

## Wissensblatt 5.3: Sicherheitstraining Pkw

Arndtstraße 20  
30167 Hannover  
Tel (0511) 357726-80/1  
Fax (0511) 357726-82

info@landesverkehrswacht.de  
www.landesverkehrswacht.de

### Sicher unterwegs im Auto

In Deutschland wird viel Auto gefahren, auch in Niedersachsen. Unser Bundesland ist ein Flächenland, oftmals ländlich geprägt mit unterschiedlich ausgebautem öffentlichem Personennahverkehr, sodass viele Strecken mit dem Pkw zurückgelegt werden. Laut Statistik haben die Pkw-Fahrer die meisten Unfälle selbst verursacht und sind am häufigsten in Unfälle mit Personenschaden verwickelt. Die Polizei verzeichnete 2022 bei der Gesamtzahl der polizeilich registrierten Verkehrsunfälle eine Zunahme um 4,1 Prozent auf insgesamt 199.982 Unfälle. Wie die Zahl der Verkehrstoten ist auch die der verletzten Personen gestiegen. 2022 gab es 5.608 Schwerverletzte und 34.160 Leichtverletzte. 370 Menschen sind bei Unfällen im Straßenverkehr ums Leben gekommen. Das waren 18 Menschen mehr als 2021. Die meisten Pkw-Insassen sterben auf der Landstraße, ältere Pkw-Insassen kommen am häufigsten zu Tode. Ältere Menschen (insbesondere ab 75 Jahren) und junge Autofahrende sind häufig Hauptverursacher von Unfällen. Fehler beim Abbiegen, Wenden, Rückwärtsfahren sowie Ein- und Anfahren: menschliches Fehlverhalten ist die häufigste Ursache für Verkehrsunfälle mit Personenschaden.

Damit die Unfallbeteiligung von Pkw-Fahrenden zurückgeht und mehr Menschen sicher am Ziel ankommen, bietet die Verkehrswacht das Sicherheitstraining Pkw an. Die Teilnehmenden erproben Verhaltensweisen in Gefahrensituationen und lernen, Fehler im Umgang mit dem Fahrzeug zu vermeiden, sowie Risiken des Straßenverkehrs richtig einzuschätzen, um Gefahren besser erkennen und vermeiden zu können.

### Unser Ziel

Ziel des Sicherheitstrainings ist es, die Pkw-Fahrenden für die Früherkennung und Vermeidung von Gefährdungen im Straßenverkehr zu sensibilisieren. Sie 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.
- Jungen Fahrenden mit ein- bis zweijähriger Fahrpraxis bietet das Training die Möglichkeit zu erfahren, wo die Grenzen des Fahrzeuges und von sich selbst liegen, bevor eine verfrühte und gefährliche Routine einsetzt
  - Fortgeschrittenen Fahrenden 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 Vielfahrenden 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 oder Trainer zu reflektieren
  - Umsteigerinnen und Umsteiger, die sich ein Auto mit neuer Technik gekauft haben, können diese in Notsituation unter fachkundiger Anleitung und ohne Stress erfahren

### Wer kann teilnehmen?

Vom Sicherheitstraining kann jeder profitieren. Grundsätzlich ist jeder, der einen gültigen Pkw-Führerschein besitzt, herzlich willkommen an einem Sicherheitstraining teilzunehmen. Ein betriebs- und verkehrssicherer Pkw ist zum Training mitbringen.

### 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 Trainerinnen oder Trainer 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 Trainings.

Maximal 12 Personen nehmen an einem Kurs teil, um allen Teilnehmenden ein intensives Training zu ermöglichen. Trainiert wird grundsätzlich mit dem eigenen Pkw.

Das Training dauert 7 Stunden zzgl. Pausen.

Die Kursgebühr beträgt pro Person 99,00 €. In der Teilnahmegebühr ist eine Vollkaskoversicherung mit einer Selbstbeteiligung von 500 € inbegriffen, max. Schadenshöhe 35.000 €. Viele Berufsgenossenschaften unterstützen Sicherheitstrainings nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e.V. (DVR) für ihre Versicherten und fördern dieses in unterschiedlicher Art und Weise. Hierzu setzen Sie sich bitte **vor einer Teilnahme** mit der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft in Verbindung.

### 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 und 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.

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Regina Langlott

Telefon (0511) 35 77 26 83

E-Mail: langlott@landesverkehrswacht.de