

	Seite
Vorwort	11
Unfallbilanz	15
Definition Unfall	19
Unfallursachen	20
Unfallrisiken bei anderen Tätigkeiten	25
Der Weg zum Unfall	27
Umgang mit Gefahren	30
Einflussfaktoren	31
Verhalten in bei Pannen, in Notfällen und nach Unfällen ..	41
Panne	41
Notfall	42
Unfall	42
Unfallbeteiligter	43
Grüne Karte	49
Europäischer Unfallbericht	49
Verhalten auf Autobahnen	51
Grundregeln für den Pannestreifen	51
Rettungsgasse	52
So bilde ich die Rettungsgasse richtig	53
Bei zwei Spuren	53
Bei drei und mehr Spuren	54
Missachtung der Rettungsgasse ist kein Kavaliersdelikt	54
Einschätzen der Lage bei Notfällen	55

Schaulustige	56
Rettung von Verletzten	57
Erste Hilfe	59
Bewusstlosigkeit	60
Bewusstseinskontrolle	61
Atemkontrolle	62
Stabile Seitenlage	62
Beatmung und Herzdruckmassage	64
Defibrillator	67
Verhalten in bei Brand	69
Brandklassen	71
Richtige Verwendung des Feuerlöschers	72
Evakuierung der Mitfahrer des LKW bzw. der Fahrgäste des Omnibusses	74
Verhaltenshinweise an Fahrgäste	74
Gewährleistung der Sicherheit aller Fahrgäste	75
Notausstiege, Sicherheitseinrichtungen	76
Auswirkungen von Unfällen	78
Humanitäre Auswirkungen	80
Posttraumatische Belastungsstörung	80
Auswirkungen für das Unternehmen	81
Rechtliche Konsequenzen	82
Kriminalität im Schwerverkehr	85
Allgemeine Informationen.....	85

Fahrzeug und Ladungsdiebstahl	86
Verhalten bei Überfall oder Diebstahl	87
Geeignete Maßnahmen zum Schutz vor Straftaten	88
Kriminalität in Form von illegaler Einwanderung und Schleusung	90
Voraussetzung zur legalen Einreise	90
Illegale Einwanderung – Ursachen und Umfang der illegalen Einwanderung	90
Illegale Einwanderung – Definition	92
Schleppung / Schleusung – Ursachen und Umfang	96
Schengener Abkommen	97
Transportmittel und Schleusungsrouten	99
Gefahren für illegale Einwanderer	100
Geeignete Maßnahmen zum Schutz vor Schleuserkriminalität	101
Strafrechtliche Mitverantwortung des Fahrers	102
Verhalten bei Verdacht auf illegale Einreise	102
Pflichten der Beförderungsunternehmer	104
Sanktionen gegen Beförderungsunternehmer	105
Strafausmaß Schlepperei	105
Gesundheitsschäden vorbeugen	107
Grundsätze der Ergonomie	107
Wie entstehen Rückenschmerzen	108
Tipps für einen gesunden Rücken	109
Übungen	111

Heben, Tragen, Ziehen, Schieben von Lasten	122
Heben von Lasten	123
Tragen von Lasten	126
Ziehen und Schieben von Lasten	127
Sitzen im Fahrzeug	128
Individueller Schutz	133
Grundsätze einer gesunden und ausgewogenen Ernährung	137
Gesundheit und Wohlbefinden	138
Gesundheitsgefährdende Einflüsse	142
Ernährung	143
Die richtige Wahl für gesundes Essen	145
Gutes und Gesundes Essen	146
Gesunde Verdauung	147
Essen als Energiequelle	148
Getränke	149
Wozu braucht der Körper Wasser	150
Wasser	151
Wirkung von Wasser	152
Auswirkungen von Alkohol, Arzneimitteln oder jedem Stoff, der eine Änderung des Verhaltens bewirken kann	153
Alkohol	153
Alkoholaufnahme	153

Alkoholabbau	154
Gefahr des Restalkohols	154
Auswirkungen von Alkohol	155
Typische Fahrfehler unter Alkoholeinfluss	159
Kontrolle der Atemluft bzw. des Blutalkoholgehaltes .	162
Zwangsmaßnahmen	163
Inbetriebnahme	164
Strafen	165
Suchtmittel	166
Kontrolle auf Suchtmittel	168
Arzneimittel	170
Welche Medikamente beeinträchtigen die Fahrtüch- tigkeit	170
Auswirkungen von Medikamenten	171
Wechselwirkung	172
Symptome, Ursachen, Auswirkungen von Müdigkeit und Stress	176
Müdigkeit	176
Stress	178
Stressarten	182
Stressfaktoren (Stressoren)	182
Burnout	184
Die Burn Out Persönlichkeit	185
Burnout Begünstigungen	187

Burnout- und Stressbewältigung	189
Grundlegende Rolle des Zyklus von Aktivität/Ruhezeit	191
Bedeutung von Pausen, Erholungszeiten	191
Grenzen der Belastbarkeit	192
Tägliche Leistungskurve	193
Bedeutung von Schlaf / Biologische Uhr	196
Schlafmangel hat gravierende Folgen	198
Fähigkeiten zu einem Verhalten, das zu einem positiven Image des Unternehmens beiträgt	199
Verhalten des Fahrers und Ansehen des Unternehmens	199
Image	200
Selbstimage	201
Fremdimage	202
Corporate Identity	202
Bedeutung der Qualität der Leistung des Fahrers für das Unternehmen	204
Kommunikation	207
Verbale Kommunikation	209
Das Sender-Empfänger-Modell	209
Das 4-Ohren-Modell	210
Nonverbale Kommunikation	213
Unterschiedliche Rollen des Fahrers	216
Unterschiedliche Gesprächspartner des Fahrers	219

Gespräch mit Auftraggeber	219
Gespräch mit Kontrollbehörden, Polizei	220
Situationsgerechte Ansprache von unterschiedlichen Fahrästen / Fahrgastgruppen	221
Fahrgäste mit besonderen Bedürfnissen, z.B. mobilitäts- eingeschränkte Personen, ältere Menschen, Schüler	222
Wartung des Fahrzeugs	223
Kontrolle des Sicherheitszustands (Abfahrtskontrolle)	223
Sauberkeit des Fahrzeugs (innen und außen)	225
Verhalten bei Mängeln am Fahrzeug	228
Arbeitsorganisation	229