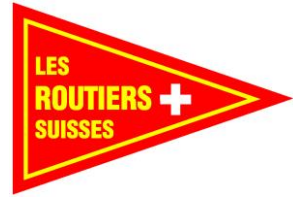


Fit unterwegs

Das Wichtigste in Kürze



Mitfinanzierung durch den Fonds für Verkehrssicherheit

Bonne Route

Vorwort

Persönliche Fitness hat positiven Einfluss auf die Arbeitsleistung, das Verhalten im Strassenverkehr und die Reaktionsfähigkeit. Bei der heutigen Verkehrsdichte und den Anforderungen von Kunden und Vorgesetzten lohnt es sich, die eigene Fitness zu hinterfragen und positiv zu beeinflussen. Zudem wünscht sich jeder ein langes Leben ohne Beschwerden und Krankheit.

Mit dieser Broschüre verfolgen wir nicht das Ziel, perfekte Menschen zu machen. Auch wollen wir uns nicht an Fitnessgurus und Spitzensportlern orientieren. Jeder kennt sich und seine Gesundheit selbst am besten und sollte bewusst mit seiner persönlichen Fitness und Gesundheit umgehen. Auch sollte man darauf verzichten, regelmässig die gleichen Fehler zu machen, welche die Tagesform beeinträchtigen.

Für persönliche Fitness gibt es keine generellen Rezepte. Wichtig ist es, eigene Fehler selbst zu erkennen, sich selbstkritisch mit diesen Fehlern auseinanderzusetzen und mit kleinen Schritten etwas dagegen zu tun. Die Broschüre gibt Ansätze dazu.



Inhalt:

1. Rückenschmerzen - Bewegungsmangel

Auslöser von Rückenschmerzen
SitzEinstellung
Hinunterspringen

2. Ernährung

Die goldenen Regeln
Tipps für die Praxis
Häufig gestellte Fragen

3. Sekundenschlaf

Was ist Sekundenschlaf
Ursachen und Warnsignale
Folgen und Vorbeugung
Die innere Uhr
Riskante Fehleinschätzungen

1. Rückenschmerzen - Bewegungsmangel

Aufgrund einer Umfrage, in welcher über 50% der befragten Berufsschauffeure schon mal unter Rückenbeschwerden litten, hier einige Informationen zur Problematik.

Zu den Auslösern von Rückenschmerzen gehören:

- Einseitige körperliche Dauerbelastungen wie Stehen und Sitzen.
- Ungünstige Körperhaltungen wie Arbeiten mit gebeugtem Rücken und/oder Verdrehung des Oberkörpers.
- Häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten unter ungünstigen Bedingungen.
- Sportarten mit häufig vorkommender Rotation der Lendenwirbelsäule.
- Bewegungsmangel, Stress, nicht ergonomische Sitzmöbel sowie falsche Lebensweise und Ernährung.



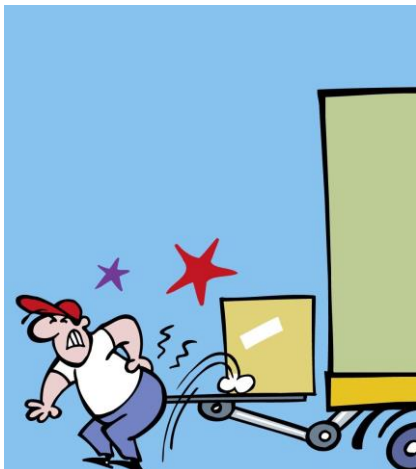
Dauerhafte Vibrationen beim Fahren führen zu Stauchungen der Wirbelsäule.

Zusätzliche Beschwerden wie Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Kopfschmerzen, kalte Füße durch schlechte Durchblutung können das Fahren zur Qual machen. Grund können auch Durchzug oder die falsch eingestellte Klimaanlage sein.

Ein guter, optimal eingestellter Sitz hilft

**Rückenbeschwerden zu vermeiden.
Rücken- und Gelenkbeschwerden können auch beim Ein- und Aussteigen, Hinunterspringen von der Fahrerkabine, Ladebrücke, Rampe und Hebebühne auftreten:**

Deshalb unbedingt vermeiden, hinunterzuspringen.



Alle Tritte beim Ein- und Aussteigen benutzen, Hebebühne herunterlassen bis eben abgestiegen werden kann und ab der Ladebrücke heruntersteigen ohne hinunterzuspringen.

2. Ernährung

Trotz gelegentlichem körperlichem Höchsteinsatz beim Auf- und Abladen sitzt ein Chauffeur meist hinter dem Lenkrad. Bewegungsmangel und häufige Verpflegung unterwegs und unter Stress führen zu Übergewicht und Verdauungsbeschwerden.

Fit sein am Steuer hat viel mit Ernährung zu tun. Ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen hilft mit, Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit zu erhalten.

Die goldenen Regeln helfen Ihnen dabei:

- Regelmässig essen
- 3 nicht zu grosse Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten

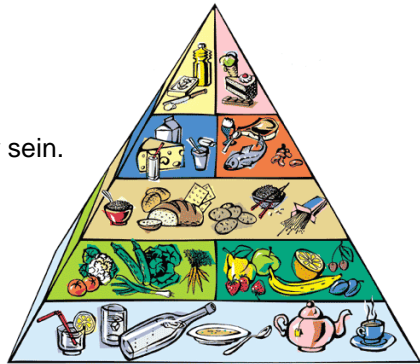
So erhält Ihr Körper regelmässig Nachschub an Energie

- **Das Essen geniessen, langsam essen und gut kauen**

Ernährungspyramide

Bei Desserts und fetthaltiger Nahrung (ganz oben) sollte man zurückhaltender sein.

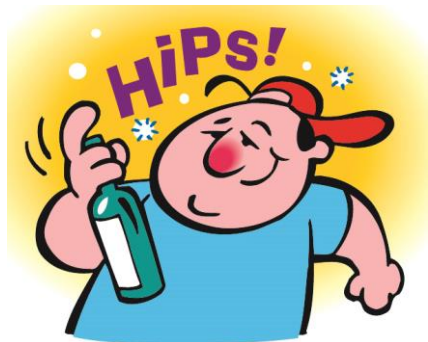
Früchte und Gemüse darf man sich vermehrt gönnen.



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung

- **Jeden Tag Vollkornprodukte**
Liefen Vitamine, Mineralstoffe (z.B. Magnesium gegen Muskelverspannungen) sowie Nahrungsfasern für einen geregelten Stuhlgang.
- **Täglich Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben**
Sie liefern uns nebst Vitaminen, Mineralstoffen und Fasern Stoffe, die wichtige Aufgaben im Immunsystem erfüllen.
- **Raffinierte Produkte einschränken**
Zucker, Weissbrot, Backwaren, auch gezuckerte Getränke liefern zwar schnell Energie, aber nach kurzer Zeit ist diese verbraucht. Weissbrot, Gipfeli, Nussgipfel usw. z.B. mit Vollkornbrötli ersetzen.
- **Fettarme Mahlzeiten wählen**
Fettreiche Mahlzeiten machen träge, der Körper verbraucht viel Energie und Sauerstoff für die Verdauung. Übermässige fetthaltige Nahrung reduziert die Leistungsfähigkeit und macht schläfrig.

- **Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Milch- und Milchprodukte** liefern Proteine. Milchprodukte sind geeignete Calcium-Lieferanten für Knochen, Zähne und Muskeln.
- **Jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken**
Flüssigkeit ist unser Transportmittel und leitet die Nährstoffe und den Sauerstoff zu unseren Körperzellen. Sie regelt unsere Körpertemperatur und scheidet „Abfallstoffe“ aus.
- **Der Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von:** Aussentemperatur, Luftfeuchtigkeit, körperlicher Aktivität und Körpertemperatur. In einer klimatisierten Kabine ist die Luft trocken, das heisst mehr trinken, denn bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% z.B. durch Schwitzen hat einen Leistungsabfall von 20 % zur Folge.
- **Richtig trinken heisst, das Richtige trinken:**
Alle 1-2 Stunden 2-4 dl
z.B. Fruchtsaft mit Wasser verdünnt (Saftschorle)
Kräuter- oder Früchtetee, ungezuckert oder nur leicht gezuckert.



Vorsicht:

Energy-Drinks enthalten viel Zucker.

Für Bier und andere Alkoholika braucht der Körper zum Abbau von 1 % Alkohol ca. 10 Stunden!

Alkoholische Getränke vor Feierabend sind zu vermeiden.

Tipps für die Praxis

• Frühstück

Das Frühstück nie weglassen. Die erste Mahlzeit des Tages sollte ausgewogen sein und liefert einen guten Start in den Tag.

Z.B: Vollkornbrot mit wenig Butter, Käse, Konfitüre, dazu 1 Glas Fruchtsaft oder Vollkornmüsli mit Früchten und Joghurt dazu Milchkaffee oder Tee

Ein richtiges Powerfrühstück ist Haferbrei kann am Vorabend zubereitet werden mit Banane, dazu Fruchtsaft, Milchkaffe, oder Tee.

• Zwischenmahlzeiten:

ca. 2-3 Stunden nach dem Frühstück oder Mittagessen

Geeignet sind:

- Früchte die sich gut mitnehmen lassen wie Äpfel, Birnen, Bananen usw.
- Milchshakes, Joghurt, Früchtequark (in der Kühlbox)
- Vollkornsandwich mit Käse oder Schinken

• Mittagessen

Das Mittagessen sollte nicht zu üppig sein.

Ein zu fettreiches Mittagessen und zu grosse Mengen verstärken das „Tief“, wir werden müde.

Im Restaurant

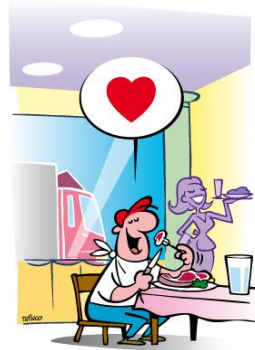
Bestellen Sie ein Menü mit Gemüse und Salat.

Fragen Sie, ob Sie fettreiche Beilagen wie Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Rösti, Gratin, oder durch Reis, Teigwaren, Salzkartoffeln oder Polenta ersetzen können.

Zum Trinken, Wasser oder ungezuckertes Getränk.

Wenn das ganze Menü zu fett ist z.B. Rösti mit Bratwurst, panierte Schnitzel, Rahmsaucen.

Essen Sie à la carte z.B. Fitnessteller, Gemüseteller mit Spiegelei, Spaghetti mit Tomatensauce und Käse, dazu gemischter Salat.



Wenn Sie das Mittagessen mitnehmen:

Pick-nick aus der Kühlbox mit Vollkornbrot, Käse, harten Eiern, Schinken, Bündnerfleisch, Tomaten, Rüebl, roher Fenchel, Äpfel, Birnen oder andere Früchte.

Reis- oder Teigwarensalat mit Schinken, Ei, Essiggurken, Tomaten und Mais

Birchermüsli mit Nüssen, dazu Brot und Käse

Wasser, ungezuckerten Tee

- **Abendessen**

Zu wenig Gemüse beim Mittagessen?
Keine Möglichkeit für eine warme Mahlzeit?
Auf der Menükarte war nichts Passendes?

Zu Hause haben Sie die Möglichkeit dies auszugleichen. Das Abendessen sollte aus den gleichen Komponenten bestehen wie das Mittagessen, also Gemüse (roh oder gekocht), dazu 1 Stück Fleisch, Fisch, Käse oder eine Eierspeise, Beilagen wie Brot, Reis, Teigwaren und zum Dessert Früchte oder 1 Joghurt.



Häufig gestellte Fragen

Ich muss um 4 Uhr aufstehen und trinke nur einen Kaffee, die Zeit reicht nicht für ein Frühstück.

- **Beispiele:**

Sandwich mit Schinken oder Käse, Orangensaft, dazu Ihren Kaffee

Müesli Am Vorabend die Flocken in eine Schale füllen, am Morgen mit Milch oder Joghurt drink mischen, dazu ein Glas Fruchtsaft.

Haferflocken Am Vorabend mit heisser Milch übergiessen, eventuell etwas Honig dazu rühren und über Nacht quellen lassen, mit einer Banane gemischt – ein Powerfrühstück.

Wenn dies alles nicht machbar ist, versuchen Sie wenigstens ein grosses Glas Ovo oder Schoggidrink (ca. 3 dl.) zu trinken.

Ich bin oft verstopft.

Essen Sie viel Gemüse und Früchte, mindestens einmal pro Tag roh.

Gemüse und Früchte enthalten viele Nahrungsfasern, diese binden im Darm Wasser und vergären, somit lockern sie den Stuhlgang auf.

Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter

Wenn ich viel trinke, muss ich zu viele Pausen machen.

Verteilen Sie die Trinkmenge über den Tag. Der Körper kann so die Flüssigkeit gut verwerten. Wenn Sie einen halben Liter schnell trinken ist das eine zu grosse Menge. Der Körper kann sie nicht sofort aufnehmen und der momentane Überschuss wird über die Niere ausgeschieden. Sie müssen öfters Pause machen.

Ich stehe im Stau und weit und breit ist keine Verpflegungsmöglichkeit.

Je nach Einsatz sollte ich immer etwas dabei haben:

Lange haltbare Sachen, die nicht gekühlt werden müssen.

-Getreideriegel, Knäckebrot, Schwedenbrötchen, Reiswaffeln

-Orangensaft, Apfelsaft, Mineralwasser

-Dörrobst, Schokolade, Traubenzucker

3. Sekundenschlaf



Die meisten Menschen sind sich der Gefährlichkeit von Alkohol am Steuer bewusst. Sie wissen jedoch nicht, dass Müdigkeit genauso gefährlich sein kann.

- **Was ist Sekundenschlaf?**

Unter dem Begriff Sekundenschlaf, versteht man ein ungewolltes Einnicken, das oft nur wenige Sekunden dauert. Besonders gefährdet sind Menschen bei Nachtfahrten zwischen 2 und 5 Uhr.

- **Ursachen:**

Der Sekundenschlaf kann als eine spontane Notwehrreaktion des Organismus auf Schlafstörungen, Schlafdefizite, körperliche oder psychische Übermüdungen oder längere, monotone Tätigkeiten verstanden werden. Eine besondere Rolle spielt der Sekundenschlaf im Strassenverkehr. Es wird geschätzt, dass mehr als 30% aller Verkehrsunfälle durch Einschlafen oder Müdigkeit am Steuer verursacht werden.

Müdigkeit führt zu einer falschen Einschätzung der Geschwindigkeit und – wie beim Fahren nach Alkoholeinnahme – zu einer Verminderung der Reaktionszeit. Wie nach Alkoholkonsum wird die Fahrtauglichkeit auch bei Müdigkeit falsch eingeschätzt.

- **Warnsignale:**

Es gibt Signale, die darauf hindeuten, dass Sie durch unmittelbar bevorstehendes Einschlafen am Steuer gefährdet sind.

- Verschwommenes Sehen
- Herabsinkende Augenlider
- Unwillkürliches Kopfnicken
- Dauerndes Gähnen
- Sie erinnern sich nicht an die letzten fünf gefahrenen Kilometer
- Fahrfehler, schlechtes Spurhalten
- unregelmässige Geschwindigkeit oder häufiges Verschalten
- Kopfschmerzen
- Frösteln

- **Folgen:**

Die Folgen des Sekundenschlafs sind besonders im Strassenverkehr auf oft dramatische Weise erkennbar. Der Führer eines Lastwagens oder Busses kann die Kontrolle über das Fahrzeug verlieren und damit schwerste Unfälle verursachen. Die Folgen sind hohe Sachschäden, Verletzte und leider oft auch Tote. Zahlreiche Unfälle, bei denen z. B. Lastwagen oder Busse ungebremst in die Enden von Staus hineinrasen, werden auf Müdigkeitsattacken zurückgeführt.

- **Vorbeugung:**

Bei den ersten Anzeichen eines drohenden Sekundenschlafs ist eine Pause mit Spaziergang oder etwas Schlaf einzulegen. Ausserdem sollten Nachtfahrten zwischen 2 und 5 Uhr möglichst vermieden werden, da in dieser Zeit der Organismus besonders auf Schlaf eingestellt ist.

Das Öffnen der Fenster oder das Lauterstellen des Radios hat nur kurzfristige Wirkung.

Kaffee oder Aufputzmittel sind nicht zu empfehlen, da sie nur eine aufschiebende Wirkung besitzen und eine spätere Müdigkeitsattacke umso heftiger auftreten kann.

- **Die innere Uhr:**

Unsere innere Uhr hat die Nachtzeit als Hauptschlafzeit vorgesehen, hilft aber auch mit, dass sich am Tag - nach dem Mittag – ein Schlafbedürfnis entwickelt, das in südlichen Ländern zur Siesta genutzt wird.

Es gibt daher am Tag zwei Zeitabschnitte, in denen wir schläfrig sind und unsere Leistungsfähigkeit, Motivation und Stimmung reduziert sind:

- Einmal der Bereich des normalen Nachtschlafes von 23.00 bis gegen 6.00 Uhr mit individuellen Unterschieden.
- Weniger ausgeprägt zu den Zeiten über Mittag von ca. 12.00 bis 16.00 Uhr.

Fahren in diesen Zeitspannen ist mit erhöhtem Risiko verbunden.

- **Genügend Schlaf:**

Durchschnittlich beträgt die Schlafdauer 7 Stunden. Persönliche Abweichungen sind möglich.

Ein Abfall der Leistungsfähigkeit wurde bereits nach einem einzelnen verkürzten Nachtschlaf auf 4-5 Std. nachgewiesen.



Der Schlafmangel kann sich aber auch bei nur geringer Verkürzung des Schlafes über mehrere Wochen manifestieren. (Eine Reduktion der durchschnittlichen Schlaflänge von 7 auf 6 Std. über längere Zeit hat bei Testpersonen deren Tagesleistungsfähigkeit nach 2-3 Wochen halbiert!)

Genügend Schlaf ist eine weitere wichtige Voraussetzung für eine sichere Fahrt.

- **Riskante Fehleinschätzungen:**

Öffnen des Fensters oder laute Musik können meine Müdigkeit bekämpfen:

Der Schutz solcher Massnahmen hält nur über Minuten an und verhindert das Einschlafen nur selten. Sie sind höchstens geeignet, um zum nächsten Ausstellplatz zu gelangen, nicht aber um die Fahrt fortzusetzen.

Das Trinken von Kaffee und koffeinhaltigen Getränken (Cola, Energy-Drinks, Tee) oder das Rauchen einer Zigarette oder Zigarre halten mich wach:

Anregende Getränke wie Kaffee und Cola sind kein Ersatz für den Schlaf. Sie können kurzzeitig zur Aufmunterung führen. Dieser Zustand dauert aber nicht lange an. Wenn man sehr müde ist und Kaffee oder Cola trinkt, kann es trotzdem noch zu Sekundenschlaf und längerem Einschlafen kommen.

Man könne den genauen Zeitpunkt des Einnickens vorausahnen:

Die meisten Menschen glauben zu wissen, wann sie einschlafen und überschätzen in der Müdigkeit ihre Wachheit. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Schlaf eintritt, ohne dass dies in der Müdigkeit bemerkt wird. Dies liegt daran, dass der Schlaf ein Zustand ist, in den man unbewusst fällt. Gleichzeitig ist es für die meisten Menschen schwierig, genau festzustellen, wie lange sie geschlafen haben.

Der Schlaf liesse sich verkürzen, um länger Aktiv zu sein, z.B. auf nur fünf Stunden:

Die meisten Menschen benötigen 7-8 Std. Schlaf, um ausgeruht und fit zu sein. Wer oft spät ins Bett geht und morgens mit dem Wecker geweckt werden muss, läuft Gefahr, sich ein Schlafdefizit über mehrere Tage hinweg aufzubauen, die dann seine Leistungs- und Reaktionsfähigkeit deutlich vermindert.

Wer noch keinen Unfall hatte, ist ein guter Fahrer:

Irgendwann ist immer das erste Mal. Nur der ausgeschlafene Fahrer handelt verantwortungsvoll. Müdigkeit kann zur Fehleinschätzung von

Geschwindigkeit und Entfernungen zu Hindernissen und zu einer Verlangsamung der Reaktionszeit führen.

Ich kann sowieso kein Nickerchen machen:

Wer glaubt, kein Nickerchen halten zu können, täuscht sich. Selbst Menschen, die meinen, sie seien nicht müde, schlafen in einem dunklen Raum mittags schnell ein, wenn sie sich entspannen können. Meist sind kurze Schläfchen von 20-30 Minuten besser als längere Schlafphasen. Wer beim Autofahren müde wird, sollte anhalten, es sich bequem machen und versuchen zu schlafen. Zum eigenen Schutz sollte in der Nacht ein gut beleuchteter Parkplatz gewählt werden.

Die tödliche Kombination – Müdigkeit und Alkohol!

Wer ein Bier oder ein Glas Wein trinkt und sich zudem müde fühlt, begibt sich hinter dem Steuer besonders in Gefahr. Müdigkeit kann die Auswirkungen eines Biers 3-5 mal verstärken.

Wer Alkohol getrunken hat, soll nicht Auto fahren!
Wer müde ist, soll ebenso nicht Auto fahren!



4. Fahrfähig

Im Strassenverkehr sind vielfältige Fähigkeiten eines Fahrers gefordert, und die Verantwortung ist gross. Deshalb muss ein Berufsfahrer, wenn er sich ans Steuer setzt, voll fahrfähig sein, damit er seine Aufmerksamkeit der Strasse und dem Verkehr widmen kann. Falsche Risikoeinschätzung ist einer der grössten Unfallfaktoren.

Fahrfähigkeit beeinflussen:

Gesundheitszustand, Tagesform, Gefühle, Ablenkung, Zeitdruck, Stress, Bedürfnisse des Körpers, Übermüdung, Alkohol, Medikamente, Drogen usw.

Die Einschätzung der Fahrfähigkeit wird stark vom Arbeitgeber und dessen Bedürfnissen beeinflusst. Aus wirtschaftlichen Gründen werden ungenügende Fahrfähigkeit und die daraus resultierenden Konsequenzen oft nicht wahrgenommen und falsch eingeschätzt.

Die Position des Berufsfahrers ist deshalb heikel. Wer nicht fahren kann oder will, kriegt mit dem Chef Ärger und Probleme. Falls was passiert, ist es zu spät. Am Schluss trägt nur der hinter dem Lenkrad die Verantwortung!

Das Gesetz ist ganz deutlich. Das Fahrzeug muss ständig beherrscht werden. Wer wegen Alkohol-, Betäubungsmitteler oder Arzneimitteleinfluss oder aus anderen Gründen nicht über die erforderliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügt, gilt während dieser Zeit als fahruntüchtig und darf kein Fahrzeug führen. (SVG, Art. 31)

Müdigkeit :

- Wer oft spät ins Bett geht, ist nicht ausgeruht.
- Monotone und lange Strecken sowie

Stress machen müde. Müdigkeit führt zur Fehleinschätzung von Geschwindigkeit und verlängert die Reaktionszeit. Die Gefahr, dass man kurz einnickt (Sekundenschlaf), ist gross. Kaffee,



Cola, Aufputzmittel, Zigaretten oder gar Öffnen des Fensters nützen nichts.

Pausen müssen auch bei überfülltem Tagesprogramm gemacht werden!

Krank :

- Niesen und Husten lenken ab.
- Mit Schmerzen oder Fieber fährt man nicht konzentriert.

Schon eine harmlose Erkältung beeinträchtigt das Fahrverhalten. Die Einnahme von Kombi-Präparaten gegen Grippe und Schnupfen oder Kopfwehmittel verbessert wohl das Wohlbefinden, kann jedoch gleichzeitig die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit stark beeinflussen.



Erkältungs- oder Grippeerkrankungen sollten im Bett auskuriert werden und nicht in der Kabine. Ein guter Arbeitgeber respektiert seine Angestellten, akzeptiert die Entscheidung und findet Lösungen.

Alkohol:

- Bereits Mengen ab 0.2 Promille beeinflussen das Fahrverhalten.
- Alkoholabbau ist ein langsamer Prozess. 0.10 bis 0.15 Promille brauchen eine Stunde.

Alkohol wirkt sich negativ auf die Konzentration und Aufmerksamkeit aus. Die Sehleistung, die Urteils- und Reaktionsfähigkeit werden stark beeinträchtigt!



Wer trinkt oder am Vorabend zu viel getrunken hat, fährt nicht. Es gibt keine Tricks, den Abbau zu beschleunigen.

Drogen :

- Die Gefahr, abhängig zu werden, ist gross
- Bewusstseinsveränderung, Sinnestäuschungen, Stimmungsschwankungen. Drogen beeinflussen das Konzentrationsvermögen. Das Kurzzeitgedächtnis sowie die Reaktionsfähigkeit sind noch während mehrerer Stunden nach Konsum beeinträchtigt.

Hände weg, mit Drogenkonsum wird die Welt auch nicht besser. Probleme sollten auf andere Weise gelöst werden.



So gehört niemand auf die Strasse!
Das Risiko eines Unfalls ist zu gross und **Führerausweisentzug** droht. Bei Unfällen können die **Versicherungen** die **Leistungen kürzen** oder sogar abweisen, und das kann für den Verursacher **teuer werden**. **Unter Umständen kann es sogar den Job kosten!**





Wenn Sie am Morgen mit gutem Gewissen in den Spiegel blicken können, dann können Sie getrost Ihren Arbeitstag in Angriff nehmen! Vergessen Sie aber nicht, genügend Pausen zu machen und sich zu verpflegen. Das Gehirn muss auch wie der Lastwagen genügend Brennstoff haben, um funktionieren zu können.

Wir danken folgenden Institutionen für ihre Unterstützung:

-Frau Anna Jost, dipl. Ernährungsberaterin, Bern


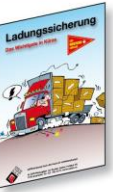



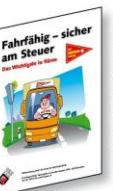
-KSM Zurzach, Klinik für Schlafmedizin



Les Routiers Suisses wünscht Ihnen allzeit gute Fahrt



LES ROUTIERS SUISSES
Informations-Broschüren: **EIN MUSS** für alle Berufsfahrer!

	<p>Um die Einhaltung zu vereinfachen und die Probleme in Grenzen zu halten, ist es wichtig, die ARV und ihren Spielraum zu kennen. Es lohnt sich, diese Zusammenfassung zu studieren. Die Einhaltung der ARV kann nicht alleine Sache des Chauffeurs sein.</p>		<p>Informieren Sie sich über die Grundlagen und Möglichkeiten der Ladungssicherung. Diese Broschüre ist auch für den Chef, das Verladepersonal und den Kunden eine sehr interessante Wegleitung.</p>		<p>Defensives Fahren heisst, eigene Aggressionen unter Kontrolle zu halten, gelegentlich sogar Schwäche zu zeigen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Fahrzeug schonen, den Dieselpverbrauch senken, das Verkehrspartner freundlicher sind und abends reicht die Kraft auch noch für andere Aktivitäten aus.</p>
	<p>Dieser Faltprospekt zeigt Ihnen die Verhaltensregeln für Ihre Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer in Tunneln.</p>		<p>Die Broschüre enthält Informationen über den Umgang und den Betrieb von 3,5-t-Fahrzeugen. Sie gibt Hinweise auf Gefahren und deren Abhilfe.</p>		<p>Im Strassenverkehr sind vielfältige Fähigkeiten eines Fahrers gefordert und die Verantwortung ist gross. Der Fahrer muss voll fähig sein damit er seine Aufmerksamkeit der Strasse widmen kann.</p>

Bestellung:
Les Routiers Suisses, La Chocolatière 26, Postfach 99, 1026 Echandens, info@routiers.ch oder per Fax an: 021 706 20 09.