

J 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.

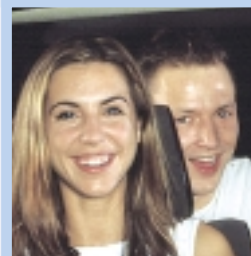
Sonderpreise

(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.lvbv.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 aufgeforderten 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.

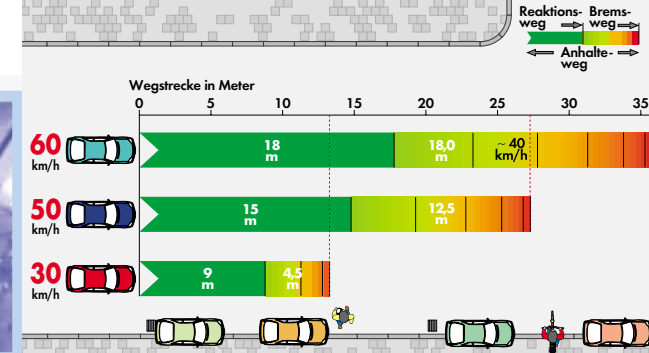
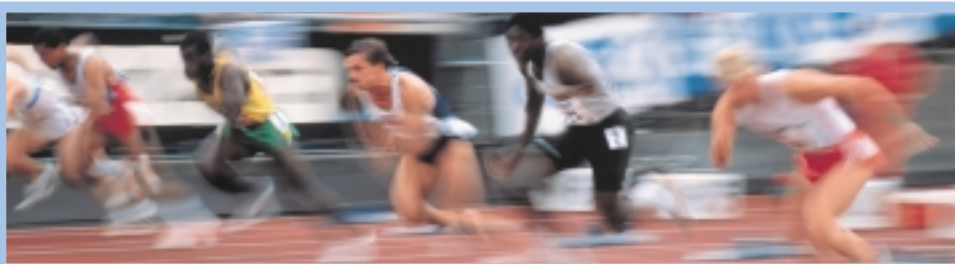
Teilnehmer/innen, die mehr als eine Lösungskarte einsenden, werden ausgeschlossen.

Am Wettbewerb um die **Schulpreise** nehmen alle aufgeforderten 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)

$$\text{Bremsweg} = \frac{\frac{\text{km/h}}{10} \cdot \frac{\text{km/h}}{10}}{2}$$

(trockene Fahrbahn, gut funktionierende Bremsen, Vollbremsung)

Bremsverzögerung: 7,7 m/s²

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

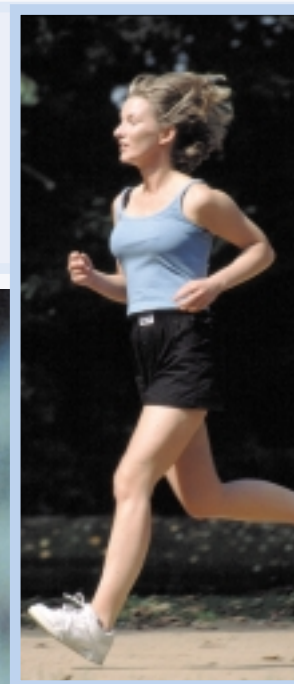
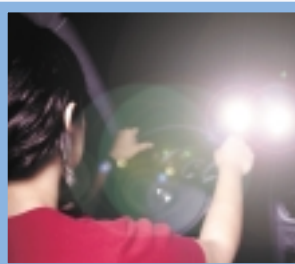
Wie schnell die Geschwindigkeit zum Problem werden kann, zeigt ein kleines Beispiel:

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.