BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Taxi
Fahrerhandbuch



Sicher unterwegs

Arbeitsplatz Taxi

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Impressum

Herausgeberin

Berufsgenossenschaft
Verkehrswirtschaft Post-Logistik
Telekommunikation (BG Verkehr)
Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Telefon: +49 40 3980-0
Telefax: +49 40 3980-1999
www.bg-verkehr.de

Ausgabe

2. Auflage, September 2026

Druck

Druckerei Nienstedt GmbH

Bildnachweis

© Alexandra Lechner (S. 1, 4, 8, 23, 25, 38, 41, 42, 43, 45, 63, 64, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 86, 94, 104); © Matthias Hofmeister (S.52); colourbox.de: © #5516801 (S. 58), © Phovoir (S. 98); de.dreamstime.com: © Tobias Arhelger (S. 6/7); DGUV: © Wolfgang Bellwinkel (S. 48); Fotolia (S. 9); istockphoto.com: © GregorBister (S. 9), nubumbim (S. 10), © Catalin 205 (S. 10), © Leonsbox (S. 11), © otawa (S. 11), © deepblue4you (S. 12, 17), © jpgfactory (S. 17), © gilaxia (S. 18), © nycshooter (S. 18), © ksena32 (S. 20), © pryzmat (S. 27), © Klubovy (S.28), © AndreyPopov (S. 31), © damedeeso (S. 32), © anurakpong (S. 33), © alvarez (S. 35), © Halfpoint (S. 44), © Tekka77 (S. 50), © realstockvector (S. 53), © andresr (S. 54), © LanaSweet (S.60 /61), © dorian2013 (S. 68), © fotandy (S. 74), © bluecinema (S. 75), © megaflopp (S. 76), © terden (S. 78), © buradaki (S. 79), © Brasil2 (S. 81), © Mr_Twister (S. 82), © Floortje (S. 84), AlinaMD (S. 85), © domin_domin (S. 88), © Nastco (S. 89), © Lana Sweet (S. 89), © Gregor Bister (S. 90 / 91), © CasarsaGuru (S. 92), © Coprid (S. 93, 104), © PeopleImages (S. 99), © MarkusBeck (S. 101, 105), © vm (S. 100), © PhotoBylove (S. 102), © alexsl (S. 105); panthermedia: desingnpics (S. 36); photocase: © GoodwinDan (S. 22), © prokop (S. 82); shutterstock.com: © Krasula (S. 11), © SpeedKingz (S. 49), © Ivan Smuk (S. 51); © Sicherheitstraining Papenbrock (S. 24); stock.adobe.com: Andreas P (S. 3), © thodonal (S. 11), © Björn Wylezich (S. 21), © ghoststone (S. 56/57), © Dušan Zidar (S. 88), © mada by nana (S. 93); Adobe Stock: © art_zzz – stock.adobe.com (S.10)

© Copyright

Die Inhalte dieses Werks sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urhebergesetz zugelassen ist, bedarf der Einwilligung der BG Verkehr und wird nur gegen Quellenangabe und Belegexemplar gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Liebe Fahrerinnen und Fahrer,

ohne Sie und Ihr Taxi geht in unserem Alltag nicht viel. Wie viele Geschäftstermine würden platzen? Wie viele kranke Menschen nicht zum Arzt kommen? Sie empfangen Reisende mit einem Lächeln in einer fremden Stadt. Und Sie sorgen dafür, dass Nachtschwärmer sicher nach Hause oder in den Club gelangen, wenn die letzte Bahn schon lange im Depot steht. Sie navigieren sicher durch den immer dichter werdenden Verkehr im Baustellen-Dschungel – und bleiben freundlich, wenn Fahrgäste über die Stränge schlagen. Nicht zuletzt setzen Taxifahrerinnen und Taxifahrer sich dem Risiko von Angriffen und Überfällen aus. Kurzum: Ihre Arbeit leistet einen unschätzbaren Beitrag zur Mobilität in unserer Gesellschaft, der viel zu selten anerkannt wird.

Wir sind uns der vielseitigen Herausforderung bewusst, die die Arbeit im Taxigewerbe stellt. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen. Unsere Tipps sollen dabei helfen, dass Ihnen nichts passiert. Nicht alles in diesem Buch wird neu für Sie sein. Aber setzen Sie dieses Wissen im Alltag auch ein? Unsere Einladung: Fragen Sie sich beim Lesen nicht nur, ob Sie die Fakten kennen, sondern auch, was Sie aktiv für Ihre Sicherheit und Gesundheit tun können.

Als Ihre Berufsgenossenschaft wünschen wir Ihnen jederzeit sichere und unfallfreie Fahrt!

Ihre BG Verkehr



8
Der 5-Minuten-Check
für Ihre Sicherheit



22
Klar sehen –
besser fahren



70
Einfach besser für den Rücken
Richtig anheben



48
Jeder Angriff
ist ein Angriff zu viel



94
Wo, was, wie viele?
Die optimale Notrufmeldung



Inhalt

3 Editorial

6 Sicher fahren – besser fahren
8 Der 5-Minuten-Check
12 Unfallursachen im Taxigewerbe
14 Mit mehr Abstand einfach besser fahren
16 Gurt und Airbag
18 Risiken erkennen und vermeiden
22 Klar sehen – besser fahren
24 Ihr Fahrzeug perfekt im Griff
26 Das Kapitel im Überblick

28 In der Ruhe liegt die Kraft
30 Ihre Rechte und Ihre Pflichten im Taxi
32 Tiere sicher transportieren
34 5 Tipps für erfolgreiche Konfliktgespräche
36 Was ist Stress?
38 Einfacher runterkommen
40 8 Anregungen zum Umgang mit Stress
42 Steigt mir einer ein …
44 Das Kapitel im Überblick

46 Mehr Sicherheit im Taxi
48 Jeder Angriff ist ein Angriff zu viel
50 Überfälle und Gewalt – Motive und Täter
52 Technik für mehr Sicherheit
54 Das beste Sicherheitssystem? Ihr Verhalten!
58 Das Kapitel im Überblick

60 Gesund leben – besser leben
62 Mehr Bewegung – mehr Gesundheit
64 Einfach besser für den Rücken
70 Rückenübungen
74 Sehen und gesehen werden
76 Sehstörungen besser erkennen
78 Gut sehen mit Brillen und Kontaktlinsen
80 Sicher durch die Nacht
84 Fit durch die Schicht
86 Besser essen – 8 Tipps für gesunde Ernährung
88 Das Kapitel im Überblick

90 Im Ernstfall richtig reagieren
92 Immer erst für Sicherheit sorgen
94 Wo, was, wie viele? Die optimale Notrufmeldung
96 Erste Hilfe
98 Aufgaben und Leistungen der BG Verkehr im Überblick
100 Im Fall des Falles – Die BG Verkehr ist für Sie da
102 Wichtige Geldleistungen im Überblick
104 Das Kapitel im Überblick

106 Anhang
106 Wichtige Adressen
107 Stichwörter



Sicher fahren – besser fahren

Sie sind der Profi, haben vielleicht hunderttausende Kilometer Fahrerfahrung und sind möglicherweise sogar noch unfallfrei. Welchen Vorteil sollte dieses Kapitel Ihnen noch bieten? Lassen Sie sich überraschen. Eines haben alle Informationen in dieser Broschüre gemeinsam: Sie helfen dabei, sicher zu fahren – und damit fahren Sie in jeder Hinsicht einfach besser.


TAXI

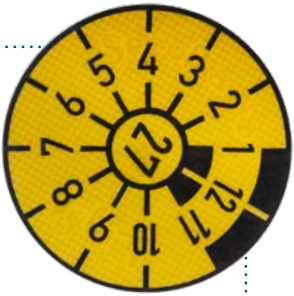
Der 5-Minuten-Check
für Ihre Sicherheit

Klar – Sie hüten Ihr Taxi wie Ihren Augapfel. Schließlich ist das Fahrzeug Ihre Visitenkarte, Ihr Arbeitsplatz und eine kostspielige Investition. Gründe genug also für den 5-Minuten-Check – damit Sie auf der sicheren Seite sind.

Der 5-Minuten-Check dient nicht nur Ihrer Sicherheit und der Sicherheit Ihrer Fahrgäste. Als Fahrerin oder Fahrer sind Sie sogar gesetzlich verpflichtet, sich regelmäßig persönlich vom vorschriftsgemäßen Zustand des Taxis zu überzeugen.

Der 5-Minuten-Check hilft auch dabei, Streitigkeiten zu vermeiden. Wenn Sie beispielsweise beim Schichtwechsel das Taxi kurz kontrollieren, fallen Beschädigungen oder Mängel gleich auf. Und Sie haben in Sachen Schuldfrage die besseren Argumente.





Regelmäßige Fahrzeug-Checks

Ihr Taxi muss nicht nur gepflegt aussehen, sondern auch in einem technisch einwandfreien Zustand sein. Schon ein kleiner Mangel kann zu einem Unfall mit schweren Folgen führen. Daher müssen Sie Ihr Fahrzeug regelmäßig prüfen lassen.

Haupt- und Abgasuntersuchung: Jährliche Untersuchungen und Prüfungen nach § 29 StVZO und § 41 BOKraft sind Pflicht. Diese Untersuchungen werden von einem anerkannten Sachverständigen, z. B. von TÜV oder DEKRA, vorgenommen. Sie werden durch Plaketten am Fahrzeug nachgewiesen. Außerdem erhalten Sie einen Untersuchungsbericht.

Taxameter jährlich und **Wegstreckenzähler** alle 2 Jahre eichen lassen.

Angestellte Fahrerinnen und Fahrer sollten Mängel unmittelbar nach Schichtende an die Fahrzeugeigentümer melden. Selbstständige und Unternehmen profitieren, wenn sie kleinere Mängel schriftlich festhalten. Die Mängelliste ist am besten in einer Mappe mit den Fahrzeugpapieren aufgehoben. Auf diese Weise lassen sich beim nächsten Besuch in der Werkstatt alle Schäden komplett beheben – und es wird nichts vergessen.



Der 5-Minuten-Check
für Ihre Sicherheit







1. Beleuchtung vorne
- Scheinwerfer (Fern-, Abblend- und Standlicht)
- Nebelscheinwerfer (falls vorhanden)
- Blinker/Warnblinker

2. Beleuchtung hinten
- Schlussleuchten
- Bremsleuchten
- Blinker/Warnblinker
- Rückfahrscheinwerfer
- Kennzeichenbeleuchtung

3. Windschutzscheibe
- Frontscheibe innen und außen sauber
- Scheibenwischer ohne Schlieren
- Scheibenwischanlage nachgefüllt

4. Räder und Bremsen
- Reifenzustand (Luftdruck, Profil, Schäden)
- Bremsen: Pedalweg/Dichtheit (Bremsdruck)
- Handbremse

5. Motor und Antrieb

- Ölstand Motor
- Stand der Kühlflüssigkeit
- kein sichtbarer Flüssigkeitsverlust



6. Armaturen

- Sichtfreiheit (keine Sichtbehinderung durch Gegenstände)
- Rückspiegel innen und außen richtig eingestellt
- Kontrollleuchten (z. B. Fernlicht, Fahrtrichtungsanzeiger, Warnblinkanlage)



7. Im Fahrzeug

- Fahrzeugpapiere komplett
- Fahrersitz richtig eingestellt
- Sitze und Sicherheitsgurte in Ordnung
- lose Gegenstände fest verstaut
- Warndreieck, Warnleuchte und Warnweste griffbereit
- Erste-Hilfe-Ausstattung komplett
- Alarmanlage und Funk funktionstüchtig

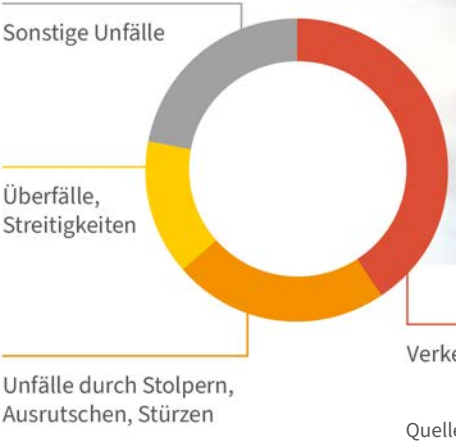


8. Winterbetrieb

- Winterbereifung
- Schneeketten
- Hilfsmittel zur Enteisung der Scheiben (Eiskratzer)
- Frostschutz (Kühlflüssigkeit, Scheibenwaschanlage)



Fast die Hälfte aller Schäden durch Verkehrsunfälle



Quelle: BG Verkehr



Anders als oft vermutet verursachen Streitigkeiten und Überfälle nur einen kleinen Teil der Unfälle im Taxigewerbe. Hauptursache bleiben Verkehrsunfälle.

Unfallursachen
im Taxigewerbe

Sie erleben es tagtäglich: Die Verkehrsdichte wächst. Der Zeitdruck steigt. Die Aggressivität im Straßenverkehr nimmt zu. Lesen Sie Wissenswertes über Unfallursachen – und Tipps, mit denen Sie das Unfallrisiko erheblich senken.

Jährlich ereignen sich in Deutschland circa 2,5 Millionen Verkehrsunfälle. Die Zahl der Verkehrstoten und Schwerverletzten ist zwar seit einiger Zeit rückläufig, jedoch werden noch immer über 290.000 Menschen jährlich bei Verkehrsunfällen verletzt oder getötet.
Leider sind auch Taxifahrerinnen und Taxifahrer betroffen. Verkehrsunfälle stellen mit etwa 40 Prozent eine sehr wichtige, aber längst nicht die einzige Ursache für Arbeitsunfälle im Taxigewerbe dar. Circa ein Viertel der Unfälle ereignet sich beim Stolpern, Ausrutschen und Stürzen. Oft betrachten Fahrerinnen und Fahrer Streitigkeiten mit Fahrgästen oder Überfälle als eine der Hauptunfallursachen. Tatsächlich machen diese jedoch nur rund ein Siebtel der Arbeitsunfälle aus.

Wann passieren die meisten Unfälle – und warum?

Circa 70 Prozent aller Verkehrsunfälle mit Personenschaden ereignen sich innerorts, wobei es hierbei deutlich seltener zu Todesfällen kommt als auf Landstraßen außerorts und Autobahnen.

Die häufigste Unfallursache innerorts sind Zusammenstöße beim Einbiegen oder Kreuzen. Außerhalb geschlossener Ortschaften steht „Abkommen von der Fahrbahn“ an Platz 1 der Unfallursachen.

Unfallursache	Prozent
Fehler beim Abbiegen, Wenden, Rückwärtsfahren, Ein- und Anfahren	15,5
Nicht beachten der Vorfahrt	13,4
Zu geringer Abstand	13,1
Nicht angepasste Geschwindigkeit	11,7
Falsche Straßenbenutzung	7,3

Quelle: Statistisches Bundesamt (2024)

Auf Nummer sicher fahren Sie besser!

Im günstigsten Fall macht ein Unfall nur Ärger. Im schlimmsten Fall kommen Ihre Fahrgäste oder Sie selbst zu Schaden. Auch wenn Sie es wahrscheinlich fast immer richtig machen: Hier zur Erinnerung 5 Tipps, mit denen Sie sich auf der sicheren Seite bewegen.

- **Volle Konzentration** auf die Straße. Die nächste Tour, der unzufriedene Fahrgast oder die Zentrale sind nichts im Vergleich zur Sicherheit.
- Immer mit **angepasster Geschwindigkeit** fahren. Sie sind für die Terminnöte Ihrer Gäste nicht verantwortlich, sondern für deren und Ihre Sicherheit.
- Auch innerorts **ausreichend Abstand** halten. So verlängert sich die Zeitspanne einer Reaktionsmöglichkeit Ihrerseits und Sie senken das Unfallrisiko effektiv.
- **Nie unter Druck setzen lassen.** Stress erhöht die Fehlerhäufigkeit und macht darüber hinaus auf Dauer krank.
- **Richtungswechsel anzeigen.** Andere Verkehrsteilnehmer sind, so wie Sie auch, auf klare Signale angewiesen.

Mit mehr Abstand
einfach besser fahren

Wie viele Meter brauchen Sie, bis Ihr Fahrzeug aus 50 km/h ohne Gefahrenbremsung zum Stillstand kommt? Die Antwort: 40 m. Ein Abstand, der im innerörtlichen Bereich nur selten eingehalten wird. Mit Folgen: Jeder 7. Unfall geht auf das Konto von zu geringem Abstand.

Sekunden zählen oder „halber Tacho“

Selbst Profis sind immer wieder überrascht – und unterschätzen den Sicherheitsabstand. Insbesondere ältere Fahrerinnen und Fahrer kennen die Faustregel vom „halben Tacho“.

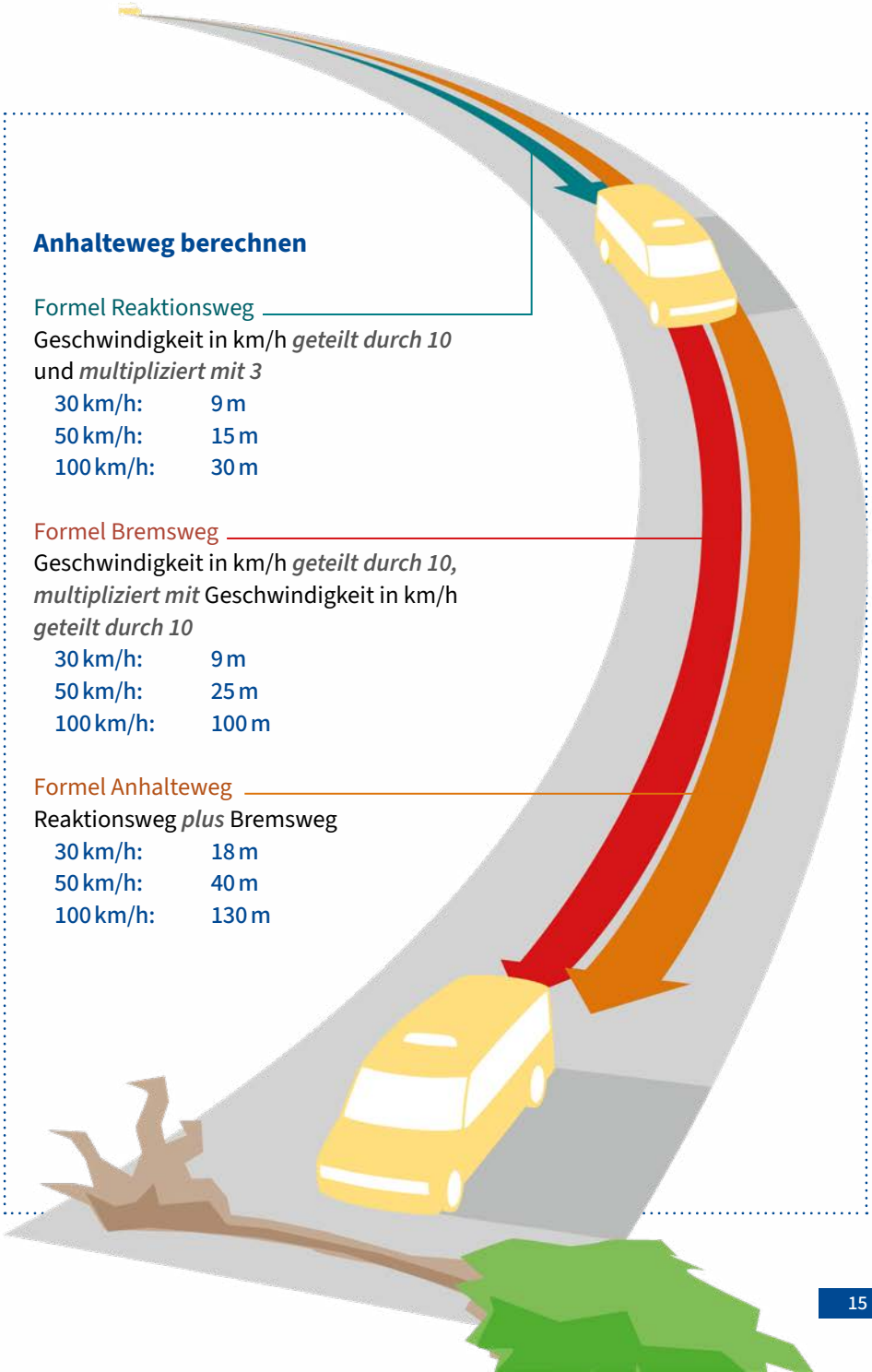
Man teilt die Geschwindigkeit in km/h durch 2 und erhält so den ausreichenden Sicherheitsabstand in Metern. Das ergibt innerorts 25 m. Ein illusorisch großer Abstand. Fahrschüler lernen daher eine andere Methode: Sie zählen Sekunden. Laut Straßenverkehrsordnung (StVO) beträgt der Mindestabstand innerhalb geschlossener Ortschaften: die Strecke, die das Fahrzeug in 1 Sekunde zurücklegt. Bei 50 km/h sind das gut 15 m, bei 30 km/h etwas mehr als 8 m.

Außerhalb geschlossener Ortschaften schreibt die StVO einen Sicherheitsabstand von 2 Sekunden vor. Das entspricht dann wieder der altbekannten Faustformel „halber Tacho“.

Achtung: Diese Regeln gelten nur bei trockener Straße. Bei Regen, Schnee und Glatteis sollte der Sicherheitsabstand mindestens doppelt so groß sein.

Reaktionsweg plus Bremsweg gleich Anhalteweg

Ausreichender Sicherheitsabstand lässt bei vorausschauender Fahrweise den Raum, um das Fahrzeug sicher abzubremsen. Der Anhalteweg insgesamt allerdings ist länger. Er setzt sich aus zwei Teilen zusammen: dem Reaktionsweg und dem Bremsweg.



Anhalteweg berechnen

Formel Reaktionsweg

Geschwindigkeit in km/h *geteilt durch 10* und *multipliziert mit 3*

30 km/h:	9 m
50 km/h:	15 m
100 km/h:	30 m

Formel Bremsweg

Geschwindigkeit in km/h *geteilt durch 10, multipliziert mit* Geschwindigkeit in km/h *geteilt durch 10*

30 km/h:	9 m
50 km/h:	25 m
100 km/h:	100 m

Formel Anhalteweg

Reaktionsweg *plus* Bremsweg

30 km/h:	18 m
50 km/h:	40 m
100 km/h:	130 m



Gurt und Airbag –

ein Duo für Ihre Sicherheit

Schon seit 2014 gilt die Gurtpflicht auch für das Taxigewerbe: Fahrerinnen und Fahrer sowie Fahrgäste müssen sich anschnallen. Der Sicherheitsgurt ist ein unverzichtbares Mittel für mehr Sicherheit.

Lange Zeit waren Taxifahrerinnen und Taxifahrer von der Gurtpflicht befreit. Seit 2014 ist das anders. Nunmehr droht ein Bußgeld, wenn Sie sich nicht anschnallen. Einzige Ausnahme: Sie fahren mit Schrittgeschwindigkeit. Laut § 21a Abs. 1 Satz 2 Nr. 3 StVO brauchen Sie sich nicht anzuschnallen, wenn Sie langsamer als 5 bis 7 km/h fahren. Das gilt praktisch nur beim Rangieren, beim langsamen Rückwärtsfahren oder wenn Sie am Halteplatz vorrücken.

Vorteile des Gurtes



Einige Taxifahrerinnen und Taxifahrer sind auch heute noch davon überzeugt, dass sie ohne Gurt sicherer wären. Angeschnallt falle es schwerer, sich bei einem Angriff zu verteidigen. Dieses Argument können Sie selbst leicht entkräften, indem Sie das schnelle Lösen des Gurtes üben.



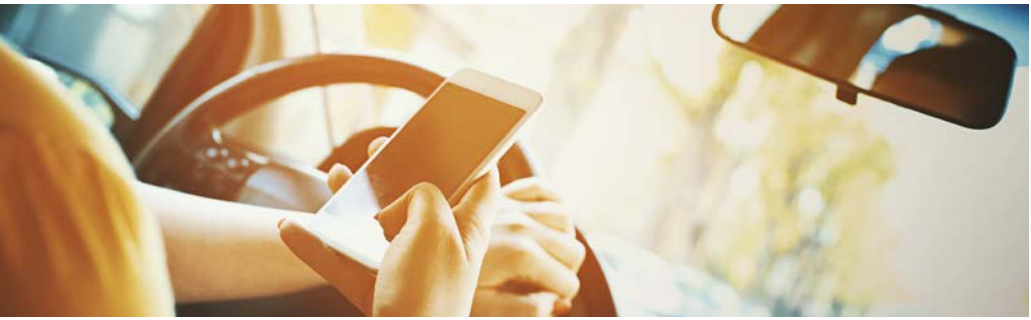
Circa 250 Taxifahrerinnen und Taxifahrer werden jährlich bei Überfällen verletzt. Die Zahl der Verletzten bei Verkehrsunfällen im Taxigewerbe ist hingegen ungefähr 10 Mal so hoch. Bei diesen Unfällen verhindert der Gurt nicht selten Schlimmeres.

Sicherheitsgurte sind auf das Zusammenspiel mit Airbags eingestellt – und fangen den Körper rechtzeitig ab. Ohne Sicherheitsgurt gerät das abgestimmte Rückhaltesystem hingegen aus der Balance.

Haftungsrisiko steigt

Gurtmuffel riskieren nicht nur Bußgelder. Selbst bei unverschuldeten Unfällen müssen nicht angeschnallte Fahrerinnen und Fahrer bis zu 50 Prozent des eigenen Schadens selbst tragen, wenn der Schaden durch das Anlegen des Gurtes hätte verringert oder vermieden werden können. So drohen im Fall des Falles neben gesundheitlichen Folgen mitunter schwere wirtschaftliche Konsequenzen.

Sie sind außerdem verpflichtet, Ihre Fahrgäste auf die Gurtpflicht hinzuweisen. Das schützt nicht nur den Fahrgast, sondern erhöht auch Ihre Sicherheit.



Risiken erkennen
und vermeiden

Bei den Ursachen für Arbeitsunfälle im Taxigewerbe stehen Verkehrsunfälle an erster Stelle. Platz 2 belegen nicht etwa Überfälle und Straftaten, sondern Unfälle durch Stolpern, Ausrutschen oder Stürzen. Mehr über die Risiken – von Ablenkung über Medikamente bis Zeitdruck – lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Stürze: das kaum bekannte Unfallrisiko

Bänderrisse, Knochenbrüche, Rückenverletzungen oder Kopfwunden: Jeder fünfte Unfall im Taxigewerbe ist die Folge eines meist banalen Missgeschicks.

Ein typisches Szenario: Sie steigen schnell aus, um das Gepäck der alten Dame in den Kofferraum zu heben. Und rutschen auf dem glitschigen Kopfsteinpflaster aus, stolpern an der Bordsteinkante oder prallen an einen Poller, den Sie in der Eile übersehen haben.

Die Folge: Die Tour ist futsch – und Sie landen im Krankenhaus, anschließend vielleicht noch in der Reha.

! Keine noch so lukrative Tour kann möglicherweise bleibende gesundheitliche Schäden ausgleichen. Deshalb: Achten Sie immer zuerst auf Ihre Sicherheit – und die Ihrer Gäste.



Damit Sie nicht stolpern oder stürzen, sollten Sie folgende Vorsichtsregeln beachten:

- **Keine Hektik beim Ein- und Aussteigen:** nicht nur auf den Verkehr achten, sondern auch auf die Bodenbeschaffenheit oder Hindernisse.
- **Feste Schuhe tragen:** Im Taxi sind Sie sicherer, wenn Sie Schuhe tragen, die den Füßen Halt geben. Sandalen oder Sneaker sind auch im Sommer eine bequeme Möglichkeit. Das Fahren mit Clogs, Flipflops oder barfuß hingegen ist nicht erlaubt.
- **Auf die Witterung achten:** Straßenränder und Gehwege sind bei Schnee und Eis oft noch glatter als die Fahrbahn.

Gefahrenquellen: von Ablenkung bis Zeitdruck



Ablenkung kann tödlich sein. Während der Fahrt gehört die volle Aufmerksamkeit dem Verkehrsgeschehen. Paragraf 23 der StVO ist eindeutig: „Wer ein Fahrzeug führt, ist dafür verantwortlich, dass seine Sicht und das Gehör nicht durch die Besetzung, Tiere, die Ladung, Geräte oder den Zustand des Fahrzeugs beeinträchtigt werden."



Freisprecheinrichtungen sind kein Freifahrtschein für lange Telefonate während der Fahrt. Wenn sich bei einem Unfall herausstellt, dass Sie beispielsweise durch ein Telefonat oder eine SMS abgelenkt waren, riskieren Sie wenigstens einen Teil Ihres Versicherungsschutzes. Die Straßenverkehrsordnung schreibt vor, dass Kommunikationsmittel nur im notwendigen Maß genutzt werden dürfen (§ 23 Abs. 1a StVO). Es versteht sich von selbst, dass TV-Übertragungen oder Videos während der Fahrt absolut verboten sind.



Alkohol und andere Drogen (z. B. Cannabis) spielen im Taxigewerbe eine vergleichsweise geringe Rolle. Dennoch sei auch hier ganz klar gesagt: Für Taxifahrerinnen und Taxifahrer gilt ein striktes Alkohol- und Drogenverbot – einschließlich Restalkohol und Rest-THC.

Medikamente können die Fahrtüchtigkeit erheblich beeinflussen. Das gilt nicht nur für rezeptpflichtige Medikamente. Auch Freiverkäufliches aus der Apotheke hat mitunter erhebliche Nebenwirkungen. Wussten Sie beispielsweise, dass zahlreiche Medikamente gegen Allergien wie Heuschnupfen viele Menschen sehr müde machen? Ähnliches gilt für eine ganze Reihe von beliebten Erkältungs- und Grippemitteln. Ganz gleich, was Sie einnehmen: Lesen Sie in jedem Fall die Packungsbeilage – und dort insbesondere den Abschnitt über Vorsichtsmaßnahmen und Warnhinweise.

Ein anderes Risiko sind sogenannte Wechselwirkungen. Die entstehen mitunter bei gleichzeitiger Einnahme von mehreren Medikamenten. Dabei können die Wirkstoffe sich gegenseitig beeinflussen. Um kein unnötiges Risiko einzugehen, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ehe Sie sich mit frei verkäuflichen Medikamenten selbst behandeln.

Medikamente und Fahrverbote



Es gibt eine ganze Reihe von Medikamenten, die zur Fahruntüchtigkeit führen. Daher sollten Sie sich bei Ihrem Arzt immer genau informieren. Generelle Fahrverbote gelten beispielsweise:

- in den ersten 24 Stunden nach einer Narkose (auch bei ambulanten Operationen),
- bei Einnahme von starken Schmerzmedikamenten,
- bei Neu- oder Umstellung einer Medikation gegen chronische Erkrankungen,
- nach Augenuntersuchungen, bei denen der Arzt die Pupille mit Tropfen weit gestellt hat (verringert die Sehschärfe für Stunden und erhöht die Blendempfindlichkeit).

Zeitdruck: Im Taxigewerbe stehen Sie oft unter Zeitdruck. Dafür sorgen Fahrgäste, die Wettbewerber und mitunter auch Sie selbst.

Auf Fahrgäste und Wettbewerber haben Sie keinen Einfluss. Aber auf die eigene Zeitplanung. Wer hektisch ist, macht Fehler. Daher sollten Sie beispielsweise Zeitpuffer für Unvorhergesehenes einplanen. Zu einer guten Zeitplanung gehört auch, sich in Ruhe auf den Beginn der Schicht einzustellen. Und vergessen Sie bitte nicht, auch Zeiten für Ruhepausen vorzusehen.



Ihr Fahrgast hat es eilig oder Sie sind auf dem Weg zu einem wartenden Kunden, der dringend einen Zug oder Flug erreichen muss. Dennoch gilt: Stress ist kein Freifahrtschein. In verkehrsberuhigten Zonen oder an Schulen ist besondere Rücksicht angesagt. Das gilt auch für den Radfahrer auf dem Seitenstreifen, der geradeaus will, wenn Sie rechts abbiegen wollen, oder die Kinder, die am Straßenrand spielen – und jederzeit auf die Straße laufen könnten.

Mehr zum Thema Stress lesen Sie ab Seite 36.



Klar sehen –
besser fahren

Viele Unfälle ereignen sich bei schlechter Sicht. Kein Wunder. Schließlich können wir nur auf das reagieren, was wir wahrnehmen. Umso wichtiger, dass Sie im Straßenverkehr stets klar sehen – und damit besser und sicherer fahren.

Windschutzscheibe

Die Fenster Ihres Fahrzeugs sind Ihr Tor zur Welt. Deshalb sollten Windschutzscheibe und Seitenfenster sowie die Heckscheibe immer sauber sein. Halten Sie diese Anregung für überflüssig? Schauen Sie sich an einem Schlechtwettertag mal die Fahrzeuge der Kolleginnen und Kollegen an. Da findet sich manch verschmierte Scheibe. Das verringert die Sicherheit – und schreckt potenzielle Fahrgäste ab.

Blindflug mit Schlieren

Verschmutzte Scheiben verschlechtern die Sicht um bis zu 25 Prozent. Das gilt auch für Schlieren, die von den Scheibenwischerblättern gezogen werden. Während die Schlieren sich auflösen, fahren Sie gewissermaßen blind. Schon bei Tempo 20 legen Sie in 1 Sekunde fast 6 m zurück. Meter, auf denen Sie nicht auf Unvorhergesehenes reagieren können.

Kratzer und Steinschlag

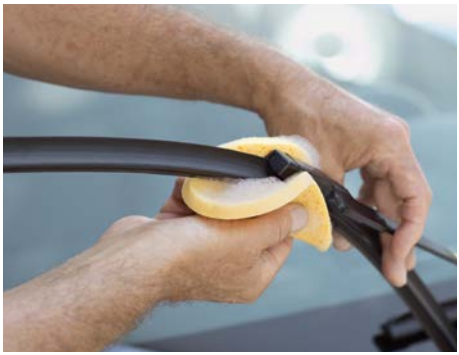
Anders als die Werbung es glauben machen will, lässt nicht jeder Steinschlag demnächst die Windschutzscheibe platzen. Allerdings verschlechtern Steinschlag und Kratzer mitunter die Sicht. Das gilt insbesondere nachts. Daher sollten Sie Scheibenschäden bei nächster Gelegenheit reparieren lassen.

Scheibenwischer

Zur Scheibenreinigung gehören auch die Scheibenwischer. Die Wischerblätter reinigen Sie am besten mit einem feuchten Tuch. Spezielle Reiniger sind hilfreich, etwas Glasreiniger erfüllt den gleichen Zweck. Verschlissene Scheibenwischerblätter sollten Sie möglichst umgehend ersetzen. Der nächste Regen kommt meist schneller, als Sie denken. Und: Den Heckscheibenwischer nicht vergessen.

Waschanlage

Sie waren in der Waschanlage? Leider verzichten immer mehr Waschstraßenbetreiber darauf, die Scheibenwischer mit Überzügen vor den diversen Wachsen, Reinigungs- und Konservierungsmitteln zu schützen. Nach dem Waschgang machen die sich nicht selten durch Schlieren bemerkbar. Daher sollten Sie nach dem Autowaschen die Scheibenwischer checken und ggf. reinigen.







Ihr Fahrzeug
perfekt im Griff

Ob Einsteiger oder erfahrener Taxi-Profi: Bei einem Fahrsicherheitstraining lernen Sie, Ihr Fahrzeug sicher zu beherrschen. Wann sonst haben Sie die Gelegenheit, die Grenzen Ihres Fahrzeugs ohne Risiko kennenzulernen? Wo sonst üben Sie, in brenzligen Gefahrensituationen richtig zu handeln und die eigenen Reaktionen unter Extrembedingungen zu schulen?

BG Verkehr fördert Fahrsicherheitstrainings

Als Taxifahrerin oder Taxifahrer haben Sie die Möglichkeit, bei der BG Verkehr einen Zuschuss zu Ihrem Fahrsicherheitstraining zu beantragen. Die Fördermittel sind allerdings begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anträge vergeben. Ein Rechtsanspruch auf Förderung besteht nicht.

Ganz wichtig: Sie müssen den Förderantrag vor dem Training stellen.
Alle Informationen und die notwendigen Formulare finden Sie im Internet unter www.bg-verkehr.de (Webcode: 20954048). Oder Sie schreiben eine Nachricht per E-Mail an: **fahrtraining@bg-verkehr.de.**



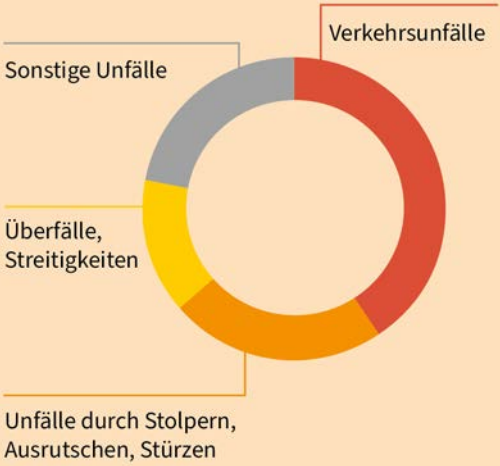
»Ich hätte nicht gedacht, dass ich dabei noch viel lerne!«

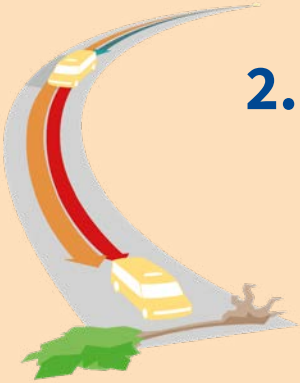
Am besten melden Sie sich gleich an. Eine Liste der Anbieter in Ihrer Nähe erhalten Sie beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat im Internet unter **www.dvr.de**.

Das Kapitel
im Überblick

1. Unfallursachen

Anders als oft vermutet, verursachen Streitigkeiten und Überfälle nur einen kleinen Teil der Unfälle im Taxigewerbe. Hauptursache bleiben Verkehrsunfälle, danach kommen Arbeitsunfälle durch Stolpern, Ausrutschen, Stürzen.



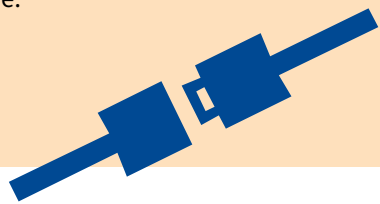


2. Mit Abstand besser fahren

Gut jeder 7. Verkehrsunfall lässt sich vermeiden, wenn ausreichend Sicherheitsabstand eingehalten wird. Faustformeln: innerorts 1 Sekunde Wegstrecke, außerhalb 2 Sekunden.

3. Gurtpflicht – ohne wenn und aber

Seit 2014 gilt die Gurtpflicht auch für Taxifahrerinnen und Taxifahrer – ohne Ausnahme.





4. Zuschuss für mehr Sicherheit

Die BG Verkehr fördert die Teilnahme an Fahrsicherheitstrainings. Anträge aber unbedingt vor dem Training stellen.

5. Vorfahrt für Sicherheit

Keine noch so lukrative Tour kann möglicherweise bleibende gesundheitliche Schäden ausgleichen. Deshalb: Achten Sie immer zuerst auf Ihre Sicherheit – und die Ihrer Gäste.

6. Medikamente am Steuer



Die meisten Menschen halten nicht verschreibungspflichtige Medikamente für harmlos. Das stimmt nicht! Frei verkäufliche Mittel gegen Allergien beispielsweise machen oft schläfrig. Das gilt ganz besonders für viele Erkältungsmittel. Deshalb: Immer die Packungsbeilage lesen, vor allem die Warnhinweise.



In der Ruhe liegt die Kraft

Taxen sind multikulturelle Orte. Hier begegnen sich Menschen aus aller Welt – fast immer weltoffen, fröhlich und gastfreundlich. Das schließt aber nicht aus, dass es manchmal eben doch zu Spannungen kommt. In diesem Kapitel geht es um Ihre Rechte und Pflichten – und wie Sie stressfrei und entspannt noch besser mit Fahrgästen umgehen.


TAXI

Ihre Rechte
und Ihre Pflichten im Taxi

Als Taxifahrerin und Taxifahrer sind Sie ein unverzichtbarer Bestandteil der Mobilität in der Stadt und auf dem Land. In der überwältigenden Mehrheit der Fälle funktioniert alles reibungslos. Was aber, wenn Fahrgäste alles andere als freundlich sind? Was sind Ihre Pflichten? Und welche Rechte haben Sie?

Ob durchzechte Nacht, nach einer anstrengenden Reise oder wenn die Bahn auf dem Weg zum Geschäftstermin schon weg ist: Oft sind Sie mit Ihrer Taxe die letzte Rettung. Besonders gilt das auf dem Land oder für Menschen ohne Auto. Nur ein Beispiel: Ohne Krankenfahrten würde das Leben für ältere Menschen oder chronisch Kranke deutlich schwerer. Für Gäste in Ihrer Stadt oder Region sind Sie oft der erste und wichtigste Ansprechpartner.

Ihre Rechte: Die Beförderungspflicht hat Grenzen

Unfreundliche oder abgewiesene Fahrgäste berufen sich nicht selten auf die Beförderungspflicht. Aber auch die hat Grenzen. So dürfen Sie Langstrecken-Fahrten außerhalb des Pflichtfahrgebietes ablehnen. Grundsätzlich gilt: Nur so viele Personen befördern, wie Sicherheitsgurte vorhanden sind.



Beförderung von Kindern
Streit entsteht mitunter, wenn Familien mit Kindern einsteigen. Auch in diesem Fall dürfen Sie die Beförderung ablehnen, wenn Sie keine passenden Kindersitze im Fahrzeug haben. Eine Pflicht für das Mitführen von Kindersitzen sieht der Gesetzgeber nicht vor.



Gepäck
Grundsätzlich dürfen Gepäckstücke die Sicherheit nicht gefährden. Sie brauchen nur das mitzunehmen, was im Kofferraum oder im Fußraum Platz findet. Gepäck auf der Rückbank muss immer gesichert werden.



Raucher und Nichtraucher
Keine Diskussionen nötig: Rauchen ist seit Dezember 2007 in Taxen verboten. Das gilt übrigens auch für Leerfahrten.



Gurtpflicht

Für alle Insassen gilt die Gurtpflicht – auch für Fahrerinnen und Fahrer, siehe auch Seite 16/17.

Bezahlen

Bargeldloses Zahlen dürfte sich auch im Taxigewerbe immer weiter durchsetzen. Das gilt vor allem für EC-Karten, Visa und Mastercard. Sie sind allerdings nicht verpflichtet, ausländische Währungen oder Schecks zu akzeptieren. Selbst bei Bargeld gibt es Grenzen. Größere Noten als 100-Euro-Scheine brauchen Sie nicht anzunehmen – und auch nicht mehr als maximal 50 Münzen.



Wenn der Gast nicht zahlen will

Es gibt keine genauen Zahlen: Aber viele Taxifahrerinnen und Taxifahrer haben den Eindruck, dass die Zahl der Fälle zugenommen hat, in denen Fahrgäste nicht zahlen wollen. Auch wenn es sehr verständlich ist: Sie sollten diese Menschen (oder auch Angreifer) auf keinen Fall selbst verfolgen oder stellen. In der Regel handeln Sie sich dadurch noch mehr Ärger ein. Wenn Sie solche „Kunden“ verfolgen und dabei verletzen, müssen Sie am Ende mit einer Anzeige wegen Körperverletzung rechnen. Oder Sie selbst werden Opfer einer Körperverletzung. Deshalb: Ärger runterschlucken, die Polizei rufen und Anzeige erstatten. Ihre persönliche Sicherheit und Schutzmaßnahmen sind Thema des Kapitels „Mehr Sicherheit im Taxi“ ab Seite 46.



Tiere sicher
transportieren

Nicht selten kommt es zum Streit, wenn Fahrgäste mit einem Haustier einsteigen wollen. Dürfen Sie diese Touren überhaupt ablehnen? Und, wenn ja, aus welchen Gründen? Und wie sorgen Sie für Sicherheit beim Tiertransport? Hier finden Sie die wichtigsten Antworten.

Nicht jeder Mensch mag Tiere. Daher ist es verständlich, wenn Sie sich nicht wohlfühlen, wenn ein Fahrgast mit einem Tier einsteigt. Dennoch können Sie Fahrgäste mit Tieren nicht ohne Weiteres abweisen. Die Beförderungspflicht gilt auch für Haustiere.

Die müssen Sie ebenso befördern wie das Gepäck des Fahrgastes. Wenn Sie einen solchen Transport ohne triftigen Grund ablehnen, können Bußgelder in Höhe von mehreren hundert Euro drohen.

Aus diesen Gründen dürfen Sie Tiertransporte ablehnen

Im Prinzip dürfen Sie die Mitnahme von Tieren nur ablehnen, wenn der Transport Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder sich negativ auf Ihr Fahrverhalten auswirken könnte. Was aber sind solche triftigen Gründe? Zwei Beispiele:



1. Tiere dürfen nicht auf den Sitzen transportiert werden. Das regelt die BOKraft. Das Tierschutzgesetz verbietet es, Tiere in einem geschlossenen Kofferraum zu transportieren. Wenn der Hund eines Fahrgastes also beispielsweise so groß ist, dass er keinen sicheren Platz auf dem Fahrzeugboden oder im Laderaum findet, müssen Sie das Tier nicht transportieren.



2. Gesundheitliche oder psychische Gründe: Bei einer schwer ausgeprägten Tierhaarallergie beispielsweise könnten Sie den Transport verweigern. Oder auch, wenn Sie Angst vor Tieren haben. Allerdings sollten sowohl die Allergie wie die Angst plausibel und im Zweifel belegbar sein. In den Urteilen, die zum Thema gefällt wurden, ging es um große Hunde, z. B. einen Dobermann oder einen Schäferhund. Ausnahme sind Blindenhunde, diese sind grundsätzlich mitzunehmen.

Ideallösung Transportbox

Als Fahrerin oder Fahrer sind Sie dafür verantwortlich, dass die Ladung Ihres Taxis zuverlässig gesichert ist. Die beste Lösung für den Tiertransport ist allerdings eine Transportbox. Hier sind nicht nur die Tiere sicher, sondern auch Sie und Ihre Fahrgäste.
Ein Schutzgitter zwischen Fahrgastraum und Ladefläche in Kombis ist eine sinnvolle zusätzliche Sicherheitsmaßnahme.



5 Tipps
für erfolgreiche Konfliktgespräche

Ob Fahrgäste, Kollegen oder Chef: Manchmal lässt sich Streit nicht vermeiden. Idealerweise führen Sie Auseinandersetzungen so, dass sie zu einem Ergebnis führen, mit dem alle Beteiligten leben können. Dabei helfen die folgenden 5 Tipps.



1. Hören Sie zu

Geben Sie Gesprächspartnern zu verstehen, dass Sie Person und Einwände ernst nehmen. Zeigen Sie Wohlwollen. Versuchen Sie, die Gefühle und Bedürfnisse zwischen den Zeilen zu lesen. Dabei ist es sehr hilfreich, auf Mimik und Gestik Ihres Gegenübers zu achten. Überfallen Sie Ihr Gegenüber nicht gleich mit Forderungen und Erwartungen. Warten Sie auf einen Vorschlag des anderen.



2. „Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“

Stellen Sie Ihren Gegner nicht mit „Du-Botschaften“ an den Pranger. Mit einem Vorwurf wie „Du bist zu spät zur Übergabe gekommen“ drängen Sie Ihr Gegenüber in die Defensive – und provozieren eine ablehnende Haltung. Bleiben Sie daher bei sich: Aussagen wie „Ich habe gestern lange auf die Übergabe gewartet und mich deswegen geärgert“ greifen nicht an – und bieten so den Einstieg in ein konstruktives Gespräch.



3. Beim Thema bleiben

Konfliktgespräche scheitern häufig, weil die Gesprächspartner ständig das Thema wechseln. Dabei kommt es meist zu gegenseitigen Vorwürfen und einem Schlagabtausch. Besser ist es, wenn Sie sich auf ein einziges Thema konzentrieren. Wenn dieser Konflikt gelöst ist, können Sie sich dem nächsten Thema widmen.



4. Argumente gelten lassen

Bei einem Konflikt sehen sich in der Regel beide Seiten im Recht. Nicht selten sind beide Positionen von außen durchaus nachvollziehbar. Auch wenn Sie die Standpunkte nicht teilen: Lassen Sie Argumente Ihres Konfliktpartners stehen. Und wenn Sie einem Argument zustimmen, entwerten Sie das nicht gleich wieder durch ein einschränkendes „Ja, aber". Wenn Sie Argumente gelten lassen, ermuntern Sie Gesprächspartner, auf Sie zuzugehen.

5. Siege zahlen sich nicht aus

Denken Sie langfristig: Wenn Sie Ihrem Gegenüber eine Lösung aufzwingen, ist das Scheitern programmiert. Der oder die Unterlegene wird die Vereinbarung nur halbherzig oder gar nicht einhalten. Sorgen Sie dafür, dass es keinen Sieger und keinen Verlierer gibt. Damit vermeiden Sie auch, dass der Verlierer auf eine Gelegenheit zur Revanche wartet und neue Konflikte vom Zaun bricht.



Was ist Stress?

Stressreaktion und Folgen

Was ist es eigentlich, das uns so schnell auf die Palme bringt? Warum sind wir manchmal so schnell gestresst? Und wie können Sie erkennen, dass Sie jetzt eine Pause brauchen? Auf den folgenden Seiten finden Sie Antworten auf diese Fragen. Damit Sie stressige Umstände besser bewältigen. Und in kritischen Situationen eher einen kühlen Kopf bewahren. Zunächst geht es aber um die Stressreaktion.

Sie wissen es am besten: Wer Taxi fährt, braucht gute Nerven. Schon der dichte Verkehr, der Zeitdruck und manche Fahrgäste erfordern vollste Konzentration – manchmal hat man selbst einen schlechten Tag. Dann der Wechsel von langweiligen Wartezeiten und eiligen Fahrten. Kein Wunder, dass viele Taxifahrerinnen und Taxifahrer häufig gestresst sind. Doch wie genau entsteht Stress? Und was geht in uns vor?

Die Stressreaktion

Die körperliche Stressreaktion läuft in vier Phasen ab.

Die Vorphase erleben wir als Schreckssekunde. Der Körper fährt den Stoffwechsel schlagartig runter und bereitet uns auf die Alarmphase vor.

In der Alarmphase fährt der Organismus hoch. Herzschlag, Atmung und Blutdruck steigen. Die Muskeln sind aktiviert. Dafür sorgen die Stresshormone, vor allem Kortisol und Adrenalin.

Stress ist auch eine Frage der Bewertung

Stress ist nicht gleich Stress. Was den einen belastet, ist für den anderen pures Vergnügen. Das ist eine Frage der Bewertung. Wer beispielsweise während einer Nacht schlechte Erfahrungen gemacht hat oder sich darum sorgt, ob die Kinder gut schlafen, erlebt Nachtschichten leichter als stressig. Wer sich hingegen auf den nächtlichen Straßen wohlfühlt und ein Faible für Nachtschwärmer hat, bleibt eher entspannt.

Folgen von Stress

Stress hat einen denkbar schlechten Ruf. Genau genommen ist es aber nur der anhaltende Stress, der uns belastet – und auf Dauer krank macht.



Körperliche Symptome: Anhaltender Stress schlägt den meisten Menschen auf den Magen. Das reicht von Verdauungsbeschwerden bis zu Magen- und Darmgeschwüren. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlafstörungen sind ebenfalls typische Folgen von anhaltendem Stress, ebenso Hauterkrankungen oder erhöhte Infektanfälligkeit.



Psychische Symptome: Anhaltender Stress schadet auch der Seele. Erste Anzeichen äußern sich nicht selten als Nervosität, Unruhe oder durch Konzentrationsstörungen. Plötzlich auftretende Ohrgeräusche (Tinnitus) sind ein Anzeichen für ernsthafte Überlastungen. Die führen langfristig nicht selten zu Angsterkrankungen oder Depressionen.

In der Handlungsphase werden wir aktiv. Wir reagieren reflexartig, denken kaum mehr nach. Redensartlich gehen wir an die Decke oder sind auf der Palme. Das Denken schaltet auf eine Art Autopilot. Jetzt kommt es zu den Reaktionen, die wir später oft bereuen.

In der Erholungsphase normalisieren sich die Stoffwechselfunktionen. Jetzt ist Zeit für eine Pause, damit der Körper sich erholen kann.



Einfacher runterkommen

Das hilft gegen Stress

Stress hat viele Ursachen. Dementsprechend gibt es eine ganze Reihe von Methoden, mit denen Sie Stressauslösern begegnen oder ausweichen können.

Sie stehen wieder einmal wegen dieser verflixten Baustelle im Stau. Auf der Rückbank sieht der sichtlich angespannte Fahrgast immer wieder auf die Uhr. Gerade wollen Sie über die Kreuzung, da schneidet Sie ein Fahrradkurier und zwingt Sie zu einer Vollbremsung. So oder ähnlich ist der Alltag im Taxi. Wie gehen Sie damit um? Sie können fluchen, schreien oder toben: Die Situation wird sich dadurch nicht ändern. Sie stehen immer noch im Stau. Der Gast ist immer noch nervös. Wird durch Ihr Verhalten möglicherweise sogar noch nervöser. Diese Spirale kann sich durch den ganzen Tag ziehen. Am Ende der Schicht sind Sie erledigt, haben Kopf- und Rückenschmerzen, sind total geschafft.

Zwei Wege gegen Stress

Sie können es drehen und wenden, wie Sie wollen: Stress lässt sich nur abbauen oder besser bewältigen, wenn Sie selbst aktiv werden. Grundsätzlich helfen Ihnen zwei Ansätze.

- **Stressvermeidung:** Sie organisieren Ihr Leben so, dass zu viel Stress gar nicht erst entsteht.
- **Stressbewältigung:** Sie eignen sich Methoden an, um möglichst gelassen mit brenzligen Situationen umzugehen.

Als Taxifahrerin oder Taxifahrer sind beruhigende Medikamente gegen Stress, Unruhe oder Nervosität tabu. Das gilt auch für Rezeptfreies aus der Apotheke oder pflanzliche Arzneien. Mehr über Medikamente und Fahrtüchtigkeit lesen Sie auf Seite 20.

Stress erfolgreich vermeiden

Viele Stresserlebnisse lassen sich mit etwas Übung und Planung vermeiden. Versuchen Sie es einfach: Sie werden überrascht sein, wie entspannt vieles ablaufen kann.

- **Erwartungen überprüfen:** Stress ist sehr oft eine Folge überhöhter Erwartungen. Die entstehen mitunter durch unsere Umwelt. Sehr viel häufiger aber noch setzen wir uns selbst unter Druck. Sie wollen einen bestimmten Umsatz erreichen? Die Kinder nach der Schicht pünktlich abholen? Eine Verabredung nicht verpassen? Noch dieses oder jenes erledigen? Nicht alles lässt sich immer unter einen Hut bringen. Das geht nicht nur Ihnen so. Schrauben Sie überhöhte Erwartungen an sich selbst etwas zurück. Dann entsteht auch weniger Stress.

- **Organisiert gegen Stress:** Zu den häufigsten Stressoren gehört Zeitnot. Die lässt sich – gerade im Taxigewerbe – nicht immer vermeiden.

  Wahrscheinlich tragen Sie aber auch selbst zum Termindruck bei. Etwa, wenn Sie auf den letzten Drücker zur Schicht kommen und schon angespannt ins Taxi steigen. Eine der effektivsten Strategien zur Stressvermeidung besteht darin, die eigenen Abläufe und Aufgaben möglichst gut zu planen –mit einem Puffer, damit Sie nicht in Zeitdruck geraten.



Methoden der Stressbewältigung

Wenn Sie, wie im Beispiel beschrieben, im Stau stecken, können Sie diese Situation nicht vermeiden oder verändern. Sie können aber Ihre Blickweise ändern – und so den Stress mindern oder bewältigen. So berechtigt Ihr Ärger auch sein mag: Er hilft Ihnen nicht weiter. Also tun Sie gut daran, sich selbst zu beruhigen. Manchen Menschen gelingt das mit Worten. Zuweilen hilft schon ein tiefes Durchatmen dabei, Spannungen zu lösen. Oder Sie trinken einen Schluck Wasser.

Eine andere Methode der Stressbewältigung ist körperliches Training. Bewegung hilft nicht nur dabei, Stress abzubauen. Körperlich belastbare Menschen sind nachweislich besser vor negativen Stressfolgen geschützt als Menschen, die sich nur selten bewegen.

8 Anregungen
zum Umgang mit Stress

Menschen sind verschieden. Und so individuell sind auch die Wege zu weniger Stress und mehr Entspannung. Auch wenn Ihnen die folgenden Anregungen zunächst fremd oder wenig hilfreich erscheinen mögen: Probieren Sie es einfach mal aus.



1. **Erste Hilfe gegen Stress:** Ruhiges Atmen wirkt entspannend und fördert die Konzentration. Langsame und tiefe Atemzüge sorgen dafür, dass Ihr Herz wieder ruhig schlägt und sich die Atmung beruhigt. Pressen Sie die Lippen leicht aufeinander und atmen Sie langsam ein und etwas länger wieder aus.



2. **Stoppen Sie den Gedankenkreislauf:** Kennen Sie das? Immer wieder geht Ihnen das gleiche Problem durch den Kopf und Sie kommen der Lösung nicht einen Schritt näher? Oft halten solche Gedanken wach und rauben den Schlaf. Versuchen Sie es damit, sich laut oder in Gedanken ein „Stopp!“ zuzurufen, wenn das Gedanken-Karussell sich immer weiter dreht.



3. **Stressauslöser erkennen:** Beobachten Sie sich selbst. Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst. Wenn Sie es schaffen, den Stressauslöser zu identifizieren, können Sie lernen, damit umzugehen oder ihn zu vermeiden.



4. **Selbstwahrnehmung trainieren:** Halten Sie sich einen Spiegel vor. Wie reagieren Sie in Stresssituationen? Gibt es andere Reaktionen oder alternative Verhaltensweisen, die Ihnen helfen können?



5. **Überreaktionen vermeiden:** Oft ärgern wir uns heute übermäßig über Dinge, die uns am nächsten Tag völlig gleichgültig lassen. Beispiel: Ein Kunde steigt ins Taxi hinter Ihnen in der Warteschlange ein. Sie können aussteigen und fluchen. Oder entspannt sitzen bleiben. Sie haben die Wahl.



6. **Kurse gegen Stress:** Volkshochschulen, Krankenkassen oder Sportvereine bieten Kurse zu Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung an. Mit diesen Techniken sorgen Sie für die notwendige Erholung und bleiben gesund.

7. **Ausdauer entspannt:** Ausdauersportarten sind das beste Mittel, um Stress abzubauen – und Stress vorzubeugen. Dabei brauchen Sie nicht zum Spitzensportler zu werden. Leistungsdruck wäre nur neuer Stress. Ob Joggen, Radfahren, Walking, Schwimmen – ob an der frischen Luft oder im Fitnessstudio: Hauptsache Bewegung.

8. **Tauschen Sie sich aus:** Stress entfaltet seine negativen Folgen vor allem dann, wenn wir unseren Ärger still schlucken. Reden Sie mit Familie, Freunden und Kollegen. In diesem Fall ist geteiltes Leid tatsächlich halbes Leid.

„Steigt mir einer ein …“



Wenn das ZDF das Ganze nicht in Bildern dokumentiert hätte, würde man die Geschichte von Addi Wehner wohl als Taxifahrer-Märchen abtun. In seinem Taxi ist nachweislich ein Baby zur Welt

Geburtstag im Taxi

gekommen. Unmittelbar vor den Türen der Geburtsklinik – für den Weg in den Kreißsaal blieb keine Zeit. Damit ist die Geschichte aber nicht zu Ende. 18 Jahre lang hörte Wehner nichts von „seinem“ Taxi-Baby – bis das ZDF Mutter und Tochter ausfindig macht. Die beiden reisen von Berlin aus an, um dem Geburtshelfer persönlich zu danken. Sie überraschen Wehner in einem Offenbacher Café – mit einem Blumenstrauß und einem herzlichen Dankeschön, für das am Geburtstag seinerzeit keine Zeit geblieben war.



Boris Becker, Jackie Chan oder Joschka Fischer: Prominente Fahrgäste sind am Frankfurter Flughafen nicht ungewöhnlich. Barbara Schön erzählt gerne von ihrer ersten Begegnung mit einem jungen Mann aus dem Odenwald. „Ich hatte eines der ersten Erdgas-Fahrzeuge. Und der junge Mann hat mich mit Fragen gelöchert. Wie der Wagen sich fährt? Ob er gut beschleunigt? Wie er am Gas hängt? Beim Aussteigen sagt

Merken Sie sich dieses Gesicht.

einer der Begleiter zu mir: „Merken Sie sich dieses Gesicht. Das werden bald alle kennen.“ Zwei Jahre später war Sebastian Vettel das erste Mal in der Formel 1 unterwegs – und noch einmal 2 Jahre später Weltmeister.



Als erfahrener Taxifahrer weiß Peter Maier, dass man die Schicht beenden sollte, bevor man zu müde wird. Wie man das erkennt? Das erklärt er mit dieser Geschichte: „Ich war ziemlich

Ich habe mich richtig erschrocken.

müde und gerade auf dem Weg nach Hause. Den Winkenden am Straßenrand habe ich dann noch mitgenommen. Glücklicherweise lag sein Ziel auf dem Weg zu meiner Wohnung. Der Fahrgast war sehr müde – und wir hatten ein paar Kilometer vor uns. Als ich zu Hause rückwärts in die Auffahrt einparke, sehe ich im Rückspiegel plötzlich ein Gesicht. Ich habe mich richtig erschrocken. Ich hatte den Fahrgast vergessen – und bis nach Hause mitgenommen. Mit anderen Worten: Ich war eindeutig müde genug, um nicht mehr zu fahren.“



Frankfurter Buchmesse: Harry Schweitzer legt das Buch ab, als der Fahrgast hinten einsteigt. Wie ihm das Buch gefalle, fragt der Gast. Ob er Interesse an weiteren Büchern des Autors habe? Schnell stellt sich heraus, der Fahrgast ist Verleger des kanadischen Reiseautors Paul Theroux, der gerade sein jüngstes Werk auf der Buchmesse vorstellt. Beim Aussteigen verspricht er, ein Exemplar des in Deutschland noch nicht erhältlichen Neulings zu schicken. Harry Schweitzer gibt ihm eine Visitenkarte und vergisst die Begegnung – bis 5 Wochen später

Die Säulen des Herakles

tatsächlich ein Exemplar von „Die Säulen des Herakles“ bei ihm ankommt.

Das Kapitel
im Überblick

1. Dankeschön!

Ob durchzechte Nacht, Krankenfahrt, Geschäftstermin, Autopanne oder wenn die letzte Bahn längst im Depot steht: Mit Ihrer Taxe sind Sie oft die letzte Rettung. Dafür ein dickes Dankeschön!

2. Ihre Rechte



Die Beförderungspflicht hat Grenzen: Sie gilt nur für Ihr Pflichtfahrgebiet. Es brauchen keine Personen mitgenommen zu werden, die eine Gefahr für die Sicherheit und Ordnung darstellen.

3. Tiertransporte

Bei Transporten von Kleintieren, Katzen und Hunden haften Sie für die Sicherheit. Tiere gehören in den Fußraum – oder in gesicherte Transportboxen.



4. Konflikte beruhigen



In angespannten Situationen sollten Sie im Zweifel lieber einlenken, anstatt eine Eskalation zu riskieren. Ob Fahrgäste, Kollegen oder Führungsverantwortliche: Wenn Sie eine für alle Beteiligten gute Lösung zum Ziel von Streitgesprächen machen, profitieren Sie automatisch auch selbst.



5. Stress macht Stress

Am Stau können Sie nichts ändern. Und unangenehme Fahrgäste werden sich wegen Ihres Ärgers auch nicht anders benehmen. Aber Sie können Ihre Haltung ändern – und ruhig bleiben. Deshalb: Öfter mal tief durchatmen oder eine Pause machen.

6. Gesundheit geht vor Geld



So weh es auch tun mag: Lassen Sie Fahrgäste ziehen, die nicht zahlen. Wer zu solch kriminellem Handeln in der Lage ist, hat wahrscheinlich auch kaum Hemmungen, Sie anzugreifen oder gar zu verletzen. Oder Sie verletzen den Fahrgast – und handeln sich eine Anzeige wegen Körperverletzung ein.



Mehr Sicherheit im Taxi

Werden Sie immer ruhiger, je anstrengender Fahrgäste werden? Gratulation! Mit diesem Verhalten legen Sie den Grundstein dafür, dass Konflikte nicht entstehen oder ausufern. In diesem Kapitel bekommen Sie wertvolle Tipps, mit denen Sie die Sicherheit im Taxi deutlich verbessern. Und Sie lesen, wie Sie sich im Fall des Falles nicht unnötig gefährden.


XI



Jeder Angriff
ist ein Angriff zu viel

Es gibt nichts zu beschönigen: Taxifahrerinnen und Taxifahrer werden Opfer von kriminellen Übergriffen – von Überfällen, von sexueller Nötigung und körperlicher Gewalt. Es stimmt aber auch: Die große Mehrheit der Fahrerinnen und Fahrer hat im Taxi nie körperliche oder sexuelle Gewalt am eigenen Leib spüren müssen.

Die Angst vor Angriffen im Taxigewerbe ist sicher berechtigt. Allerdings muss auch klar gesagt werden: Die Zahl der Taxi-Überfälle ist im Vergleich zur Zahl der Fahrzeuge sehr klein. In Deutschland gibt es ungefähr 99.000 Taxis und Mietwagen – und etwa drei Mal so viele Taxischeine.

Die Zahl der Raubüberfälle beträgt circa 250 pro Jahr. Statistisch wird also 1 von 400 Fahrzeugen im Jahr überfallen.

Letztlich ist aber egal, was Statistiken sagen: Denn jeder Übergriff – ob mit Worten oder Taten – kann schwerwiegende Folgen haben.



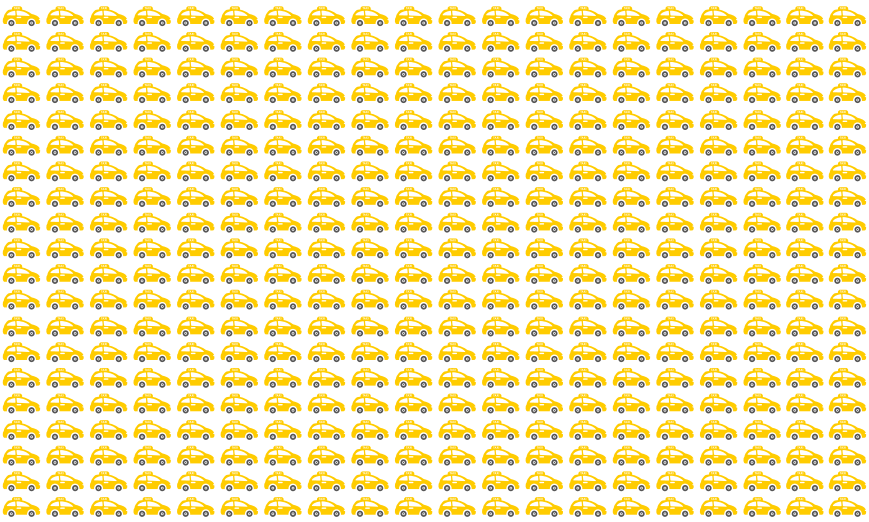
Nach körperlichen Übergriffen sind Taxifahrerinnen und Taxifahrer im Durchschnitt ca. 2 Wochen arbeitsunfähig. Körperliche Verletzungen sind aber nur ein Aspekt. So kommt es nach Angriffen mitunter durchaus zu psychischen Verletzungen. Selbst weniger offenkundige Angriffe wie Beleidigungen und Bedrohungen – oder auch nur die Angst davor – können die Psyche ebenso ernsthaft belasten. Unruhe, Angststörungen, Schlafstörungen oder Depressionen sind mögliche Folgen.

Jeder Angriff auf Taxifahrerinnen oder Taxifahrer ist ein Angriff zu viel. Das gilt für die Fahrerinnen und Fahrer, die bei gewaltsamen Übergriffen ums Leben gebracht wurden ebenso wie für die Verletzten. Und für all die Fälle, die Fahrerinnen und Fahrer gar nicht erst melden, weil ja nichts Ernsthaftes passiert sei.

Trauma-Lotsen der BG Verkehr:
Wenn Sie von einem Übergriff betroffen sind, sollten Sie sich umgehend an uns wenden, um das Ereignis zu verarbeiten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bezirksverwaltungen helfen Ihnen dabei, die richtigen Schritte auf dem Weg zu einer angemessenen Behandlung einzuleiten.

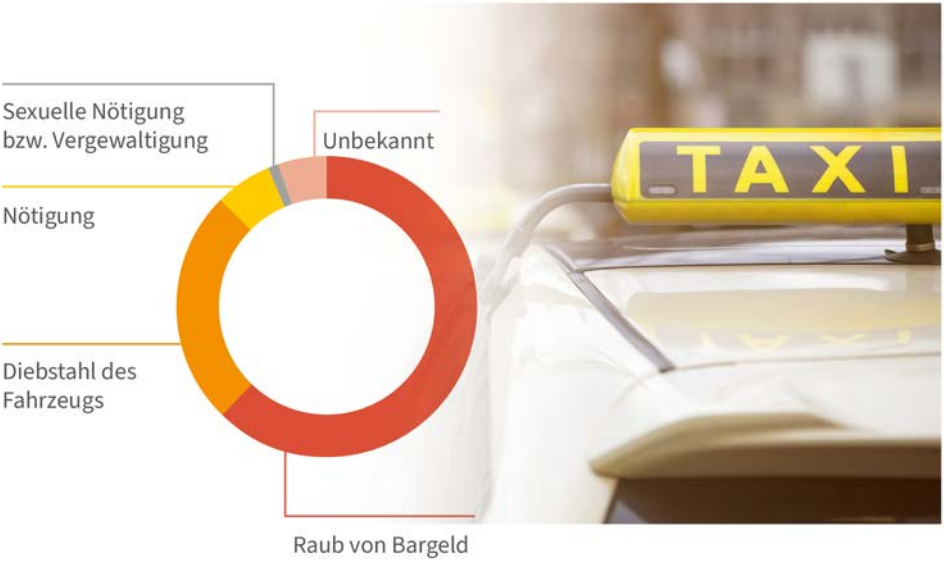
Mehr zu den Leistungen Ihrer Berufsgenossenschaft ab Seite 98.

Fahrzeuge



Überfall





Überfälle und Gewalt –
Motive und Täter

Überfälle oder handgreifliche Konflikte mit Fahrgästen lassen sich leider nicht vermeiden. Was aber sind eigentlich die Motive? Und gibt es Fahrgäste, die mehr Risiko mit sich bringen als andere?

Tatmotiv Bargeld

- Am häufigsten geht es den Tätern um **Bargeld.**
- In einem Viertel der Fälle wird das **Fahrzeug** gestohlen. Die Täter nutzen es in der Regel nach einem Raub als Fluchtfahrzeug.
- Mit circa 7 Prozent stellt **Nötigung** (mit oder ohne sexuellen Hintergrund) ein weiteres Motiv dar.
- Etwa 5 Prozent der Tatmotive konnten **nicht aufgeklärt** werden.

Die meisten Überfälle sind Spontantaten

Sie können einem Fahrgast in aller Regel nicht ansehen, ob er oder sie etwas im Schilde führt. Nichtsdestotrotz gibt es Merkmale, die besondere Vorsicht ratsam machen.

Die meisten Übergriffe auf Taxifahrerinnen und Taxifahrer sind Spontantaten. Sie entwickeln sich aus Kleinigkeiten wie Streitigkeiten über die Fahrtroute, die Fahrweise, den Fahrpreis oder das Verhalten der Fahrgäste.

- Gewaltverbrechen sind insgesamt eine männliche Domäne: Nur 10 Prozent aller Raubüberfälle werden von Frauen verübt.
- Besonders häufig sind Gewaltdelikte von Männern zwischen 14 und 30 Jahren.
- Etwa ein Drittel aller Gewalttaten in Deutschland geschieht unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss.
- Gewalttaten, sexuelle Nötigung und Raubüberfälle ereignen sich in 80 Prozent der Fälle zwischen 20 Uhr und 6 Uhr.
- Überdurchschnittlich häufig sind Straftaten an Samstagen und Sonntagen.

Zusammengefasst lässt sich also sagen: Das Risiko für einen körperlichen Angriff, sexuelle Übergriffe oder einen Raubüberfall ist an Wochenenden und in der Nacht besonders hoch.

Vorsicht statt Vorurteil

Der alleinige Blick auf die Zahlen kann Vorurteile schüren. Gewalttaten sind bei jungen Männern überdurchschnittlich häufig. Trotzdem wird die überwiegende Mehrheit der Heranwachsenden und jungen Männer nie übergriffig oder gewalttätig.





Technik
für mehr Sicherheit

Der Sicherheitsbaukasten für Taxifahrerinnen und Taxifahrer besteht aus einer Reihe von Komponenten. Dazu gehören technische Ausstattungen wie die Alarmanlage und der stille Alarm, GPS-Ortung und – mancherorts – auch eine Überfallschutzkamera des Taxis.

Alarmanlage: Der Gesetzgeber schreibt eine Alarmanlage für Taxis zwingend vor. Dabei handelt es sich nicht um Diebstahlsicherungen. Vielmehr sind diese Alarmanlagen dafür gedacht, auf Notfälle im Taxi aufmerksam zu machen. Taxifahrerinnen und Taxifahrer lösen den Alarm gezielt aus. Zusätzlich zur Hupe blinken die Scheinwerfer und die Blinker am Fahrzeug.

Stiller Alarm: Mit dem stillen Alarm machen Fahrerinnen und Fahrer geräuschlos auf Notfälle aufmerksam. Die links und rechts vom Taxidachzeichen blinkenden roten Leuchtdioden sind vergleichsweise unauffällig – und gerade daher von großem Nutzen. Denn im Innenraum bleibt dieser Alarm unbemerkt. So wiegen Täter sich noch in Sicherheit, während Polizei und Rettungskräfte schon auf dem Weg sind.

Taxi-Notruf mit Satelliten-Standortermittlung (GPS): Moderne Satellitensysteme ermöglichen es, den Standort eines Fahrzeugs jederzeit genau zu ermitteln. Den Taxi-Notruf selbst aktivieren Fahrerinnen und Fahrer mit einem verdeckten Schalter. So erhalten die Mitarbeiter der Zentrale ein Notrufsignal – und können beispielsweise die Polizei oder Rettungskräfte zum Standort lotsen. Je nach System ist es auch möglich, bei aktiviertem Taxi-Notruf Gespräche im Fahrzeug mitzuhören und aufzuzeichnen. Zudem ist die GPS-Ortung von großem Nutzen, um gestohlene Taxis ausfindig zu machen.

Notrufkanal: Funksysteme bieten die Möglichkeit, per Knopfdruck oder Codewort Hilfe in der Zentrale zu holen.

Bargeldlos zahlen



Systeme für das bargeldlose Zahlen wie EC- oder Kreditkarten, Taxicards oder Smartphone-Apps mit Bezahlfunktion sind keine Sicherheitssysteme im klassischen Sinn. Dennoch können sie erheblich zur Sicherheit beitragen, weil weniger Bargeld – und damit weniger potenzielle Beute – im Taxi ist.

Bargeldraub ist das häufigste Motiv für Überfälle auf Taxifahrerinnen und Taxifahrer (siehe auch Seiten 50/51). Deshalb sollten Sie stets so wenig Geld wie möglich im Taxi haben: Mehr als 100 Euro Wechselgeld werden nicht empfohlen.

Panorama-Rückspiegel erleichtern es, Fahrgäste auf den Rücksitzen im Auge zu behalten. Mit diesen Weitwinkelspiegeln behalten Sie leichter den Überblick über das, was in Ihrem Rücken geschieht. Aber Vorsicht: Sie dürfen nur zugelassene Spiegel einbauen. Ansonsten gefährden Sie die allgemeine Betriebserlaubnis des Fahrzeugs.



Das beste Sicherheitssystem?

Ihr Verhalten!

Technische Sicherheitsausstattungen helfen vor allem im Notfall. Besser, wenn es gar nicht erst so weit kommt. Dazu können Sie mit Ihrem Verhalten entscheidend beitragen. Wie? Das – und wie Sie im Ernstfall richtig reagieren – lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Der Chef bin ich!

Sie bestimmen, was in Ihrem Taxi geschieht. Verinnerlichen Sie diesen Grundsatz. Treten Sie höflich, aber souverän auf. Dazu gehört es auch, Fahrgäste freundlich und vernehmbar zu begrüßen. Sie halten das für eine Nebensächlichkeit? Damit liegen Sie falsch. Wenn Sie eine freundliche Beziehung zu Ihren Fahrgästen aufbauen, sinkt automatisch das Risiko für einen Konflikt.



Kleider machen Leute

Sie schätzen Fahrgäste vor allem anhand von Erfahrung und Äußerlichkeiten ein. Und umgekehrt machen die Fahrgäste es ebenso. Gepflegte und saubere Kleidung signalisiert Seriosität – und Ihren Anspruch als Chefin oder Chef im Taxi. Darüber hinaus sollten Sie auf bequeme Kleidung setzen, die auch im Notfall Bewegungsfreiheit lässt. Das erleichtert im Fall eines Überfalls die Flucht.



Nicht aushorchen lassen

Sie brauchen nicht jede Frage von Fahrgästen wahrheitsgemäß zu beantworten. Vielmehr sind Unwahrheiten bei bestimmten Fragen eindeutig die bessere Wahl. Nicht jeder Gast, der sich über Ihr Geschäft erkundigt, hat es auf Ihr Bargeld abgesehen. Sicherheitshalber sollten Sie entsprechende Fragen aber immer so beantworten, dass klar wird: Bei mir ist nichts zu holen. Scheinbar unverfänglich ist die Frage, ob Sie noch lange fahren. Hier lautet die Antwort im Sinne Ihrer Sicherheit: „Ich habe gerade erst angefangen."



Achten Sie auf Ihre Umwelt

Sehen Sie sich genau an, wer in Ihr Taxi steigt. Wenn Sie beispielsweise bemerken, wie ein Fahrgast den Taxistand beobachtet hat, ist Vorsicht geboten. Täter mit Vorsatz suchen sich ihre Opfer genau aus. Wenn Sie alleine an einem Halteplatz stehen, sollten Sie die Türen Ihres Taxis verriegeln. Dann kann ein Täter Sie nicht überraschen, wenn Sie beispielsweise gerade Zeitung lesen oder anderweitig abgelenkt sind.



Bargeld sicher aufbewahren

Trennen Sie Wechselgeld und größere Scheine. Den Geldbeutel mit dem Wechselgeld benutzen Sie beim Kassieren. Den Geldbeutel mit den größeren Scheinen verstecken Sie im Auto, beispielsweise im Kofferraum – oder Sie deponieren die Scheine an einem anderen Ort. Gegebenenfalls können Sie Bargeld auch an Automaten aufs Konto einzahlen.

Auffällige Verhaltensweisen

Sie können Ihren Fahrgästen nicht ansehen, ob sie etwas im Schilde führen oder nicht. Es gibt aber Anzeichen, die Sie misstrauisch machen sollten. Im Folgenden finden Sie Beispiele für solche Anhaltspunkte – und Empfehlungen, wie Sie darauf am besten reagieren.



Fahrgäste wollen das Fahrziel nicht nennen.	Ohne konkretes Fahrziel brauchen Sie Fahrgäste nicht zu befördern.
Fahrgast fordert Sie auf, den Funk auszuschalten.	Das Funkgerät nie ausmachen! Halten Sie immer die Verbindung zur Zentrale.
Fahrgäste setzen sich hinter Sie.	Wenn eine Einzelperson sich gezielt hinter Sie setzt, sollten Sie diesen Fahrgast sehr aufmerksam beobachten. Sie können den Gast auch freundlich bitten, sich hinter den Beifahrersitz zu setzen. Allerdings: Grundsätzlich hat der Gast freie Platzwahl.
Sie haben das Gefühl, dass mit dem Fahrgast etwas nicht stimmt.	Verwickeln Sie den Fahrgast in ein Gespräch. So erhalten Sie eventuell Hinweise, ob Ihr Gefühl trügt oder nicht. In jedem Fall senken Sie das Konfliktrisiko, da mit dem Gespräch eine kurzzeitige persönliche Beziehung entsteht.
Sie halten den Fahrgast für aggressiv oder gefährlich.	Sie dürfen es ablehnen, einen Fahrgast zu befördern, wenn der Fahrgast eine Gefährdung für Ihre Sicherheit darstellt. Dabei dürfen Sie Ihrem „Bauchgefühl“ vertrauen – und zuerst an Ihre Sicherheit denken.

Den Ernstfall proben

Wissen Sie, wie Sie die Alarmanlage auslösen? Haben Sie schon einmal mit zittrigen Fingern den Sicherheitsgurt gelöst, um dann schnell aus dem Taxi zu fliehen?

Ein Überfall oder eine Auseinandersetzung mit Fahrgästen sind extreme Stresssituationen. Sie tun viel für Ihre Sicherheit, wenn Sie diesen Ernstfall proben.





Verhalten bei Überfall: Keinen Widerstand leisten

Die oberste Regel im Falle eines Überfalls lautet: Leben und Gesundheit haben absoluten Vorrang. Sie wissen nicht, wen Sie vor sich haben und wozu Täter fähig sind. Weder Ihr Fahrzeug noch die Einnahmen sind es wert, Kopf und Kragen zu riskieren. Halten Sie sich während eines Überfalls am besten an die folgenden Hinweise:

- Folgen Sie – insbesondere bei vorgehaltener Waffe – widerspruchslos allen Weisungen und vermeiden Sie jede Form von Gegenwehr.
- Erläutern Sie nach Möglichkeit Ihre Handlungen, um Missverständnisse zu vermeiden.
- Versuchen Sie, nach außen Ruhe zu zeigen, um die Stimmung nicht anzuheizen.
- Prägen Sie sich persönliche Merkmale von Tätern genau ein. Sind mehrere Täter am Überfall beteiligt: Konzentrieren Sie sich auf einen der Täter, um diese Person umso genauer beschreiben zu können.

Nach dem Überfall:

- Benachrichtigen Sie sofort über die „110“ die Polizei.
- Verlassen Sie am besten den Tatort, um keine Spuren zu verwischen.
- Handeln Sie darüber hinaus nach dem Interventionsplan Ihres Betriebes, sofern es so einen Plan bei Ihnen im Betrieb gibt.

Das Kapitel
im Überblick



1. Risiken kennen

Das Risiko für einen körperlichen Angriff, sexuelle Übergriffe oder einen Raubüberfall ist an Wochenenden und in der Nacht besonders hoch. Es steigt, wenn alkoholisierte junge Männer oder Heranwachsende einsteigen.

2. Sicherheit üben

Sie tun enorm viel für Ihre persönliche Sicherheit, wenn Sie für den Ernstfall die Flucht aus dem Taxi üben. Das können Sie auch alleine oder mit Ihren Kolleginnen und Kollegen trainieren.



3. Wenig Bargeld

Studien der BG Verkehr haben ergeben, dass Bargeldraub das häufigste Motiv für Überfälle auf Taxifahrerinnen und Taxifahrer ist. Deshalb sollten Sie stets so wenig Geld wie möglich im Taxi haben: Mehr als 100 Euro Wechselgeld brauchen es nicht zu sein.

4. Kleider machen Leute

Sie schätzen Fahrgäste vor allem anhand von Erfahrung und Äußerlichkeiten ein. Und umgekehrt machen die Fahrgäste es ebenso. Gepflegte und saubere Kleidung signalisiert Seriosität – und Ihren Anspruch als Chefin oder Chef im Taxi.



5. Nicht den Helden spielen

Deeskalation, also das Beschwichtigen und Vermeiden von Konflikten, ist das wirksamste Mittel zur Vorbeugung von gewalttätigen Übergriffen. Der beste Schutz im Ernstfall ist die schnelle Flucht.

6. Hilfe annehmen

Wenn Sie von einem Übergriff betroffen sind, sollten Sie sich umgehend an uns wenden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bezirksverwaltungen helfen Ihnen dabei, die richtigen Schritte auf dem Weg zu einer angemessenen Behandlung einzuleiten.

BG Verkehr

Gesund leben – besser leben

Nichts ist so wichtig wie unsere Gesundheit. Sie bedeutet Lebensqualität. Außerdem fahren Sie gesund in jeder Hinsicht besser – bei der Arbeit und in der wohlverdienten Freizeit. Dazu finden Sie in diesem Kapitel viele Tipps und Anregungen.





Mehr Bewegung – mehr Gesundheit

In diesem Kapitel finden Sie viele Anregungen, wie Sie bei der Arbeit und in der Freizeit mit kleinem Aufwand viel für Ihre Gesundheit und Sicherheit tun können. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen sinnvoll erscheint.

Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel

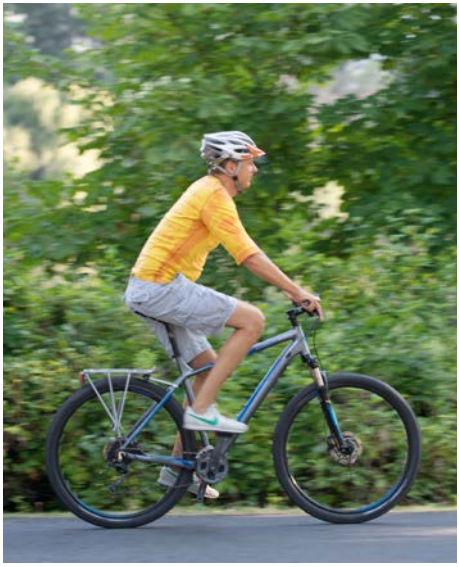
Die meisten Menschen halten Übergewicht für das größte Gesundheitsrisiko. Ganz stimmt das nicht: Übergewichtige Menschen können sehr fit und gesund sein. Die größere Gefahr für die Gesundheit ist Bewegungsmangel. Wer sich nicht regelmäßig bewegt, rostet gewissermaßen ein. Wer hingegen körperlich aktiv ist, wird seltener krank und schneller wieder gesund, ist insgesamt fitter und lebt länger.

Die Erklärung für den enormen Nutzen von Bewegung ist ganz einfach: Unser Körper ist von Natur aus auf Bewegung eingestellt. Jede Muskelaktivität aktiviert ein körperweites Netzwerk an Nervenimpulsen und Botenstoffen. Das setzt Prozesse in Gang, die insgesamt positiv auf den Organismus wirken. Wenn Sie aber vor allem sitzen und sich nicht bewegen, hat das Folgen. Einige Beispiele:

- Die Muskeln bauen ab. Dadurch verliert unter anderem die Wirbelsäule an Halt. Das bereitet den Weg für Rückenschmerzen und Haltungsschäden.
- Ohne körperliche Anstrengung verliert das Herz an Kraft. So gelangt weniger Blut in den Kreislauf. Das schwächt die Leistungskraft.
- Die verminderte Durchblutung führt dazu, dass die Blutgefäße an Elastizität verlieren. Das fördert unter anderem die Neigung zu Durchblutungsstörungen und zu Arterienverkalkung.
- Muskelschwund und Durchblutungsstörungen begünstigen zudem Venenschwäche. Viele Taxifahrerinnen und Taxifahrer haben nach der Schicht schwere oder geschwollene Beine, die vor allem auf den Bewegungsmangel zurückzuführen sind.
- Auch Bewegungsmangel und Übergewicht hängen zusammen. Wenn Sie dem Körper mehr Energie zuführen, als Sie verbrauchen, legt er die überschüssige Energie in Fettzellen an.

Bewegung für mehr Lebensdauer

Sie tun also gut daran, den beruflich bedingten Bewegungsmangel auszugleichen. Am besten bewegen Sie sich regelmäßig. Mehrfach 20 Minuten körperliche Aktivität pro Woche haben schon nachhaltig positive Effekte. Das ist in vielen Studien ohne Zweifel nachgewiesen. Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen sind besonders gut geeignet. Selbst Spaziergänge oder schnelles Gehen senken das Krankheitsrisiko. Vor allem Einsteiger tun sich einen Gefallen, wenn sie es langsam angehen lassen, idealerweise mit einem professionellen Trainingsplan oder einem erfahrenen Trainingspartner. Grundsätzlich gilt: Nie übertreiben!



Bewegung gegen Krankheiten

Starkes Herz: Ein gesundes Maß an Sport (etwa 2 Stunden pro Woche) halbiert das Risiko einer Herzerkrankung im Vergleich zu einem trägen Lebensstil.

Weniger Diabetes: Körperliche Anstrengung beschleunigt den Transport von Blutzucker in die Zellen. Dadurch sinken die Blutzuckerwerte! Das Ergebnis: Die Insulinzufuhr kann deutlich reduziert werden. Manchmal kann Bewegung den Insulinbedarf sogar ersetzen.

Besser denken: Regelmäßige Bewegung bremst Gedächtnisverlust. Denn Bewegung verbessert die Durchblutung – auch im Gehirn.

Bewegung gegen Brustkrebs: Bewegung kann mehr, als viele Menschenglauben. Sie senkt beispielsweise das Brustkrebs-Risiko nach den Wechseljahren! Nach Darmkrebserkrankungen beschleunigt Bewegung die Heilung – und senkt die Rückfallquote.



Einfach besser
für den Rücken

Haben Sie ab und zu „Rücken“? Rückenbeschwerden sind einer der häufigsten Anlässe für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Die Ursachen? Nicht nur langes Sitzen. Auch schlechte Gewohnheiten beim Heben oder Tragen schaden dem Rücken. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wie Sie sich und Ihrem Rücken während der Schicht Gutes tun können.

Eigentlich ist Sitzen doch recht bequem, oder? Für die Wirbelsäule aber bedeutet Sitzen in Wirklichkeit Schwerstarbeit. Und Sitzen im Auto ist für den Körper noch einmal anstrengender.

Glücklicherweise haben die Autohersteller das Thema Rückengesundheit schon vor einigen Jahren entdeckt. Sie bieten Sitze in einer kaum noch überblickbaren Vielfalt an Ausstattungen an. Sinnvolles und weniger Sinnvolles ist nicht immer leicht zu unterscheiden. Viele Massage-Funktionen hingegen haben keine oder nur geringe Wirkung.

Beim Sitz geht es oft um Luxus und persönliche Vorlieben. Unverzichtbar für gesundes Sitzen im Auto sind hingegen:

- in Höhe, Tiefe und Neigung verstellbare Sitze,
- ausreichend große Sitzflächen mit straffer Polsterung,
- guter Seitenhalt,
- gute Dämpfung der Fahrzeugvibrationen.

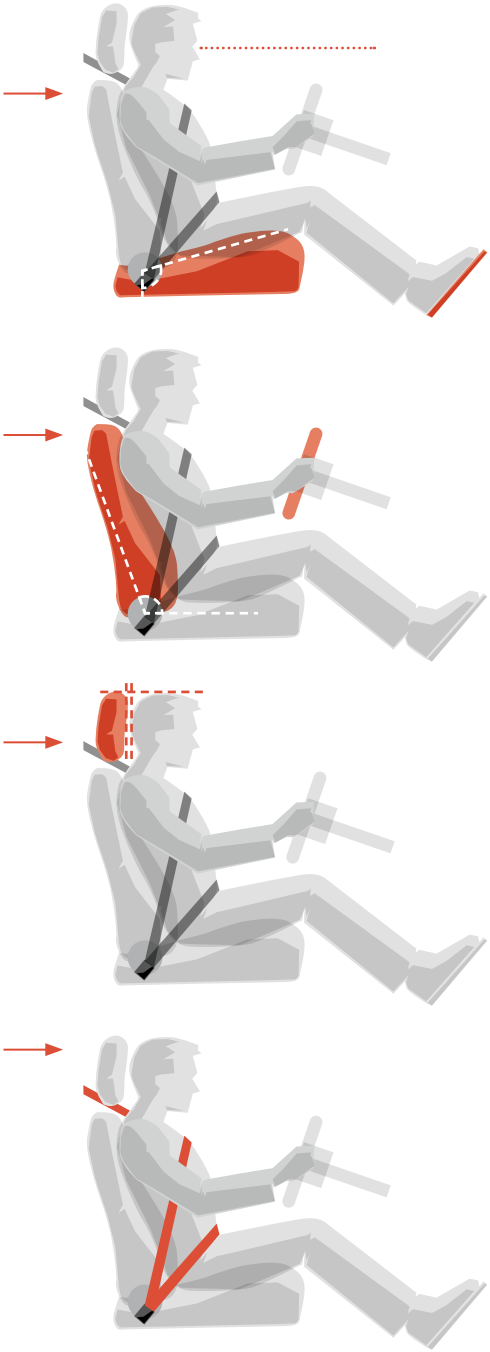
Rückenschonend im Auto sitzen

Sitzhöhe und Sitzfläche: Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Augen mindestens auf halber Höhe der Windschutzscheibe sind. Die Neigung der Sitzfläche sollte so eingestellt sein, dass die Vorderkante des Sitzes nicht auf die Oberschenkel drückt. Sie sollten die Pedale durchdrücken können, ohne die Beine ganz zu strecken.

Rückenlehne und Sitzabstand: Die Rückenlehne sollte nicht mehr als 20 Grad nach hinten stehen. Die Schultern haben während der Fahrt immer Kontakt mit der Lehne. Sitz und Lenkrad haben einen rückenfreundlichen Abstand, wenn Sie das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen mühelos erreichen.

Kopfstützen sind richtig eingestellt, wenn sie auf einer Höhe mit dem höchsten Punkt des Kopfes abschließen. Der beste Abstand zwischen Hinterkopf und Kopfstütze beträgt etwa 2 cm.

Gurt: Der Sicherheitsgurt ist richtig eingestellt, wenn er über den Brustkorb verläuft und dabei den Halsbereich nicht berührt.



Die Deutsche Rentenversicherung Bund fördert mitunter spezielle Autositze für Vielfahrer. Das gilt vor allem für Taxifahrerinnen und Taxifahrer, die wegen chronischer Rückenleiden in Behandlung sind.

Unter Druck: Belastung der Bandscheiben in bar

Unsere Wirbelsäule ist enormen Belastungen ausgesetzt. Das gilt vor allem für die Bandscheiben. Sie sind der Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln. Im Sitzen, Stehen und beim Heben und Tragen vergrößert sich der Druck auf die Bandscheiben enorm, wie die folgende Grafik zeigt.

Zum Vergleich: Der Reifeninnendruck bei einem Pkw beträgt ca. **2 bar**.



Richtig heben

Manchmal scheinen die Koffer Ihrer Fahrgäste mit Steinen gefüllt zu sein. Mitunter genügt eine kleine Bewegung bei leichten Lasten: Falsches Heben ist eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen. Und für gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall.

Es ist ganz einfach, den Druck auf die Bandscheiben deutlich zu verringern. Wie? Das zeigen die folgenden Bilder.

Richtig anheben

Wenn Sie eine Last aufnehmen, dann bitte nie mit gebeugtem Rücken. Richtig machen Sie es, wenn Sie in die Knie gehen – und den Rücken dabei möglichst gerade halten. So entlasten Sie die Wirbelsäule enorm. Warum? Ein Koffer von 25 kg drückt bei geradem Rücken mit etwa 100 kg auf die untere Wirbelsäule. Bei einer Neigung von 10 Grad erhöht sich der Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule auf etwa 350 kg. Also: Gerade heben ist besser heben.





Richtig tragen

Wenn Sie einen Koffer tragen, sollten Sie die Arme gestreckt und eng am Körper halten. Idealerweise belasten Sie beide Seiten gleich stark. Warum? Das Gewicht eines einseitig getragenen Gegenstandes wirkt etwa 5 Mal so stark auf die Wirbelsäule. Wenn Sie hingegen beide Seiten etwa gleich stark belasten, drückt nur das Gewicht der Last auf die Wirbelsäule. Um die einseitige Fehlbelastung zu verringern, sollten Sie Tragelasten – sofern möglich – nach ein paar Schritten von einer Seite zur anderen Seite wechseln.





Richtig verstauen

Besonders häufig kommt es beim Verstauen von Gepäck und Ähnlichem zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Muskelverspannungen, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfällen. Der Grund: In der Eile neigen wir dazu, das Gepäck mit Schwung und mehr oder weniger ausgestreckten Armen über die Ladekante zu wuchten und dann abrupt abzustellen. Sie ahnen es: Das belastet Wirbelsäule und Muskulatur besonders stark.

!

Rückentraining – Nicht nur rückenfreundliche Bewegungsabläufe entlasten Wirbelsäule und Bandscheiben. Sie können Ihrem Rücken viel Gutes tun, wenn Sie Ihre Muskeln stärken.

Im Prinzip verringert jedes kleine Plus an Muskelkraft die Belastung der Wirbelsäule. Optimal ist der Effekt, wenn Sie ein gezieltes Rückentraining machen. In Rücken-Kursen trainieren Sie nicht nur die richtigen Muskeln. Darüber hinaus lernen Sie all die kleinen Schwächen und Gewohnheiten kennen, die auf Dauer zu Rückenbeschwerden führen.



Rückenübungen –
mobilisieren und kräftigen

Kennen Sie das? Nach ein paar Stunden im Auto rutschen Sie unruhig auf dem Sitz hin und her, weil es im Rücken zieht. Dagegen können Sie aktiv werden – mit einfachen Übungen.

Schmerzen vorbeugen

Muskelverspannungen durch langes Sitzen wie beim Autofahren sind nicht nur für den Moment unangenehm. Am Anfang stehen vorübergehende Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen. Auf lange Sicht entwickeln sich mitunter sogar chronische Schmerzen. Deshalb tun Sie gut daran, Muskelverspannungen möglichst früh zu lösen. Die folgenden Übungsreihen helfen dabei, den Rücken und die Schulter-Nacken-Region zu mobilisieren und zu kräftigen. Je nach Gelegenheit können Sie die Elemente einzeln einsetzen oder komplett absolvieren.

Übung 1

Der Rücken liegt eng an der Lehne an. Nun drücken Sie den unteren Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule nach vorne. Sie machen es richtig, wenn im Beckenbereich zwischen Sitz und Rücken eine Lücke entsteht und die Schulter weiter an der Lehne ruht. Spannung 3 bis 6 Sekunden halten, dann loslassen – und 3 bis 5 Mal wiederholen.



Übung 2

Setzen Sie sich aufrecht: Rücken gerade, Brust raus. Umfassen Sie das Lenkrad mit beiden Händen in der 10-vor-2-Stellung. Nun geben Sie aus den Schultern heraus über die Arme Druck auf das Lenkrad, als wollten Sie es auseinanderziehen. Halten Sie die Spannung für 3 bis 6 Sekunden, dann entspannen. Diesen Ablauf wiederholen Sie 3 bis 5 Mal.



Übung 3

Rücken Sie auf dem Sitz nach vorne, bis der Rücken die Lehne nicht mehr berührt. Nun verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Die Hände drücken den Kopf leicht nach vorne. Sie halten mit der Halsmuskulatur dagegen, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. 3 bis 5 Mal wiederholen.

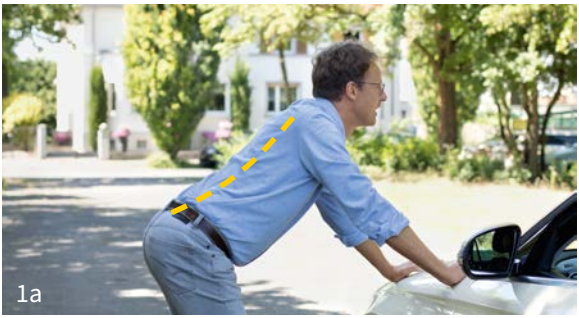


Übung 4

Setzen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander außerhalb des Taxis auf. Sie beugen sich etwa 45 Grad nach vorne, gehen ins Hohlkreuz und legen die Hände außen an die Knie. Dann drücken Sie die Beine gegen den Widerstand der Hände für etwa 3 bis 6 Sekunden nach außen. Das wiederholen Sie 3 bis 5 Mal.



Pausenübungen im Stehen


1a

Übung 1

Beugen Sie sich vor und stützen Sie beide Hände auf die Motorhaube. In der Ausgangsposition ist der Rücken gerade. Nun gehen Sie 3 bis 5 Mal abwechselnd vom Hohlkreuz (Bild 1a) in einen Katzenbuckel (Bild 1b).


1b

Bitte nicht übertreiben und mit Kraft dehnen: Der positive Effekt entsteht schon, wenn sich die Muskeln im Wechsel anspannen und entspannen.


2

Übung 2

Sie stützen sich mit einer Hand am Autodach ab. Dann winkeln Sie das Bein an und umfassen mit der Hand das Fußgelenk. Spannen Sie die Pomuskeln an. Der Rücken bleibt gerade. Ziehen Sie das Bein nun mit der Hand nach oben. Am Punkt der stärksten Spannung in der Oberschenkelvorderseite etwa 15 Sekunden halten (Bild 2) – und absetzen. Dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

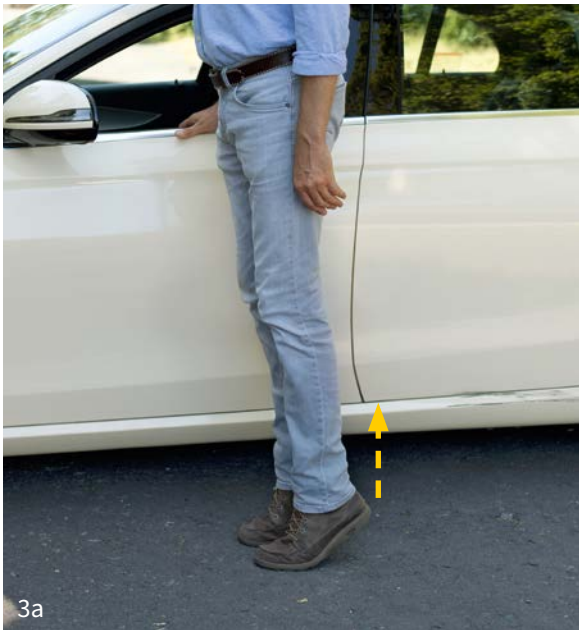
Übung 3

Sie halten sich mit einer Hand am Fahrzeug fest.
Nun stellen Sie sich einfach für 5 Sekunden auf die Zehenspitzen (Bild 3a).

Dann rollen Sie den Fuß über die Ferse ab und drücken die Zehen nach oben durch (Bild 3b).

Diese Übung wiederholen Sie etwa 3 bis 5 Mal.

Das entspannt bis in den Rücken. Außerdem aktivieren Sie den Blutfluss in den Venen – und das hilft gegen schwere oder geschwollene Beine.


3a


3b



Sehen
und gesehen werden

Steigen Sie neuerdings häufiger mit Kopfschmerzen aus dem Auto? Mit brennenden oder geröteten Augen? Brauchen Sie etwas länger, bis Sie das Straßenschild oder die Hausnummer erkannt haben? Möglicherweise liegt es an den Augen. Wir werden nicht jünger – und die Sehkraft lässt mit den Jahren nach. Umso wichtiger, dass Sie alles tun, um gut zu sehen und gesehen zu werden.

Die Augen leisten Schwerstarbeit

Während Sie mit Ihrem Taxi bei 50 km/h durch die Stadt fahren, stürmt eine unvorstellbar große Menge an Informationen auf Sie ein. Die Augen blicken in Fahrtrichtung. Gleichzeitig haben Sie andere Autofahrer, Fußgänger, Verkehrsschilder und Ampeln am Fahrbahnrand im Blick. Tacho und Rückspiegel sowie Fahrgäste fordern ebenfalls Aufmerksamkeit. Doch das ist längst nicht alles.

90 Prozent der für den Straßenverkehr relevanten Informationen erreichen Sie über das Auge. Im Gehirn werden diese Eindrücke zusammengesetzt. Dieses Bild erleben wir als scheinbar komplettes Abbild unserer Umwelt. Tatsächlich aber legt das Gehirn einen Filter über die Bilderflut und lässt uns nur das wahrnehmen, was es für den Moment als wichtig erachtet. Umso mehr kommt es darauf an, dass Sie als Taxifahrerin oder Taxifahrer immer in der Lage sind, genau hinzusehen. Das setzt zweierlei voraus: Sie brauchen klare Sicht (siehe auch Seiten 22/23) – und Sie müssen gut sehen können. Deshalb geht es auf den folgenden Seiten zunächst um Ihre Augen.



Fit fürs Taxifahren

Alte Hasen im Taxigewerbe kennen das: Alle 5 Jahre muss die Fahrerlaubnis zur Fahrgastbeförderung verlängert werden. Dazu gehören ärztliche Untersuchungen, beim ersten Mal und in Abhängigkeit vom Alter psychologische Leistungstests (beispielsweise Belastbarkeit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit) sowie eine Augenuntersuchung. Dabei werden unter anderem Sehschärfe, Gesichtsfeld und Farbsehen überprüft.





Sehstörungen
besser erkennen

Sehstörungen entwickeln sich schleichend. Deswegen bemerken wir sie oft erst, wenn wir schon deutlich schlechter sehen. Mit den Informationen auf dieser Seite können Sie frühe Anzeichen von Sehstörungen erkennen – und rechtzeitig aktiv werden.

Generell sehen wir fast alle mit den Jahren schlechter. Zu Kurz- und Weitsichtigkeit gesellen sich beispielsweise nachlassendes Dämmerungssehen und erhöhte Blendempfindlichkeit. Das ist im Großen und Ganzen normal.

Augenerkrankungen wie Grüner oder Grauer Star schränken die Sehfähigkeit zusätzlich ein. Auch Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Sehkraft schwächen.

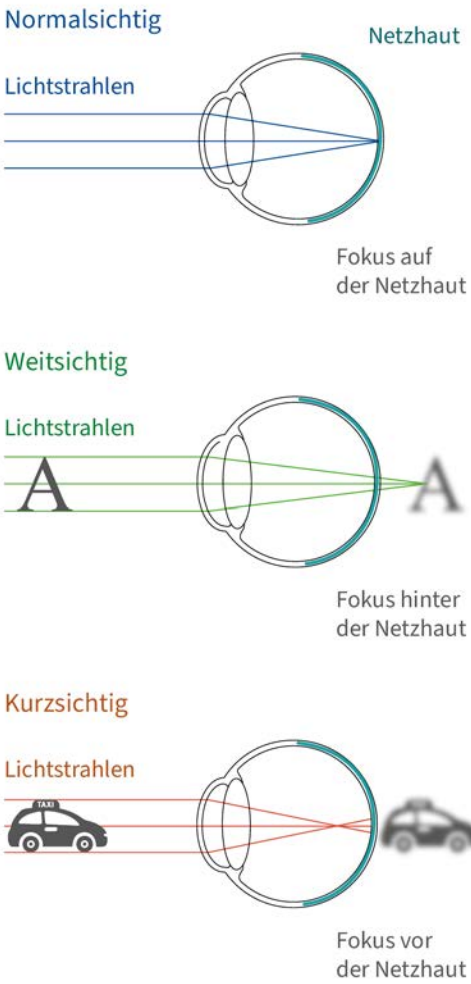
Anzeichen für Alters(weit)sichtigkeit

Alters(weit)sichtigkeit beginnt meistens um das 40. Lebensjahr herum. Wer weitsichtig ist, sieht im Nahbereich nicht mehr scharf. Wenn Sie also neuerdings zwei Mal auf den Tacho schauen müssen, kann das ein Anzeichen für Weitsichtigkeit sind. Auch Probleme beim Lesen sind ein deutliches Indiz.

Diese Weitsichtigkeit entsteht in den meisten Fällen, weil die Augenlinse mit den Jahren verhärtet und unbeweglicher wird. Mediziner bezeichnen das als nachlassende Akkommodationskraft. Weitsichtigkeit kann aber auch erblich bedingt sein und mit einem verkürzten Augapfel einhergehen.

Anzeichen für Kurzsichtigkeit

Kurzsichtigkeit ist in den meisten Fällen erblich bedingt. Sie beginnt häufig im Alter von 10 bis 12 Jahren. Im Wesentlichen gibt es zwei Ursachen: vergrößerte Augäpfel oder eine übergroße Brechkraft des Auges. Beides führt dazu, dass die Lichtstrahlen vor der Netzhaut gebündelt werden und ein unscharfes Bild an das Gehirn geleitet wird.



Können Sie das Nummernschild eines 25 m vorausfahrenden Fahrzeugs noch mühelos und zweifelsfrei erkennen? Wenn nicht, ist es höchste Zeit für einen Besuch beim Augenarzt.



Gut sehen
mit Brillen und Kontaktlinsen

Die meisten Sehfehler lassen sich durch Brillen oder Kontaktlinsen ausgleichen. Diese sorgen für normale Sehkraft. Allerdings wollen Sehhilfen gut angepasst sein – und Pflege brauchen sie auch.

Den Brillenträger gibt es nicht. Für einige ist die Brille ein notwendiges Übel. Wenn sie nicht gerade gebraucht wird, landet die Sehhilfe ohne Hülle in der Jackentasche – oder auf der Ablage. Andere betrachten die Brille als unverzichtbares Accessoire. Sie hüten Gestelle und Gläser wie ihren Augapfel.

! Auch wenn Sehhilfen Ihnen lästig sind: Beim Fahren mit Sehschwäche sind Brille oder Kontaktlinsen Pflicht. Daher sollten Sie stets eine Reservebrille im Auto haben. Das gilt auch für Kontaktlinsenträger.

5 Tipps für Brillenträger

Damit Sie immer gut sehen, sollten Sie die folgenden Tipps beachten:

1. **Großes Sichtfeld:** Die ideale Brille für Autofahrer hat große Gläser und eine schmale Fassung. Das sorgt für ein großes Sichtfeld. Dazu tragen auch hoch angesetzte Bügel bei.

2. **Gute Pflege:** Kratzer mindern die Wirkung der Brille und führen zu Streulichtbildung. Letztere macht sich vor allem bei schlechtem Wetter und nachts unangenehm bemerkbar.

3. **Lange Lebensdauer:** Gegen einen vergleichsweise geringen Aufpreis lassen Brillengläser sich härten und einigermaßen kratzfest machen. Das ersetzt schonende Handhabung und gute Pflege nicht, erhöht aber die Lebensdauer.

4. **Starke Kontraste:** Damit Sie bei allen Witterungsbedingungen gute Sicht haben, sollten Sie die Gläser Ihrer Brille entspiegeln lassen. Sie sehen dadurch deutlich kontrastreicher und besser – vor allem nachts.

5. **Augen entlasten:** Schlecht sitzende Brillen sind ebenfalls ein Unfallrisiko. Außerdem drücken sie oft unangenehm oder verursachen Kopfschmerzen.

Kontaktlinsen und Autofahren

Ob Sie Brille tragen oder Kontaktlinsen: Das ist vor allem eine Frage persönlicher Vorlieben. Kontaktlinsen sind – bis auf medizinisch begründete Ausnahmen – ohne Einschränkung für das Autofahren geeignet.

Es gibt allerdings zwei Aspekte, die Sie bedenken sollten:

- Als Taxifahrerin oder Taxifahrer sind Sie oft viele Stunden unterwegs – und tragen die Linsen entsprechend lange. Das führt mitunter dazu, dass die Augen schneller ermüden und die Sehkraft nachlassen kann. Deshalb sollten Sie – sofern entsprechende Linsen für Ihre Fehlsichtigkeit verfügbar sind – zu Linsen greifen, deren Material Feuchtigkeit besonders gut bindet.

- Gebläse oder Klimaanlage tragen außerdem dazu bei, dass Kontaktlinsenträger nicht selten ein Trockenheitsgefühl in den Augen entwickeln. Dem können Sie mit entsprechenden Benetzungsmitteln vorbeugen bzw. abhelfen.





Sicher durch die Nacht –
alles im Blick

Bei Nachtfahrten scheiden sich die Geister von Taxifahrerinnen und Taxifahrern: „Würde ich nie machen“ steht gegen „Wann sonst, wenn nicht nachts“. Unbestritten sind Nachtschichten für Körper und Psyche besonders belastend. Unsere Tipps helfen, die Herausforderungen der Nachtarbeit besser zu bewältigen.

In der Nacht sind alle Katzen grau. Mit anderen Worten: Bei Dunkelheit sehen wir schlecht. Naturgemäß schränkt sich dadurch das Urteils- und Reaktionsvermögen ein. Die folgenden Informationen verdeutlichen, warum Sie nachts noch einen Tick aufmerksamer sein sollten als tagsüber.

Sehkraft: Schon sehr kleine Fehlsichtigkeiten bis zu 0,5 Dioptrien wirken sich nach Angaben des Berufsverbandes der Augenärzte nachts deutlich stärker aus. Aber auch gesunde Augen sehen bei Dunkelheit weniger gut. Hindernisse oder Fußgänger auf dem Zebrastreifen nehmen Sie daher deutlich später wahr als tagsüber. Schlechte Sichtverhältnisse durch Regen, Nebel oder Blendung verschärfen die Notwendigkeit, besonders genau hinzusehen und konzentriert zu fahren.

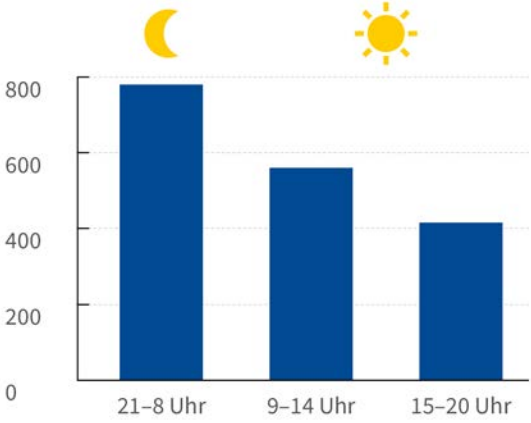


Reflexion: Die Sichtweite bei Nacht ist nicht konstant. Sie hängt nicht nur von Bauart und Leistung der Fahrzeugscheinwerfer ab, sondern auch vom Reflexionsgrad der Straße und möglicher Hindernisse. So verändern beispielsweise Straßenbeleuchtungen und Werbeflächen oder auch Reflexionen auf nassen Fahrbahnen die Sicht.

Kontrast: Bei Nachtfahrten kommt es vor allem auf eine gute Kontrastsehschärfe an. Wer sicher fahren will, sollte schwache Helligkeitsunterschiede gut erkennen, beispielsweise dunkel gekleidete Fußgänger auf regennasser Fahrbahn. Daher sollten Sie regelmäßig das Dämmerungs- und Nachtsehen checken lassen. Brillenträger profitieren nachts deutlich von entspiegelten Brillengläsern.



Unfälle im Taxigewerbe in Abhängigkeit von der Uhrzeit



Lichtwechsel: Hell-Dunkel-Felder wirken nachts mitunter wie Tarnstreifen. Personen oder Objekte verschwinden. Bei Lichtwechseln ist also besondere Vorsicht geboten. Das gilt insbesondere bei alterungsbedingter erhöhter Blendempfindlichkeit.

Wie Sie für klare Sicht sorgen, lesen Sie auf den Seiten 22/23: „Klar sehen – besser fahren“.



Sicher durch die Nacht –
der große Gegner Müdigkeit

Wer Nacht für Nacht unterwegs ist, kennt die Müdigkeit. Wahrscheinlich sind Sie selbst schon mal eingenickt, während Sie am Stand auf Fahrgäste gewartet haben. Das macht die nächste Fahrt nicht leichter, bleibt ansonsten aber ohne Folgen. Ganz anders beim kurzzeitigen Einschlafen während der Fahrt.

Blindflug am Lenkrad

Schon nach 17 Stunden ohne Schlaf reagieren die meisten Menschen ähnlich spät und falsch wie bei einem Blutalkoholwert von 0,5 Promille.

Noch gefährlicher ist das kurzzeitige Einschlafen, auch Sekundenschlaf genannt. Wenn Sie am Lenkrad nur für eine Sekunde einnicken, legen Sie im Stadtverkehr bei 50 km/h etwa 14 m im Blindflug zurück. Deshalb sollten Sie bei Anzeichen für starke Müdigkeit dringend eine Pause einlegen – oder die Schicht abbrechen.

Unfallursache Müdigkeit

Müdigkeit ist eine der Hauptursachen für Verkehrsunfälle. Das belegen viele unabhängige Studien. Demnach geht fast jeder fünfte Unfall auf Müdigkeit zurück. In der Nacht sind es sogar doppelt so viele. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin führt jeden sechsten tödlichen Unfall auf Sekundenschlaf und Übermüdung zurück. Zum Vergleich: Alkohol spielt etwa halb so oft (bei jedem 13. tödlichen Verkehrsunfall) eine Rolle.

So bleiben Sie wach!



1. Ausgeschlafen einsteigen: Die wichtigste Voraussetzung für eine wache Nachtschicht ist gesunder Schlaf vor der Arbeit. Sie selbst wissen am besten, wie viel Schlaf Sie brauchen. An diese Schlafdauer sollten Sie sich halten – unabhängig davon, ob Sie eine Tag- oder eine Nachtschicht vor sich haben.



2. Alle 2 Stunden Pausen machen: Idealerweise verbringen Sie Ihre Pause nicht im Taxi. Steigen Sie aus. Bewegen Sie sich ein wenig. Das bringt den Organismus wieder in Schwung. Nutzen Sie auch Standzeiten, um sich eine Extraportion Sauerstoff zu holen.



3. Kaffee besser vor der Schicht: Viele Taxifahrerinnen und Taxifahrer haben ein mitternächtliches Pausen-Espresso-Ritual. Wenn Sie das gut vertragen, ist dagegen nichts einzuwenden. Noch besser aber wirkt das Koffein, wenn Sie 1 bis 2 Stunden vor der Schicht Kaffee oder schwarzen Tee trinken.



4. Helligkeit suchen: Licht aktiviert unseren Organismus. Von daher tun Sie gut daran, so oft wie möglich helle Plätze aufzusuchen. Sie lesen gerne, während Sie am Taxistand warten? Kaufen Sie sich eine LED-Tageslicht-Leuchte. Wunder dürfen Sie nicht erwarten. Mehr Licht vertreibt bleischwere Müdigkeit nicht. Es hilft aber, wach durch die Nacht zu kommen.



5. Leichte Kost hält wach: Die meisten Menschen kennen das Verdauungskoma nach einer schweren Mahlzeit. Unser Körper ist darauf programmiert, nach einem üppigen Essen alle Energie in die Verdauung zu stecken. Das macht müde. Der Ausweg: leichte und kleine Mahlzeiten.

Fit durch die Schicht

Gesunde Snacks und Wachmacher

Sie essen fettarm, frisch und abwechslungsreich? Und Sie haben immer eine Flasche Wasser griffbereit? Dann machen Sie in Sachen Ernährung schon sehr viel richtig – und könnten diese Seite überschlagen. Oder sich noch ein paar Anregungen für gesundes Essen und Trinken vor und während der Schicht holen.

Der gesunde Snack für zwischendurch

Keine Frage, manchmal muss es Nervennahrung sein. Also schnell zur Schokolade greifen? Nein! Es gibt gesunde Alternativen (auch mit Schokolade).



1. **Obst und Gemüse** gibt es in reichhaltiger Auswahl – da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Im Prinzip können Sie so viel davon naschen, wie Sie mögen. Das gilt aber nur für Früchte, nicht für Obst- und Gemüsesäfte.



2. **Nüsse und Trockenfrüchte** sind ein idealer Snack. Sie liefern gesunde Energie für das Gehirn in Form von ungesättigten Fettsäuren. Reichlich Mineralstoffe wie Magnesium oder Kalium tun dem Stoffwechsel und den Nerven gut. Aber übertreiben Sie nicht: Mehr als eine Handvoll sollte es nicht sein. Nüsse haben reichlich Kalorien – und Trockenfrüchte enthalten oft viel Zucker.



3. Und wenn es doch Schokolade sein soll? Greifen Sie zu **dunkler Schokolade** mit einem hohen Kakaoanteil, mindestens 70 Prozent. Dunkle Schokolade wirkt unter anderem positiv auf den Cholesterinwert, hohen Blutdruck und verbessert die Durchblutung.



5 Gründe, mehr zu trinken

Klar: Wir müssen trinken, wenn wir nicht verdursten wollen. Gesunde Erwachsene brauchen etwa 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräutertees und Fruchtsaftschorlen (mindestens 60 Prozent Wasser). Aber was haben wir eigentlich davon, so viel zu trinken – und warum sollte es viel Wasser sein? Ein paar Gründe: Wasser …

- **… hält das Gehirn fit:** Sie bleiben länger wach, können sich besser konzentrieren.
- **… beugt Schmerzen vor:** Die Häufigkeit von Kopfschmerzen oder Migräneattacken beispielsweise lässt deutlich nach.
- **… hilft dem Rücken:** Wassermangel schadet den Bandscheiben und den Gelenken. Sie trocknen förmlich aus – Ergebnis: Rücken- und Gelenkschmerzen.
- **… kurbelt den Stoffwechsel an:** Wasser erleichtert die Arbeit der inneren Organe. Die Nieren reinigen das Blut gründlicher, der Blutdruck und die Verdauung laufen besser.
- **… erleichtert das Abnehmen:** Ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit füllt den Magen. Das Sättigungsgefühl kommt schneller. Das hilft beim Abnehmen bzw. Gewicht halten.

Energydrinks – von wegen Flügel!

Sie finden sich in vielen Taxis: Energydrinks sind vor allem bei jungen Taxifahrern und in der Nachtschicht beliebt. Angeblich verleihen sie Flügel – in Wirklichkeit machen sie dick und sind ungesund. Der Effekt des Koffeins verpufft nach wenigen Minuten. Was bleibt, ist jede Menge überschüssiger Kalorien. Energydrinks sind Zuckerbomben. Schon kleine Dosen (300 ml) enthalten bis zu 50 Gramm. Das entspricht etwa 16 Zuckerwürfeln. Außerdem belasten Zusatzstoffe wie Guarana oder Taurin Herz und Kreislauf. Noch Stunden später ist der Blutdruck deutlich erhöht.

Deshalb: Wenn Sie einen Koffein-Kick brauchen, greifen Sie am besten zu einer Tasse Kaffee.

! Achtung: versteckte Kalorien

Ein Smoothie ist kein Getränk, sondern eine Zwischenmahlzeit.





Besser essen –
8 Tipps für gesunde Ernährung

Es gibt Unmengen von Empfehlungen für gesunde Ernährung. Dabei ist es im Prinzip so einfach: Wenn Sie abwechslungsreich, frisch und in Maßen essen, machen Sie schon fast alles richtig.

1. **Essen Sie vielseitig –** aber nicht zu viel. Besonders viele Kalorien verstecken sich in Fetten und Zucker. Außerdem sind Fette und Zucker risikoreiche Lebensmittel. Die übermäßige Aufnahme fördert Erkrankungen von Arterienverkalkung über Diabetes bis Übergewicht.

2. **Gemüse und Obst** können Sie nahezu unbegrenzt essen. Ideal sind etwa 5 Portionen am Tag – vorzugsweise frisch oder nur kurz gegart. Frucht-Smoothies sind keine gute Alternative. Selbst frisch zubereitet sind sie oft Kalorienbomben.



3. Getreideprodukte und Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, aber kaum Fett. Daher sollten Sie möglichst oft Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffelprodukte essen. Aber Vorsicht: Die meisten Fertiglebensmittel enthalten versteckte Fette und/oder viel Zucker.



4. Täglich Milch und Milchprodukte, regelmäßig Fisch, wenig Fleisch und Eier: So lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Das gibt die richtige Richtung vor.



5. Unser Körper braucht Fette aus der Nahrung. Einerseits kann der Körper einige Fette nicht selbst produzieren. Andererseits sind einige der lebensnotwendigen Vitamine nur in Fett löslich. Fette sind also keineswegs tabu. Bevorzugen Sie einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Rapsöl, Fisch oder Walnüssen vorkommen. Aber: Zu viel Fett macht fett.



6. Zucker und Salz sparsam verwenden: Sie stehen im Ruf, das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erhöhen. Mehr als 2 Teelöffel (ca. 6 g) pro Tag sollten es nicht sein. Vorsicht: Fettarme Lebensmittel enthalten nicht selten mehr Zucker als die „normalen“ Varianten dieser Lebensmittel.



7. Schonende Zubereitung: Viele wertvolle Inhaltsstoffe von Lebensmitteln gehen bei großer Hitze verloren. Daher: lieber langsam garen oder dünsten.



8. Zeit für Genuss: Wer schnell isst, isst meistens mehr als nötig. Langsames Essen und gründliches Kauen lassen dem Körper Zeit, ein Sättigungsgefühl zu signalisieren. Außerdem: Genuss ist Lebensqualität – und die sollten Sie sich oft gönnen.

Das Kapitel
im Überblick

1. Einfach gesünder essen



Es gibt Unmengen von Empfehlungen für gesunde Ernährung. Lassen Sie sich nicht verwirren: Wenn Sie abwechslungsreich, frisch und in Maßen essen, machen Sie schon fast alles richtig.



2. Wachmacher Wasser

Der Mensch braucht mindestens 2 l Flüssigkeit am Tag. Am besten ist Wasser. Auch ungesüßte Kräutertees oder Fruchtsaftschorlen (zwei Drittel Wasser) sind gute Alternativen. Wer ausreichend trinkt, bleibt länger frisch und wach.

!

3. Gefahrenquelle Müdigkeit

Fast jeder fünfte Unfall geht auf Müdigkeit zurück. In der Nacht sind es sogar doppelt so viele. Deshalb sollten Sie immer ausreichend schlafen. Pausen an der frischen Luft helfen dabei, wach durch die Schicht zu kommen.



4. Sehhilfen nicht vergessen

Beim Fahren mit Sehschwäche sind Brille oder Kontaktlinsen Pflicht. Daher sollten Sie stets eine Reservebrille im Auto haben. Das gilt auch für Kontaktlinsenträger.

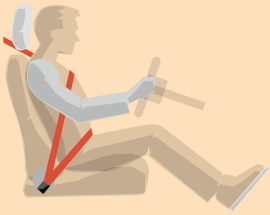


5. Wundermittel Bewegung

Besser schlafen, länger konzentriert bleiben, mehr Leistungskraft und bessere Gesundheit: Bewegung ist ein rezeptfreies Wundermittel.

6. Den Rücken schonen

Sogar im Sitzen ist die Wirbelsäule hohen Belastungen ausgesetzt. Deshalb sollten Sie Ihrem Rücken Gutes tun – mit Pausen und Entspannungsübungen. Noch besser: Sie besuchen einen Rückenschule-Kurs.



Im Ernstfall richtig reagieren – Pannen und Unfälle



Ganz gleich ob Unfall oder Panne, ob Sie selbst beteiligt sind oder helfen: Am Ort des Geschehens gilt stets der gleiche Dreiklang – erst sichern, dann Hilfe rufen und danach Erste Hilfe leisten. Wie Sie das am besten machen, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Außerdem erfahren Sie mehr über die Aufgaben und Leistungen der BG Verkehr.





Immer erst
für Sicherheit sorgen

Insbesondere bei einem Unfall mit Verletzten neigen wir dazu, uns zuerst um die Menschen zu kümmern. Das Wichtigste bei einer Panne oder einem Unfall ist es aber, die Pannen- oder Unfallstelle zu sichern, um Schlimmeres zu verhindern.

Pannen und Unfälle richtig absichern

Die wichtigste Regel beim Absichern lautet: Eigenschutz geht vor Fremdschutz und der Schutz von Menschen hat Vorrang vor dem Schutz von Sachen.

- Frühzeitig nach einem Platz zum Anhalten Ausschau halten, wenn sich eine Panne ankündigt (z. B. steigende Kühlwassertemperatur).
- Warnblinkanlage schon beim Ausrollen einschalten und nach dem Halten eingeschaltet lassen.
- Wenn möglich noch zum nächsten Parkplatz fahren, ansonsten Fahrzeug an den äußersten rechten Fahrbahnrand stellen (wenn möglich auf die Bankette).
- Fahrzeug mit Feststellbremse sichern, Lenkrad zum Fahrbahnrand hin einschlagen.
- Bei Dunkelheit oder schlechter Sicht Standlicht einschalten.
- Nach dem Verlassen des Fahrzeugs zunächst die Warnweste anziehen.
- Warndreieck und andere Warneinrichtungen wie Warnleuchten in ausreichender Entfernung aufstellen (siehe Kasten).

Gaffer zu Helfern machen

Möglicherweise haben Sie es schon gesehen: An einem Unfallort bemühen sich ein oder zwei Personen, den Beteiligten zu helfen. Dabei werden die Helfer von einer Menschentraube umringt und beobachtet. Die Helfer rufen um Hilfe, aber die Bitte verpufft. Das ist leider keine Ausnahme.

Wenn Sie am Unfallort Hilfe brauchen, sprechen Sie einzelne Zuschauer am besten sehr gezielt und eindeutig mit konkreten Aufträgen an: „Sie mit der roten Jacke. Kommen Sie bitte her und trösten Sie das Kind, bis der Krankenwagen da ist.“ Wenn Sie Umstehende so deutlich ansprechen, überwinden manche Menschen ihre Passivität und werden zu wertvollen Helfern in der Not.



- Wege nach Möglichkeit abseits der Fahrbahn/hinter der Leitplanke zurücklegen. Falls nicht möglich: am äußersten Fahrbahnrand gehen – mit Blickrichtung zum fließenden Verkehr.
- Andere Verkehrsteilnehmer zum Langsamfahren auffordern.



Der Gesetzgeber schreibt keine genaue Entfernung für das Aufstellen von Warndreieck oder Warnleuchten vor. In der Praxis haben sich die folgenden Richtwerte durchgesetzt:

Innerorts: 50 m
Landstraße: 100 m
Autobahn (freie Sicht): 150 m
Autobahn (bei Kurven oder Kuppen): bis 400 m



Wo, was, wie viele?

Die optimale Notrufmeldung

Bei einem Unfall mit Verletzten kann schon eine Minute Leben retten. Gerade deswegen sollten Sie im Fall des Falles ruhig bleiben und einen kühlen Kopf bewahren. Denn dann können Sie mit einem vollständigen Notruf einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass den Unfallbeteiligten schnell und richtig geholfen werden kann.

Notrufnummer 112

Die richtige Nummer für Ihren Notruf ist die 112. Diese Notrufnummer ist rund um die Uhr erreichbar – auch bei Fahrten ins europäische Ausland. Die verbundenen Rettungsleitstellen nehmen Ihren Notruf auf und verständigen dann Rettungskräfte und Polizei.

Die 112 erreichen Sie am einfachsten über Ihr Handy. Der Notruf ist in ganz Europa kostenlos – und auch ohne eingelegte SIM-Karte möglich. Sollte ein Anruf vom Handy nicht möglich sein, bleiben – sofern erreichbar – Notrufsäulen oder Telefonzellen. Sollten andere Personen am Unfallort sein, können Sie diese bitten, den Notruf zu tätigen.

Die 5 W für den Notruf

Als Taxifahrerin oder Taxifahrer haben Sie wahrscheinlich schon mehr Unfälle und Verletzte gesehen, als Ihnen lieb ist. Dennoch bleiben Unfälle eine Schocksituation. Sie können am besten helfen, wenn Sie ruhig bleiben. Und nach der Sicherung der Unfallstelle einen vollständigen Notruf absetzen – mithilfe der 5 W für den Notruf.

Wo ist die Unfallstelle? Als Taxifahrerin oder Taxifahrer kennen Sie sich in Ihrem Fahrgebiet aus. Daher sollten Sie die genaue Adresse des Unfallortes mit Ortsnamen, Straße und Hausnummer nennen können. Bei mehrspurigen Straßen immer auch die Fahrtrichtung angeben. Wenn Sie die genaue Position gerade nicht kennen, hilft ein Blick auf das Navigationssystem. Oder Sie bestimmen den Unfallort mit einer Standort-App auf Ihrem Smartphone.

Was ist passiert? Schildern Sie die Unfallsituation kurz und sachlich. Weisen Sie darauf hin, wenn neben medizinischer Hilfe auch weitere Hilfskräfte nötig sein dürften. Das ist etwa der Fall, wenn Verletzte sichtbar eingeklemmt sind, wenn es brennt oder Benzin ausgelaufen ist.

Wie viele Verletzte? Teilen Sie der Notrufzentrale mit, wie viele Verletzte Sie gesehen haben.

Welche Verletzungen? Weisen Sie darauf hin, wenn Sie schwere Verletzungen wie starke Blutungen oder offenbar gebrochene Gliedmaßen bemerkt haben sollten. Diese Informationen sind wichtig, damit die Leitstelle entsprechend personell und technisch ausgestattete Rettungskräfte schicken kann.

Warten! Legen Sie nicht sofort auf. Warten Sie ab, ob die Rettungsleitstelle noch Fragen hat.

Erste Hilfe –
So machen Sie es richtig

Erste Hilfe rettet Leben: Beispielsweise lassen sich 20 Prozent aller herzbedingten Todesfälle durch eine rechtzeitige Herzdruckmassage verhindern. Bei der Ersten Hilfe brauchen Sie keine Angst zu haben, etwas falsch zu machen. Ersthelfer sind durch das Gesetz besonders geschützt. Wenn Sie hingegen nicht helfen, machen Sie sich mitunter strafbar.



1. Verletzte(n) aus dem Gefahrenbereich retten



2. Bewusstsein prüfen
Laut ansprechen, anfassen, rütteln

Bewusstsein vorhanden



Situationsgerecht helfen (z. B. Wunden versorgen). Ständig Bewusstsein und Atmung überwachen

Erste Hilfe: die wichtigsten Elemente

Wenn die Unfallstelle gesichert ist und Rettungskräfte verständigt sind, kann die Erste Hilfe beginnen.

Zunächst müssen Sie sich einen Überblick verschaffen, damit Sie das Wichtigste zuerst tun können. Viele Menschen neigen beispielsweise dazu, besonders schwer verletzte Menschen oder Kinder zuerst zu versorgen. Es ist in der Regel aber am sinnvollsten, zunächst alle Beteiligten aus der Gefahrenzone zu schaffen und dann Erste Hilfe zu leisten.

! Pflicht zur Hilfe: Erste Hilfe ist keine Frage der Freiwilligkeit. Nach § 323c des Strafgesetzbuchs (StGB) sind Sie verpflichtet, bei Notfällen Hilfe zu leisten. Das gilt allerdings nur, wenn Sie sich dabei nicht selbst in erhebliche Gefahr bringen oder Sie nicht durch andere wichtige Aufgaben gebunden sind. Unterlassene Hilfeleistung kann mit bis zu einem Jahr Freiheitsstrafe oder Geldbußen bestraft werden.

Bewusstsein nicht vorhanden



Keine normale Atmung



3. Um Hilfe rufen, Atmung prüfen
Atemwege frei machen, Kopf nackenwärts beugen, Kinn anheben, sehen/hören/fühlen

4. Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten
30 x Herzdruckmassage, Hände in Brustmitte, Drucktiefe 5–6 cm

Atmung normal



Verletzte(n) in stabile Seitenlage bringen. Ständig Bewusstsein und Atmung überprüfen

Im Wechsel mit



2 x Beatmung (1 Sekunde lang Luft in Mund oder Nase einblasen)



Aufgaben und Leistungen
der BG Verkehr im Überblick

Als Berufsgenossenschaft unterstützen wir Taxifahrerinnen und Taxifahrer nach Arbeitsunfällen mit einem umfassenden Leistungskatalog. Aber das ist längst nicht alles. Lesen Sie mehr über die Aufgaben und Leistungen der BG Verkehr.

BG Verkehr – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Die BG Verkehr ist ein Träger der gesetzlichen Unfallversicherung. Neben der gesetzlichen Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung ist die Unfallversicherung ein Teil des sozialen Netzes in Deutschland.

Die Aufgaben der Berufsgenossenschaften teilen sich in zwei Bereiche:

Prävention: Dieser Aufgabenbereich befasst sich mit der Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Die BG sorgt vorbeugend für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Unter anderem berät und besichtigt die BG Betriebe. Sie erlässt und überwacht Vorschriften zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz. Neben der Beratung und Überwachung nimmt die BG Verkehr weitere Aufgaben wahr: Sie betreibt und initiiert Forschung zur

Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten. Außerdem bietet sie ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsangebot. Den Mitgliedsunternehmen steht darüber hinaus ein reichhaltiges Medienangebot zur Verfügung.



Reha und Entschädigung: Trotz Aufklärungsarbeit und Vorsichtsmaßnahmen: Nicht alle Arbeitsunfälle oder Berufskrankheiten lassen sich verhindern. In diesen Fällen sorgt die BG für Rehabilitation (Wiederherstellung) und Entschädigung.

Körper und Seele im Blick

Ihre berufliche und soziale Wiedereingliederung fördern wir mit einem auf den Einzelfall abgestimmten Programm. Dabei geht es nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um mögliche psychische Folgen eines Arbeitsunfalls.

Die **Trauma-Lotsen** der BG Verkehr sind ein Beispiel dafür. Diese speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vermitteln Taxifahrerinnen und Taxifahrern gezielte Hilfe bei der Bewältigung von traumatischen Ereignissen wie Überfällen oder Unfällen. Die Kosten der Trauma-Therapie trägt natürlich die BG Verkehr.

Mitgliedschaft in der BG Verkehr

Jeder Unternehmer ist kraft Gesetzes Mitglied seiner Berufsgenossenschaft. Ein Wahlrecht sieht der Gesetzgeber nicht vor. Für das Taxigewerbe ist die BG Verkehr zuständig. Damit sind alle Taxifahrerinnen und Taxifahrer automatisch gesetzlich unfallversichert.

BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation



Im Fall des Falles –
Die BG Verkehr ist für Sie da

Wenn Sie bei einem Arbeitsunfall verletzt werden oder berufsbedingt erkranken, ist die BG Verkehr für Sie da. Damit wir Ihnen schnell und effektiv helfen können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Wie Sie einen Arbeitsunfall richtig melden

Wenn Sie verletzt wurden und über den Unfalltag hinaus nicht arbeitsfähig sind, müssen Sie einen sogenannten Durchgangsarzt (D-Arzt) aufsuchen. Dort erhalten Sie die bestmögliche Behandlung durch Spezialisten. Ihr Arbeitgeber weiß, welcher D-Arzt bei Ihnen in der Nähe ist. Auch die Bezirksverwaltungen der BG Verkehr helfen Ihnen auf Anfrage bei der Suche nach einem D-Arzt.

Alle Durchgangsärzte sind auf der Webseite der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (www.dguv.de) gelistet.

Sollten Sie in eine Notaufnahme kommen, müssen Sie dort angeben, dass Sie einen Arbeits- oder Wegeunfall hatten und bei der BG Verkehr versichert sind.

Durchgangsärzte sind auch der richtige Ansprechpartner, wenn Sie infolge eines zurückliegenden Unfalls erneut erkranken.

Übrigens: Die Kosten einer Behandlung von Arbeits- und Wegeunfällen zahlt nicht Ihre Krankenkasse, sondern die BG Verkehr als die für Sie zuständige gesetzliche Unfallversicherung.

Das muss Ihr Arbeitgeber tun

Ihr Arbeitgeber muss Arbeits- und Wegeunfälle, die eine Krankheit von mehr als drei Tagen nach sich ziehen, der Berufsgenossenschaft melden. Als selbst fahrender Unternehmer sind natürlich Sie selbst dafür verantwortlich, dass die Unfallmeldung möglichst umgehend an die für Sie zuständige Bezirksverwaltung geht.



Was ist ein Arbeitsunfall?

Die BG Verkehr ist Ihr Ansprechpartner bei Arbeits- und Wegeunfällen sowie bei berufsbedingten Erkrankungen. Aber was ist überhaupt ein Arbeitsunfall? Das zu klären, helfen die folgenden Fragen:

- Handelt es sich um einen Unfall (Verkehrsunfall, Ausrutschen, Stolpern …)?
- Ist ein körperlicher oder psychischer Schaden entstanden?
- Wurde zum Zeitpunkt des Unfalls eine betriebliche Tätigkeit ausgeführt (das schließt auch den Weg von und zur Arbeitsstelle ein)?
- War die zum Unfallzeitpunkt ausgeführte Tätigkeit Ursache der Verletzung?

Wenn Sie alle Fragen mit Ja beantwortet haben, handelt es sich wahrscheinlich um einen Arbeitsunfall. Wenn Sie hingegen eine oder mehrere Fragen mit Nein beantwortet haben, geht es mit einiger Sicherheit nicht um einen Arbeitsunfall. Im Zweifel wenden Sie sich mit Fragen an die für Sie zuständige Bezirksverwaltung der BG Verkehr.



Wichtige Geldleistungen
im Überblick

Verletzungen oder beruflich bedingte Erkrankungen sind schon alleine eine schwere Belastung. Dazu kommen die Sorgen um die Finanzen. Als gesetzliche Unfallversicherung lässt die BG Verkehr Sie auch hier nicht im Stich.

Verletztengeld erhalten Sie für längstens 78 Wochen, wenn Sie infolge eines Arbeitsunfalls arbeitsunfähig sind. Es beträgt 80 Prozent Ihres durchschnittlichen Bruttogehalts. Davon werden die Beiträge zur Arbeitslosen- und Rentenversicherung noch abgezogen. Das Verletztengeld wird – ähnlich wie das Krankengeld – von der Krankenkasse ausgezahlt.

Übergangsgeld zahlt die BG, wenn Sie nach einem Arbeitsunfall eine Umschulung brauchen. Die Höhe beträgt in der Regel 68 Prozent Ihres durchschnittlichen Nettogehalts (bei Elternteilen 75 Prozent).

Rentenzahlungen leistet die Berufsgenossenschaft, wenn Sie Ihren Beruf nicht mehr ausüben können und auch sonst ganz oder teilweise erwerbsunfähig sind. Die Höhe der Rente richtet sich unter anderem nach dem Grad der Erwerbsminderung und dem Jahresverdienst. Im Fall eines arbeitsbedingten Todes zahlt die BG Verkehr Renten und Beihilfen für Witwen, Witwer oder Waisen.

Weitere Geldleistungen

Neben diesen Hilfen kommen weitere Geldleistungen infrage wie beispielsweise Sterbegeld, Überführungskosten oder Zuschüsse für die Pflege von Angehörigen.

Auch der barrierefreie Umbau von Wohnungen, Zuschüsse für den Kauf eines behindertengerechten Autos sowie spezielle Krankenfahrzeuge oder sonstige besondere Hilfsmittel wie beispielsweise Blindenhunde zählen zu den möglichen Leistungen des gesetzlichen Unfallversicherungsschutzes in Ihrer Berufsgenossenschaft.

Mit allen Mitteln

Die BG ist gesetzlich dazu verpflichtet, alle geeigneten Mittel für Prävention, Reha und Entschädigung einzusetzen. Für Sie bedeutet das ein Plus im Vergleich zur gesetzlichen Krankenversicherung. Beispielsweise unterhalten die Berufsgenossenschaften eigene Kliniken. Die BG-Kliniken bilden einen der größten Klinikverbunde Deutschlands. Er besteht aus 9 Akutkliniken, 2 Kliniken für Berufskrankheiten und 2 Unfallbehandlungsstellen.

Detaillierte Informationen über das umfassende Leistungsangebot der BG Verkehr finden Sie auf unserer Webseite: www.bg-verkehr.de.

Das Kapitel
im Überblick



1. Erst absichern, dann helfen

Insbesondere bei einem Unfall mit Verletzten neigen wir dazu, uns zuerst um die Menschen zu kümmern. Das Wichtigste bei einer Panne oder einem Unfall ist es aber, den Ort des Geschehens zu sichern, um Schlimmeres zu vermeiden.

2. Die 5 W für den Notruf

Wo ist die Unfallstelle? Was ist passiert? Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen? Mit diesen 4 W informieren Sie Rettungskräfte über einen Unfall. Das 5. W steht für Warten: Legen Sie nicht gleich auf, sondern warten Sie ab, ob die Rettungsleitstelle noch Fragen hat.





3. Gaffer zu Helfern machen

Wenn Sie am Unfallort Hilfe brauchen, sprechen Sie einzelne Zuschauer sehr gezielt und eindeutig mit konkreten Aufträgen an. Dann überwinden manche Gaffer ihre Passivität und werden zu wertvollen Helfern in der Not.



4. Arbeitsunfälle melden

Wenn Sie bei einem Arbeits- oder Wegeunfall verletzt werden oder berufsbedingt länger als drei Tage erkranken, ist die BG Verkehr für Sie da. Damit wir Ihnen schnell und effektiv helfen können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

5. Bestmögliche Versorgung

Die BG ist als gesetzliche Unfallversicherung dazu verpflichtet, alle geeigneten Mittel für Prävention, Reha und Entschädigung einzusetzen. Für Sie bedeutet das ein Plus im Vergleich zur gesetzlichen Krankenversicherung.



6. Von Reha bis Rente

Als Berufsgenossenschaft sichern wir nicht nur die optimale Behandlung. Wir fördern zudem die Wiedereingliederung in das berufliche wie private Leben. Die BG Verkehr unterstützt Sie außerdem mit einer Vielzahl an Geldleistungen von Reha bis Rente.



Wichtige Adressen

Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation (BG Verkehr)

Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-0
E-Mail: info@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Bundesverband Taxi und Mietwagen e. V.

Alte Leipziger Straße 6
10117 Berlin
Tel.: +49 30 2122235-35
E-Mail: info@bundesverband.taxi
Internet: bundesverband.taxi

Ihre wichtigsten Telefonnummern

Notrufnummer/Feuerwehr:	112
Polizei:	110
Betriebsbüro:	
Mitgliedsnummer:	
Reifen-/Pannendienst:	
Sonstige:	

Stichwörter

Ablenkung 19
Abstand 14
Airbag 16
Alarmanlage 52
Alkohol 19
Anhalteweg 15
Anschnallen 16, 65
Arbeitsunfall 101
Autopanne 92
Bargeldloses Zahlen 31, 53
Beförderungspflicht 30
Bewegung 62
Berufsgenossenschaft, Leistungen 98
Bremsweg 15
Brillen und Kontaktlinsen 78
Drogen 19
Durchgangsarzt 100
Ernährung 86
Erste Hilfe 96
Fahrsicherheitstraining 24
Fahrzeugcheck 9
Gepäck 66
Gewalt 48, 50
Gurtpflicht 16
Haupt- und Abgas-untersuchung 9
Heben 67
Konflikte 34
Medikamente 20
Müdigkeit 82
Nachtfahrten 80
Notrufmeldung 94
Notrufnummer 94
Reaktionsweg 15
Rechte 30
Rücken schonen 65
Rückenübungen 70
Sehen 74
Sehstörungen 76
Sicht 22
Sicherheitstechnik 52
Stiller Alarm 52
Stress bewältigen 36
Stürze 18
Tatmotive 50
Taxi-Notruf 53
Telefonnummern 107
Tiertransport 32
Tragen 68
Trauma-Lotsen 49
Überfall 48, 57
Unfall 90
Unfallmeldung 94
Unfallursachen 12, 81
Verstauen 69
Wachmacher 84
Zeitdruck 21

Notizen

Notizen

Notizen

BG Verkehr

Engagiert für Sicherheit und Gesundheit

Die BG Verkehr ist zuständig für die Verkehrswirtschaft, Post-Logistik und Telekommunikation.

Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung in allen Fragen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes sowie die Rehabilitation und Entschädigung nach Arbeitsunfällen und berufsbedingten Erkrankungen der Versicherten.

www.bg-verkehr.de

BG Verkehr

Berufsgenossenschaft
Verkehrswirtschaft Post-Logistik
Telekommunikation

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Telefon: +49 40 3980-0
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de

www.bg-verkehr.de

2026 / Mat-Nr. 670-300-163