

Jugend will sicher leben unterwegs



Infoblatt

für Schülerinnen und Schüler
an berufsbildenden Schulen

Wettbewerb
2001

mitmachen,
gewinnen,
sicher leben.



Eine Aktion der gesetzlichen Unfallversicherung
und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e.V.

Sicher unterwegs Wettbewerb 2001



Schüler- preise

Unter den Einsendern der richtigen Lösungen werden folgende Hauptpreise verlost:

- | | | | |
|----------|-------|-------|---|
| 1. | Preis | 600,- | € |
| 2. | Preis | 400,- | € |
| 3. | Preis | 300,- | € |
| 4. - 7. | Preis | 200,- | € |
| 8. - 10. | Preis | 100,- | € |

Darüber hinaus werden Sonderpreise verlost.

Schul- preise

Die Schulen mit der stärksten Beteiligung erhalten Geldpreise und Auszeichnungen.

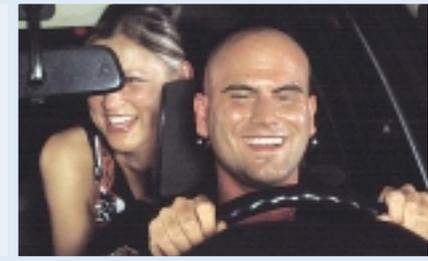
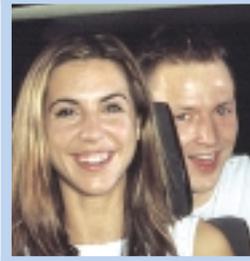
Sonderpreise

(im Wert von bis zu 1000,- €)

für Schüler, Klassen und Schulen

- für die beste Umsetzung des Wettbewerbs als Kampagne, als Projekt o.a. und/oder
- für die beste Aufarbeitung der Wettbewerbsinhalte als Reportage, Video-, Foto-, Internetpräsentation.

Weitere Infos können unter folgender Adresse angefragt werden:
akasi@mainz.lvbg.de



Autofahren - Lust und Frust



18 Jahre, Führerschein, eigenes Auto: keinen Fahrplan mehr wälzen, kein „kannst du mich da hin bringen?“, jederzeit fahren, wohin und wann man möchte. Grenzenlose Freiheit - auf den ersten Blick.

Der Frust stellt sich erst später ein: Stop and go auf dem Arbeitsweg, Verkehrschaos in der City, dauernd Parkplatzsuche, Drängler auf der Autobahn: das kann schon nerven. Und wenn man nicht aufpasst, gibt 's einen Blechschaden oder Schlimmeres.

Jedes Jahr verunglücken in Deutschland über 100.000 junge Fahrerinnen und Fahrer zwischen 18 und 24 Jahren, viele davon schwer oder tödlich. Grund genug, sich einmal näher mit den Risiken des Autofahrens zu beschäftigen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Zur Teilnahme am Sicherheitswettbewerb „Jugend will sicher leben“ des Arbeitskreises für Arbeitssicherheit und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates sind die aufgeführten berufsbildenden Schulen und deren Schülerinnen und Schüler berechtigt. An der Verlosung der **Schülerpreise** nehmen alle Schülerinnen und Schüler teil, die

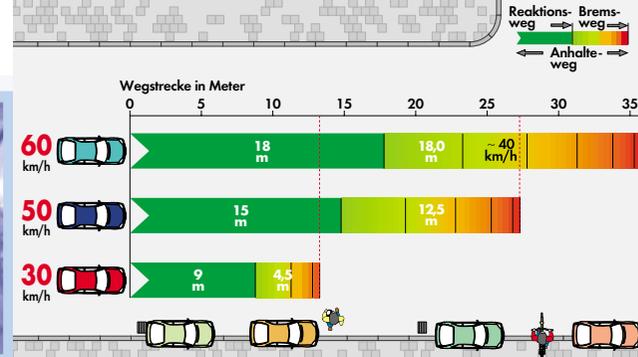
- die Aufgaben richtig gelöst,
 - die Lösungen in den dafür vorgesehenen Feldern der Lösungskarte eingetragen,
 - das Absenderfeld der Lösungskarte vollständig und **leserlich** ausgefüllt und
 - die Lösungskarte mit der **Sammelsendung** ihrer Schule an den Arbeitskreis für Arbeitssicherheit eingesandt haben.
- Teilnehmer/innen, die mehr als eine Lösungskarte einsenden, werden ausgeschlossen.

Am Wettbewerb um die **Schulpreise** nehmen alle aufgeführten berufsbildenden Schulen teil, die den Stoff im Unterricht behandelt und die Lösungskarten ihrer Schülerinnen und Schüler in einer **Sammelsendung** mit dem vollständig ausgefüllten Meldebogen an den Arbeitskreis für Arbeitssicherheit geschickt haben.

Einsendeschluss ist der 31.01.2002

Wir bitten die Schulen, die **Sammelsendungen** mit Meldebogen **in Kartons verpackt** einzusenden. Einfache Umschläge werden zu schnell beschädigt.

D



Nur fliegen ist schöner!?

Mit dem Fahrzeug erweitern Sie Ihren Aktionsradius. Möglich wird das erst über die Geschwindigkeit. Das Tempo, das Sie mit dem Auto oder dem Motorrad erreichen, liegt weit über dem, was der Mensch aus eigener Kraft schaffen kann. Selbst ein Weltklasse-Sprinter erreicht beim 100-Meter-Lauf gerade mal eine Spitzengeschwindigkeit von 40 km/h.

Wenn Sie auf der Landstraße oder Autobahn mit einem Vielfachen dieser Geschwindigkeit unterwegs sind, ist das für Ihr Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen eine ständige Herausforderung.

Deutlich wird das, wenn man die Tachoangabe von km/h in Meter pro Sekunde umrechnet. Annäherungswerte erhält man durch die unten dargestellten Faustformeln:

- 50 km/h sind ca. 15 Meter pro Sekunde,
- 70 km/h entsprechen etwa 21 Metern pro Sekunde,
- bei 160 km/h „fliegt“ man mit ca. 48 Metern pro Sekunde über die Autobahn!

$$\text{Reaktionsweg} = \frac{\text{km/h}}{10} \cdot 3$$

(zurückgelegte Strecke in 1,08 Sekunden)

$$\text{Bremsweg} = \frac{\text{km/h} \cdot \text{km/h}}{2}$$

(trockene Fahrbahn, gut funktionierende Bremsen, Vollbremsung)

Bremsverzögerung: 7,7 m/s²

(Die in der Fahrschule gelehrt Faustformel geht von einer erheblich geringeren Bremsverzögerung aus.)

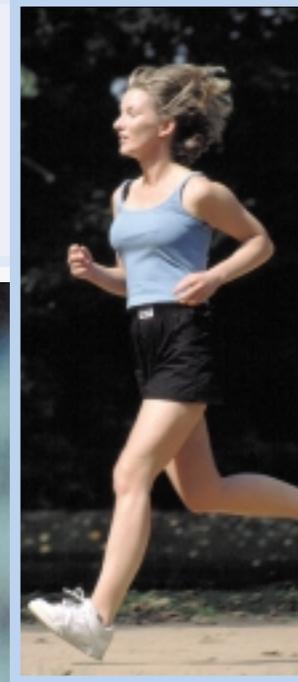
Wie schnell die Geschwindigkeit zum Problem werden kann, zeigt ein kleines Beispiel:

Um bei 50 km/h anzuhalten, muss man zuerst reagieren: Bei einer angenommenen Reaktionszeit von 1,08 Sekunden legt man dabei ca. 15 Meter zurück, ohne die Geschwindigkeit zu verringern. Für die Notbremsung benötigt man bei trockener Straße weitere 12,5 Meter. Das ist ein Anhalteweg von 27,5 Metern.

Wer statt der 50 km/h Tempo 60 fährt, braucht dafür 36 Meter. Dort, wo er gestanden hätte, wenn er fünfzig gefahren wäre, hat er noch 40 „Sachen“ drauf.

Ein Vergleich der Anhaltewege bei 30 und 50 km/h zeigt, weshalb Tempo 30-Zonen so wichtig sind: Dort, wo der Fahrer aus einer Ausgangsgeschwindigkeit von 30 km/h bereits steht, befindet sich der Schnellere noch im Reaktionsweg, hat also noch gar nicht gebremst! Und das gilt für alle Autos: Für einen Mercedes der S-Klasse genauso wie für einen Fiat Punto.





Der Stress fährt mit!

Stau auf dem Arbeitsweg, Zeitdruck, Parkplatzsuche beim Shopping - da platzt einem leicht der Kragen. Aber auch Baustellen, Orientierungsprobleme in einer fremden Stadt, Nachtfahrten, Müdigkeit, Ärger oder Unwohlsein können ganz schön stressen.

Stress entsteht durch ein Wechselspiel zwischen Umwelt und Organismus: Äußere Ereignisse, sogenannte Stressoren, lösen eine innere Reaktion aus, die seit Urzeiten automatisch abläuft: Der Puls wird erhöht, Hormone werden ausgeschüttet, die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt

und der Körper in Hochspannung versetzt. Dabei ist Stress ein gefährlicher Begleiter: Wer unter Stress steht, macht schneller Fehler und reagiert eher gereizt und aggressiv.

Wer beim Autofahren Stressreaktionen (z. B. Gereiztheit, Aggressivität, Schweißausbruch) an sich selbst feststellt, sollte etwas tun: Man kann versuchen, sich selbst zu beruhigen („Ich bin ganz ruhig“, „Ich bleibe ganz gelassen“). Oder man unterbricht die Fahrt und bewegt sich, um die aufgestaute

Energie abzubauen. Besser aber ist es, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen, indem man beispielsweise seinen Tagesablauf und die Autofahrt plant, Zeitreserven einbaut und in der Freizeit den Körper durch Sport und viel Bewegung fit macht für den Alltag.



Nur nicht drängeln!



Stellen Sie sich einmal vor, Sie sitzen im vorderen Wagen: Was geht in Ihnen vor? Bleiben Sie gelassen oder werden Sie nervös und ärgerlich? Oder denken Sie vielleicht sogar: „Jetzt erst recht nicht schneller fahren!“ Wie wir auf das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer reagieren, hängt stark davon ab, in welcher Stimmung wir uns befinden, ob wir unter Zeitdruck stehen oder durch andere

Dinge belastet sind. Aber es spielt auch eine Rolle, was wir über den Hintermann denken: Wenn wir ihm zugestehen, dass er vielleicht in Eile ist und gar nicht merkt, wie sehr er uns bedrängt, fällt es uns leichter, ruhig zu bleiben. Wenn wir dem Drängler unterstellen, dass er mit seinem protzigen Wagen langsamere grundsätzlich aus der Bahn scheuchen will, reagieren wir ärgerlich oder sogar aggressiv.

Sie haben es also zumindest teilweise selbst in der Hand, wie sehr Sie die oben geschilderte Situation stresst: Versetzen Sie sich doch einfach mal in die Lage des anderen und versuchen Sie, Gründe für sein Verhalten zu finden. Wenn Sie ihm zugestehen, auch mal einen Fehler zu machen, fällt es Ihnen viel leichter, gelassen zu reagieren.



Party-Time

Die Auswirkungen von Alkohol am Steuer sind bekannt: Wahrnehmung, Konzentration und Reaktion werden beeinträchtigt, gleichzeitig kommt es zu Selbstüberschätzung und erhöhter Risikobereitschaft. Bereits ab 0,5 Promille verdoppelt sich das statistische Risiko, im Straßenverkehr zu verunglücken. Bei 0,8 Promille ist es vervierfacht.

Wer in einer langen Party-Nacht auf Nummer Sicher gehen will, sollte konsequent bleiben und keinen Alkohol anrühren. Wer erst mal mit „nur einem“ Glas anfängt, kann sich leicht verrechnen: Gute Vorsätze lösen sich sehr schnell in Alkohol auf!

Bereits ab einem Blutalkoholgehalt von 0,3 Promille kann man bestraft werden, wenn man sich auffällig im Straßenverkehr verhält.

Ab 0,5 Promille gibt es auch ohne besondere Auffälligkeit Geldbuße und Fahrverbot. Kommt es gar zu einem Führerscheinentzug, heißt es erst

mal warten, bevor man die Fahrerlaubnis nach Ablauf der Sperrfrist mit hohem finanziellen Aufwand neu beantragen kann.

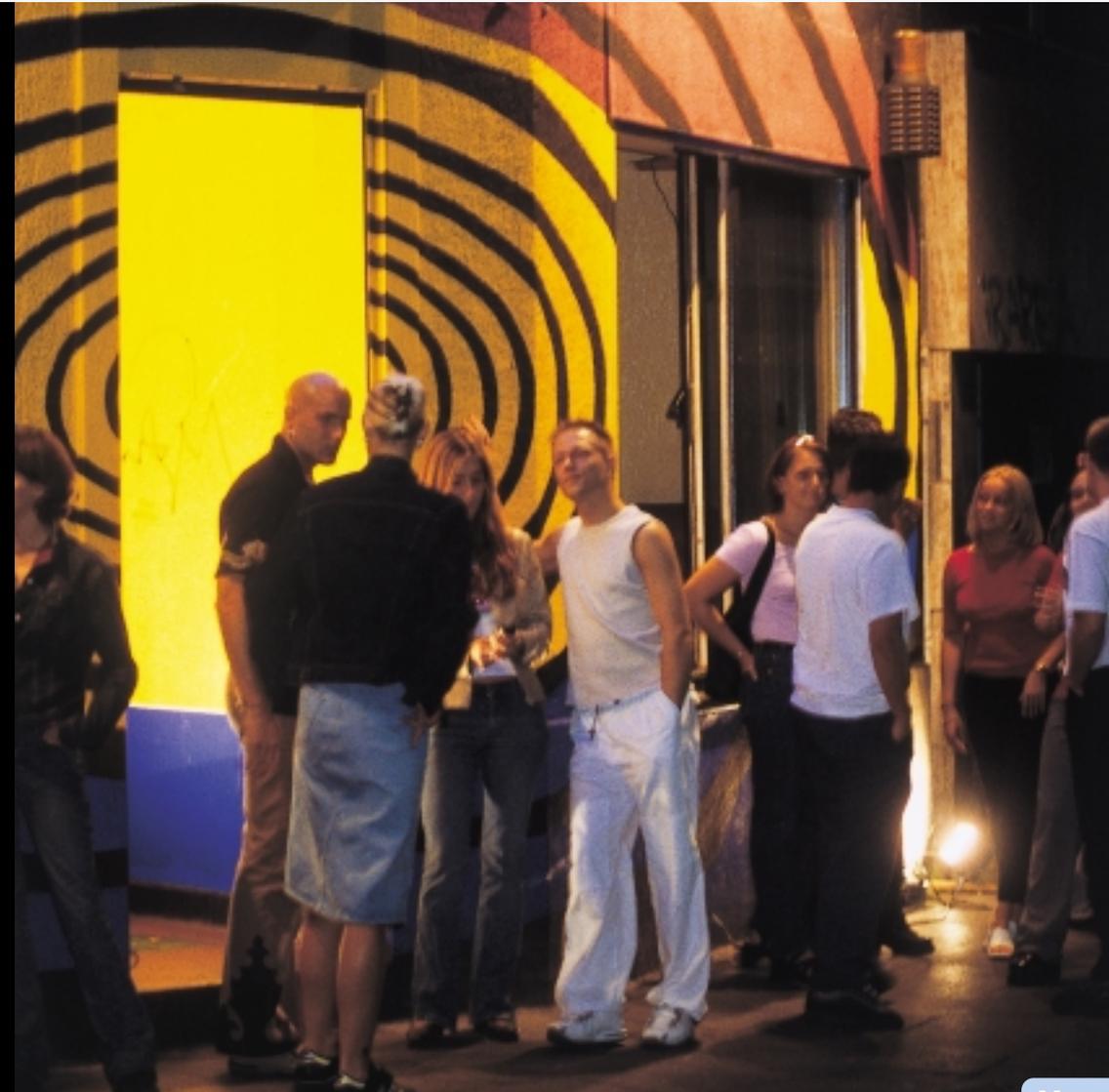
Wer bei einer Alkoholfahrt Menschen gefährdet, muss mit einer Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren rechnen. Hinzu kommen Gerichtskosten und bei einem Unfall finanzielle Forderungen der Geschädigten. Versicherungen können bei alkoholbedingten Unfällen Leistungen einschränken oder ganz streichen.

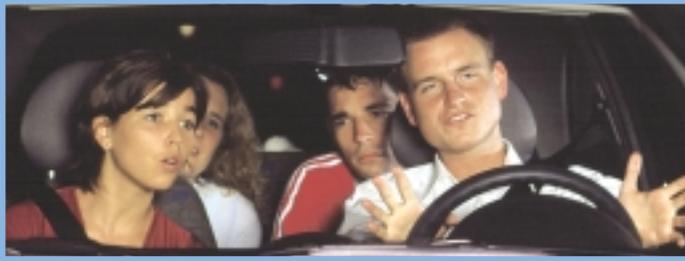
Fahren unter Drogeneinwirkung (z.B. Cannabis, Ecstasy) ist übrigens ebenfalls strafbar. Dabei muss der Fahrer gar nicht durch Ausfallerscheinungen aufgefallen sein. Es genügt, wenn die Substanzen in einer Blutprobe nachgewiesen werden.

Rechtliche Folgen von Alkoholfahrten

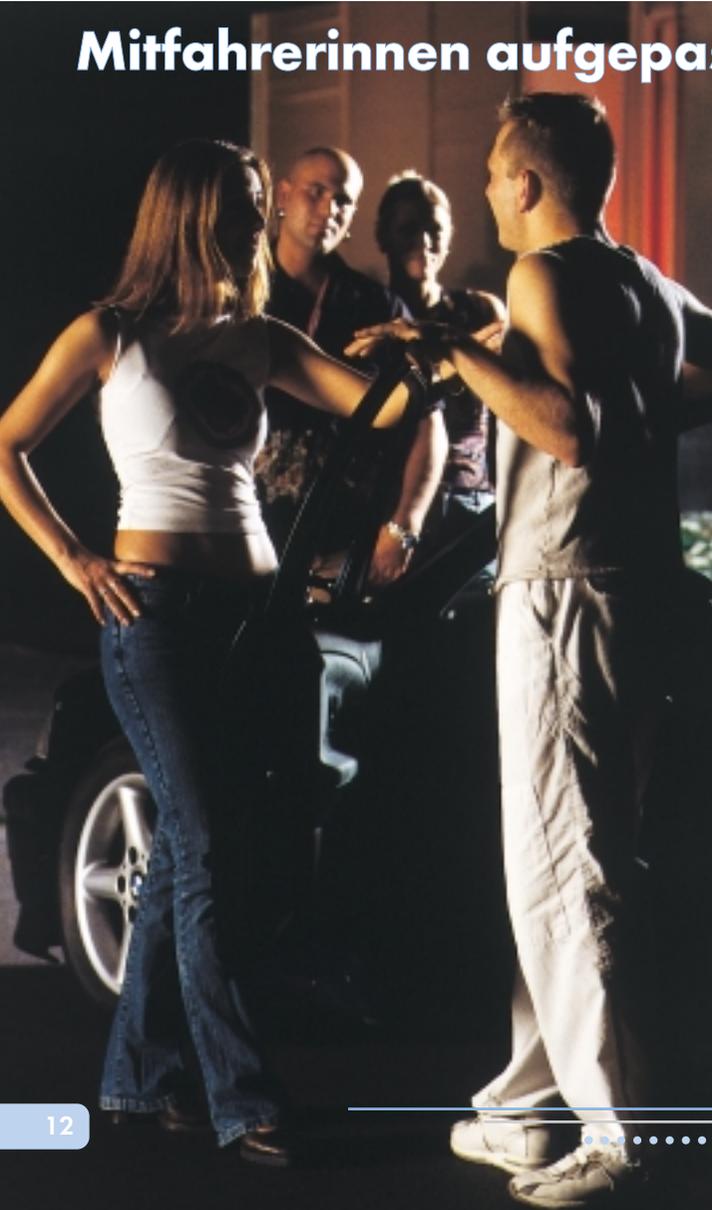
Alkoholgehalt im Blut	Wenn keine Anzeichen von Fahrsicherheit vorliegen	Wenn Anzeichen von Fahrsicherheit vorliegen	Wenn es zu einem Unfall kommt
Ab 0,3 ‰	keine		
Ab 0,5 ‰			
Ab 1,1 ‰			

- = Punkte in Flensburg
- = Geldbuße bei Ordnungswidrigkeit (500,- bis 3000,- DM)
- = Fahrverbot (bis 3 Monate)
- = Entzug der Fahrerlaubnis (Sperrfrist 6 Monate bis 5 Jahre)
- = Geldstrafe bei Straftat oder
- = Freiheitsstrafe (bis 5 Jahre)
- = Schadenersatz, Schmerzensgeld und eventuell Rente an Unfallopfer





Mitfahrerinnen aufgepasst!



Junge Frauen, die darauf angewiesen sind, bei anderen mitzufahren, stehen oft vor einer schweren Entscheidung. Was tun sie, wenn sie feststellen, dass der Fahrer unter Alkoholeinfluss steht? Einsteigen oder nicht?

Klar, niemand möchte gern als Stimmungsbremse gelten. Aber letzten Endes geht es um Ihre Sicherheit: Als Mitfahrerin bei einem alkoholisierten Fahrer tragen Sie das gleiche Risiko. Und mit einem klaren Kopf können Sie das besser beurteilen als der alkoholisierte Fahrer.

Im Zweifelsfall ist das Taxi die sichere Lösung. Aber so weit muss es ja gar nicht kommen. Machen Sie Ihrem Freund frühzeitig und unmissverständlich klar: Trinken und Fahren - mit mir nicht!



Kennen Sie sich aus?

Mehrere Antworten können richtig sein.

Tragen Sie die entsprechenden Buchstaben der richtigen Antworten in die Lösungskarte ein.

Die Fragen

- 1) Als Reaktionszeit, um im Straßenverkehr auf eine unvorhergesehene Situation zu reagieren, nimmt man im Allgemeinen ca. 1 Sekunde an. Wie viele Meter legt man in einer Sekunde zurück, wenn man mit 50 km/h unterwegs ist?**
 - ca. 5 Meter
 - ca. 7 Meter
 - ca. 10 Meter
 - ca. 15 Meter
 - ca. 25 Meter
- 2) Die Wegstrecke, die man benötigt, um in einer Notsituation anzuhalten, setzt sich aus Reaktions- und Bremsweg zusammen. Wie lang ist der Anhalteweg aus 60 km/h (trockene Fahrbahn, gute Bremsleistung)?**
 - ca. 10 Meter
 - ca. 16 Meter
 - ca. 24 Meter
 - ca. 30 Meter
 - ca. 36 Meter
- 3) Stress im Straßenverkehr ist gefährlich: Wer gestresst ist, reagiert gereizt und macht Fehler. Was kann man gegen Stress tun?**
 - Eine Pause einlegen und sich bewegen.
 - Schneller fahren, damit man schneller ankommt.
 - Durch entsprechende Planung (Zeitreserven) Stressoren vermeiden.
 - Positive Selbstgespräche führen („Ich bleibe ganz gelassen“).
 - In der Freizeit Sport treiben und sich durch viel Bewegung fit halten.



Wettbewerb
2001
mitmachen,
gewinnen,
sicher leben.



4) Alkohol im Straßenverkehr erhöht das Risiko, einen Verkehrsunfall zu verursachen. Mit welchen Folgen müssen alkoholisierte Fahrer rechnen?

- a) Ab 0,3 Promille kann man bestraft werden, wenn man auffällig fährt.
- b) Ab 0,5 Promille werden in jedem Fall Bußgeld und Fahrverbot fällig.
- c) Fahrverbot gibt es erst ab 0,8 Promille, so lange man keinen Unfall baut.
- d) Wer bei einer Alkoholfahrt Menschen gefährdet, kann mit einer Freiheitsstrafe belegt werden.
- e) Bei alkoholbedingten Unfällen können Versicherungen die Leistungen verweigern.

5) Illegale Drogen können die Fahrfähigkeit ebenfalls erheblich einschränken. Was sagt das Gesetz?

- a) So lange man nicht auffällig fährt, spielt es keine Rolle, ob man Drogen genommen hat.
- b) Fahren unter Drogeneinwirkung ist grundsätzlich strafbar.
- c) Nur harte Drogen (Heroin, Crack) sind im Straßenverkehr grundsätzlich verboten, leichte Drogen (Cannabis, Ecstasy) sind erlaubt, so lange man keinen Unfall baut.
- d) Ob man bestraft wird, hängt wie beim Alkohol von der Menge der konsumierten Drogen ab.
- e) Drogen können ohnehin bei einer Blutprobe nicht nachgewiesen werden.

Weitere Informationen: www.jugend-will-sicher-leben.de
Aktionstelefon: 07 00 / 24 58 43 63
07 00 / BG JUGEND (0,24 DM/Min.)



Lösungskarte

HIER SIND MEINE LÖSUNGEN:

1	a	<input type="checkbox"/>	b	<input type="checkbox"/>	c	<input type="checkbox"/>	d	<input type="checkbox"/>	e	<input type="checkbox"/>
2	a	<input type="checkbox"/>	b	<input type="checkbox"/>	c	<input type="checkbox"/>	d	<input type="checkbox"/>	e	<input type="checkbox"/>
3	a	<input type="checkbox"/>	b	<input type="checkbox"/>	c	<input type="checkbox"/>	d	<input type="checkbox"/>	e	<input type="checkbox"/>
4	a	<input type="checkbox"/>	b	<input type="checkbox"/>	c	<input type="checkbox"/>	d	<input type="checkbox"/>	e	<input type="checkbox"/>
5	a	<input type="checkbox"/>	b	<input type="checkbox"/>	c	<input type="checkbox"/>	d	<input type="checkbox"/>	e	<input type="checkbox"/>



Ab in die Sammelkiste und ...

Einsendeschluss
31.01.2002

... an den

Arbeitskreis für Arbeitssicherheit beim Landesverband
Hessen-Mittelrhein und Thüringen
der gewerblichen Berufsgenossenschaften
Wilhelm-Theodor-Römheldstraße 15
55130 Mainz

Teilnehmerin/Teilnehmer

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Vor- und Zuname: _____ Alter: _____

Telefon: _____ eMail: _____

Straße: _____

PLZ Wohnort: _____

Name der Schule: _____

Anschrift der Schule (PLZ, Ort): _____

Klasse: _____

Datenschutz: Ihre persönlichen Angaben auf dem Lösungsblatt dienen ausschließlich zur Sicherung Ihrer Ansprüche im Gewinnfalle und werden nach der Gewinnausgabe vernichtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

