

Sicherheitstraining für den PKW

Zielsetzung

Die PKW-Sicherheitstrainings, konzipiert vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat und umgesetzt von der Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V., haben das Ziel die Sicherheit von PKW-Fahrern im Straßenverkehr zu verbessern, indem die bessere Fahrzeugbeherrschung intensiv trainiert wird.

Die Teilnehmer sollen lernen:

- › Gefahren frühzeitiger zu erkennen.
- › motiviert und in der Lage zu sein, Gefahren zu vermeiden.
- › die wichtigsten Grundfahrttechniken zu beherrschen, um Gefahren zu mindern oder zu bewältigen.

Wer kann teilnehmen?

Grundsätzlich ist jeder, der den Führerschein der Klasse B besitzt, herzlich willkommen an einem Sicherheitstraining teilzunehmen. Sie oder er muss lediglich ein eigenes verkehrssicheres Fahrzeug zum Training mitbringen.

Vom Sicherheitstraining kann jeder profitieren:

- › Jungen Fahrer/innen mit ein- bis zweijähriger Fahrpraxis bietet das Training die Möglichkeit zu erfahren, wo die Grenzen des Fahrzeuges und von einem selber liegen, bevor eine verfrühte und gefährliche Routine einsetzt.
- › Auch fortgeschrittenen Fahrer/innen eröffnen sich Möglichkeiten des Lernens in Theorie und Praxis. Das Training hat einigen von ihnen schon oft in bestimmten Situationen die Augen geöffnet.

- › Selbst für Routiniers und Vielfahrer bietet das Training die Möglichkeit, mit der Zeit eingeschliffene Gewohnheiten, wie zum Beispiel die ›bequeme‹ Sitzposition noch einmal zu überdenken, und ihr gesamtes Fahrverhalten unter den Augen erfahrener Instrukturen zu reflektieren.
- › Umsteiger, die sich ein Auto mit neuer Technik (ABS, Allradantrieb, Antischlupfregelung, ESP, usw.) gekauft haben, können diese in Notsituation unter fachkundiger Anleitung und ohne Stress erfahren.
- › Für Senioren am Steuer sind auf der einen Seite die neuen Sicherheitstechniken im Automobilbau interessant, und auf der anderen Seite können sie ihr Wissen über die Straßenverkehrsordnung und ihre Regeln auffrischen.

Trainingsmethoden

Forschungsergebnisse aus der Lernpsychologie haben gezeigt, dass der auch heute noch gern praktizierte Frontalunterricht zu den wenig effektiven Lehrmethoden gehört.

Deswegen werden die Inhalte des Sicherheitstrainings anhand der modernen ›Moderationsmethode‹ vermittelt. Sorgfältig aus- und weitergebildete Trainer erarbeiten die relevanten Themen in interessanter Diskussion mit den Teilnehmern. Getragen wird die Gesprächsrunde vor allem von den Erwartungen, Wünschen und Erfahrungen, die diese mitbringen.

So kann der Trainer ganz persönlich auf die Probleme des Kursteilnehmers, die dieser beim Autofahren hat, eingehen und ihn selbst die Lösung gemeinsam mit der Gruppe finden lassen.

Der fahrpraktische Teil ist auch nicht nur dem Training von Fahrfertigkeiten gewidmet. Er bietet dem Teilnehmer vielmehr die Möglichkeit, selbst zu experimentieren. Dieser kann aus den Reaktionen des Fahrzeuges Rückschlüsse auf die Gesetze der Fahrphysik ziehen um so, wenn nötig, sein zukünftiges Verhalten im Straßenverkehr zu korrigieren.

Diese Methode macht Theorieblöcke überflüssig. Die Einzelelemente der Gefahrenlehre, Fahrphysik und Fahrpraxis werden so miteinander verknüpft, dass der direkte Bezug zur Verkehrswirklichkeit gesichert ist. Dies bringt dem Teilnehmer nicht nur mehr Freude und Interesse am Trainingstag, sondern ermöglicht auch einen länger anhaltenden Lern- und Behaltenseffekt.

Auszug aus dem fahrpraktischen Training

Fahr- und Fahrbahnzustände:

- › Erkennen und Beurteilen kritischer Fahr- und Fahrbahnzustände
- › Kräfte, die auf das Fahrzeug wirken
- › Vermeidung labiler Fahrzustände (z. B. Aufschaukeln, Erreichen der Rutschgrenze) durch entsprechende Fahrtechniken

Bremsen:

- › Erkennen und Vermeiden kritischer Situationen, die zu Notbremsungen führen können
- › Richtiges Einschätzen von Brems- und Anhaltewegen Bremswegveränderungen bezogen auf Geschwindigkeit und Straßenzustand
- › Konsequenzen falscher Tempowahl hinsichtlich Restaufprallgeschwindigkeiten
- › Erprobung und Üben richtiger Bremstechniken (auch mit ABS)
- › Bremsen auf unterschiedlich griffiger Fahrbahn

Kurven:

- › richtige Blicktechnik
- › Einschätzen von Kurvenradien und Erkennen gefährlicher Kurven
- › Angepasste Kurvengeschwindigkeit
- › Fliehkräfte / Seitenführungskräfte
- › Richtige Lenkradhaltung und Lenktechnik
- › Üben richtiger Kurvenfahrttechnik
- › Bremsen in der Kurve

Ausweichen

- › Erkennen und Vermeiden von Situationen, die zum Ausweichen zwingen könnten
- › Erkennen von Ausweich- und Fluchtwegen mit richtiger Blicktechnik
- › Fahrtechniktraining auf verschiedenen Fahrbahnoberflächen

Zu jedem dieser Themen werden die dazu passenden psychologischen und sinnesphysiologischen Phänomene angesprochen.

Wahrnehmungsverzerrungen und Täuschungen, die Bedeutung des optischen Umfeldes und menschliche Leistungsdefizite bilden hierbei die Schwerpunkte.

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Regina Langlott
Telefon (0511) 357726-83
Telefax (0511) 357726-82
langlott@landesverkehrswacht.de