

vorOrt

Mitgliedermagazin der Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V.

August 2013



Smart mobil: Innenminister Boris Pistorius am Steuer eines Elektroautos.

„Smart“ mobil in die Zukunft

Ganz im Zeichen umweltfreundlicher Mobilität stand die 55. Beirats-Sitzung der Landesverkehrswacht Niedersachsen am 01. Juli 2013: Gastgeber war Dr. Guido Rettig, Vorstandsvorsitzender der TÜV Nord Group, der den Beiratsmitgliedern dank vier bereitgestellter Elektroautos die Möglichkeit bot, sich über die neue Technik zu informieren und auch selbst auszuprobieren.

Zunächst nutzte Dr. Wolfgang Schultze, Präsident der Landesverkehrswacht, allerdings die Gelegenheit, nach der Begrüßung der Gäste und des Hauptreferenten, Niedersachsens Innenminister Boris Pistorius, vier neue Beiratsmitglieder vorzustellen: Hans-Christian Biallas, Präsident der Klosterklammer Hannover, Walter

Heitmüller, Präsident der Handwerkskammer Hannover, Dr. Gerhard Prätorius, verantwortlich für die Bereiche CSR und Nachhaltigkeit bei der Volkswagen AG, und Jürgen Wache, Vorstandssprecher der Hannoverschen Volksbank, werden zukünftig die Landesverkehrswacht unterstützen.

Welche große Bedeutung der TÜV heutzutage spielt – und das nicht nur in Deutschland – erläuterte Dr. Rettig in seinem anschließenden Vortrag: Unter dem Motto „Von 2 auf 1.200“ schilderte er eindrucksvoll, wie sich das Unternehmen 1869 vom Angebot zweier Dienstleistungen, der Dampfkessel- und Druckbehälterüberwachung, auf aktuell 1.200 Dienstleistungen entwickelte. Heute

belegt das Unternehmen mit 15.000 Mitarbeitern, die in mehr als 70 Ländern in den Geschäftsbereichen Industrie Service, Mobilität, IT, Bildung, Personal sowie Rohstoffe und sogar Raumfahrt- und Satellitentechnik aktiv sind, Platz sechs im Ranking der weltgrößten Dienstleister.

Anschließend stellte Minister Pistorius die strategische Ausrichtung der niedersächsischen Verkehrssicherheitspolitik für die nächsten Jahre vor. Seine klare Botschaft: „Unsere Straßen müssen noch sicherer werden. Wir müssen weiterhin aufklären und das Verantwortungsbewusstsein der Fahrer stärken, denn 90 % aller Unfälle sind auf menschliches Fehlverhalten zurückzuführen.“

Deutsche sind Fahrradhelm-Muffel

Nur 13 Prozent der Radfahrer tragen immer Kopfschutz, so lautet das Ergebnis einer Zeit-Online-Umfrage. 46 Prozent dagegen fahren nie mit Helm. Insbesondere Frauen sind Helm-Muffel: Fast 62 Prozent von ihnen verzichten immer auf den Helm, nur knapp ein Viertel nutzen einen meistens oder immer. Kaum Unterschiede lassen sich bei einem Vergleich nach Altersgruppen ausmachen.

Am häufigsten machen die 35- bis 44-Jährigen vom Fahrradhelm Gebrauch, allerdings sind es nur 17 Prozent, die immer einen tragen. Geht es um eine gesetzliche Helmpflicht, wären 42,4 Prozent dafür und 44,2 Prozent dagegen, wobei Männer eher ablehnen und Frauen eine Helmpflicht eher befürworten würden. Allerdings bezweifelt die Mehrheit, dass mit einem Tragezwang der Verkehr sicherer würde: Nur rund 38 Prozent der Befragten sind davon überzeugt.

Sicher mit Helm auch auf rechtlicher Seite

Kollidiert ein Radfahrer im öffentlichen Straßenverkehr mit einem anderen, sich verkehrswidrig verhaltenden Verkehrsteilnehmer und erleidet er infolge des unfallbedingten Sturzes Kopfverletzungen, die ein Fahrradhelm verhindert oder gemindert hätte, muss er sich grundsätzlich ein Mitverschulden wegen Nichttragens eines Fahrradhelms anrechnen lassen.

So lautet das Urteil des 7. Zivilsenats des Schleswig-Holsteinischen Oberlandesgerichts vom 05. Juni 2013 (Aktenzeichen 7 U 11/12). In dem zugrunde



© Kara – fotolia.com

liegenden Fall hatte eine Autofahrerin unmittelbar vor der Radlerin die Autotür geöffnet, die Radfahrerin konnte nicht mehr ausweichen, stürzte und verletzte sich schwer am Kopf. Hier legten die Richter den Mitverschuldensanteil mit 20 Prozent fest, da die Fahrradfahrerin Schutzmaßnahmen zu ihrer eigenen Sicherheit unterlassen hat.

Cornelia Zieseniß, Geschäftsführerin der Landesverkehrswacht Niedersachsen, begrüßte das Urteil: „Als Radfahrer Helm zu tragen, ist immer sinnvoll. Schwere Kopfverletzungen können dadurch vermieden werden. Zwar besteht nach der heutigen Rechtslage keine Helmpflicht für Radfahrer, aber es ist ohnehin besser, die Menschen davon zu überzeugen, nicht ohne Helm aufs Rad zu steigen. Das Urteil und seine Begründung tragen dazu bei.“

E-Bikes auf dem Vormarsch

Komfortabel und im Trend: Über 1,3 Millionen E-Bikes und Pedelecs prägen das Straßenbild in Deutschland. Dabei sind sie aufgrund des weniger aufzuwendenden Kraftaufwands

Sicherer unterwegs mit Fahrradhelm.

und der höheren Durchschnitts- und Höchstgeschwindigkeiten (bis 25 km/h) im Vergleich zu herkömmlichen Fahrrädern für alle Altersgruppen interessant, die komfortabel längere Distanzen zügig zurücklegen wollen. Doch sie bergen auch Gefahren: Die Elektroräder sind von herkömmlichen Fahrrädern kaum zu unterscheiden und werden von anderen Verkehrsteilnehmern als „langsameres Fahrzeug“ assoziiert. Dadurch kann es zu brenzligen Verkehrssituationen kommen, wenn der Pedelec-Nutzer sein Fahrrad nicht beherrscht. Damit sichere Überholvorgänge möglich bleiben, fordert die Deutsche Verkehrswacht ausreichend breite Radwege mit rutschfestem Belag. Umlaufsperrungen können leicht zu gefährlichen Hindernissen werden,



© GDV – Ihre Deutschen Versicherer

ebenso Absperrpfosten und andere bauliche Maßnahmen, die eigentlich der Unfallverhütung dienen sollen. Radverkehrsplaner werden die Radverkehrsinfrastruktur an die neuen Entwicklungen anpassen müssen.

Smarter Autofahren

Unfälle ade: Dank der sogenannten Car-to-x-Kommunikation können zukünftig Autos untereinander und mit der Infrastruktur vernetzt werden und somit blitzschnell Informationen austauschen. Damit könnten beispielsweise Staus, Hindernisse oder Unwetter in Echtzeit direkt vom Fahrzeug angezeigt werden. Die dazu notwendige Technologie basiert auf WLAN, also dem drahtlosen Internet, und den Mobilfunktechnologien UMTS und GPRS. Damit werden Daten übermittelt, die die Fahrzeuge durch Sensoren, Kameras und Radar sammeln. 2012 wurde das elektronische System bei Testfahrten in Hessen und in Simulationslaboren sechs Monate erprobt – mit Erfolg. Doch bisher plant nur Mercedes eine Umsetzung. Wann die Car-to-x-Kommunikation flächendeckend und von allen Herstellern eingeführt und angeboten wird, ist unklar.

Zahl der Unfalltoten auf historischem Tief

Auf deutschen Straßen sind 2012 so wenige Menschen ums Leben gekommen wie noch nie seit Beginn bundesweiter Zählungen vor mehr als 60 Jahren. 3.600 Menschen verunglückten tödlich, das sind 10,2 Prozent weniger als im Jahr zuvor, teilte das Statistische Bundesamt im Juli in Berlin mit.

Besonders deutlich sank mit 17 Prozent die Zahl der getöteten jungen Erwachsenen zwischen 18 und 24 Jahren. Sie bleiben aber die am stärksten gefährdete Gruppe. Bei Kindern und

Senioren gab es ebenfalls weniger Opfer. Die meisten Getöteten gab es auf Landstraßen. Hauptunfallursache ist zu schnelles Fahren.

Hintergrund des Rückgangs der Todesopferzahl sei das nasse und kühle Wetter gewesen, so die Statistiker. Dann passieren zwar generell mehr Unfälle, sie sind aber nicht so folgeschwer, da weniger ungeschützte Verkehrsteilnehmer wie Radfahrer oder Fußgänger unterwegs seien.

Keine Disziplin am Steuer

Telefonieren, SMS schreiben oder Essen und Trinken – junge Autofahrer lassen sich leicht und schnell ablenken. Das ergab eine vom Reifenhersteller Goodyear in Auftrag gegebene Umfrage unter 6.400 Autofahrern im Alter von 18 bis 25 Jahren aus 15 europäischen Ländern. Ein Drittel der 400 Befragten aus Deutschland telefonierte ohne Freisprechanlage während der Fahrt, mehr als jeder Vierte schreibt Kurznachrichten. An der Spitze der Ablenkungen beim Fahren stehen allerdings Trinken und Essen. Zudem korrigiert knapp jede fünfte Frau während der Fahrt ihr Make-up oder die Frisur, zwölf Prozent wechseln sogar ihre Kleidung. Bei den Männern tun dies immerhin acht Prozent. Und 21 Prozent küssen den Beifahrer beziehungsweise die Beifahrerin, darunter fast doppelt so viel Frauen (28 Prozent) wie Männer (15 Prozent).



Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle haben die Szene bei uns selbst oder als Beifahrer bei anderen schon erlebt: Ein Gähnen, ein Augenblinzeln und ein innerliches Wachrütteln...

Wir werden müde, aber: „Ach, die wenigen Kilometer noch, ich bin ja gleich am Ziel, ich reiße mich einfach zusammen, dann schaffe ich das schon!“

Wie fatal diese Selbstüberschätzung im Kampf gegen die Schläfrigkeit sein kann, zeigen die vielen Unfälle jährlich im Straßenverkehr – bedingt durch den berühmten Sekundenschlaf. Selbst die Profis, die Berufskraftfahrer, sind nicht gefeit davor.

Dass laut Statistik allein jeder vierte Verkehrsunfall auf Übermüdung zurückzuführen ist, muss uns alle „wachrütteln“ und aktiv werden lassen. Deshalb danke ich allen Beteiligten der Aktion zum Thema Schlafapnoe an der A2 am Tag der Verkehrssicherheit besonders! Diese Aufklärung vor Ort ist der richtige Weg – das zeigt das große Interesse und die engagierte Teilnahme der Berufskraftfahrer aus ganz Europa an der Umfrage, bei der sie sich anonym zu ihrem Schlafverhalten äußerten. Sehr nachdenklich stimmt mich dabei allerdings, dass immerhin fast ein Drittel der Befragten Angst vor beruflichen Nachteilen hat, wenn ihre Schlafapnoe bekannt werden würde. Sie ist kein Makel, sondern eine ernstzunehmende Krankheit, die gut erkannt und behandelt werden kann.

Grundsätzlich sollte jeder von uns, der sich hinters Steuer setzt, immer wieder aufmerksam die Reaktionen seines Körpers beobachten, im Zweifel lieber einmal mehr zum Arzt gehen und natürlich bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit „rechts rausfahren“ – für die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allzeit eine ausgeschlafene, gute Fahrt!

Ihre



Spontane Schulung für Verkehrshelfer

Damit die Verkehrshelfer Annika Feierabend und Ursula und Peter Teschner aus Soltau und Oerrel auch bei ungewöhnlichen Ereignissen, wie beispielsweise einem Zusammenbruch eines Kindes, schnell und adäquat reagieren können, organisierte der erste Vorsitzende der Verkehrswacht Munster-Bispingen, Bodo Rockmann, zusammen mit seinem Sohn Timo, Rettungsassistent beim DRK Soltau, spontan ein zweieinhalbstündiges Erste-Hilfe-Training. Timo Rockmann konnte als Angehöriger der Feuerwehr des Heidekreises auf deren Ausrüstungsgegenstände zurückgreifen, so dass die drei sogar an Beatmungspumpen die Technik der Wiederbelebung üben konnten. Apotheker Jürgen Zörner aus Munster stellte Erste-Hilfe-Taschen zur Verfügung: „Natürlich unterstütze ich die Verkehrswacht, schließlich war ich als Schüljunge selbst als Schülerlotse tätig.“



© Ostfriesische Nachrichten

Schutz für kleine Köpfe

Die Verkehrswacht Aurich wird nach den Sommerferien viele kleine Köpfe sehr glücklich machen: Dann nämlich werden die 500 neuen Erstklässler des Altkreises ihre Fahrradhelme bekommen. Finanziell unterstützt wird die Aktion von der Raiffeisen- und Volksbank und dem Fachgeschäft Zweirad Block.

Die hochwertigen Helme der Marke KED, die einen Wert von je 30 Euro haben, werden für 5 Euro verteilt. Dieser Eigenanteil ist symbolisch

gemeint und soll als Wertschätzung dienen. 2012 hatte die Aktion eine erfolgreiche Premiere: Nahezu alle 29 Grund- und Förderschulen im Altkreis haben sich beteiligt. „Alle 500 Helme waren weg“, berichtet Hans-Jürgen Dieken von der Verkehrswacht.

Die Verkehrswacht möchte die Aktion so lange wie möglich fortsetzen. „Es muss für alle ganz selbstverständlich werden, beim Radfahren einen Helm zu tragen. Eine Helmpflicht ist sinnvoll“, so Dieken.



Sicheres Radfahren für Senioren

Fahrradfahren verlernt man nie heißt es. Doch leidet durch mangelnde Übung die Koordinationsfähigkeit und die Mobilität im Alter. Das Rad-Projekt „Rauf auf's Rad!“ soll Senioren in Braunschweig ermutigen häufiger das Rad zu benutzen. In Zusammenarbeit mit der Stadt und der Polizei bietet die Verkehrswacht Braunschweig die Veranstaltungsreihe seit vielen Jahren mit großem Erfolg an.

Sicherheitstraining für junge Fahrer

Unter dem Motto „Sicher und fair im Straßenverkehr“ haben Mitglieder der Verkehrswacht des Landkreises Oldenburg Anfang Juni 2013 zusammen mit Vertretern des Fahrlehrerverbandes bei einem Sicherheitstraining auf dem ehemaligen Gelände des Fliegerhorts Ahlhorn gezeigt, wie junge Fahrer zwischen 18 und 24 Jahren Gefahren auf der Straße besser einschätzen können. „Es ist der erste Baustein eines neuen Verkehrssicherheitskonzeptes, das der Landkreis Anfang des Jahres aufgelegt hat“, sagte Landrat Frank Eger. „Wir haben für das Konzept ein Budget von 30.000 Euro bereitgestellt.“

Die Initiative trägt den im vergangenen Jahr wieder angestiegenen Unfallzahlen bei jungen Leuten Rech-

nung und soll mit ihren präventiven Ansätzen diesen entgegenwirken. Dr. Wolfgang Schultze, Vizepräsident der Deutschen Verkehrswacht, lobte die Initiative: „Wir freuen uns über das Modell und hoffen, dass es auch in anderen Landkreisen Schule machen wird.“



© Peter Kratzmann

Helmstedt: Heilsame Realität für junge Fahrer

Der Anblick des Originalautowracks, in dem in Kirchlinteln im Landkreis Verden vier junge Menschen ums Leben kamen und zwei schwer verletzt wurden, war für viele Besucher der „Aktion Junge Fahrer“ auf dem Marktplatz in Helmstedt ein Schock.

Die Kreisverkehrswacht Helmstedt und weitere Partner griffen für diese Aktion unter anderem das Programm des Bundesverkehrsministeriums auf, das unter dem Leitgedanken „Schnell kann alles vorbei sein“ unterschiedliche Elemente insbesonde-

re für junge Menschen zur Verfügung stellt. Über 240 Interessierte nutzten die Gelegenheit, beispielsweise ihr Seh- und Reaktionsvermögen zu testen oder den berühmten Rauschbrillen-Parcours zu bewältigen und Gespräche mit Experten von Polizei und Suchtberatung zu führen. „Wir konnten eindringlich den Zusammenhang von Geschwindigkeiten und Unfallfolgen aber auch die Zusammenhänge von Alkohol und Drogen mit Verkehrseignissen zeigen“, zog Achim Klaffehn, Vorsitzender der Kreisverkehrswacht, positiv Bilanz.



Kluge Kooperation

Horst Sörgel, erster Vorsitzender der Verkehrswacht Stade, und Geschäftsführer Peter Stötzner haben mit Volker von Loh, dem Schulleiter der Realschule Camper Höhe, und den Mobilitätsbeauftragten Helmut Klindworth und Klaus Meyer-Borgaes eine Kooperationsvereinbarung getroffen. Sie wollen Projekte rund um die Themen Verkehrssicherheit und Mobilität sowie Fahrradkontrollen und ein Fahrradtournee gemeinsam planen und organisieren und erhoffen sich breiten Zuspruch.

Sponsoring für die Sicherheit

Die Verkehrswacht Hann.-Münden unterstützt die Polizei und Stadt mit zwei neuen Geräten zur Verkehrsmessung: Ein Seitenmess-Radargerät, das im Altkreis Münden an unterschiedlichen Plätzen aufgestellt wird, registriert neben Datum, Uhrzeit und Geschwindigkeit auch die Fahrzeuglänge, die Fahrtrichtung und die Anzahl der Räder und soll so Aufschluss darüber geben, wie viele Autos und welche Fahrzeugtypen in einem bestimmten Zeitraum wie schnell fahren.

Das zweite Gerät, ein Geschwindigkeits-Dialogdisplay, misst die Schnelligkeit des ankommenden Autos in 80 bis 100 Meter Entfernung und zeigt sie dem Fahrer auf einer Anzeigetafel an. „Dank vieler großzügiger Sponsoren konnten beide Geräte finanziert werden – immerhin 4.800 Euro“, freut sich die Verkehrswacht Hann.-Münden.

Großeltern für die „Gute Sache“

Endlich werden die Grundschüler der Gemeinde Bramsche von einem Lotsen-Dienst betreut. Das ist das Ergebnis einer Werbeaktion von Hermann Graef, der sich als engagierter Großvater für die Kleinen und deren Sicherheit eingesetzt hat – sehr zur Freude der Verkehrswacht. Nun ist ein weiterer weißer Fleck auf der Lotsen-Karte im Altkreis Lingen verschwunden. Insgesamt sind im südlichen Emsland rund 750 Helfer im Einsatz. Mitglied Heinrich Alferts bildete die neuen

Schülerlotsen in Bramsche aus: „Der Altersdurchschnitt ist beeindruckend und einzigartig“, merkte er anerkennend an. „Die meisten gehören zum reiferen Jahrgang und 14 von ihnen sind bereits Großeltern.“ Am Schluss des Lehrgangs hatte der Polizeibeamte Alferts noch wertvolle Tipps parat: „Es gibt leider Zeitgenossen, die meinen, ehrenamtliche Lotsen beleidigen oder beschimpfen zu müssen. Lasst Euch das nicht gefallen und erstattet notfalls Anzeige!“

Gute Fahrt, Gabriel!

Ein VW-Käfer, das Symbol der Aktion „Ich bin dein Schutzengel“ im Landkreis Northeim, wurde feierlich am Tag der Verkehrssicherheit auf den Namen Gabriel getauft.

Seine sanften Rundungen sind Kult, er wurde in den 1960er und 1970er Jahren zum Film-Idol und steht für viele bis heute für das reine „Fahrvergnügen“ – sogar weit über Deutschlands Grenzen hinaus: der VW-Käfer. Nun wurde ein besonders schönes Exemplar – Baujahr 1979, 34 PS und von seinem Besitzer, dem Moringer Polizisten Thomas Sindram, gemeinsam mit seinem Vater liebevoll restauriert – zum Symbol der neuen Schutzengel-Aktion im Landkreis Northeim. Die blaue Knutschkugel mit der extra auffälligen Bemalung soll junge Leute daran erinnern, sich ohne Drogen und Alkoholkonsum ans Steuer zu setzen und nicht zu schnell zu fahren, eben volles „Fahrvergnügen“ zu erleben.

Und wie sich das für einen Schutzengel gehört, brauchte dieser auch einen passenden Namen: Am Tag der Verkehrssicherheit Mitte Juni 2013 wurde der VW-Käfer im Rahmen eines Gottesdienstes in der Moringer Liebfrauenkirche auf den Namen Gabriel getauft, angelehnt an den gleichnamigen Erzengel. Er gilt als Erklärer von Visionen und als Bote Gottes.

Den Vorschlag machte unter anderem die Northeimerin Sonja Schulz. Sie wurde von der Jury per Los aus über 200 weiteren Ideen ausgesucht. Die 38jährige zweifache Mutter übernimmt auch die Patenschaft für das Schutzengel-Mobil.

Der Taufe voraus ging ein bewegendes Interview zwischen Pastor Grundmann und dem Schutzengel Annika Männecke. Die 23jährige erzählte, dass sie 2008 mit einem jungen Mann zusammen den Füh-

erschein machte. Sie freundeten sich an. Nachdem er eine Ausbildung begonnen hatte, fuhr er eines Morgens zu spät zur Arbeit los. „Die verlorene Zeit wollte er mit überhöhter Geschwindigkeit wieder ausgleichen. Doch leider wurde ihm sein Temporausch zum Verhängnis. Er kam von der Straße ab und fuhr gegen einen Baum. Es war kein großer Baum, aber er traf ihn so ungünstig, dass er noch am Unfallort verstarb“, sagte sie mit Tränen in den Augen. Ihre Erkenntnis: „Fahre nie schneller als dein Schutzengel fliegen kann.“

Im Rahmen der Schutzengel-Aktion, die auch von der Landesverkehrswacht unterstützt wird, sollen insbesondere junge Frauen zwischen 16 und 24 Jahren als „Schutzengel“ ihre Freunde und Bekannten auf emotionaler Ebene ansprechen und motivieren, nicht unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol Auto zu fahren.





In der Fahrerkabine eines Lkw demonstrieren der Schlafmediziner Dr. Wilfried Böhning (v.l.) sowie Axel Runge und Falko Menzel von der Firma FLO Medizintechnik GmbH aus Melle die Funktionsweise eines mobilen Atemtherapiegeräts.

Sicher gegen den Sekundenschlaf

Am Tag der Verkehrssicherheit 2013 informierte die Landesverkehrswacht Niedersachsen Berufskraftfahrer über das Thema Schlafapnoe

Die Zahl ist erschreckend: Rund drei Millionen leiden unter behandlungsbedürftiger Tagesmüdigkeit, der sogenannten Schlafapnoe, die im Straßenverkehr zu erheblichen Beeinträchtigungen bis hin zu schweren Verkehrsunfällen führen kann. Diverse Studien aus Deutschland und Europa belegen sogar, dass etwa ein Drittel der Berufskraftfahrer unter massiven Schlafproblemen leidet.

Grund genug für die Landesverkehrswacht Niedersachsen, am Tag der Verkehrssicherheit 2013 am 13. Juni gemeinsam mit dem Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen, Polizei und Medizinern auf der Tank- und Rastanlage Auetal Nord an der A2 Berufskraftfahrer umfassend über die Krankheit Schlafapnoe aufzuklären. Die Fahrer erhielten neben anschaulichen Informationen von Schlafmedizinern zu den Ursachen und Folgen von Müdigkeit, Schläfrigkeit und Sekundenschlaf auch Tipps zur Prävention und

zu Behandlungsmethoden sowie zu gesunder Ernährung. Darüber hinaus hatten sie Gelegenheit, in einer Lkw-Schlafkabine ein Atemtherapiegerät zu testen, um Vorbehalte gegen die Verwendung abzubauen. Zudem konnten sie anonym an einem Reaktions- und Konzentrationstest, einem „Pupillographischen Schläfrigkeitstest“ sowie einem psychologischen Test teilnehmen. Auch Rechtsexperten standen für vertrauliche Gespräche zur Verfügung.

Sehr gut angenommen wurden Fragebögen, wahlweise in deutscher, englischer, polnischer und russischer Sprache, auf denen die Fahrer ihre selbstempfundene Wachheit oder Schläfrigkeit dokumentieren konnten: 40 Fahrer beteiligten sich an der Aktion. 45 Prozent von ihnen berichteten, dass sie bereits einmal den Sekundenschlaf (üb)erlebt hatten und 15 Prozent haben Atemaussetzer im Schlaf. 26 Prozent der Fahrer äußerten auch

So bleiben Sie am Steuer wach:

1. Planen Sie Ihre Fahrzeiten großzügig – inklusive Erholungspausen
2. Hören Sie bei der Planung auf Ihre innere Uhr
3. Beginnen Sie Ihre Fahrt nur ausgeschlafen
4. Planen Sie auf langen Strecken alle zwei Stunden eine Pause von 15 bis 20 Minuten ein
5. Bewegen Sie sich in der Pause an der frischen Luft und machen Sie kleine Entspannungs-, Lockerungs- oder Atemübungen
6. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung: Trinken Sie Wasser oder ungesüßte Säfte
7. Tragen Sie bequeme Kleidung während der Fahrt
8. Achten Sie auf eine angenehme Temperatur im Fahrerraum und ausreichende Frischluftzufuhr
9. Fördern Sie Ihr Wohlbefinden durch die richtige Sitzposition – das beugt Verspannungen vor
10. Wenn die Müdigkeit Sie einnimmt, machen Sie ein Nickerchen oder wenn möglich, wechseln Sie auf den Beifahrersitz.

klar ihre Angst vor beruflichen Nachteilen, wenn bekannt werden würde, dass sie an einer Schlafapnoe erkrankt sind.

Seminare für Erzieherinnen

- **16./17.09.2013** Rhytmik in der Mobilitätserziehung im Elementarbereich in Helmstedt
- **23./24.09.2013** Medien in der Mobilitätserziehung im Elementarbereich in Grafschaft Diepholz

MOBILIGENTA

Mobiligenta – die Fachmesse für Mobilität, Gesundheit und Lernen

Besuchen Sie die Fachmesse des Niedersächsischen Kultusministeriums und der Landesverkehrswacht und lernen Sie wirkungsvolle Bewegungsangebote kennen. Workshops zum Thema Familienbildung, Expertenforen für Eltern, Erzieher und Lehrkräfte, Filmvorführungen sowie ein bunter Markt der Möglichkeiten ergänzen das Angebot. Highlight ist der Vortrag des Autors und Arztes Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, zum Thema Bewegung und Gleichgewichtstraining für Körper und Kopf.

Wann? 14. September 2013, 11:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Wo? Eilerswerke, Entenfang 2, 30419 Hannover

Weitere Infos: www.mobiligenta.de



© Achim Klaffehn

Ausgezeichnet!

Der Landeswettbewerb der Schülerlotsen fand dieses Jahr im Zoo Hannover statt, wo die besten der insgesamt 3.100 Lotsen aus Niedersachsen sich noch einmal unter Beweis stellen durften und im Rahmen einer Rallye quer durch die Themenparks des Zoos Fragen beantworten mussten. Als Siegerin wurde Lena Maria Spellerberg

aus Einbeck-Holtensen von der Goetheschule Einbeck von den Vertretern der Landesverkehrswacht Tim Hey und Achim Klaffehn beglückwünscht. Sie wird am 20. und 21. September die Niedersachsen beim Bundeswettbewerb in Bremen vertreten. Auf Platz zwei landete Pia Fitschen aus Zeven, Platz drei belegte Christina Holtgreife aus Hilter.

Hermann Kück – ein Nachruf

Die Verkehrswacht Bremervörde-Zeven trauert um Hermann Kück, der sich als Vorstandsmitglied mit großem Engagement viele Jahre für die Verkehrssicherheit auf unseren Straßen eingesetzt hat. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Trauer um Hans Groeneveld

Die Verkehrswacht Hann.-Münden trauert um seinen beliebten und engagierten Kollegen Hans Groeneveld, der sich als Geschäftsführer viele Jahre für die Belange der Verkehrswacht eingesetzt hat. Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Harburg-Land wird 60 Jahre

„Wir sind 60 Jahre alt geworden,“ freuen sich die Verkehrswachtler in Harburg-Land. Am 25.3.1953 gründeten Winsener Bürger die „Verkehrswacht Harburg-Land e.V.“. Gefeierte wurde im Mai auf der Jahreshauptversammlung im kleinen Rahmen. Der Vorsitzende Christian Riech betonte, dass das Aushängeschild der Verkehrswacht, „Die Mobile Jugendverkehrsschule“, dringend einen neuen Lkw braucht.



Impressum

Vor Ort – Mitgliedermagazin der Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V.
Herausgeber: Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V., Arndtstraße 19, 30167 Hannover, Tel: (0511) 35 77 26 81, Redaktion: Cornelia Zieseniß (verantwortlich), Gestaltung: Cornelia von Saß, Neustadt. Druck: Verlag Schmidt-Römhild, Redaktionsschluss für **vor Ort 5/13: 02.09.2013**