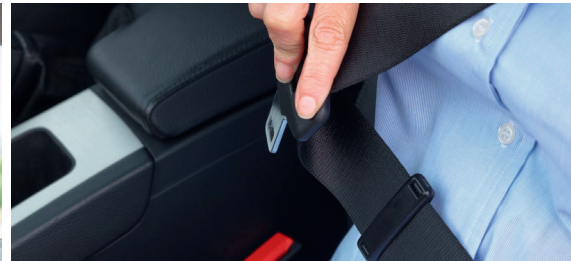


Sitz, Lenkrad, Spiegel und Gurt einstellen

Infothemen für Zusteller, Vertriebsmitarbeiter, mobile Servicekräfte



Ob im Pkw oder im Transporter unterwegs – um Unfälle zu vermeiden, ist es gerade, wenn Sie häufig das Fahrzeug wechseln, sehr wichtig, vor Fahrtantritt den Fahrerarbeitsplatz optimal einzustellen. Besonders die richtige Spiegelseinstellung ist für eine bestmögliche Sicht beim An- und Rückwärtsfahren sowie zum Abbiegen und Spurwechseln unverzichtbar. Und: Anschnallen nicht vergessen, denn die wichtigste Ladung sind Sie!

Die richtige Einstellung bringt Sicherheit

Vor der Abfahrt:

► Sitz und Lenkrad richtig einstellen

- **Sitzhöhe:** Bestmögliche Übersicht nach allen Seiten, gute Erreichbarkeit aller Bedienelemente.
- **Sitzfläche:** Nach vorne/hinten verschieben, abgewinkelte Beine.
- **Sitzlehne:** Aufrechte Sitzhaltung einstellen, Rücken liegt ganz an der Rückenlehne an, Schaltknüppel und

Bedienelemente an der Armatur sind mühelos erreichbar.

- **Abstand zum Lenkrad:** Die Arme sind leicht angewinkelt, nicht durchgestreckt.
- **Kopfstütze:** Die Oberkante der Kopfstütze schließt mit der Oberkante des Kopfes ab. Der Abstand des Hinterkopfes zur Kopfstütze ist so gering wie möglich.

► Spiegel optimal einstellen

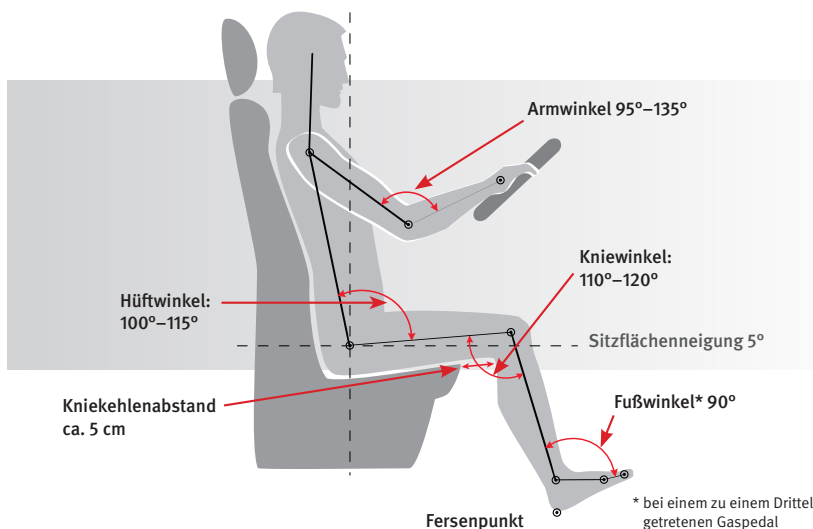
- **Innenspiegel:** Justieren Sie ihn so, dass Sie möglichst viel vom Raum hinter

dem Fahrzeug sehen können (= wenig vom eigenen Fahrzeug).

- **Außenspiegel:** Stellen Sie sie so ein, dass möglichst wenig vom eigenen Fahrzeug und möglichst wenig vom Himmel zu sehen ist.
- **Wenn Ihr Fahrzeug über eine Rückfahr- bzw. Seitenkamera verfügt:** Machen Sie sich vor der Abfahrt mit der Darstellung des abgebildeten Bereichs im Monitor vertraut.

► Gurt straff anlegen:

- **Gurtbefestigung positionieren:** Gurt an der B-Säule so einstellen, dass der Gurt zwischen Schulter und Hals verläuft.
- **Gurt so anlegen,** dass er
 - nicht verdreht ist und
 - möglichst straff und dicht am Körper anliegt (z. B. Beckengurt im Winter unter statt über einer dicken Jacke anlegen) und
 - nicht über den ggf. an der Hüfte befestigten Scanner oder mobilen Drucker geführt wird.
- **Nachziehen:** Straffen Sie den Beckengurt abschließend nach.



Herausgeber:

BG Verkehr
Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0
Fax.: +49 49 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Fotos:

123RF, Fotolia, © Dan Race / Fotolia

Grafik:

BG Verkehr

Weiterverbreitung des Faktenblattes mit Quellenangabe erwünscht.



Vorsicht: toter Winkel!

Unter dem Begriff des toten Winkels sind die Bereiche zu verstehen, die der Fahrer

- neben,
- vor und
- hinter dem Fahrzeug nicht einsehen kann.

Gefährlich werden schlecht einsehbare Bereiche hinter und neben dem Fahrzeug vor allem beim Abbiegen, bei Überholvorgängen und Spurwechsel oder beim Rückwärtsfahren.

Auch eine breite A-Säule kann die Sicht auf Fußgänger und Zweiradfahrer verdecken.

Eine Erweiterung des Sichtfeldes ist nur bei optimaler Spiegeleinstellung möglich – und bei konsequenter Nutzung der Spiegel.

Wichtig: Der einsehbare Bereich ist bei jedem Fahrzeugtyp anders. Machen Sie sich vor der Abfahrt mit dem jeweiligen Sichtfeld vertraut und minimieren Sie die

schwierig einsehbaren Bereiche so weit wie möglich!

Praxis-Tipps

Vorbereitung vor der Abfahrt:

- Stellen Sie Sitz, Spiegel, Lenkrad und Gurt vor Fahrtbeginn immer ein.
- Reduzieren Sie mit Hilfe der optimalen Spiegeleinstellungen die schlecht einsehbaren Bereiche um das Fahrzeug
- Sorgen Sie für eine freie und unbehinderte Sicht auf den Verkehrsraum vor, neben und hinter Ihrem Fahrzeug!
- Halten Sie das Armaturenbrett frei von Gegenständen/Sendungen und die Windschutzscheibe frei von Dingen, die Ihr Sichtfeld begrenzen (z. B. Saugnapfhalterungen, Anhänger am Rückspiegel etc.).
- Achten Sie auf freie und saubere Scheiben und gut funktionierende Scheibenwischer!
- Legen Sie auch auf kurzen Strecken immer den Gurt an!

Kurz gefragt

Warum ist Abbiegen so gefährlich?

Vor allem beim Rechtsabbiegen sind zu Fuß Gehende oder Fahrrad Fahrende, die sich in schlecht einsehbaren Bereichen befinden, nicht rechtzeitig zu sehen. **Fahren Sie hier besonders vorsichtig: Schulterblick vor dem Abbiegen!**

Vor dem Start für eine sichere Fahrt sorgen

- Die richtige Sitzposition dient Ihrer eigenen Sicherheit und sie entlastet Ihren Rücken.
- Die optimale Nutzung und Einstellung der Spiegel erweitert das Sichtfeld und reduziert den toten Winkel – trotzdem: Vorsicht beim Abbiegen!
- Legen Sie den Gurt immer und korrekt an, denn die Wirkung des Airbags ist ausschließlich auf angegurtete Insassen abgestimmt. Für Passagiere ohne Gurt kann der Airbag im Falle eines Unfalls sogar zur Gefahr werden.
- Achten Sie auf freie Sicht und verstauen Sie herumliegende Gegenstände sicher im Fahrerhaus.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- Medien
- Trainings
- Seminare
- Beratung vor Ort von unseren Präventionsexperten

 www.bg-verkehr.de

Blieben Sie gesund!

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

 **BG Verkehr**
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation