



Trucker, du bist nicht allein!

Wo bin ich?

Du bist auf der BAB A2 Fahrtrichtung Westen

Adresse: Tank- und Rastanlage Garbsen Nord, Burgstraße 125, 30823 Garbsen (bei Hannover), Telefon*: 0049 5 137 72055

Ich bin müde!

Gegen deine Müdigkeit hilft auf Dauer nur ausreichend Schlaf. Kurzschlaf in den Pausen kann die Müdigkeitsphase verringern (10 bis 20 Minuten). Hilfreich für einen wachen Geist ist auch Bewegung an der frischen Luft. Mit Kaffee und Energy-Drinks lässt sich Müdigkeit nicht dauerhaft aufheben! Auch lautes Musikhören oder das Fahren mit geöffneten Fenstern sind keine geeigneten Maßnahmen.

Ich bin krank!

Im Notfall: Feuerwehr 112 / Polizei 110

In allen anderen Fällen – ruf die DOC STOP Service Hotline* an: 0049 1805 112024

Zahnärztliche Notfallnummer* in Hannover: 0049 511 6424808

Erste Hilfe in Deutsch / Englisch*: Robert Schmitz 0049 178 9601800

Erste Hilfe in Polnisch / Russisch*: Lydia Kreis 0049 176 10027309

Ich habe Schlimmes erlebt!

Die kirchliche Telefonseelsorge erreichst du unter 0049 180 1110111 oder 0049 180 1110222. Das Opfer-Telefon der Opferhilfe „WEISSER RING“ erreichst du unter 116 006.

Ich glaube!

Katholische Kirche Garbsen, Antareshof 5, 30 823 Garbsen (5 km entfernt), Telefon* 0049 5137 12 96 90

Die nächste Autobahnkirche ist die evangelische Autobahnkirche Exter bei km 306 an der Anschlussstelle Exter in Richtung Dortmund

Was muss ich unbedingt beachten?

Führe stets folgende Dokumente mit Dir: Personalausweis oder Reisepass, Arbeitsgenehmigung, EU Lizenz, Versicherungsbestätigung, gültiger Führerschein mit Eintrag 95 (Bestätigung der Modulweiterbildungen), Original-Fahrzeugscheine, Ladungspapiere, Bescheinigung über Wochenendruhezeiten

Hilfe gegen Ladungsdiebstahl: Stell Dein Fahrzeug möglichst unter Beleuchtung ab und sichere es zusätzlich mit Schlössern. Sprich mit niemandem über Ladung und Ziel. Nimm keine Anhalter mit.

Checkliste vor jeder Abfahrt:

- Das Kontrollgerät auf Arbeitszeit stellen und Abfahrtskontrolle durchführen!
- Kupplung am Auflieger noch eingerastet?
- Ladung noch ausreichend gesichert?

Mautprellen ist keine Kleinigkeit und kostet Strafen. Zeigt das Mautgerät rot? Anhalten und Fahrzeug neu starten oder manuell an der nächsten Tankstelle buchen.

Denk' auf der Straße unbedingt immer an den notwendigen **Sicherheitsabstand!** Bei Geschwindigkeiten über 50 km/h beträgt er 50 Meter, also die Entfernung zwischen zwei Leitpfosten.

Rasen bringt Dich nicht weiter: Rasen bedeutet Stress. Und Stress bedeutet Unsicherheit und ein höheres Unfallrisiko.

Lass Dich nicht ablenken: Ein Blick in die Karte oder das Smartphone dauert je nach Geschwindigkeit mehrere Meter, die du nicht auf die Straße schaust.

Beim Heranfahen an einen Stau: Warnblinklicht einschalten und Rettungsgasse bilden. Im Raum Hannover hörst du die Verkehrsdurchsagen regelmäßig auf der Frequenz 96,2 (NDR 2).

Wichtige

Telefonnummern

Autobahnpolizei Garbsen, Telefon* 0049 5137 710 710

Zoll, Hackethalstr. 7, 30179 Hannover, Telefon* 0049 511 374 140

ADAC Truck Service* 0049 800 5248000

Notdienste von

• MAN* 00 800 66 24 53 24, 0049 180 53 53 33 0

• Mercedes* 00 800 1 777 77 77, 0049 69 95307277

• Scania* 0049 261 887 88 88

• Volvo* 0049 800 181 03 00

Zu guter Letzt

Bleib stark!

Gute Kraftfahrer werden immer gebraucht! Du hast einen sehr verantwortungsvollen und wichtigen Job in unserer Gesellschaft. Um diesen auch ausfüllen zu können, gibt es Arbeitszeitgesetze. Diese müssen auch von deinem Chef eingehalten werden. Wirst du gezwungen, die Gesetze zu umgehen, ist auch deine Zukunft in Gefahr. Es drohen hohe Geldstrafen und Führerscheinentzug – lass' es nicht soweit kommen! Wenn du Hilfe brauchst, ruf an*: 0049 178 9601 800

Allzeit gute Fahrt!

*Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen können Gebühren anfallen.