

Wie man Ablenkung am Steuer minimieren kann

Fahrtvorbereitungen und simple Regeln, die das Unfallrisiko senken können

Von Peter Löschinger, dpa

Ablenkung am Steuer ist gefährlich. Deshalb ist etwa das Telefonieren mit dem Handy ohne Freisprecheinrichtung verboten. Aber auch Dinge, die nicht verboten sind, tragen nicht gerade zum ablenkungsfreien Fahren bei – intensive Gespräche mit Mitfahrern beispielsweise.

Doch wie kann die nächste Fahrt eine möglichst sichere werden? Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) gibt Autofahrern Tipps, die helfen können, Ablenkungen zu vermeiden.

Vor der Fahrt

Ausreichend schlafen: Ausgeruht und ausgeschlafen ist die Fahrt antreten ist wichtig. Denn Sekundenschlaf ist besonders gefährlich und wird oft unterschätzt.

Route und Zeit planen: Für jede Fahrt sollte man ausreichend Zeit und Puffer einplanen. Denn Zeitdruck führt nachweislich zu riskanterem Verhalten und Unaufmerksamkeit, so der DRV.

Auch bei kürzeren Strecken sollte man sich vor dem Losfahren die Route überlegen, da auch das plötzliche Suchen nach Straßen ablenkt und wertvolle Reaktionszeit kostet.

Auto checken: Regelmäßig sollten Reifendruck, Tankstand, Flüssigkeiten und Beleuchtung kontrolliert werden. Denn wer vorbereitet fährt, kann sich voll auf den Verkehr konzentrieren.

Alles einstellen: Außenspiegel,



Ablenkung kommt nicht nur vom Smartphone. Auch Stress, Zeitdruck oder intensive Gespräche im Auto können gefährlich werden. Foto: Christin Klose/dpa-tmm

Innenspiegel, Sitzposition und Navigation sollten vor Fahrtbeginn eingestellt werden. Die Lautstärke des Radios sollte nur so laut sein, dass wichtige Umgebungsgereusche wie Sirenen oder Hupen nicht überhört werden können. Insgesamt gilt: Alles, was während der Fahrt eingestellt werden muss, lenkt ab und kann gefährlich sein.

Weg mit den technischen Geräten – nicht in Versuchung führen lassen.

So sollte man etwa am Handy den Flugmodus einstellen und es in eine Tasche stecken – komplett außer

Sicht und Reichweite. „Jede Nachricht und jeder Anruf können warten – das eigene Leben und das der Mitmenschen aber nicht“, bringt es der DVR auf den Punkt. Auch Tablets oder andere elektronische Geräte sollten außer Reichweite liegen.

Während der Fahrt

Vorausschauend fahren: Im Blick bleiben die Spur, Verkehrsschilder, andere Fahrzeuge und Fußgänger. Dazu auch regelmäßig die Außen- und den Innenspiegel nutzen. Denn

wer Gefahren früh erkennt, kann Reaktionszeit und Unfallgefahr senken.

Multitasking vermeiden: Essen, Trinken, Rauchen, sich Schminken und weitere Aktivitäten wie diese lenken während der Fahrt ab. Am Steuer sollte man sich ausschließlich auf das Verkehrsgeschehen konzentrieren.

Gegenstände liegenlassen: Wenn etwas runterfällt, ruhig bleiben und nicht versuchen, die Dinge während der Fahrt wiederzubekommen, indem etwa eine Hand zwischen Sitz

und Mittelkonsole auf Erkundung geschickt wird. Das ist viel zu gefährlich. Ist es etwas Wichtiges, dann an einem sicheren Ort anhalten und die Dinge aufheben.

Das gilt auch für den Fall, dass man der Warnung zum Trotz am Steuer raucht und einem die Zigarette runterfällt. Dann rät der DVR: „Ruhe bewahren, Hände fest am Lenkrad lassen und nicht hektisch nach unten greifen oder in den Fußraum schauen.“

Handy ignorieren: Unvermeidbare Telefonate sollten nur nach Anhalten an einem sicheren Ort geführt werden. Der DVR empfiehlt, selbst kurze und sachliche Telefonate über eine Freisprecheinrichtung als Ausnahme zu betrachten.

Pausen machen: Speziell, wenn lange Fahrten unternommen werden, sind regelmäßige Pausen wichtig, um Müdigkeit und Aufmerksamkeitsverluste zu vermeiden. Als Faustregel kann gelten: bei aufkommender Müdigkeit und spätestens nach zwei Stunden eine Pause einlegen.

Diese kann man dann kombinieren mit einem Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten oder alternativ mit Bewegung zur Aktivierung des Kreislaufs.

Nach der Fahrt

Fahrt reflektieren: Nach dem Ende einer Fahrt sollte man sich kurz Zeit nehmen und nachdenken, wann man vielleicht doch wodurch abgelenkt war und wie man es künftig besser machen könnte.

<p>Auto</p> <p>HIELSCHER 500 Autos, Motorräder, Quads</p> <p>WINTER PREISE NEU & GEBRAUCHT</p> <p>KAWASAKI YAMAHA CFMOTO VESPA ROYAL ENFIELD TRIUMPH BRIXTON PIAGGIO KTM APRILIA HARLEY D.</p> <p>Im Gewerbehof 1, 93466 Chamerau Tel: 09944 30422-0 HIELSCHER-CHAMERAU.de</p> <p>4 Zellen + Bild nur 31,-€</p> <p>Einfach buchen: ➔ anzeigen.idowa.de ☎ 09421/940-6200 ☎ 0871/850-2510</p> <p>Private Kfz-Anzeige mit Farbfoto Mi. + Sa. in unseren 16 Tageszeitungen + Mi./Sa. in 6 aktuell-Anzeigenblättern + Internet Gesamtauflage rd. 270.000</p> <p>Suche Kl. Auto für Winter halb Jahr TÜV, Marke egal, Zuschriften unter Chiffre 052146A Chamer Zeitung, Mondscheinstraße 1, 93437 Furth im Wald</p>	<p>Citroën</p> <p>Citroen C8, Bj. 2005 TÜV 9/26, 278 km, 7-Sitzer, Allwetterreifen neuwertig, VB 1.300,- €, Tel. 0151/20779280</p> <p>Ford</p> <p>Ford Fusion plus 1.4 59 kW/80 PS, Automatik, 57850 km, EZ 7/2010, TÜV 7/2027, 8-fach, bereit, polarsilber, top Zust., VB 5100,- €. Tel. 09963 2176</p> <p>Kia</p> <p>Kia Venga weiß Bj. 10.07.2019, KM 27.500, Unfallfrei zu verkaufen. ☎0152/09664044</p> <p>Seat</p> <p>Seat Ateca Style 2.0 150 PS, Diesel, rot, AHK usw., Bj. 8/22, 1. Hd., TÜV neu, VB 22.000 € ☎ 08761/8791</p> <p>Toyota</p> <p>Toyota RAV 4x4 Fb. silber, Bj. 2006, 2.2 l Diesel, 1. Hd., 157 km, Strg., VB 4.300 €, Tel. 0171/6259205 od. 08703/525</p> <p>Seriöser Toyota-Ankauf, ab Bj. 75 – 22 Kfz-Rauch ☎ 0171/777571, auch Sa. + So.</p>	<p>VW</p> <p>40x VW Touran 1.5 TSI DSG COMFORTLINE EZ NEU KM-STAND: 10 BENZIN 110 kW 150 PS AUTOMATK 7-SITZER PDC & KAMERA NAVI LED SITZHEIZUNG 117-ZOLL WLP-Heckschwellerbereich (H 100 km) low 6.5, medium 5.5, high 6.5, average 6.1, kombiniert 7.9, CO2-Emission (g/km): kombiniert 151 g/km</p> <p>Fahrzeugpreis: 35.490,- €</p> <p>SONDERFINANZIERUNG Laufzeit: 48 Monate mtl. Rate: 294,- € Anzahlung: 5.000,- € Schlussrate: 19.519,- €</p> <p>Ein unverbindliches Finanzierungsangebot der Auto Seibert GmbH über unsere Partnerbank. Bonität vorausgesetzt. Für Kreditnehmer besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht. Effektiver Jahreszins: 0,99 %. Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzl. MwSt. Nur ständige Vermitler. Zwischenhandel und Transport vorbehalten.</p> <p>SONDERFINANZIERUNG ab 0,99 eff. Jahreszins</p> <p>300 Fahrzeuge vor Ort VW, AUDI, SEAT, SKODA, BENTON, FIAT, ALFA, FORD uvm.</p> <p>Zugriff auf 15.000 Fahrzeuge über unser Zentrallager</p> <p>AUTO SEIBERT GMBH Alte Wörther Str. 16 94315 Straubing Telefon 09421 53356-000 ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr Sa. 9 – 15 Uhr</p>	<p>Baufahrzeuge/-maschinen</p> <p>Suche gebrauchten funktionsfähigen Muldenkipper (Motorjapaner). Tel. 0170-2751698</p> <p>Nutzfahrzeuge</p> <p>Suche CASE IH 745, 844, 856 Ich suche einen CASE IH 745, 844 oder 856. Bitte alles anbieten: Tel. 09965/607</p> <p>Kfz.-Kaufgesuche</p> <p>Wir kaufen Ihr Auto!!! Auch Unfall, viele km oder defekt; Fa. Carpoint, Tel. 08703/9892999 auch Sa. + So. erreichbar</p> <p>Rentner sucht Renault R4 oder 2 CV (Ente), Motor- oder Unfallschaden, Tel. 09421-41995</p>	<p>Kaufe Ihr altes Auto! oder kostenlose Entsorgung Auto Rauch, Pfbg. T. 08772/96330</p> <p>Seriöse deutsche Firma kauft LKW + PKW MERCEDES · TOYOTA · BMW Bj. 1975 – 2022, Kfz-Rauch ☎ 0171/7775751</p> <p>BMW-Motorräder</p> <p>BMW R 1100 RS Sondermod. 75 Jahre BMW, EZ 11/98, 78500 km Farbe rot/weiß, KD neu (Rech. vorh.) Bereifung neu (Rech. vorh.), LM / Keilriemen neu, orig. BMW Koffersystem, Heizgriffe, TÜV 04/26, inkl. Herren u. Damen Motorradkl., FP 2.475,- €, Tel. 08772/91220</p> <p>BMW K75 RT, schwarz EZ 1994, 247 km, 2. Motor ca. 120 km, ABS, Topcase 2 Seiten-Koffer, Sitzbank orig. Überzug, Bremscheiben und Klötze neuw., Stahlflexkit 411, 2 Zusatzscheinwerfer techn. u. optisch i.O., TÜV 02/26, Preis 950,- €, Tel. 0171/2043601</p>	<p>Honda-Motorräder</p> <p>Honda CB500 PC26 EZ 95, 58 PS, 50.000 km, Tel. 0151/58848435</p> <p>Motorrad-Kaufgesuche</p> <p>Kaufe: Gebraucht- u. Unfallmotorräder Kfz-Firma ☎ 0176/66561060</p> <p>Kaufe Rasentraktoren, Motorräder u. Quads; ☎ 0173-5942541 Firma</p> <p>Anhänger</p> <p>Anhängerkoffer Doppelhaecher, Eigenumbau, Bj. 2025, 6300,- €, Tel. 0176/28533159</p>
<p>HIELSCHER 500 Autos, Motorräder, Quads</p> <p>SPARE bis zu 6.000,-€ E-Auto Prämie</p> <p>ab 149,-€ monatlich JETZT PROBEFAHREN</p> <p>Im Gewerbehof 1, 93466 Chamerau Tel: 09944 30422-0 HIELSCHER-CHAMERAU.de</p>	<p>VW</p> <p>VW Golf 8 2.0 TDI Variant EZ 11/2022, 74.800km, 2. Hand, Automatik, Klimaanlage, Navi, Sitzheizung, elektrische Fensterheber, TÜV/HU neu, Allwetterreifen neu, abgedunkelte Scheiben, Freisprecheinrichtung, VB 19.200,- € ☎ 0170 5533505</p> <p>Sharan, EZ 2/17, Autom. 197 km, 135 kW, braunmet., 8-fach ber., 7-Sitzer Stoff, AHK, Standhgz., Allrad, Klimaanlage, Navi, Sitzbefeh., el. Heckklappe, TÜV 1/28, VB 15.800,- €, Tel. 0171/2043601</p> <p>Tiguan Life 1,5 TSI OPF Bj. 06/21, 55000 km, 130 PS, weiss, AHK, elektr. Heckklappe, Navi uvm., Top Zustand, Preis 22.900,- €, Tel. 0172-9190120</p>	<p>Ersatzteile/Zubehör</p> <p>BMW E39 Limousine 528i Automatik: Motor mit Getriebe, Motorhaube, Heckdeckel u. Türen, Radio m. Kassette u. CD-Wechsler Tel. 0151/58848435</p> <p>Baufahrzeuge/-maschinen</p> <p>LKW Dreiseitkipper TGM 18.320 Faltinger PK 14.501 SLD5, 1. Hd., EZ 2022, 27.009 km, Preis VB, Fa. ☎ 09675/327</p>	<p>Ihr Auto macht Sie ganz verrückt...</p> <p>und Sie suchen ein neues oder wollen Ihr altes verkaufen? Dann sind Sie hier genau richtig!</p> <p>Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Anzeigenauftrag:</p> <p>MEDIENGRUPPE Attenkofer</p>	<p>Anzeigenservice Straubing</p> <p>☐ Ludwigsplatz 32 94315 Straubing ☎ 09421/940-6200 ✉ anzeigen@straubinger-tagblatt.de</p>	<p>www.idowa.de</p>