherheit-20.pdf>

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR) (Hrsg.).  
Abgelenkt?... bleib auf Kurs! UK/BG/DVR-Schwerpunkt-  
aktion. Verfügbar unter <https://www.abgelenkt.info/>

Hellwach mit 80 km/h e. V. (Hrsg.). Die 10 Max-Achtzig-  
Regeln für LKW-Fahrer. Mannheim. Verfügbar unter  
<https://www.hellwach-mit-80-kmh.de/10-regeln/>



## Impressum

### Herausgegeben von

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.  
(DVR)  
Jägerstraße 67-69  
10117 Berlin  
T +49(0)30 22 66 771-0  
F +49(0)30 22 66 771-29  
E [info@dvr.de](mailto:info@dvr.de)

### und:

Berufsgenossenschaft Handel und  
Warenlogistik (BGHW)  
M5, 7  
68161 Mannheim  
T +49(0)621 183-0  
F +49(0)621 183-65919  
E [info@bghw.de](mailto:info@bghw.de)

### Layout | Satz | Redaktion:

Verkehrssicherheit  
Konzept & Media GmbH (VKM)  
Jägerstraße 67-69 · 10117 Berlin

### Bildnachweis: Pixabay

© BGHW, DVR, 2022

### Autor:

Ulrich Süßner (BGHW)