

Wissensblatt 5.3

Sicherheitstraining Pkw

Zielsetzung

Ziel des Sicherheitstrainings ist es, die Pkw-Fahrerinnen/Fahrer für die Früherkennung und Vermeidung von Gefährdungen im Straßenverkehr zu sensibilisieren.

Die Teilnehmenden sollen:

- sich ihrer eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen bewusst werden
- ihre sicherheitsrelevanten Fertigkeiten verbessern und für verantwortungsvolles Verhalten im Straßenverkehr sensibilisiert werden und
- ihre Kenntnisse für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr erweitern, um ihre Verhaltensweisen auch langfristig zu verbessern.

Wer kann teilnehmen?

Grundsätzlich ist jeder, der einen gültigen Pkw-Führerschein besitzt, herzlich willkommen, an einem Sicherheitstraining teilzunehmen. Sie oder er muss lediglich einen betriebs- und verkehrssicheren Pkw 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
- 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 Routiniers und Vielfahrer/innen bietet das Training die Möglichkeit, mit der Zeit eingeschliffene Gewohnheiten, wie z. B. die „bequeme“ Sitzposition noch einmal zu überdenken und ihr gesamtes Fahrverhalten unter den Augen erfahrener Trainerinnen/Trainer zu reflektieren

- Umsteiger/innen, die sich ein Auto mit neuer Technik (ABS, Allradantrieb, Antriebsschlupfregelung, ESP, usw.) gekauft haben, können diese in Notsituation unter fachkundiger Anleitung und ohne Stress erfahren
- Für Seniorinnen/Senioren am Steuer sind die neuen Sicherheitstechniken im Automobilbau interessant und sie können ihr Wissen über die Straßenverkehrsordnung und deren Regeln auffrischen.

Das Training

Das Pkw-Sicherheitstraining beinhaltet praktische Übungen und moderierte Gespräche. Da Kenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden einbezogen werden, kommen unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven zur Sprache. Es gibt keinen langweiligen Frontalunterricht. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch und Diskussionen stehen im Mittelpunkt.

Unter Anleitung erfahrener Trainer/innen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Fahrsituationen, die im Realverkehr auftreten können. Sie überdenken ihre bisherigen Verhaltensweisen und erhalten Tipps und Hinweise, die sie praktisch erproben können.

Die optimale Sitzposition, Brems- und Ausweichmanöver auf verschiedenen Untergründen sowie das Befahren von Kurven bilden einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufs.

Maximal 12 Personen nehmen an einem Kurs teil, um allen Teilnehmenden ein intensives Training zu ermöglichen.

Das Training dauert 7 Stunden zzgl. Pausen.

Auszüge aus dem fahrpraktischen Training

- 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 überhöhter Geschwindigkeit hinsichtlich Restaufprallgeschwindigkeiten
- Erprobung und Üben richtiger Bremstechniken
- 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 Kurvenfahrtechnik
- 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

Lernerfolg

Die Kombination Mensch, Fahrzeug, Umwelt stellt hohe Anforderungen an Informationsverarbeitung und Fahrzeugbeherrschung. Bremsen, Kurven fahren, Spurwechsel, Ausweichen, Blicktechnik und die Fähigkeit, das Fahrzeug zu stabilisieren, sind nur einige Elemente, die der Pkw Fahrende tagtäglich beherrschen muss.

Das Pkw-Sicherheitstraining ermöglicht den Teilnehmenden, gefahrlos zu üben, was der tägliche Straßenverkehr fordert.

Ansprechpartner Landesverkehrswacht

Regina Langlott

Telefon (0511) 35 77 26 83

Telefax (0511) 35 77 26 82

E-Mail: langlott@landesverkehrswacht.de