



Presse – Information

100 Tipps für sicheren Osterreiseverkehr

Heuer fallen die Osterfeiertage spät. Schönes Wetter bedingt viel Freizeitverkehr, und eine hohe Zahl von Verkehrsunfällen ist anzunehmen. Auf welche typischen Gefahren sollte ein Autofahrer gerade im Osterreiseverkehr achten? Im soeben erschienenen Buch »Leichter durchs Autofahrer-Leben« werden Verkehrssicherheits-Tipps gegeben. Aktuellste Forschungsergebnisse werden verständlich dargestellt. Die Tipps sind überraschend einfach und sofort umsetzbar. Die meisten Unfälle passieren nicht wegen Raserei oder Alkohols, sondern aufgrund von mangelnder Konzentration.

1. Schlaf-Wach-Rhythmus

Ein Kurzurlaub bringt uns aus unserem gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus. Man will aus der kurzen Zeit das Maximum rausholen. Die Folge sind Unkonzentriertheit und Müdigkeit gepaart mit Hektik. Ca. 36 % der Unfälle sind auf mangelnde Konzentration zurückzuführen und 5 % auf Müdigkeit.

Tipps: Gönnen Sie Ihrem Körper den Schlaf, den er braucht und richten Sie Ihre Fahrt danach, nicht umgekehrt. „Vorschlafen“ bringt nichts – meist kann man ohnedies nicht früher als gewohnt einschlafen. Das wichtigste Motto für einen gelungenen Kurzurlaub: „Weniger ist mehr!“

2. Ablenkung durch Zuhören bei Handytelefonat eines anderen

Bei einer Urlaubsfahrt ist man meist nicht alleine im Auto. Wenn man beim Telefonat eines anderen zuhört, neigt das Gehirn dazu, den „Halbalog“ (halber Dialog) zu vervollständigen. Dadurch ist man mehr abgelenkt, als wenn man den gesamten Dialog hören würde.

Tipps: Bitten Sie Ihre Beifahrer, sich kurz zu fassen. Versuchen Sie die Wortketten auszublenden und konzentrieren Sie sich bewusst auf etwas anderes, z. B. die Fahraufgabe, indem Sie sich Ihre zahlreichen automatisierten Handlungen und Beobachtungen des Verkehrs bewusst machen.

3. Zweirad Saisonbeginn zu Ostern

Im Frühling verändert sich das Straßenbild oft von einem Tag auf den anderen: Mehr Fußgänger, Radfahrer und vor allem Motorrad- und Mopedfahrer sind unterwegs.

Tipps: Vergessen Sie, was die letzten Monate war, ab heute ist alles anders: Viel mehr schauen, speziell beim Abbiegen den Pendelblick machen (bewusst zu den Seiten blicken). Immer wieder in alle Spiegeln schauen und damit rechnen, dass sich ein kleinerer Verkehrsteilnehmer im toten Winkel befindet. Nicht gleich dem ersten Blick vertrauen, ein Motorrad könnte sich auch hinter der „A-Säule“ befinden. Das ist jene Strebe, die das Dach trägt und die Windschutzscheibe begrenzt. Für Motorradfahrer gilt: Zurückhaltend fahren! Sie sind nach dem Winter ungeübt und jetzt wieder Fahranfänger. Die meisten Motorradunfälle passieren wegen zu riskantem Fahren (26 % der selbstverschuldeten Unfälle). Rechnen Sie auch damit, dass der Pkw-Fahrer jetzt im Frühling nicht mit Ihnen rechnet und Sie eher übersieht.

4. Ungeübtheit – „Sonntagsfahrer“

Den sprichwörtlichen Sonntagsfahrer gibt es in der Wissenschaft tatsächlich: Personen mit geringerer Kilometer-Erfahrung weisen ein höheres Unfallrisiko auf. Zu Ostern legen auch unerfahrene Lenker lange Strecken zurück.

Tipps: Wenn Sie ein Wenigfahrer sind, achten Sie bei der Urlaubsfahrt auf Folgendes: Denken Sie bewusst für die anderen mit. Kündigen Sie Ihre Manöver rechtzeitig an. Verhalten Sie sich eindeutig, nicht unschlüssig. Fahren Sie auf der rechten Spur. Verhalten Sie sich nicht rechthaberisch bzw. stur. Blicken Sie in engen Autobahnbaustellen nicht primär zur Seite, sondern weiter nach vorne und bei Nacht oder in einem Tunnel mit Gegenverkehr nicht in die Scheinwerfer des Entgegenkommenden, sondern auf die eigene Fahrspur. Und als Routinierter ist man nicht dann super, wenn man auf die Unroutinierten schimpft, sondern für Sie mitdenkt. Stellen Sie sich einfach vor, der zögerliche Langsamfahrer vor Ihnen ist ein Mensch, den sie besonders gerne haben. Übrigens, ob der Fahrer einen Hut trägt oder nicht ist unerheblich.

5. Familienkonflikte

Endlich ist man mit der Familie alleine. Im engen Auto zusammengesperrt können aber bislang verdrängte Familienkonflikte wie in einem Dampfkessel aufbrechen.

Tipp: Sagen Sie beim Aufkommen eines Streits im Auto: „Ich muss mich jetzt zu

euer aller Sicherheit auf das Autofahren konzentrieren. Besprechen wir das bitte, wenn wir angekommen sind. Es rennt uns ja nicht davon.“

6. Autofahrerärgernis Nr. eins: Drängeln

Unter Zeitdruck wird unser Fahrstil riskanter, insbesondere fährt man knapper am Vordermann auf. Jeder 5. Unfall ist ein Auffahrunfall. Für zu geringen Sicherheitsabstand setzt es zudem eine Vormerkung.

Tipps: Mit fünf Meter Sicherheitsabstand zum Vordermann kommt man auch nicht schneller ans Ziel als mit 50 Meter Abstand. Es sollte zudem egal sein, ob man ein wenig früher oder später am Urlaubsort ankommt. Eine gemütliche Urlaubsfahrt kann auch schon Teil des Urlaubs sein. Viele Autofahrer erliegen einer typischen Täuschung: Schneller zu fahren heißt ja in der Praxis nur, dass man vorübergehend eine höhere Spitzengeschwindigkeit erreicht. Man glaubt dadurch Kontrolle über die Zeit zu haben. Das ist falsch. In Wirklichkeit zählt nur die tatsächliche Durchschnittsgeschwindigkeit. Und die ist in erster Linie vom Verkehrsaufkommen abhängig und nicht von unserem Gasfuß. Daher: „Es kann nur einen geben“ – einen Fahrstil, auch unter Zeitdruck.

Der Autor, Gregor Bartl, Verkehrspsychologe und Leiter von alles-führerschein.at, kann auf 70 fach einschlägige Publikationen verweisen. Im soeben erschienenen Buch stellt er die aktuellsten Forschungsergebnisse für jedermann verständlich dar.



Titel: Leichter durchs Autofahrer-Leben

Untertitel: 100 Praxis-Tipps für bessere Autofahrer.

Autor: Gregor Bartl, Verkehrspsychologe

Beschreibung: 100 konflikt- und unfallträchtige Alltagssituationen werden fachlich fundiert unter die Lupe genommen. Die jeweiligen Tipps vom Verkehrspsychologen sind überraschend einfach. Das Buch zur Radioserie, jeweils Do., ca. 09.50 Uhr in ORF Radio OÖ.

Lichtenfeld-Verlag: 190 Seiten, Softcover, Preis: € 12,80
ISBN: 978-3-9503109-0-0

Anlesen bzw. bestellen auf: www.lichtenfeld.at

Buchpräsentation: 5. Mai 2011, ab 19.00 Uhr

Ort: Thalia Buchhandlung Linz, Landstraße 41

Diskutieren Sie mit dem Autor Gregor Bartl und dem Radio-Magazinchef von ORF OÖ Klaus Stecher.

Freier Eintritt. Platzkartenreservierung gratis unter 0732/761565102 oder service.linz@thalia.at

Rückfragehinweis: Institut alles-führerschein.at, Taborstraße 39/3, 1020 Wien
Elena Staudinger, Tel. 01/212 2 212 oder Dr. Gregor Bartl 0664 / 654 15 76
Wien, 14.4.2011