

September 2013

Risikante Nebenbeschäftigung Telefonieren und Co bei der Fahrt



Manchmal passiert es. Da muss schnell noch telefoniert, eine kurze SMS geschrieben, ein bestimmtes Lied auf dem MP3-Player gesucht werden, irgendwo muss der Schlüssel doch in der Tasche sein, schnell ein Schluck aus der Wasserflasche, mal eben den Burger vertilgen, die Zigarette anzünden ... und alles, während man sich im Straßenverkehr bewegt.

Dabei sind solche Nebentätigkeiten bei der Teilnahme am Straßenverkehr äußerst riskant, egal ob als Fußgänger, Radfahrer oder als Auto oder Motorrad Fahrer.

Die Aufmerksamkeit wird von der Straße abgezogen, laufen und fahren wird zur Nebensache: Man ist visuell, motorisch, kognitiv und teils auch akustisch abgelenkt – eine unfallträchtige Mischung.

Telefonieren bei der Fahrt = Fahren unter Alkohol

Aktuelle Untersuchungen zeigen, wer im Straßenverkehr telefoniert, hat längere Reaktionszeiten. Die Fähigkeit, die wichtigen Elemente einer Verkehrssituation zu erkennen, zu einem Gesamtbild zusammenzusetzen und die Weiterentwicklung der Situation zu erkennen, sinkt dramatisch.

Zahlreiche Studien und Untersuchungen¹ zeigen auch, das Telefonieren mit einer Freisprechanlage nicht sicherer ist als mit dem Telefon am Ohr. Denn telefonieren ist in erster Linie eine kognitive, weniger eine motorische Angelegenheit. Vor allem bei Telefongesprächen, die emotional belasten oder komplexe Inhalte haben, richtet der Verkehrsteilnehmer seine Aufmerksamkeit nicht mehr vollständig auf das Verkehrsgeschehen. Radiohören kann man mental ausblenden, telefonieren nicht.

Beim Telefonieren im Straßenverkehr ist deshalb das Unfallrisiko um das drei- bis vierfache erhöht. Ein ganz ähnliches Unfallrisiko haben Verkehrsteilnehmer mit einem Blutalkoholgehalt von 0,2 ‰ bis 0,3 ‰.

¹ Vergleiche auch Huemer, A.K. & Vollrath, M. (2012) Ablenkung durch fahrfremde Tätigkeiten – Machbarkeitsstudie. Berichte der Bundesanstalt für Straßenwesen, Heft M 225

Ein Thema (auch) für Vorgesetzte

Ablenkungen durch Nebenbeschäftigungen während der Fahrt können für Mitarbeiter zum Sicherheitsproblem werden. Das Thema „Fahren im dienstlichen Auftrag“ sollte deshalb Teil der Sicherheitskultur des Verbandes werden.

Kein Mitarbeiter sollte fahren müssen, wenn dauernd und unerwartet Ablenkungen drohen. Dabei hilft eine gute Organisation und Vorbereitung: Alle notwendigen Abstimmungen und Gespräche finden vor Fahrtantritt statt oder werden durch den Beifahrer erledigt.

- ➔ Navigationsgeräte, CD-Player werden vor Beginn der Fahrt, im Stand oder durch den Beifahrer bedient.
- ➔ Der Fahrer führt keine (komplexen) fahrfremden Tätigkeiten während der Fahrt aus.
- ➔ Der Fahrer nimmt während der Fahrt keine Anrufe an oder ruft selbst an.
- ➔ Ohne Beifahrer gilt die goldene Regel: „Motor an – Telefon aus!“
- ➔ Keine Kollegen anrufen, die gerade im Fahrzeug unterwegs sind.

Auch bei diesen Maßnahmen gegen Ablenkung im Straßenverkehr ist wie bei allen Maßnahmen zum sicheren und gesundheitsbewussten Arbeiten die gezielte Vorbildfunktion der Führungskräfte bzw. des Vorgesetzten gefragt.

Tipp:

UK/BG/DVR-Schwerpunktaktion 2013
ABGELENKT? ... bleib auf Kurs!

▶ <http://www.abgelenkt.info>





Unterwegs auf Rädern

Mit dem Mobiltelefon immer und überall erreichbar – für den Chef, für Kunden, für den Verein oder für die Familie. Das scheint hilfreich zu sein, etwa wenn wichtige Terminabsprachen oder ein wichtiger Informationsaustausch anstehen.

Allerdings lenkt jedes Gespräch – auch intensive Gespräche mit den Mitfahrern – durch seine Inhalte und Intensität vom Verkehrsgeschehen ab. Gleiches gilt für die Kommunikation über Funk.

- › Telefonieren nur im Stand, besser das Telefonieren bzw. Funken dem Beifahrer überlassen. Unterhaltungen während der Fahrt sachlich und ruhig zu führen, ggf. eine Pause einlegen.

Musik kann auf der Fahrt entspannen, allerdings nur dann, wenn unterwegs nicht nach dem richtigen Titel gesucht werden muss. Auch die Lautstärke spielt eine wesentliche Rolle. Hörbücher hingegen fordern unsere Aufmerksamkeit.

- › CD-Hüllen oder CDs haben auf Sitzen oder dem Armaturenbrett nichts zu suchen. CDs am Besten im Stand wechseln und sicher im Handschuhfach oder der Mittelkonsole verstauen.

Ein Fahrzeug ist kein geeigneter Büroarbeitsplatz – allenfalls im Stand an der Raststätte oder auf dem Parkplatz. Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort die nötige Zeit für das Lesen oder Ausfüllen von Dokumenten, oder das Lesen und Schreiben von E-Mails, SMS oder Kurznachrichten.

- › Zum Lesen oder Bearbeiten von Dokumenten oder Nachrichten eine Pause machen. Auch der Beifahrer kann diese Aufgabe übernehmen.

Sicheres Auto-, Motorrad oder Fahrradfahren und die gleichzeitige Bedienung eines Navigationsgeräts passen nicht zusammen. Die Adresseingabe während der Fahrt führt zwangsläufig zu einer längeren Ablenkung. Zwar bieten einige Geräte inzwischen auch Sprachsteuerung an, doch lenkt auch dies ab, erst recht bei eventuell erforderlichen Korrekturen.

- › Das Navigationsgerät nur im Stand bedienen oder dies dem Beifahrer überlassen.

Auch die Umgebung hält jede Menge akustische sowie optische Reize bereit, die bei uns zur Reizüberflutung beitragen oder Emotionen wecken können. Dazu gehört laute Musik genauso wie Baustellenlärm, Werbeplakate oder Personen oder Ereignisse am Straßenrand, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

- › Nicht durch Unwichtiges ablenken lassen, bewusst auf den Verkehr konzentrieren.

Unterwegs zu Fuß

Im öffentlichen Fokus steht häufig das Handy am Steuer. Doch auch für Fußgänger im Straßenverkehr ist es sicherer, ganz auf Telefonate oder SMS zu verzichten.

Während der Unterhaltung fehlen uns Mimik und Gestik des Gesprächspartners. Das Gehirn versucht zwangsläufig, sich diese fehlenden Bilder vorzustellen und bindet dadurch wichtige Ressourcen.

Auch Fußgänger sollten auf das Telefonieren und Schreiben verzichten, solange sie sich im Straßenverkehr bewegen. Denn beim Schreiben oder Lesen einer SMS oder Kurzmitteilung sind Sie motorisch als auch visuell abgelenkt. Nur so können Stolperunfälle oder Schlimmeres vermieden werden.

- › Verschieben Sie Ihre Telefonate auf eine Ruhepause oder nutzen Sie dazu Wartezeiten.

Die eigene Lieblingsmusik verkürzt den Weg zur Arbeit, egal ob wir zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Kopfhörer schicken die Musik ohne Umweltgeräusche ins Ohr. Doch bereits bei Kopfhörermusik in der Lautstärke eines normalen Gesprächs kann sich die eigene Reaktionszeit um ein Fünftel verlängern.

Fahrräder, Elektroautos und E-Bikes sind so leise, dass diese schon bei Musik in normaler Lautstärke kaum oder zu spät wahrgenommen werden.

- › Musik, Radiosendungen oder Hörbücher über Kopfhörer am besten in persönlichen Ruhezeiten, etwa im Bus, in der Bahn oder an der Haltestelle, genießen.

Bei „Alltagshandlungen“ wie Essen, Trinken oder Rauchen steigt das Unfallrisiko, auch für Fußgänger. Schon eine kurze Ablenkung durch einen Schluck aus dem Kaffeebecher kann wichtige Informationen zum Verkehrsgeschehen ausblenden.

Das Lesen unterwegs bindet unsere Sinne. Wer im Gehen ein Buch oder seine Kurzmitteilungen liest und das Verkehrsgeschehen nur „nebenbei“ im Blick behält, geht ebenso ein erhöhtes Unfallrisiko ein.

- › Einen Imbiss am Besten mit einer kleinen Pause im Sitzen verbinden. Auch der Blick in die Zeitung oder auf das Smartphone fällt dabei gleich viel entspannter aus.

Ablenkungen im Verkehr durch Personen, spannende Situationen oder auch durch Werbung lassen uns häufig die Gefahren des Verkehrsgeschehens vergessen.

- › Wenn etwas Spannendes passiert, am Besten stehen bleiben. Dann ganz bewusst mit der notwendigen Aufmerksamkeit weiter gehen.