

VDV-Akademie e.V. (Hrsg.) | Markus Modlmeir | Sylvester Neumann

Fahrgastsicherheit und Gesundheit

EU-Berufskraftfahrer

TRAINER-HANDBUCH



© 2008 Verlag Heinrich Vogel, München –
in der Springer Transport Media GmbH,
Neumarkter Str. 18, 81673 München
www.eu-bkf.de

1. Auflage 2008
Stand 03/2008

Autoren Markus Modlmeir, Sylvester
Neumann

Bildnachweis Archiv Verlag Heinrich Vogel,
EvoBus GmbH, Stuttgarter Straßenbahnen
(SSB)

Illustrationen Jörg Thamer

Umschlaggestaltung Bloom Project

Layout und Satz Uhl+Massopust, Aalen

Lektorat Ralf Vennefrohne und
Dr. Bernhard F. Reiter

Herstellung Markus Tröger

Druck KESSLER Druck+Medien, Bobingen

Springer Transport Media GmbH
ist Teil der Fachverlagsgruppe
Springer Science+Business Media

Das Werk einschließlich aller seiner Teile
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Ver-
wertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Das
gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbeitet
worden. Eine rechtliche Gewähr für die
Richtigkeit der einzelnen Angaben kann
jedoch nicht übernommen werden.

ISBN 978-3-574-24720-0

Inhalt

Vorwort	4
1 Die eigene Sicherheit und Gesundheit: Stress, Ernährung, Alkohol	8
1.1 Umgang mit Stress	9
1.2 Die angemessene Ernährung	21
1.3 Alkohol, Rauschmittel und Medikamente	29
2 Gesundheitsschäden vorbeugen	36
2.1 Rückenschule	37
2.2 Sitzeinstellung, Lenkradhaltung, Schuhwerk	43
3 Sicherheitsausstattung in KOM	47
3.1 Sicherheitsgurte	48
3.2 Feuerlöscher	50
3.3 Sonstige und variable Ausrüstungsgegenstände	52
3.4 Türen, Notausstiege und Innenbeleuchtung	55
4 Sicherheit und Komfort der Fahrgäste – Die Rolle des Fahrers	58
4.1 Sorgfaltspflicht beim Ein- und Aussteigen	61
4.2 Nutzung bestimmter Verkehrsflächen	67
4.3 Besonderheiten bei der Beförderung bestimmter Fahrgastgruppen	73
5 Fahrgastsicherheit durch richtige Einschätzung der Fahrzeugeigenschaften	83
5.1 Beladung des Busses	84
5.2 Geschwindigkeit und Kurvenfahren	86
5.3 Rücksichtsvolles Verkehrsverhalten	89
5.4 Positionierung auf der Fahrbahn	90
5.5 Sanftes Abbremsen	92
5.6 Überhänge	93
6 Lösungen zum Wissens-Check	95
7 Vorschlag für einen Ablaufplan	96

Vorwort und Einführung

Das Berufskraftfahrer-Qualifikationsgesetz (BKrFQG) basiert auf der Richtlinie 2003/59/EG. Es regelt die Aus- und Weiterbildung von gewerblichen Bus- und Lkw-Fahrern komplett neu und ist am 1. Oktober 2006 in Kraft getreten. Die Berufskraftfahrer im Personenverkehr müssen bis zum 10. September 2013 eine Weiterbildung von 35 Stunden absolviert haben (Nachweis durch Eintrag der Schlüsselzahl 95 in den Kartenführerschein), sofern sie Fahrzeuge lenken, für die ein Führerschein der D-Klassen erforderlich ist. Um die Weiterbildung mit der Gültigkeit des Führerscheins zu synchronisieren, kann bei entsprechendem Ablaufdatum des Führerscheins die Weiterbildung bis allerspätestens 10. September 2015 erfolgen.

Die vorrangigen Ziele dieser Weiterbildungen sind die **Erhöhung der Verkehrssicherheit** im Straßenverkehr sowie die Verbesserung der **wirtschaftlichen Fahrweise** der Berufskraftfahrer. Diese und weitere Ziele sind in der Anlage 1 der Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung (BKrFQV) definiert und bilden die Rahmenvorgaben für alle Ausbildungsstätten, die Weiterbildungen anbieten.

Der Verlag Heinrich Vogel setzt die Inhalte der Anlage 1 in Zusammenarbeit mit der VDV-Akademie (Verband Deutscher Verkehrsunternehmen Akademie e.V.) gemeinsam um. Auf Basis des VDV-Rahmenlehrplans für die Weiterbildung gemäß BKrFQG wurden die Themen zusammengestellt und gewichtet. So entstanden fünf Module in Einheiten von sieben Stunden, die damit den Anforderungen der Gesetzgeber in Brüssel und Berlin entsprechen.

Ebenso erfüllen sie die qualitativen Anforderungen der Akademien von DEKRA, TÜV NORD, TÜV Rheinland und TÜV SÜD, deren Angebote zur Weiterbildung entsprechend gestaltet wurden.

Das Modul 5 Fahrgastsicherheit und Gesundheit

Das letzte Modul innerhalb der BUS-Weiterbildungsreihe greift zwei entscheidende sicherheitsrelevante Themen auf und steht damit absolut im Einklang mit den Schwerpunkten der Weiterbildung: Fahrgastsicherheit sowie die Gesundheit und Sicherheit des Fahrers selbst (siehe zu den Zielen auch S. 6).

Die eigene Gesundheit steht am Beginn des Moduls, weil diese die Voraussetzung dafür ist, die Fahrgäste sicher zu befördern. Denn wer sich nicht fit fühlt oder nicht gesund ist, der kann auch nicht die Verantwortung für die Fahrgäste im vollbesetzten Bus tragen. Daher soll zunächst einmal das Bewusstsein für die große Bedeutung der eigenen Leistungsfähigkeit gelegt werden. Beginnend mit dem Thema Stress, das sicher jeden Busfahrer betrifft, über die angemessene Ernährung und die Folgen von Alkoholkonsum bis hin zum rückengerechten Umgang mit Lasten steht hier das Thema Gesundheit praxisnah und am Alltag des Busfahrers orientiert auf der Tagesordnung.

Im Anschluss geht es um Fahrgastsicherheit in all seinen Facetten: angefangen mit den gesetzlichen Vorgaben zur Sicherheitsausstattung in KOM über die Verhaltensweisen des Fahrers, die zum Komfort und zur Sicherheit der Fahrgäste beitragen, bis hin zum Fahrverhalten im engeren Sinne und dessen Auswirkungen auf die Passagiere. Nur wer sich sicher und komfortabel in einem Bus fühlt, wird dieses Verkehrsmittel auch regelmäßig nutzen. Damit tragen auch die Inhalte dieses Moduls einen wirtschaftlichen Nutzwert für den Betrieb und die gesamte Busbranche in sich.

Wir wünschen allen, die mit diesem Buch arbeiten, eine spannende und erfolgreiche Weiterbildung!

Ihr Verlag Heinrich Vogel

Symbolerläuterung



Ziel



Medien-Verweis



Anzahl der Teilnehmer



Ablauf



Lehrzeitangabe



Hintergrundwissen

Ziele des Moduls

Mit dem Modul „Fahrgastsicherheit und Gesundheit“ sollen folgende Ziele erreicht werden:

- Gewährleistung der Sicherheit und des Komforts der Fahrgäste (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 1.5)
- Fahrzeugstabilität und Schwerpunkt (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 1.6)
- Kenntnis der Sicherheitsausstattung in KOM (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 2.3)
- Beladen des Kraftomnibusses (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 2.3)
- Fähigkeit, Gesundheitsschäden vorzubeugen (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 3.3)
- Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 3.4)

Anmerkung: Das Thema 1.6 wird komplett in Modul 3 betrachtet, hier werden lediglich einige Punkte unter dem Aspekt Fahrgastsicherheit wieder aufgegriffen.



Medienverweis →

Arbeits- und Lehrbuch

Weiterbildung Bus

„Fahrgastsicherheit und Gesundheit“

Art.-Nr.: 24721

PC-Professional Multiscreen

Weiterbildung Bus

„Fahrgastsicherheit und Gesundheit“

Art.-Nr.: 24722

PowerPoint-Präsentation

Weiterbildung Bus

„Fahrgastsicherheit und Gesundheit“

Art.-Nr.: 24723

Strehl/Lenz/Hildach/Schlobohm/Burgmann

Lehrbuch „Berufskraftfahrer Lkw/Omnibus“

Art.-Nr.: 23201

Dr. Gerhard Hole

BOKraft Kommentar

Art.-Nr. 24015

Thomas Arnhold

Fahreranweisung für Schulbusfahrer

Art.-Nr. 13973

FAHREN LERNEN Lehrbuch Klasse D

Artikelnummer: 27290

erhältlich unter:

Tel. 0180/5262618 (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz)

Fax 0180/5991155 (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz)

oder bei Ihrem Verlag Heinrich Vogel **Fachberater**

vor Ort

www.heinrich-vogel-shop.de

www.eu-bkf.de

So findet man u. a. Empfehlungen, wie:

- ernähre Dich vegetarisch,
- Fisch ist gesund,
- Fleisch ist tabu,
- ernähre Dich nur von Rohkost und Vollkornprodukten,
- verzichte auf Alkohol,
- ein Gläschen Rotwein ist gesund,
- alles ist erlaubt, nur in Maßen.

Hinzu kommen persönliche Neigungen und Abneigungen sowie fast täglich neue Meldungen über schadstoffbelastete Lebensmittel, gefälschte Bio-Produkte und gesunde oder gefährliche Diäten. Empfehlungen und Warnungen wechseln in rascher Reihenfolge und widersprechen sich oft.

Der größte gemeinsame Nenner aller Ratschläge: **Eine ausgewogene Mischkost stellt wohl den sichersten Weg dar, sich gesund zu ernähren.** Denn in fast allen Lebensmitteln finden sich wertvolle Stoffe, auf die man bei einer zu einseitigen Ernährung verzichten würde. Allerdings kommt es auf die richtige Verteilung und die richtige Menge der zugeführten Lebensmittel an. Wenn man darauf insgesamt achtet, sind gelegentliche, kleinere „Ausrutscher“ (z. B. Schokolade, der Grillteller oder die Chips), die ja auch zur Lebensfreude beitragen können, nicht von nachhaltiger Bedeutung.

Verteilung der Lebensmittel

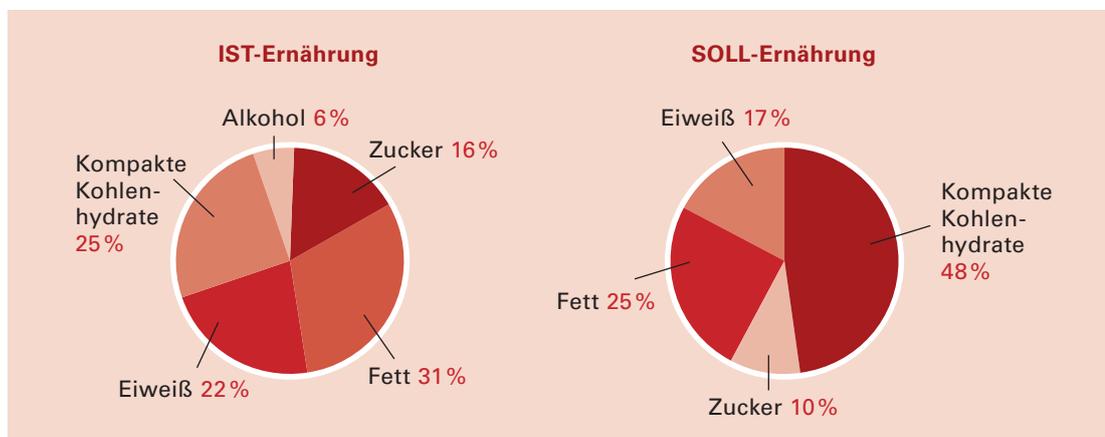
Die folgenden 10 Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geben eine erste Orientierung:

1. Vielseitig, aber nicht zuviel
2. Weniger fettreiche Lebensmittel
3. Würzig, aber nicht salzig
4. Weniger Süßes
5. Mehr Vollkornprodukte
6. Reichlich Gemüse, Kartoffeln, Obst

Die eigene Sicherheit und Gesundheit: Stress, Ernährung, Alkohol

7. Weniger tierisches Eiweiß
8. Trinken von Alkohol mit Verstand
9. Öfters kleine Mahlzeiten
10. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereitet

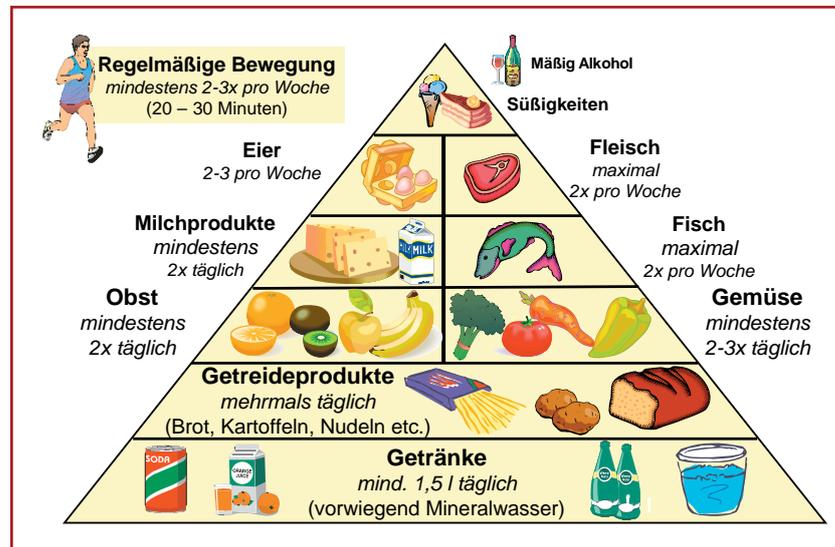
Ein Soll/Ist-Vergleich der Ernährung in Deutschland aus dem Jahre 2004 zeigt den Veränderungsbedarf:



Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt zusammenfassend einen Überblick über die Gewichtung verschiedener Lebensmittel in der Ernährung und kann damit als allgemeine Verzehrrichtlinie gelten:

Abbildung 11:
Wie ernähren wir uns?

Abbildung 12:
Ernährungs-
pyramide



Menge der Lebensmittel

Empfehlungen zu der Menge der zuzuführenden Lebensmittel sind natürlich individuell unterschiedlich und v. a. abhängig von:

- der Körpergröße,
- dem Körperfettanteil,
- dem Energieverbrauch.



Die eigene Sicherheit und Gesundheit: Stress, Ernährung, Alkohol

Eine ungefähre Orientierung für die Ermittlung eines gesunden Körpergewichtes kann die Errechnung des Body-Mass-Index (BMI) geben:

Bewertungsskala zum BMI

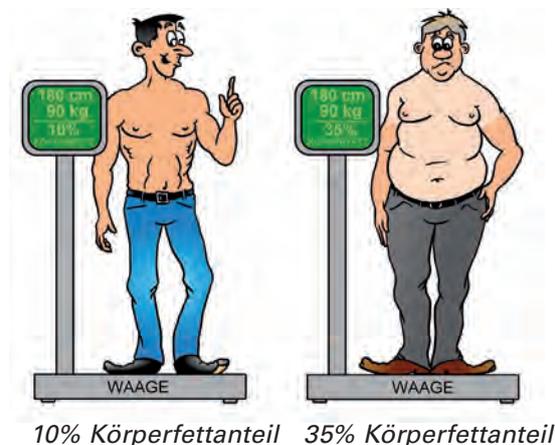
Klassifikation	Männlich	Weiblich
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20–25	19–24
Übergewicht	25–30	24–30
Fettleibigkeit	30–40	30–40
massive Fettleibigkeit	>40	>40

Errechnung des Body-Mass-Index (BMI):

Körpergewicht
(in kg) :
Körpergröße (in m)
× Körpergröße
(in m)

Beispiel:
Körpergewicht
= 60 kg
Körpergröße
= 1,60 m
 $60 : (1,60 \times 1,60)$
= 23,4

Allerdings muss für eine realistische Einschätzung des eigenen Gewichtes zusätzlich der Körperfettanteil Berücksichtigung finden.



Mahlzeitenverteilung

Mehrere kleinere Mahlzeiten sind in der Regel günstiger als wenige große Mahlzeiten. Die folgenden Hinweise begründen diese Empfehlung:

- Große Mahlzeiten kann der Körper nicht komplett umsetzen
- Sie werden umgewandelt und in Fettdepots eingelagert
- Mehrere kleine Mahlzeiten verhindern Überschusseinlagerung
- Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten bremsen den Stoffwechsel aus. Der Körper stellt dann auf Notfallprogramm um.
- Da der Körper Energie nur in Form von Fett lange Zeit speichern kann, wird er versuchen, alles in Fett umzuwandeln.
- Insofern ist (echter) Hunger auch ein wichtiges Warnsignal und sollte nicht ignoriert werden.

Flüssigkeitsaufnahme

Ein Mensch kann ca. einen Monat ohne Nahrung überleben, ohne Wasser aber nur ca. 5–7 Tage. Wenn dem Körper Wasser fehlt, wird das Blut dickflüssig, was die Durchblutung verschlechtert. Darum führt Wassermangel nicht nur zu körperlichen Problemen (z. B. Verdauungsproblemen), sondern, durch die mangelnde Durchblutung des Gehirns, auch zu geistigen Einschränkungen, wie Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit.

Bereits leichte Flüssigkeitsdefizite können zu erheblichen körperlichen und geistigen Einschränkungen führen. Untersuchungen zeigen, dass bei einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme Fehlerquote und Unfallhäufigkeit steigen. Darum sollten gerade Kraftfahrer für eine ausreichende Deckung ihres Flüssigkeitsbedarfes sorgen. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf ist von der Witterung, der körperlichen Anstrengung und dem Körpergewicht abhängig. Er beträgt

- bei 50 kg Körpergewicht ca. 2,0 Liter pro Tag,
- bei 60 kg Körpergewicht ca. 2,4 Liter pro Tag,
- bei 70 kg Körpergewicht ca. 2,8 Liter pro Tag,
- bei 80 kg Körpergewicht ca. 3,2 Liter pro Tag,
- bei 90 kg Körpergewicht ca. 3,6 Liter pro Tag.

Der Flüssigkeitsbedarf sollte durch alkoholfreie und möglichst wenig zucker- oder fetthaltige Getränke, also vorzugsweise durch Mineralwasser, Tee und Fruchtsaftschorlen, gedeckt werden.