Co-funded by
the European Union

GEHÖRLOSE AUTOFAHRER GEBÄRDENSPRACHE İN DER VERKEHRS- UND FAHRAUSBİLDUNG



MODUL:
7. SCHULUNG ZUM SICHEREN FAHREN

AKTIVITÄT:
7.2. TECHNIKEN DES DEFENSIVEN FAHRENS

TÜSEKON
MAVİ PENCERE
Special Education Association
ZVEZA DRUŠTEV GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE
ANPEDA
iBF
Internationales Bildungs- und Fahrschulzentrum GmbH



"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

„Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch lediglich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

This document has been prepared as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is published under the Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license. To view a copy of this license, visit:
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

„Dieses Dokument wurde als kostenloses Lern- und Lehrmaterial (Open Educational Resource) erstellt und wird unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International veröffentlicht. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie bitte die folgende Adresse: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/"

Deaf Drivers

FORMULAR VORLAGE FÜR AKTIVITÄTEN				
Modul	Modul 7. Schulung zum sicheren Fahren (A.3.8.)			
Titel der Aktivität	Aktivität 2. Techniken des defensiven Fahrens **(Aktivität 7.2)**			
Zusammenfassung	Ziel dieser Schulungsaktivität ist es, die Teilnehmer darüber zu informieren, was defensives Fahren ist, welche Techniken es dabei gibt, wie sich Fahrer verhalten sollten und welche Vorsichtsmaßnahmen sie für defensives Fahren treffen sollten. Zusammenfassend wurden detaillierte Erläuterungen zum Fahrverhalten beim defensiven Fahren, zur Vorbereitung des Fahrzeugs auf das defensive Fahren, zum defensiven Fahren in Abhängigkeit von Geschwindigkeit und Abstand, zum defensiven Fahren unter Berücksichtigung der Straßenverhältnisse sowie zum defensiven Fahren unter Berücksichtigung der Wetterbedingungen gegeben.			
Thema(en)	7. Sicheres Fahren 7.2. Techniken des defensiven Fahrens 7.2.1. Was ist defensives Fahren? 7.2.2. Die Bedeutung des defensiven Fahrens: 7.2.3. Das Fahrzeug beim defensiven Fahren 7.2.4. Der Fahrer beim defensiven Fahren 7.2.5. Sicheres Fahren unter Beachtung von Geschwindigkeitsbegrenzungen und Sicherheitsabständen 7.2.6. Fahren unter Berücksichtigung der Straßenverhältnisse und des Wetters			
Autor(en)		Datum:	Version:	
Überprüft von: **(Überprüft von)**		Datum:	Version:	

Aktivitätsszenario

7. Sicheres Fahren

7.2. Techniken des defensiven Fahrens

7.2.1. Was ist defensives Fahren?

Abbildung 1: Defensives Fahren



Defensives Fahren, auch als sicheres Fahren bekannt, geht über das einfache sichere Fahren hinaus und umfasst erweiterte Maßnahmen zum Selbstschutz. Beim defensiven Fahren geht es nicht nur um die Einhaltung der Verkehrsregeln, sondern auch darum, notwendige Vorsichtsmaßnahmen gegen äußere Gefahren zu treffen, potenzielle Risiken zu antizipieren, denen der Fahrer während der Fahrt ausgesetzt sein könnte, und die Kontrolle über das Fahrzeug entsprechend den Wetter-, Straßen- und Verkehrsbedingungen zu behalten. Der zentrale Ansatz beim defensiven Fahren besteht darin, Vorsichtsmaßnahmen gegen Risiken und Gefahren zu treffen, die außerhalb des Fahrzeugs und des Fahrers entstehen können.

7.2.2. Die Bedeutung des defensiven Fahrens:

Defensives Fahren ist vorausschauend: Risiken erkennen, genügend Zeit und Raum zum Reagieren schaffen und die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer berücksichtigen.

7.2.3. Das Fahrzeug beim defensiven Fahren

Das Fahrzeug muss verkehrssicher und richtig vorbereitet sein. Lose Gegenstände und unbefestigte Fußmatten dürfen die Bedienung nicht behindern.

- **Pedale und Fahrerkonsole (Bedienbereich zwischen den Vordersitzen)**

Abbildung 2: Fahrzeugkonsole



Fußmatten, die unter den Pedalen feststecken, sollten zurückgezogen werden, um sie zu glätten. Denken Sie daran, dass nicht befestigte Matten dazu führen können, dass das Pedal gedrückt bleibt oder Sie es nicht betätigen können. Lassen Sie keine Gegenstände im Fahrzeug liegen, insbesondere nicht auf dem Armaturenbrett oder den Sitzen. Ungesicherte und lose Gegenstände auf den Vordersitzen und dem Armaturenbrett können ablenken und sich bei einer Notbremsung schnell bewegen, was zu Verletzungen führen kann.

- **Scheinwerfer und Beleuchtung**

Beleuchtung sauber, funktionsfähig und richtig eingestellt halten. Sie darf andere nicht blenden. Nebellicht nur bei den dafür vorgesehenen Sichtverhältnissen verwenden.

- **Scheibenwischer und Scheiben**

Bild 3: Scheibenwischer



Die Gummilippen der Scheibenwischer sollten mindestens alle 6 Monate überprüft und bei Verschleiß ausgetauscht werden. Bei Eisglätte sollten Scheibenwischer erst dann benutzt werden, wenn das Eis auf der Windschutzscheibe geschmolzen ist. Das Fahren mit verschmutzter Windschutzscheibe, die die Sicht einschränkt, sollte vermieden werden, bis das Eis vollständig geschmolzen ist. Es ist zu beachten, dass abgenutzte Scheibenwischer die Windschutzscheibe bei Verschmutzung möglicherweise nicht ordnungsgemäß reinigen, was die Sicht beeinträchtigt. Als Scheibenwaschflüssigkeit sollte eine spezielle (frostsichere) Flüssigkeit verwendet werden, die nicht gefriert.

- **Sicherheitsgurt**

Alle Insassen müssen den Sicherheitsgurt korrekt anlegen. Der Schultergurt verläuft über die Schulter und nicht über den Hals. Airbags ersetzen den Sicherheitsgurt nicht.
Unfall, sie vor dem Hin- und Hergeschleudertwerden und Zusammenstößen zu schützen und zu verhindern, dass sie aus dem Fahrzeug geschleudert werden. Sicherheitsgurte sollten nicht nur vom Fahrer, sondern von allen Insassen angelegt werden. Airbags lösen sich bei einem Unfall aus und sind mit den Sicherheitsgurten verbunden. Wenn Ihr Sicherheitsgurt nicht angelegt ist, lösen sich die Airbags bei einem Unfall möglicherweise nicht aus.

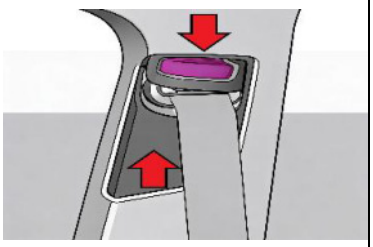


Abbildung 5: Anlegen des Sicherheitsgurts



Der Sicherheitsgurt sollte so eingestellt werden, dass er nicht über das Schlüsselbein verläuft und nicht zu nah am Hals liegt, sondern in der Mitte der Schulter des Fahrers. Der Sicherheitsgurt sollte korrekt, bequem und sicher angelegt werden, wobei potenzielle Risiken für den Fahrer wie Ersticken oder Strangulierung im Falle eines Unfalls zu berücksichtigen sind. Der Gurt rastet im Notfall ein. Fahrer sollten während der Fahrt mit angelegtem Sicherheitsgurt plötzliche und schnelle Bewegungen vermeiden.

- **Sitzverstellung und richtige Sitzposition**

Sitz und Rückenlehne so einstellen, dass Pedale sicher erreichbar sind, Rücken und Schultern anliegen und das Lenkrad kontrolliert bedient werden kann. Ausreichenden Abstand zum Lenkrad einhalten.

- **Höhenverstellung:** Sitze sollten auf eine Höhe eingestellt werden, die dem Fahrer die bestmögliche Sicht auf die Windschutzscheibe und das Armaturenbrett ermöglicht. Es ist wichtig, dass sich die Füße des Fahrers auf einer Höhe befinden, auf der sie die Pedale leicht erreichen können. Darüber hinaus sollte die Höhenverstellung dem Fahrer die beste und bequemste Sitzposition für die Lenkrad -Griffigkeit bieten. Achten Sie darauf, dass zwischen Ihrem Kopf und der Decke mindestens eine Faustbreite (etwa vier Fingerbreiten) Platz ist.

Abbildung 6: Sitzverstellung

- **Einstellung der Längsposition:** Nach der Höheneinstellung müssen Sie den Abstand des Sitzes zu den Pedalen einstellen. (Abbildung 6) Lehnen Sie sich mit dem Rücken vollständig an die Rückenlehne und drücken Sie das Bremspedal mit dem rechten Fuß ganz durch. In dieser Position sollte Ihr Knie leicht gebeugt bleiben (Abbildung 6, B) (ein Winkel von etwa 120 Grad ist ideal). Ist Ihr Bein vollständig gestreckt, steht der Sitz zu weit hinten; ist Ihr Knie zu stark gebeugt, steht der Sitz zu weit vorne. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Fahrer und Lenkrad mindestens ca. 25 cm beträgt. (Abbildung 7, A)

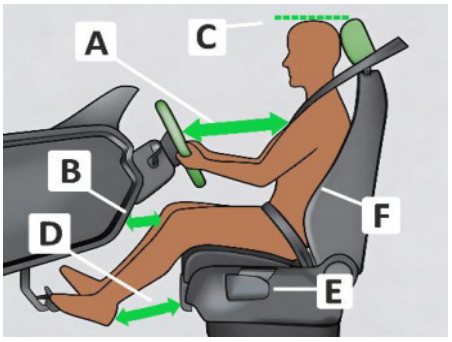


Abbildung 7: Einstellung der Rückenlehne

- **Einstellung der Rückenlehnenneigung:** Setzen Sie sich aufrecht hin, wobei Rücken und Schultern fest am Sitz anliegen. Strecken Sie die Arme nach vorne und achten Sie darauf, dass Ihre Handgelenke bequem die Oberseite des Lenkrads berühren (Abbildung 7), ohne die Schultern anzuheben. Ihre Ellbogen sollten beim Greifen des Lenkrads um etwa 90 Grad gebeugt sein. Eine ideale Position für Komfort und vollständige Kontrolle über die Lenkung wird bei einem Rückenlehnenwinkel von etwa 100–110 Grad im Sitzen erreicht.





Grün: Kopfstütze korrekt



Rot: Kopfstütze falsch (zu viel Abstand)

Abbildung 8: Höhenverstellung Lenkrad

Die richtige Position beim Halten des Lenkrads: Die korrekte Bedienung von Lenkrad, Schalthebel und Pedalen sowie eine möglichst ergonomische und ermüdungsfreie Sitzposition, in der der Fahrer jederzeit auf Gefahren vorbereitet ist, lassen sich nur durch die richtige Einstellung des Fahrersitzes erreichen. Die Kontrolle über das Fahrzeug beginnt damit, dass man richtig auf dem Fahrersitz sitzt, das Lenkrad richtig hält und lenkt. Deshalb müssen wir auf jeder Fahrt, unabhängig von der Länge der Strecke, die Sitzverstellung genau vornehmen.

Die richtige Haltung am Lenkrad

Lenkrad nach der Sitzeinstellung anpassen. Empfohlen ist eine sichere Zwei-Hand-Haltung, typischerweise etwa in 9- und 3-Uhr-Position.



Abbildung 9: Einstellung des Lenkrads

Höhenverstellung: Lenkräder verfügen in der Regel über einen Hebel, eine Verriegelung oder einen Mechanismus – oft in Rot oder Schwarz – an der Unterseite. Mit diesem Hebel können Sie die Höhe des Lenkrads nach oben oder unten verstellen und die Einstellung anschließend durch Schließen des Hebels arretieren. (Abbildung 9) Achten Sie bei der Höhenverstellung des Lenkrads darauf, dass Ihre Sicht auf die Straße nicht beeinträchtigt wird und Sie ein möglichst weites Sichtfeld haben.

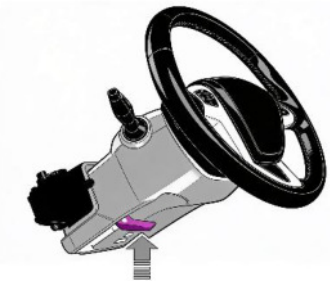


Bild 10: Lenkradgriff



Richtige Position der Lenkradhaltung: Die Einstellung der Lenkradhaltung sollte erst nach der Einstellung der Sitzposition erfolgen. Legen Sie einen Arm über die Oberseite des Lenkrads. Ihr Arm sollte gestreckt sein, Ihre Schulter auf dem Sitz aufliegen und Ihr Handgelenk die 12-Uhr-Position am Lenkrad berühren. Wenn wir uns das Lenkrad als Uhr vorstellen, ist dies die Position, bei der sich Ihre linke Hand auf der 9-Uhr-Position und Ihre rechte Hand auf der 3-Uhr-Position befindet (Abbildung 10).
Ihre Hände **sollten** so am Lenkrad positioniert sein, dass Ihre Daumen nach oben zeigen und parallel zum Lenkrad stehen. Wenn Sie das Lenkrad mit beiden Händen halten und die richtige Technik anwenden, haben Sie die Kontrolle über das Lenkrad und können jede im Straßenverkehr auftretende Krisensituation besser bewältigen.

Einstellung und Verwendung der Spiegel

Spiegel nach der Sitzeinstellung so einstellen, dass der Bereich hinter und neben dem Fahrzeug möglichst gut sichtbar ist. Tote Winkel bleiben möglich und müssen zusätzlich kontrolliert werden.

Abbildung 11: Innenspiegel



Innenrückspiegel: Der Innenrückspiegel dient in der Regel dazu, den Bereich hinter dem Fahrzeug zu überblicken. Der Innenrückspiegel sollte so eingestellt werden, dass er die Fahrzeuge und den Bereich hinter Ihnen vollständig zeigt und dabei auf die Heckscheibe zentriert ist (Abbildung 10). Wenn der Rückspiegel (Abbildung 11) auf die Heckscheibe des Fahrzeugs ausgerichtet ist, sollten Sie die gesamte Heckscheibe des Fahrzeugs im Spiegel sehen können. Da der Innenspiegel nur den Verkehr hinter Ihnen zeigt, reicht er für ein kontrolliertes Fahren nicht aus. Für defensives und sicheres Fahren sollten Sie zusätzlich die Außenspiegel nutzen.

Abbildung 12: Seitenspiegel



Seitenspiegel (Außenspiegel): Seitenspiegel helfen dem Fahrer, Fahrzeuge und andere Verkehrsteilnehmer sowie Bereiche an den Seiten und ein breiteres Sichtfeld von hinten zu erkennen. Die Regel für die richtigen Spiegelwinkel zielt darauf ab, tote Winkel am Fahrzeug zu minimieren. Durch die richtige Einstellung der Spiegel können Sie sich nähernde Fahrzeuge in Ihren toten Winkeln frühzeitig erkennen und so sicheres Fahren gewährleisten. Ein weiterer zu beachtender Punkt bei der Einstellung der Seitenspiegel ist, dass sowohl der linke als auch der rechte Spiegel so positioniert sein sollten, dass sie die hinteren Ecken (das Heck) des Fahrzeugs zeigen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass der Fahrer in den Seitenspiegeln sowohl den Himmel als auch den Boden sehen sollte. Beispielsweise sollten große Fahrzeuge wie Lkw oder Busse zusammen mit der Straße im Sichtfeld des Fahrers bleiben.

Vor Spurwechseln und Abbiegen Spiegel und tote Winkel kontrollieren.

7.2.4. Fahrer beim defensiven Fahren

Bild 13: Müder Fahrer



Defensives Fahren setzt körperliche und geistige Fahrtüchtigkeit voraus. Müdigkeit, Krankheit, starke Emotionen, Alkohol, Drogen oder beeinträchtigende Medikamente erhöhen das Risiko.

Fahren Sie nicht, wenn Sie müde, übermüdet, gereizt oder krank sind.

Bild 14: Fahrer mit Schlafmangel



Bevor Sie ins Auto steigen, müssen Sie körperlich und geistig bereit zum Fahren sein. Bei der körperlichen Vorbereitung sollte das Tragen bequemer, zum Fahren geeigneter Kleidung im Vordergrund stehen. Hausschuhe, hohe Absätze und anderes Schuhwerk sollten vermieden werden. Außerdem sollten Sie niemals fahren, wenn Sie Medikamente eingenommen haben, die Schläfrigkeit verursachen oder die Reflexe beeinträchtigen. Die Fahrzeiten sollten so geplant werden, dass Müdigkeit und Schlafmangel vermieden werden. Am besten ist es, vor der Abfahrt ausreichend Schlaf zu bekommen. Das Fahren bei Müdigkeit oder Krankheit ist nicht sicher; prüfen Sie daher, wie Sie sich fühlen, bevor Sie Ihre Fahrt antreten.

Bild 15: Verärgerter Fahrer



Ein wütender oder frustrierter Fahrer ist ein risikobehafteter Fahrer. Ebenso sind Fahrer, die unter Schlafmangel, Müdigkeit oder Krankheit leiden, risikobehaftet. Beispielsweise ist eine Person mit Kopfschmerzen in ihre Gedanken vertieft und versucht, die Ursache der Schmerzen zu verstehen und diese zu lindern, wodurch sie viele andere wichtige Aspekte des Straßenverkehrs vernachlässigt. Schmerzmittel, die zur Linderung dieser Schmerzen eingenommen werden, können die Wahrnehmung und das Verständnis beeinträchtigen und zu Schläfrigkeit führen. Daher ist das Fahren in müdem, schlafentzogenem, krankem, übermäßig aufgeregtem, wütendem, übermäßig erregtem oder ängstlichem Zustand äußerst riskant, sowohl für Sie selbst als auch für andere Verkehrsteilnehmer. Wer Alkohol, Drogen oder andere Substanzen konsumiert hat, die seine Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen könnten, sollte niemals fahren. Das Fahren unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ist verboten.

Ablenkungen vermeiden

Ablenkungen vermeiden: insbesondere Handy, Nachrichten, soziale Medien, Essen, intensive Bedienung von Navigation oder Geräten sowie andere Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit vom Verkehr nehmen.

Bild 16: Unachtsamer Fahrer



- Telefonieren mit dem Handy
- SMS schreiben
- In sozialen Medien surfen
- Spiele spielen
- Essen und/oder Trinken
- Sich schminken
- Unsachgemäßer Umgang mit Gegenständen, unsachgemäßes Halten oder Herunterfallenlassen von Gegenständen
- Rauchen
- Sich auf das Lesen oder Durchsehen von Texten wie Zeitschriften, Zeitungen oder Dokumenten konzentrieren
- Musik übermäßig laut oder über Kopfhörer hören und sich dabei ganz in die Musik vertiefen
- Sich übermäßig auf die Navigation oder Wegbeschreibungen konzentrieren
- Interaktion mit Mitfahrern oder anderen Lebewesen im Fahrzeug
- Fahren eines defekten Fahrzeugs
- Der Versuch, während der Fahrt unbekannte Geräte ein- oder auszuschalten

Bild 17: Mobiltelefon



Handynutzung bindet Aufmerksamkeit und kann dazu führen, dass Gefahren zu spät oder gar nicht erkannt werden.

Für sicheres und defensives Fahren sollten alle Fahrer die oben genannten Verhaltensweisen vermeiden. Zu den besten Möglichkeiten, ähnliche ablenkende Verhaltensweisen zu vermeiden, gehören: das Handy vollständig auszuschalten, Musik mit geringer Lautstärke zu hören, die Fahrt und die Route zu planen, während man sich nach dem Weg erkundigt, auf langen Fahrten häufige Pausen einzulegen und Faktoren, die einen stören und ablenken, irgendwie zu beseitigen. Der entscheidende Punkt im Kampf gegen Ablenkung ist das Bewusstsein für die Ablenkung und der Wille, daraufhin Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen. Dieses Bewusstsein und der Wille zu Vorsichtsmaßnahmen entwickeln sich durch Fahrerschulungen sowie durch Selbstkontrolle und Aufsicht, die zu einem bewussten Fahrverhalten führen.

7.2.5. Sicheres Fahren gemäß den Geschwindigkeits- und Abstandsvorschriften

Geschwindigkeit und Sicherheitsabstand müssen zu Verkehr, Sicht, Straße und Wetter passen. Genügend Abstand schafft Zeit zum Reagieren.

- **Zu beachtende Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf Geschwindigkeit und Abstand**:
  - Einhaltung eines sicheren Sicherheitsabstands
  - Einhaltung der Geschwindigkeitsbegrenzungen
  - Rechtzeitiges Blinken und langsames, souveränes Spurwechseln
  - Einhaltung eines sicheren Abstands durch Vorausschau auf das Herausfahren geparkter Fahrzeuge
  - Blinde Flecken überprüfen und entsprechend fahren
  - Anpassung der Position an den Verkehrsfluss
  - Plötzliche Spurwechsel oder Abbiegemanöver vermeiden und auf andere Fahrer achten, die dies tun
  - Mögliche Regelverstöße anderer Fahrer vorhersehen
  - Ruhig und angemessen auf aggressives Fahrverhalten reagieren

7.2.6. An die Straßen- und Wetterverhältnisse angepasstes Fahren. Tunnel und Regen

Abbildung 18:



Bei Regen, Schnee, Eis, Nebel oder schlechter Fahrbahn: Geschwindigkeit reduzieren, Abstand vergrößern, sanft lenken und bremsen und unnötige Fahrten bei extremen Bedingungen vermeiden.

Schlechte Sicht und rutschige Fahrbahnen verlängern den Anhalteweg. Deshalb besonders vorausschauend und ohne abrupte Lenk- oder Bremsmanöver fahren.

Bild 19: Verschneite Straße

Geeignete und gesetzlich vorgeschriebene Bereifung verwenden. Beleuchtung und Nebellicht entsprechend den tatsächlichen Sicht- und Wetterbedingungen einsetzen.



- **Zu beachtende Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Wetterbedingungen:**

  - Passen Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit den Wetterbedingungen an
  - Vergrößern Sie stets den Sicherheitsabstand
  - Fahren Sie langsam und sanft und betätigen Sie Gas- und Bremspedal behutsam
  - Beherrschen Sie die Techniken, um auf rutschigem Untergrund die Kontrolle zu behalten
  - Wissen, wann man bei extremen Wetterbedingungen anhalten sollte
  - Achten Sie auf Sichtverhältnisse, Vorsichtsmaßnahmen, Kontrolle, Vorbereitung und die endgültige Fahrreihenfolge

- **Zu beachtende Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der Straßenverhältnisse**:

  - Fahren Sie sicher in Kreuzungen ein, indem Sie die Geschwindigkeit verringern und die Straßenverhältnisse prüfen
  - Achten Sie auf die Straßenverhältnisse und beobachten Sie andere Fahrzeuge, wenn Sie auf Autobahnen auffahren oder sich in den Verkehrsfluss einordnen
  - Passen Sie Ihre Geschwindigkeit in Kurven, Tunneln und an Brückenauffahrten an
  - Rechnen Sie stets mit Risiken, die von anderen Fahrzeugen ausgehen können, und treffen Sie entsprechende Vorsichtsmaßnahmen
  - Erkennen Sie unebene Fahrbahnen, Sand, Schotter, Schlaglöcher, Steine, Unebenheiten und verengte Straßen im Voraus und treffen Sie entsprechende Vorsichtsmaßnahmen.

Beurteilung und Bewertung

- ***Bedingungen für die Beurteilung und Bewertung***

In dieser Schulung wird empfohlen, die folgenden Voraussetzungen zu schaffen, um den Lernstand der Teilnehmer zu messen und zu bewerten:

- Die Teilnehmer sollten klare, prägnante und kurze Fragetexte vorbereiten.
- Die Fragen sollten in Form von Multiple-Choice-Tests mit vier Antwortmöglichkeiten gestellt werden, von denen nur eine richtig ist.
- Bei der Erstellung der Fragen sollten Begriffe verwendet werden, die für den Ausdruck in Gebärdensprache geeignet sind.
- Die Fragen sollten die in dieser Schulung behandelten Inhalte widerspiegeln.
- Für die Tests sollten separat Antwortschlüssel und Bewertungsschlüssel erstellt werden.

- **Bewertungstest**

1. Welcher der folgenden Faktoren ist KEIN Aspekt, auf den ein Fahrer beim defensiven Fahren achten sollte?
   A) Die richtige Einstellung der Spiegel und des Lenkrads
   B) Der Fahrer sollte aufmerksam sein und sich in guter körperlicher und geistiger Verfassung befinden
   C) Die Einhaltung der Geschwindigkeits- und Abstandsregeln sowie die richtige Sitzposition
   D) Das Spiel im Lenkrad überprüfen

2. Welche der folgenden Abbildungen zeigt die richtige Griffposition am Lenkrad?
   A) Mit der linken Hand
   B) Mit der rechten Hand
   C) Die linke Hand sollte sich in der 9-Uhr-Position befinden und die rechte Hand in der 3-Uhr-Position
   D) Das Lenkrad sollte von unten gehalten werden

3. Was wird bei einer korrekten Sitzposition NICHT berücksichtigt?
   A) Einstellung der Kopfstütze, Einstellung der Rückenlehne
   B) Die Einstellung des Abstands nach vorne/hinten
   C) Höhenverstellung
   D) Einstellung der Scheinwerfer

4. Welcher Faktor lenkt beim Autofahren NICHT vom Verkehr ab?
   A) Die Nutzung eines Mobiltelefons
   B) Die Einhaltung der Verkehrsregeln
   C) Müdigkeit, Schläfrigkeit oder starke Gereiztheit
   D) Unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen

5. Welche Maßnahme gehört NICHT zu den grundlegenden Sicherheitsvorbereitungen vor Fahrtbeginn?
   A) Die Klimaanlage einschalten
   B) Den Sicherheitsgurt anlegen
   C) Den Sitz einstellen
   D) Die Spiegel einstellen

Lösungsschlüssel
1 – D / 2 – C / 3 – D / 4 – B / 5 – A /
Jede Frage ist 20 Punkte wert, insgesamt gibt es 100 Punkte

- ***Formular zur Selbsteinschätzung***

Bitte bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5:
1 = Stimme überhaupt nicht zu
2 = Stimme nicht zu
3 = Unentschieden
4 = Stimme zu
5 = Stimme voll und ganz zu

Bewertungsaussagen	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Ich weiß, was defensives Fahren ist.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ich weiß, wie wichtig defensives Fahren ist.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich verstehe, worauf es beim defensiven Fahren sowohl im Fahrzeug als auch für den Fahrer zu achten gilt.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ich kenne mich mit Spiegeln, Sitzen und der richtigen Sitzposition beim defensiven Fahren aus. 5. Ich verstehe den richtigen Gebrauch und die Bedeutung von Sicherheitsgurten.	☐	☐	☐	☐	☐
1. Ich weiß, was defensives Fahren ist.	☐	☐	☐	☐	☐

Bewertungsschlüssel:

- ***21 – 25 Punkte:*** *Ihr Wissensstand ist sehr gut. Sie kennen die Verkehrsregeln.*
- ***16 – 20 Punkte:*** *Ihr Wissen ist ausreichend, in einigen Bereichen besteht jedoch noch Verbesserungsbedarf.*
- ***11 – 15 Punkte:*** *Sie verfügen über mäßige Kenntnisse; eine zusätzliche Schulung wäre von Vorteil.*
- ***6 – 10 Punkte:*** *Ihr Wissensstand ist gering; eine umfassende Schulung wird empfohlen.*
- ***0 – 5 Punkte:*** *Ihr Bewusstsein und Ihr Wissen zu diesem Thema sind äußerst unzureichend.*