



*I* nformations **mail**

**Polizeipräsidium Münster**  
**Direktion Verkehr**

17. Oktober 2019 ♦ Nr. 93

## **Aus aktuellem Anlass ein Leitfaden für Transportunternehmen zum Thema „Brexit“!!!**

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/835719/transporting-goods-between-the-uk-and-eu-in-a-no-deal-brexit-guidance-for-hauliers-german.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/835719/transporting-goods-between-the-uk-and-eu-in-a-no-deal-brexit-guidance-for-hauliers-german.pdf)

## **Gesund unterwegs**

Termin- und Zeitdruckprobleme stehen bei Berufskraftfahrern seit vielen Jahren an oberster Stelle. Die Ursachen hierfür sind vielfältig.

Stress mit der eigenen Disposition, Staus auf der Autobahn, fehlende Parkmöglichkeiten auf den Rastplätzen sowie lange Warteschlangen an den Entladestellen. An der Gesundheit geht das nicht spurlos vorbei und macht sich durch Reizbarkeit, innere Unruhe und Frust bemerkbar.

Nachfolgend eine Auswahl weiterer möglicher Belastungen:

- Unregelmäßige und ungesunde Ernährung
- Bewegungsmangel
- Ständige Konzentration und Aufmerksamkeit
- Unfallrisiko durch Straßen- und Witterungsverhältnisse
- Hohe Verkehrsdichte und Konflikte mit anderen Verkehrsteilnehmern
- Heben und Tragen von schweren Lasten
- Lärm, Abgase, Staub und Schmutz
- Schlafmangel durch wechselnde Arbeitszeiten

## Anzeichen für drohenden Sekundenschlaf

### Körpersignale beachten

(Augenbrennen, Gähnen,  
Körperkribbeln, trockener Mund)

### Fehler beim Abschätzen von Abständen

### Ruckartige Lenkbewegungen mit Schreckmomenten

### Unnötiges, heftiges Bremsen

### Orientierung fällt schwer, falsche Wahrnehmung von Dingen

Der Start in den Arbeitstag sollte gut vorbereitet sein. Grundsätzlich wird empfohlen, den Tag ausgeruht zu beginnen. Darüber hinaus sollte man folgende Rahmenbedingungen schaffen:

- Zweckmäßige Arbeitskleidung
- Festes Schuhwerk
- Fahrzeugcheck (Mängel rechtzeitig erkennen und beheben)
- Handy, Zeitung u.Ä.verstauen
- Navi vor Fahrtantritt programmieren
- Ggf. Getränke, Sonnenbrille usw. griffbereit haben

## Stressfrei fahren

Die Fahrt wird entspannter, wenn stets ausreichender Abstand zum Vordermann eingehalten wird. Innerorts sollten Sie Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmern und vor allem zu Kindern aufnehmen. Auch freundliche

Gesten verbessern das Miteinander im Straßenverkehr. Bei Stau oder hohem Verkehrsaufkommen wenn möglich eine Pause einlegen.



# Ernährungstipps

Ein unregelmäßiger Lebensrhythmus verleitet zu schlechten Ernährungsgewohnheiten.

Viele Fahrer nehmen dabei mehr Kalorien auf als sie tatsächlich benötigen. Mit vollem Bauch lässt sich jedoch nicht gut fahren. Die richtige Ernährung spielt eine große Rolle. Daher sollten sie auf Fast-Food verzichten und leichte und bekömmliche Mahlzeiten zu sich nehmen.

## **Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (nicht abschließend)**

1. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt – essen Sie abwechslungsreich.
  2. Essen Sie Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“.
  3. Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante wählen.
  4. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette.
  5. Sparen Sie Zucker und Salz ein.
  6. Trinken Sie rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee jeden Tag. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Konzentrationsschwäche führen und die Unfallgefahr dadurch erhöhen.
  7. Lassen Sie sich Zeit beim Essen.
  8. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.
- Quelle: DGE

## Bewegung tut gut

Der Fahrersitz ist der Arbeitsplatz. Zwar ermöglichen moderne Fahrersitze eine rüchenschonende Sitzposition, dennoch bedeutet stundenlanges Fahren langes Sitzen in einer Körperzwangshaltung. Beine, Arme und Schultern sowie Lendenwirbelsäule und Nacken sind angespannt. Hinzu

kommen körperliche Belastungen durch schweres Heben und Tragen etwa beim Beladen des Lkws. Daraus entstehen Nacken- und Rückenschmerzen.

## Tipps zur Entspannung:

- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich die Beine zu vertreten.
- Entspannungsübungen in der freien Natur sind beliebt. An vielen Rastplätzen gibt es Trimm-Dich-Pfade. Auch ein Spaziergang lockert die Muskeln und baut Verspannungen und Stress ab.
- Nutzen Sie eine längere Ruhepause für eine Erfrischung im Rasthof – eine Dusche wirkt belebend und macht wieder munter.
- Im Stau oder an der roten Ampel ist Zeit für Lockerungsübungen: Schultern hochziehen und fallen lassen, Schultern kreisen, den Kopf nach links und rechts oder nach vorne und hinten bewegen.

## Unterwegs krank – was tun?

Wie soll sich ein Fahrer verhalten, wenn er plötzlich Fieber, Hexenschuss oder Zahnschmerzen bekommt? Krank oder unter Medikamenteneinfluss einen Lkw zu steuern, das kann sich im Straßenverkehr fatal auswirken. Nehmen Sie nur Medikamente ein, die vom Arzt verordnet wurden. Unter [www.docstop.eu](http://www.docstop.eu) kann die Liste aller DocStop-Partnerärzte und -kliniken heruntergeladen werden. Zudem tragen viele Autohöfe bereits das DocStop-Logo. Der Fahrer erhält hier nicht nur Adressen von Arztpraxen und Krankenhäusern im näheren Umkreis, sondern man hilft ihm auch dabei, dorthin zu gelangen. Durch einen Anruf bei der DocStop-Hotline 00800/03627867 kann man auch direkt die Adresse des nächsten DocStop-Arztes entlang der Fahrtroute erfragen.

**Quelle: Berufskrafffahrer - Zeitung, 6-2019**

32-33\_BKFZ 6-19\_Bachmann.indd 33 09.05.19

### Haftungsausschluss

Die Herausgeber der „I-Mail“ haben diese mit großer Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte sind zur allgemeinen Information bestimmt und stellen keine geschäftliche, rechtliche oder sonstige Beratungsdienstleistung dar. Das Polizeipräsidium Münster und damit auch die Herausgeber von „I-Mail“ übernehmen keine Gewähr und haften auch nicht für etwaige Schäden materieller oder ideeller Art, die durch Nutzung der Informationen verursacht werden. Für die Inhalte von verlinkten Internetseiten sind die Herausgeber nicht verantwortlich. Für die Angebote Dritter wird keine Haftung übernommen. Etwaige Rückfragen oder Anregungen sind an die unten angegebene E-Mail-Adresse zu senden.