VISION ZERO

Allein- und Fahrunfälle

Gefährdungen auf Arbeits-, Dienst- und Schulwegen

UK|BG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

DVR
Deutscher Verkehrssicherheitsrat

DVR/UK/BG SCHWERPUNKT AKTION 2019

Zu diesem Leitfaden 4

Lernziele der Seminarbausteine **5**

Seminarbausteine

Vortrag (15 Minuten) 8

Seminar (45 Minuten) 14

Methodische Hinweise **30**

Literaturangaben **31**

Zu diesem Leitfaden

Zahlreiche Unfälle im Straßenverkehr entstehen, weil Menschen durch ihr Smartphone oder andere Dinge abgelenkt sind, durch Probleme oder Sorgen belastet werden und daher unkonzentriert sind, sich selbst überschätzen oder mit Fahrzeugen unterwegs sind, mit denen sie nicht ausreichend vertraut sind. In der Unfallstatistik spricht man dabei von Fahr- oder Alleinunfällen.

Dieser Leitfaden enthält zwei Seminarbausteine für den Einsatz in Betrieben, Bildungsstätten, Schulen (Sekundarstufe II) sowie Fahrschulen, mit denen dieses Thema bearbeitet werden kann.

Der Begriff „Seminarbaustein" wird hier bewusst weit verstanden: Je nach Einsatzort und Zielgruppe können die vorliegenden Konzepte als Bestandteil in einem Seminar, als Unterrichtseinheit in Schulen oder Fahrschulen oder als Unterweisung in einem Betrieb umgesetzt werden. Die Seminarinhalte beziehen sich auf alle Arten der Verkehrsteilnahme: per Auto, Motorrad, Transporter und Lkw sowie mit dem Rad/Pedelec und zu Fuß.

Der Vortrag, der sich auch für eine Unterweisung eignet, ist für circa 10 bis 15 Minuten konzipiert, das Seminar für 45 Minuten. Bei der 45-minütigen Fassung wird das Thema mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Eine kurze inhaltliche Einführung liefern die folgenden Seiten. Wer sich zur Vorbereitung intensiver mit dem Thema beschäftigen möchte, erhält weitere Informationen unter dieser Webadresse:

www.schwerpunktaktion.de

Es wird davon ausgegangen, dass die Nutzerinnen und Nutzer dieses Leitfadens über Erfahrungen mit Unterricht beziehungsweise Erwachsenenbildung verfügen. Daher finden Sie ab Seite 30 in kompakter Form lediglich grundlegende didaktisch-methodische Hinweise dargestellt.

Dieser Seminarleitfaden ist ein Bestandteil der bundesweiten DVR/UK/BG-Schwerpunktaktion zu Allein- und Fahrunfällen des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) und der gesetzlichen Unfallversicherungsträger (UK/BG). Ebenfalls Teil dieser Aktion ist eine Broschüre, in der wesentliche Inhalte der Schwerpunktaktion allgemeinverständlich zusammengefasst sind.

Die Aktionsbroschüre können Sie gut als Handout in Ihren Seminaren einsetzen. Fragen Sie gerne bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder bei Ihrer Unfallkasse nach, ob Sie die Aktionsbroschüren dort kostenlos beziehen können. Sie können die Medien aber auch von der Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH (VKM), der Tochtergesellschaft des DVR, beziehen (Kontakt: info@vkm-dvr.de).

Die Präsentationen und Arbeitsblätter, die Sie für die Seminarbausteine benötigen, können Sie von der Website der Schwerpunktaktion www.schwerpunktaktion.de herunterladen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Kursgruppe ein interessantes Seminar, einen kurzweiligen Unterricht oder eine lehrreiche Unterweisung.

Viel Erfolg!

Lernziele für den Vortrag

Die Teilnehmenden sollen …

- erkennen, dass Allein- und Fahrunfälle einen hohen Anteil am Unfallaufkommen haben,
- wesentliche Ursachen dafür kennen lernen,
- dafür sensibilisiert werden, bei den täglichen Wegen ihre volle Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr zu richten.

Lernziele für das Seminar

Die Teilnehmenden sollen …

- erkennen, dass Allein- und Fahrunfälle einen hohen Anteil am Unfallaufkommen haben,
- wesentliche Ursachen dafür kennen lernen,
- wissen, wie man diese beeinflussen kann und
- dafür sensibilisiert werden, bei den täglichen Wegen ihre volle Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr zu richten.

Vortrag (15 Minuten)

Chart 1 kann bereits gezeigt werden, wenn die Teilnehmenden in den Seminarraum kommen und auf den Beginn warten.

Sehr geehrte Damen und Herren (oder andere Anrede),

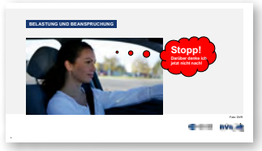
wenn man am Straßenverkehr teilnimmt, befindet man sich immer an einem konkreten Ort: im Auto, auf dem Motorrad oder Fahrrad oder zu Fuß auf dem Gehweg, irgendwo in der Stadt, auf der Landstraße oder der Autobahn. Aber ist das wirklich so? Befinden wir uns mit all unseren Sinnen wirklich immer dort, wo wir uns gerade aufhalten? Ich möchte Ihnen dazu ein kurzes Video zeigen.

Nun, wo war dieser Fahrer – nennen wir ihn Volker – mit seinen Sinnen, als ihm der Unfall passierte? Auf jeden Fall nicht da, wo er sein sollte. Schon am Morgen gab es einige Zeitverzögerungen, als seine Tochter erst nicht essen und sich dann nicht anziehen und losgehen wollte. In der Kindertagesstätte wollte jemand mit Volker über seine Tochter sprechen, was aus Zeitgründen aber leider nicht ging. Zur Besprechung im Betrieb kam Volker zu spät, danach jagte ein Termin den anderen, das Übliche halt. Zu guter Letzt dann noch die Nachricht vom Unfall seiner Partnerin, verbunden mit der Bitte, er müsse jetzt die Tochter von der Kita abholen. Wer könnte sich dann auf dem Weg noch voll auf den Verkehr konzentrieren? Diese Einflüsse haben Volker so stark belastet, dass er sich auf der Heimfahrt nicht auf den Verkehr konzentrieren konnte. Ein kurzes Traumbild seiner Familie steigt vor seinem geistigen Auge auf, dem er sich nur allzu gern hingibt – im entscheidenden Moment passt er nicht auf und reagiert zu spät.

Es ist durch die Unfallforschung bewiesen, dass die Belastungen durch Arbeitsstress und private Sorgen zu einem höheren Unfallrisiko führen können. Was Sie im Video gesehen haben, waren nur Beispiele. Genauso können sich Sorgen um die Schulleistungen der Kinder, Beziehungsprobleme, Belastung durch hilfs- oder pflegebedürftige Angehörige und vieles mehr auswirken.

Manche Personen kommen damit gut zurecht. Andere hingegen werden durch diese Dinge so stark beansprucht, dass ihre Aufmerksamkeit leidet, dass ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird und sie Fehler machen. Was kann man tun, um dem entgegenzuwirken?

Zeitdruck kann durch entsprechende Kommunikation gemildert werden. Das hat Volker ja auch gemacht, als er seine drohende Verspätung angekündigt hat. Eventuell lassen sich durch gezielte Gespräche oder eine mögliche Veränderung der gewohnten Abläufe Belastungen reduzieren. Die eigene Belastbarkeit kann man dadurch verbessern, indem man sich fit hält und für ausreichend Schlaf sorgt.

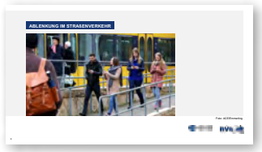


Dazu noch ein Tipp: Bei der Verkehrsteilnahme sollten die privaten und beruflichen Sorgen oder ablenkende Gedanken möglichst ausgeblendet werden. Machen Sie Ihren Kopf frei, wenn sie am Straßenverkehr teilnehmen. Fassen Sie den Vorsatz: „Darüber denke ich jetzt nicht nach!“ Wenn Sie dann angekommen sind, können Sie in Ruhe über alles, was Sie beschäftigt, nachdenken und hoffentlich eine Lösung finden.

Aber es kann auch andere Gründe geben, warum wir nicht mit unseren Sinnen dort sind, wo wir sein sollten. Schauen Sie sich das folgende Beispiel an.

Was ist hier passiert? Die junge Frau, die den größten Teil des Weges konzentriert und aufmerksam unterwegs war, wurde abgelenkt. Am Wegesrand präsentiert ein junger Musiker eine tolle Interpretation ihres Lieblingsliedes. Leise singt sie mit und lässt sich von der Musik treiben. Dann schaut sie noch einmal über die Schulter, kommt vom Weg ab und landet in einem Strauch.

Einfach mal kurz die Augen schließen und sich so ein paar Sekunden durch den Straßenverkehr bewegen. Auf diese Idee würde man doch nicht im Traum kommen, oder? Und dennoch. Durch die unterschiedlichsten Faktoren und Einflüsse werden wir abgelenkt und sind oft für mehrere Sekunden unaufmerksam. Besonders schlimm ist das natürlich am Steuer eines Fahrzeugs.



Aber auch zu Fuß oder auf dem Rad begibt man sich dadurch ungeahnt in Lebensgefahr. Die Allianz Unfallforschung hat herausgefunden, dass das Unfallrisiko beim Gehen auf das Vierfache ansteigt, wenn man dabei Musik hört. Jede vierte Person, die mit dem Rad unterwegs ist, hat nach eigenem Bekunden jemandem schon einmal die Vorfahrt genommen, weil sie abgelenkt war. In der Unfallforschung schätzt man, dass mindestens jeder zehnte Unfall durch Ablenkung am Steuer verursacht wird.

Das Hören lauter Musik, das Bedienen des Navigationsgeräts, das Hören eines interessanten Radioberichts – man könnte diese Liste weiter fortsetzen. Letztendlich sind es alles gefährliche Selbstverständlichkeiten, die uns und andere in Gefahr bringen können. Was also tun?

Bei jeder Tätigkeit, die Sie bei der Verkehrsteilnahme „nebenher" ausführen wollen, sollten Sie sich fragen: Ist das nötig? Kann ich mir das in der jetzigen Verkehrssituation erlauben? Oder werde ich dadurch zu sehr abgelenkt? Im Zweifelsfall lassen Sie es lieber. Unterbleiben sollten vor allem solche Tätigkeiten, die mit einer langen Blickabwendung, mit einer starken Veränderung der Körperhaltung oder mit großer innerer Beteiligung verbunden sind.

Besonders gefährlich ist die Ablenkung, die von dem kleinen flachen Gerät ausgeht, das wir alle mit uns führen: Das Smartphone. Das Smartphone besitzt für uns alle eine hohe Wichtigkeit. Wir möchten (oder müssen) ständig erreichbar sein, möchten Neuigkeiten erfahren und mit anderen in Verbindung bleiben.

Wer kennt das nicht: Man ist mit dem Auto unterwegs, da vibriert oder summt das Smartphone, das neben einem liegt. Da kann kaum jemand widerstehen. Kurz rübergegriffen, die Textnachricht geöffnet und gelesen – und schon sind vier Sekunden oder mehr vergangen, in denen man nicht oder nur kurz auf die Straße geschaut hat.

In diesen vier Sekunden hat man bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h eine Strecke von 56 Metern im Blindflug zurückgelegt. Bei 100 km/h sind es über 100 Meter. Wer dann auf eine Nachricht antwortet und selbst eine kurze Nachricht tippt, kann ohne weiteres 250 Meter unterwegs sein, ohne den Verkehrsraum wirklich wahrzunehmen. Die kurzen Blicke, die man vielleicht zwischendurch auf die Straße richtet, reichen längst nicht aus, um relevante Veränderungen im Verkehrsgeschehen wahrzunehmen.

Die Erkenntnisse der Unfallforschung sind eindeutig: Die Smartphone-Nutzung im Straßenverkehr ist extrem gefährlich. In den USA wurde eine Studie durchgeführt, bei der Dashcam-Daten von über 900 Unfällen mit Sach- oder Personenschaden untersucht wurden. Dabei wurde ermittelt, dass sich das Unfallrisiko beim Texten auf dem in der Hand gehaltenen Smartphone auf das Sechsfache erhöht, bei der Eingabe von Telefonnummern sogar auf das Zwölffache!

Auch das Telefonieren mit Freisprechanlage ist keineswegs so ungefährlich, wie manche vielleicht glauben. Das Aufrufen der Telefonnummern aus dem Adressspeicher erfordert ja auch eine Blickzuwendung, außerdem kann der Gesprächsinhalt so stark ablenken, dass man Teile des Verkehrsgeschehens übersieht und zu spät, nicht angemessen oder gar nicht reagiert.

Was also tun? Beim Thema Smartphone sollte man auf Nummer sicher gehen. Am besten ist es, bei der Verkehrsteilnahme ganz auf die Benutzung zu verzichten. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, routinemäßig vor dem Start nachzuschauen, ob wichtige Nachrichten eingegangen sind. Dann schalten Sie das Smartphone aus oder in den Flugmodus und packen es für die Fahrtzeit in die Tasche, den Rucksack oder das Handschuhfach. Auf längeren Strecken kann man eine App aktivieren, die automatisierte Antworten auf Anrufe oder Textnachrichten sendet.

Kommen wir zu einem weiteren Grund, weshalb es zu kritischen Situationen im Straßenverkehr kommen kann. Menschen neigen dazu, sich zu überschätzen. Dies belegt unter anderem die große Zahl der Unfälle, bei denen nicht angepasste Geschwindigkeit und zu geringer Abstand als Ursache festgestellt wurden. Das zeigt sich aber auch daran, dass die meisten Menschen bei Befragungen ihr Fahrkönnen als überdurchschnittlich einschätzen, obwohl diese Verteilung mathematisch so ja tatsächlich gar nicht auftreten kann. Dies könnte möglicherweise daran liegen, dass man sich lieber mit Schlechteren vergleicht als mit Besseren, und dadurch mehr Selbstbewusstsein und ein besseres Selbstwertgefühl entwickeln kann.

Hinzu kommen die Beobachtungen, die wir im Straßenverkehr machen: Man sieht zwar dauernd, wie andere Fehler machen. Aber die eigenen Fehler nimmt man normalerweise nicht wahr. Falls doch, sucht man nach Schuldigen („Sie waren viel zu schnell!") oder schiebt es auf widrige Umstände („die Fahrbahn war halt rutschig"). Anders ausgedrückt: Man kann jahrelang schlecht fahren, ohne es auch nur zu merken, weil es keine funktionierenden Feedback-Systeme gibt.

Was kann man tun, um seine Selbsteinschätzung zu verbessern? Zunächst einmal sollte man sich selbst kritisch beobachten. Was kann ich gut, welche Fehler mache ich? Was sind

meine Stärken und Schwächen? Außerdem sollte man die Äußerungen Mitfahrender über den eigenen Fahrstil nicht leichtfertig abtun, sondern ernstnehmen und überlegen, ob vielleicht doch etwas dran ist an der geäußerten Kritik. Professionelle Rückmeldungen über das eigene Fahrkönnen erhält man bei Sicherheitstrainings, bei Sicherheitsprogrammen und den Eco Safety Trainings des DVR. So klappt es dann mit der realistischen Selbsteinschätzung.

Lassen Sie mich noch zu einem letzten Punkt kommen. Das kennen Sie sicher auch: Manchmal muss man ein Fahrzeug nutzen, mit dem man nicht vertraut ist. Die Außendienstlerin, die einen neuen Dienstwagen bekommt, der Handwerker, der in der neuen Firma einen Transporter steuern muss, oder der Pizzabote, der die Pizzen jetzt nicht mehr mit dem Motorroller, sondern mit dem Pedelec ausliefern soll.

So ein Fahrzeugwechsel hat seine Tücken. Das beginnt schon bei der Bedienung: Schalter und Hebel liegen woanders als man es bisher gewohnt war. Manche Bedienelemente muss man erst ausprobieren und ihre Funktion kennenlernen. Es kann schon eine Weile dauern, bis man beispielsweise die Funktion des Drehknopfreglers und das dahinter liegende Menü verinnerlicht hat. Hinzu kommen Fahrzeugeinrichtungen und Assistenzsysteme, die man bisher noch gar nicht kannte und deren Funktion man erst verstehen muss. Auch an die anderen Fahrzeugabmessungen, an veränderte Sichtverhältnisse und das besondere Fahrverhalten muss man sich erst gewöhnen.

Bis dieser Anpassungsprozess vollzogen ist, erfordert die Bedienung des neuen Fahrzeugs viel Aufmerksamkeit. Und diese fehlt dann für die Verkehrsbeobachtung, für das Einschätzen der Verkehrssituation und das Vorausahnen des Verhaltens der anderen. So gesehen ist man – zumindest teilweise – auch in oder auf einem ungewohnten Fahrzeug „woanders“.

Was also tun? Fahren Sie in der Eingewöhnungszeit besonders aufmerksam und vorausschauend. Lesen Sie die Bedienungsanweisung und lassen Sie sich einweisen. Wichtig ist auch, die Bedienungseinrichtungen – also Sitz, Spiegel und Lenkrad beim Auto und Sattel, Lenker und eventuell die Bremsgriffe beim Pedelec oder Fahrrad – auf die eigenen Körperabmessungen einzustellen. Der Besuch eines Sicherheitstrainings, Eco Safety Trainings oder eines Pedelec- oder Fahrrad-Trainings (Sicherheit für den Radverkehr) kann Sie dabei unterstützen, sich mit dem neuen Fahrzeug vertraut zu machen.

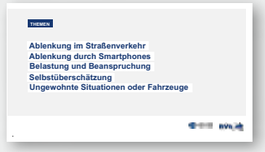
Bist du mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration „bei der Sache“, also auf der Straße? Oder bist du ganz woanders? In wie vielen verschiedenen Situationen der Arbeit und des Alltags dies wichtig für Ihre Sicherheit ist, habe ich Ihnen anhand vieler Beispiele gezeigt. Denn:

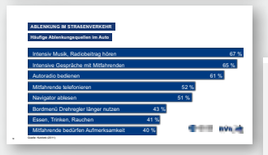
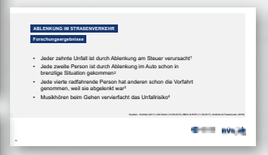
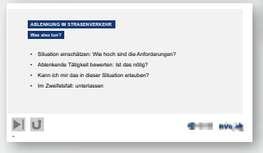
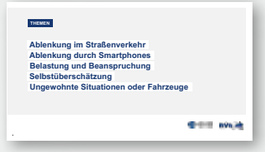
Denn egal, auf welche Weise wir uns fortbewegen: Wir alle benötigen unsere volle Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr, damit wir selbst und alle anderen sicher ankommen.

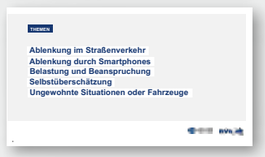
Falls die Aktionsbroschüre zur Verfügung steht, teilen Sie diese aus.

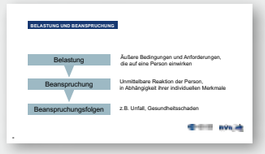
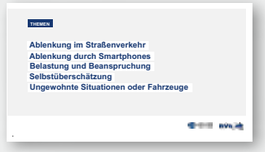
Seminar (45 Minuten)

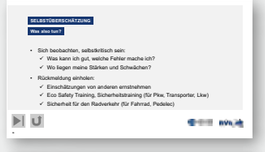
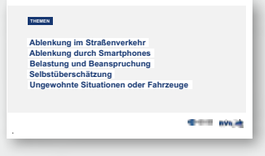
Nr.	Arbeitsschritt	Methode	Medien		Zeit
1	**Einführung**				3‘
	Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Anlass sowie die Themen des Seminars. Fragen Sie per Handzeichen ab, wer Pkw, Motorrad, Transporter oder Fahrrad/Pedelec fährt. Dies können Sie z.B. bei der Vergabe der Arbeitsblätter 3a-3c berücksichtigen.	Kurzreferat	Chart 1 Chart 2		
2	**Einstieg: Fahr- und Alleinunfälle und ihre Ursachen**				5‘
	„Ich möchten Ihnen zunächst einen kleinen Überblick geben, was man unter Fahr- und Alleinunfällen versteht und was wir aus Unfallstatistiken darüber wissen.“				
	Erläutern Sie anhand der beiden Charts die Definitionen der Begriffe: Für einen Alleinunfall ist entscheidend, dass an ihm nur ein Fahrzeug beteiligt ist und – außer eventuell weiteren Mitfahrenden – keine weiteren Verkehrsteilnehmenden betroffen sind.	Kurzvortrag	Chart 3		
	Für einen Fahrunfall kennzeichnend ist, wie er ausgelöst wurde: Durch Verlust der Kontrolle über das Fahrzeug, ohne dass Andere dazu beigetragen haben. Infolge unkontrollierter Fahrzeugbewegungen kann es dann aber zum Zusammenstoß mit anderen Verkehrsteilnehmenden kommen. Muss man beispielsweise anderen Fahrzeugen oder Tieren ausweichen und verliert dadurch die Kontrolle, liegt hingegen kein Fahrunfall vor.		Chart 4		
	„Natürlich können auch zu Fuß gehende Personen ohne fremde Einwirkung verunglücken, beispielsweise wenn sie stolpern oder stürzen. Das ist gar nicht so selten. Diese Unfälle werden jedoch von der polizeilichen Unfallstatistik nicht erfasst. Am Unfallgeschehen der bei der DGUV versicherten Personen haben diese Unfälle jedoch einen großen Anteil.“				
	Zeigen Sie nun die Zahlen des Statistischen Bundesamtes zu den Fahrunfällen.		Charts 5 - 7		
	„Welche Ursachen vermuten Sie bei Fahr- und Alleinunfällen?“	Gespräch			
	Notieren Sie Stichworte auf dem Flipchart. Es geht hier nicht um eine erschöpfende Sammlung. Es reicht, wenn einige wesentliche Ursachen genannt werden, die sich auch auf der Liste der Themenschwerpunkte wiederfinden.		Flipchart 1		
	„Wir können heute natürlich nicht alle Ursachen behandeln, aber zumindest fünf davon haben wir vorbereitet.“				

3	**Auswahl der Themenschwerpunkte** Stellen Sie die fünf Themen kurz vor, aus denen die Teilnehmenden eine Auswahl treffen sollen. Weisen Sie darauf hin, dass Thema 1 verschiedene Ablenkungsquellen behandelt und das Smartphone ausklammert, während Thema 2 sich auf das Smartphone konzentriert. „Bitte entscheiden Sie sich für ein Thema, über das Sie besonders gerne etwas hören möchten. Wir beschäftigen uns dann eingehender mit den beiden Themen, für die sich die meisten von Ihnen interessieren." Zählen Sie die Stimmen aus und verkünden Sie, welche beiden Themen die Wahl für sich entschieden haben. Wechseln Sie nun mit einem Klick auf das erste ausgewählte Thema zu diesem Modul.	Abstimmung per Handzeichen	Chart 8		**2'**

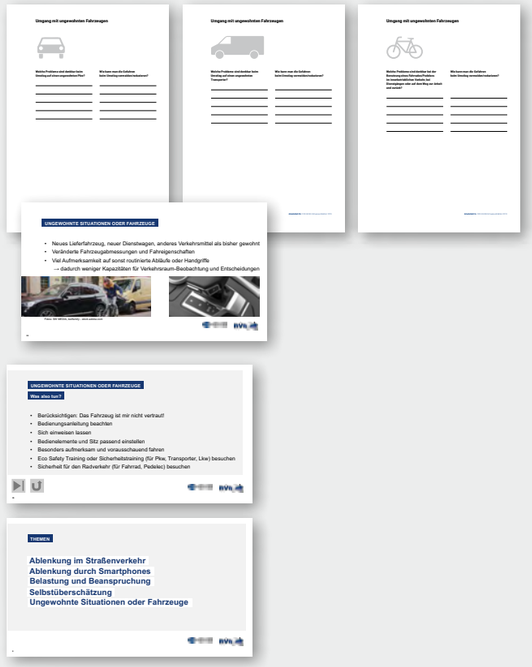
4	**Einstieg: Diskussion eines Fallbeispiels** Zeigen Sie die Videosequenz und führen Sie eine kurze Auswertung durch: „Was ist hier passiert? Wo liegen die Ursachen für den Unfall?“ Wenn das Stichwort „Ablenkung“ gefallen ist, fragen Sie nach: „Was genau verstehen Sie unter Ablenkung?“ Zeigen Sie dann die Definition auf dem Chart und erläutern Sie diese.	Gespräch	Chart 9 / Video 1 Chart 10	 	**5‘**
5	**Vertiefung: Verschiedene Formen der Ablenkung, Auswirkungen, Strategien** „Einfach mal kurz die Augen schließen und sich so ein paar Sekunden durch den Straßenverkehr bewegen. Auf diese Idee würde man doch nicht im Traum kommen, oder? Und dennoch. Durch die unterschiedlichsten Faktoren und Einflüsse werden wir abgelenkt und sind oft für mehrere Sekunden unaufmerksam oder wenden unseren Blick sogar ganz vom Verkehrsgeschehen ab. Was lenkt ab, wenn Sie zu Fuß, auf dem Rad oder im Auto unterwegs sind?“ Geben Sie das Arbeitsblatt aus. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich für eine Fortbewegungsart zu entscheiden und hier einige typische Beispiele zu notieren. (Zeit: 2 Minuten) Bitten Sie dann um Ergebnisse und notieren Sie Stichworte unter der passenden Rubrik auf dem Flipchart. Machen Sie anhand des Charts deutlich, dass Ablenkung über verschiedene Kanäle läuft und dass je nach Ablenkungsquelle mehrere Wahrnehmungs- und Verarbeitungskapazitäten durch sie beeinträchtigt werden. Als zusätzlichen Impuls können Sie das Chart zeigen, auf dem häufige Ablenkungsquellen im Auto dargestellt sind. Die Erhöhung des Unfallrisikos durch verschiedene Ablenkungsquellen verdeutlichen Sie anhand der beiden nächsten Charts. „Wie gehen Sie mit dem Thema Ablenkung um? Was können Sie tun, um die Gefahren durch Ablenkung möglichst gering zu halten?“ Lassen Sie einige Teilnehmende zu Wort kommen. Ergänzen Sie dann die genannten Strategien durch die Tipps auf dem Chart. Leiten Sie dann über zum nächsten ausgewählten Thema. Durch einen Klick auf den U-Pfeil unten rechts auf dem Chart gelangen Sie wieder zurück zur Themenauswahl (Chart 8). Klicken Sie dort das nächste Thema an, das Sie behandeln wollen. Wenn dies das zweite Thema war, das Sie bearbeitet haben, klicken Sie auf das Symbol Vorspringen (Pfeil-Dreieck mit vertikalem Strich), um auf die Folie zu springen, die auf die Bearbeitung der zwei Themenschwerpunkte folgt.	Einzelarbeit Gespräch	Arbeitsblatt 1 Flipchart 2 Chart 11 Chart 12 Charts 13, 14 Chart 15 Chart 8	    	**10‘**

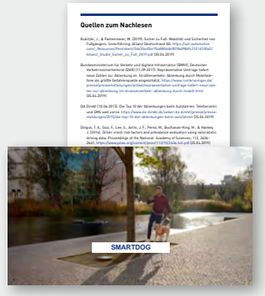
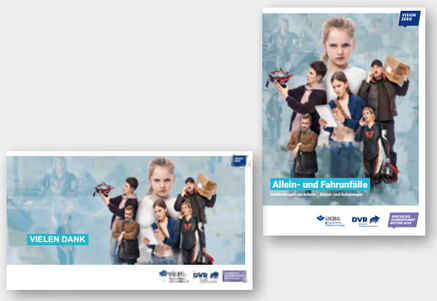
4	**Einstieg: Diskussion eines Fallbeispiels** Zeigen Sie die Videosequenz und führen Sie eine kurze Auswertung durch: „Was ist hier passiert? Wo liegen die Ursachen für den Unfall?" Verdeutlichen Sie anhand des Charts, dass durch die Smartphone-Nutzung mehrere Kapazitäten in Beschlag genommen werden. „Wo sehen Sie die größere Ablenkungsgefahr durch Smartphones: zu Fuß, auf dem Rad oder im Pkw?"	Gespräch	Chart 16 / Video 2 Charts 17, 18	 	**5'**
5	**Vertiefung: Auswirkungen der Smartphone-Nutzung, Strategien** Bitten Sie die Teilnehmenden, am Flipchart mit einem Marker-Strich ihre persönliche Smartphone-Nutzung zu markieren. Schauen Sie sich das Ergebnis an und fassen es kurz zusammen. „Haben Sie selbst schon einmal kritische Situationen erlebt bei bzw. während der Smartphone-Nutzung?" Lassen Sie die Teilnehmenden einige Beispiele nennen. „Inwiefern wird die Verkehrssicherheit durch die Smartphone-Nutzung beeinträchtigt?" Sammeln Sie Stichworte auf dem Flipchart. Achten Sie darauf, dass typische Gefahren wie Blickabwendung, Beeinträchtigung der Spurhaltung, Verlängerung der Reaktionszeit usw. genannt werden. „Wie gehen Sie mit dem Thema Smartphone bei der Verkehrsteilnahme um? Was können Sie tun, um die Gefahren möglichst gering zu halten?" Lassen Sie einige Teilnehmende ihre Meinung äußern. Ergänzen Sie dann die Strategien durch die Tipps auf dem Chart. Leiten Sie dann über zum nächsten ausgewählten Thema oder zum Schlusswort (Seite 28). Durch einen Klick auf den U-Pfeil unten rechts auf dem Chart gelangen Sie zurück zur Themenauswahl (Chart 8). Klicken Sie dort das nächste Thema an, das Sie behandeln wollen. Wenn dies das zweite Thema war, das Sie bearbeitet haben, klicken Sie auf das Symbol Vorspringen (Pfeil-Dreieck mit vertikalem Strich), um auf die Folie zu springen, die auf die Bearbeitung der zwei Themenschwerpunkte folgt.	Punktabfrage Gespräch	Flipchart 3 Flipchart 4 Chart 19 Chart 20 Chart 8	 	**10'**

4	**Einstieg: Diskussion eines Fallbeispiels** Zeigen Sie die Videosequenz und führen Sie eine kurze Auswertung durch: „Was ist hier passiert? Wo liegen die Ursachen für den Unfall?“ Genannt werden vermutlich Begriffe wie Zeitdruck, Stress, quengelndes Kind usw. Notieren Sie die Stichworte im oberen Teil des Flipcharts. Bitten Sie die Teilnehmenden um eine möglichst genaue Auflistung. „Welche Belastungen haben noch auf Volker eingewirkt?“ Ergänzen Sie den Flipchart-Anschrieb, immer noch im oberen Teil.	Gespräch	Chart 21 / Video 3 Flipchart 5	 	**5‘**
5	**Vertiefung: Auswirkungen der Belastung, Strategien** Stellen Sie nun die Definition der Begriffe „Belastung“ und „Beanspruchung“ vor und erläutern das entsprechende Modell. Machen Sie deutlich, dass die gleiche Belastung bei verschiedenen Personen zu unterschiedlicher Beanspruchung führen kann, da dies von den jeweiligen individuellen Voraussetzungen und Fähigkeiten abhängt. Jetzt bitten Sie die Teilnehmenden, vom Fallbeispiel weggehend weitere denkbare Belastungsfaktoren zu nennen: „Welche weiteren Belastungsfaktoren können zu starker Beanspruchung führen und Gefahren im Straßenverkehr hervorrufen?“ Sammeln Sie weitere Stichworte, die Sie auf dem unteren Teil des Flipcharts eintragen. „Was können Sie tun, um 1. Psychische Belastungen zu reduzieren und 2. Ihre Belastbarkeit zu erhöhen?“ Falls genügend Zeit ist, können Sie dazu das Arbeitsblatt ausgeben. Die Teilnehmenden sollen sich von den Stichworten auf dem Flipchart ein oder zwei Belastungen auswählen und für diese Lösungsstrategien entwickeln. Fragen Sie die Ergebnisse ab und ergänzen Sie diese durch die Tipps auf dem Chart. Leiten Sie dann über zum nächsten ausgewählten Thema oder zum Abschluss (Seite 28). Durch einen Klick auf den U-Pfeil unten rechts auf dem Chart gelangen Sie zurück zur Themenauswahl (Chart 8). Klicken Sie dort das nächste Thema an, das Sie behandeln wollen. Wenn dies das zweite Thema war, das Sie bearbeitet haben, klicken Sie auf das Symbol Vorspringen (Pfeil-Dreieck mit vertikalem Strich), um auf die Folie zu springen, die auf die Bearbeitung der zwei Themenschwerpunkte folgt.	Kurzvortrag Gespräch Zweier-Teamarbeit	Chart 22 Flipchart 5 Arbeitsblatt 2 Chart 23 Chart 8	 	**10‘**

4	**Einstieg: Diskussion eines Fallbeispiels** Zeigen Sie die Videosequenz und führen Sie eine kurze Auswertung durch: „Was ist hier passiert? Wo liegen die Ursachen für den Unfall?" Möglichweise werden die Teilnehmenden zunächst den Fokus auf den Wettkampfgedanken bzw. das Konkurrieren unter den Motorrad Fahrenden nennen. Weisen Sie in diesem Fall darauf hin, dass hier auch eine falsche Selbsteinschätzung bzw. Selbstüberschätzung bei der Motorradfahrerin vorliegt.		Chart 24 / Video 4		**5'**
5	**Vertiefung: Ursachen und Auswirkungen, Strategien** Bitten Sie die Teilnehmenden, am Flipchart mit einem Marker-Strich eine Selbsteinschätzung ihres Fahrkönnens vorzunehmen. Der Marker-Strich soll nach eigener Einschätzung auf der Skala zwischen „sehr schlecht (--)" und „sehr gut (++)" gesetzt werden. Vermeiden Sie zu diesem Zeitpunkt eine mögliche Diskussion über den Begriff „Fahrkönnen". Dies kann ja von verschiedenen Personen unterschiedlich ausgelegt werden, je nachdem, welches Leitbild zugrunde gelegt wird (vorsichtig, defensiv, partnerschaftlich, zügig fahrend, „sportlich" usw.). Die Teilnehmenden sollen ihre persönliche Auffassung des Begriffs zum Maßstab nehmen. Schauen Sie sich das Ergebnis an und fassen es zusammen. Vermutlich werden die meisten ihren Marker-Strich in das Feld rechts neben der Durchschnitt-Markierung gesetzt haben. Weisen Sie darauf hin, dass dieses Ergebnis typisch für viele Umfrage-Ergebnisse ist, bei denen sich fast alle als „besser als der Durchschnitt" einschätzen. „Vielleicht sind wir hier wirklich eine Gruppe mit überdurchschnittlichen Fahrfähigkeiten. Eventuell liegt aber auch eine Selbstüberschätzung vor – wie in dem Beispiel im Video. Wie kommt es eigentlich, dass man sich überschätzt?" Anhand des Charts können Sie verdeutlichen, dass zum bewussten und kontrollierten Umgang mit den Risiken des Straßenverkehrs die Fähigkeit gehört, die Folgen des eigenen Handelns genau abzuschätzen. Anderenfalls kann man das Risiko nicht genau bestimmen und aus risikokompetentem Handeln wird Selbstüberschätzung. „Was kann man tun, um zu einer möglichst realistischen Selbsteinschätzung zu gelangen?" Lassen Sie einige Teilnehmende ihre Meinung äußern und ergänzen Sie diese durch die Tipps auf dem Chart. Leiten Sie dann über zum nächsten ausgewählten Thema oder zum Abschluss (Seite 28). Durch einen Klick auf den U-Pfeil unten rechts auf dem Chart gelangen Sie zurück zur Themenauswahl (Chart 8). Klicken Sie dort das nächste Thema an, das Sie behandeln wollen. Wenn dies das zweite Thema war, das Sie bearbeitet haben, klicken Sie auf das Symbol Vorspringen (Pfeil-Dreieck mit vertikalem Strich), um auf die Folie zu springen, die auf die Bearbeitung der zwei Themenschwerpunkte folgt.	Punktabfrage Gespräch	Flipchart 6 Chart 25 Chart 26 Chart 8	  	**10'**

Modul 5: Ungewohnte Situationen oder Fahrzeuge

4	**Einstieg: Diskussion eines Fallbeispiels** Zeigen Sie die Videosequenz und führen Sie eine kurze Auswertung durch: „Was ist hier passiert? Wo liegen die Ursachen für den Unfall?“ Achten Sie darauf, dass die mangelnde Ladungssicherung nicht allein im Vordergrund steht. Bei Bedarf können Sie einen entsprechenden Impuls geben: „Welche Besonderheiten gibt es beim Fahren mit Pedelecs zu beachten, insbesondere für Anfängerinnen und Anfänger?“ Nutzen Sie hierbei die Erfahrungen derjenigen Teilnehmenden, die Pedelecs besitzen oder bereits mit solchen Fahrzeugen gefahren sind.	Gespräch		Chart 27 / Video 5		**5‘**
5	**Vertiefung: Auswirkungen ungewohnter Fahrzeuge, Strategien** „Es gibt ja immer wieder Situationen, in denen man mit ungewohnten Fahrzeugen umgehen muss. Ich möchte dies nun mit Ihnen für verschiedene Fahrzeuge besprechen.“ Geben Sie Arbeitsblatt 3 aus, das in verschiedenen Varianten zur Verfügung steht: Für Pkw, Transporter und Fahrräder/Pedelecs. Fragen Sie die Ergebnisse ab und ziehen Sie ein kurzes Fazit. Ergänzen Sie die Ergebnisse bei Bedarf durch die Tipps auf dem Chart. Leiten Sie dann über zum nächsten ausgewählten Thema oder zum Abschluss (Seite 28). Durch einen Klick auf den U-Pfeil unten rechts auf dem Chart gelangen Sie zurück zur Themenauswahl (Chart 8). Klicken Sie dort das nächste Thema an, das Sie behandeln wollen. Wenn dies das zweite Thema war, das Sie bearbeitet haben, klicken Sie auf das Symbol Vorspringen (Pfeil-Dreieck mit vertikalem Strich), um auf die Folie zu springen, die auf die Bearbeitung der zwei Themenschwerpunkte folgt.	Zweier-Teamarbeit		Arbeitsblätter 3a – 3c Chart 28 Chart 29 Chart 8		**10‘**

6	**Abschluss**					**5’**
	Ziehen Sie ein Resümee. Fassen Sie dazu wichtige Aspekte der Diskussion zusammen und erläutern Sie anhand des Charts, warum Multitasking – nicht nur im Straßenverkehr – zu nachlassenden Leistungen, erhöhter Anspannung und einem höheren Unfallrisiko führt. Nähere Details und Anregungen für weitere Ausführungen dazu finden Sie in der Notizspalte des Charts.			Chart 30		
	Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden für ihre Mitarbeit. Erkundigen Sie sich, ob es eventuell offene Fragen gibt und beantworten Sie diese kurz. Falls die Frage nach der Gesetzeslage im Hinblick auf die Smartphone-Nutzung aufkommt, verweisen Sie auf die entsprechende Passage im Handout für die Teilnehmenden. Das Handout enthält auch die Quellen für die in der Präsentation dargestellten Forschungsergebnisse.	Gespräch		Handout		
	Falls noch ausreichend Zeit zur Verfügung steht, können Sie zum Abschluss das Video „Smartdog“ aus der Reihe „Deine Sekunden“ zeigen.			Chart 31 / Video 6		
	Geben Sie den Teilnehmenden Gelegenheit, offene Fragen zu stellen und klären Sie diese nach Möglichkeit. Weisen Sie zudem auf die Webseite www.schwerpunktaktion.de hin, auf der weitere Themen zur Verkehrssicherheit zu finden sind.	Gespräch		Chart 32, 33		
	Weisen Sie auf die Webseite „Deine Wege“ des DVR hin. Auf dieser Seite können die Teilnehmenden Angebote finden, die die Verkehrssicherheit auf den täglichen Arbeitswegen erhöhen. Je nach den behandelten Modulen können Sie auf passende Angebote hinweisen, zum Beispiel auf das Eco Safety Training oder Fahrrad- bzw. Pedelec-Seminare.			Chart 34		
	Falls genügend Zeit vorhanden ist und der Raum über einen Internetzugang verfügt, können Sie die Webseite direkt aufrufen und zu einzelnen Angeboten gehen.					
	Wenn die Aktionsbroschüre zur Verfügung steht, geben Sie diese jetzt aus.			Aktionsbroschüre		
	Weisen Sie abschließend auf die Quintessenz des Seminar-Bausteins hin: „Denn egal, auf welche Weise wir uns fortbewegen: Wir alle benötigen unsere volle Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr, damit wir selbst und alle anderen sicher ankommen.“	Schlusswort		Chart 35		

Methodische Hinweise

Vorstellung
Stellen Sie sich zu Beginn der Veranstaltung kurz vor. Nennen Sie Ihren Namen, erklären Sie Ihre Funktion und Ihren Bezug zum Thema. Ob eine kurze Vorstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erforderlich ist, muss von Fall zu Fall entschieden werden. Die dafür benötigte Zeit muss zur Seminarzeit hinzugerechnet werden. Wenn Ihnen die Teilnehmenden unbekannt sind, bitten Sie darum, dass alle Namensschilder aufstellen, damit Sie die teilnehmenden Personen mit Namen ansprechen können.

Zeitangaben in den Seminarleitfäden
Die Zeitangaben in den Abläufen sind als Orientierungshilfe zu verstehen. In der Praxis kann es vorkommen, dass die einzelnen Phasen kürzer oder länger ausfallen, zum Beispiel, wenn im Seminar intensiv diskutiert wird. In diesem Fall müssen Sie entscheiden, inwieweit Sie darauf flexibel eingehen möchten und ob die Zeit dafür gegeben ist.

Vor Ort präsentieren – Rahmenbedingungen
Damit die Durchführung des Seminars gelingt, sind auch die Rahmenbedingungen zu beachten. Der Seminarraum sollte groß genug sein und über Tageslicht verfügen. Für das Seminar sollte eine Sitzordnung gewählt werden, in der sich alle sehen können (z.B. U-förmige Tischanordnung). Zur Präsentation der Charts und der Videos ist die technische Ausstattung (Internetverbindung, Rechner, Beamer mit Tonanlage, Projektionsfläche) erforderlich. Flipchart, Whiteboard oder Tafel helfen, Ergebnisse festzuhalten. Nach Möglichkeit sollten Sie die Videos auf Ihrem Rechner in die jeweilige Präsentation einbinden, sodass Sie die Filme direkt aus der Präsentation starten können. Entsprechende Charts sind dort bereits vorhanden. Wenn dies nicht möglich ist, müssen Sie an den entsprechenden Stellen kurz aus der Präsentation gehen und die Videos (z.B. über die Webseite) separat starten.

Vortrag
Der 15-minütige Vortrag kann mit mehr als 16 Teilnehmenden durchgeführt werden. Dabei präsentieren Sie kurz die Inhalte und motivieren die Teilnehmenden mit Fragen zum Mitmachen. Voraussetzung für einen gelungenen Vortrag ist, dass Sie verständlich reden und die Zuhörenden „mitnehmen". Sie möchten informieren, überzeugen und motivieren. Dazu müssen Sie deutlich machen, dass das Thema auch Ihnen selbst wichtig ist und dass die Aussagen, die Sie treffen, Ihren persönlichen Auffassungen entsprechen.

Seminar
Das 45-minütige Seminar sollte in Gruppen bis maximal 16 Personen durchgeführt werden, damit alle zu Wort kommen können. Zu klein darf die Gruppe allerdings auch nicht sein, da sonst kein intensives Gespräch zustande kommt. In diesem Fall werden die Teilnehmenden noch intensiver einbezogen und dürfen sich zwei aus fünf Themen aussuchen. Dennoch bestimmen Sie als Referentin oder Referent die Inhalte und die Richtung der Module. Durch zielgerichtete, offene Fragen und Gruppenarbeiten lösen Sie Denkprozesse aus, sodass die Teilnehmenden auch durch eigene Schlussfolgerungen und durch die Meinungsäußerungen der anderen dazulernen. Je mehr Personen Sie dabei einbeziehen, umso besser. Halten Sie Blickkontakt und ermutigen Sie die Teilnehmenden durch körpersprachliche Signale, sich einzubringen. Da, wo dies notwendig ist, fassen Sie einzelne Phasen zusammen und ziehen eine Bilanz.

Weitere methodische Hinweise finden Sie in der Broschüre „Wie sag ich´s meinen Teilnehmenden?" unter: www.deinewege.info ➜ Medien-und Materialportal ➜ Material für Sicherheitsfachkräfte und Führungskräfte (alternativ: www.praxishilfe-sicherheitaufallenwegen.de)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg.

Methodische Hinweise zur Online-Durchführung

Vorstellung
Stellen Sie sich zu Beginn der Veranstaltung kurz vor. Nennen Sie Ihren Namen, erklären Sie Ihre Funktion und Ihren Bezug zum Thema. Ob eine kurze Vorstellung der Teilnehmenden sinnvoll ist, entscheiden Sie von Fall zu Fall. Im Online-Seminar ist dafür auch Zeit vorgesehen – im Online-Vortrag nicht.

Zeitangaben in den Seminarleitfäden
Die Zeiten in den Abläufen sind als Orientierungshilfe zu verstehen. In der Praxis kann es vorkommen, dass die einzelnen Phasen kürzer oder länger ausfallen, zum Beispiel, wenn im Seminar intensiv diskutiert wird. In diesem Fall müssen Sie entscheiden, inwieweit Sie darauf flexibel eingehen möchten und ob die Zeit dafür gegeben ist.

Online präsentieren – Rahmenbedingungen
Machen Sie sich eingehend mit der jeweiligen (Videokonferenz-) Software vertraut, welche Sie für die Durchführung des digitalen Vortrags/Seminars nutzen wollen (z.B. Webex, Adobe Connect, MS Teams, Zoom etc.). Sowohl beim Vortrag als auch beim Seminar sollten Sie den Teilnehmenden kurz die Software und ihre Funktionen vorstellen und auf die Netiquette bei Online-Terminen hinweisen. So sollten alle die Kamera einschalten – das Mikrofon aber nur bei eigenen Wortbeiträgen. Wer sprechen möchte, sollte dies mit der Funktion Handheben signalisieren. Zudem soll der Chat nur für thematische Zwecke genutzt werden. Dafür ist sowohl beim Vortrag als auch beim Seminar Zeit eingeplant. Achten Sie bei den Einladungen zu den Online-Terminen darauf, dass nur die eingeladenen Teilnehmenden Zugang erhalten. Hierfür eignen sich virtuelle Wartebereiche oder personalisierte Einladungen. Wenn Sie bereits vor dem Start des Termins eingeloggt sind, können Sie nach und nach die Teilnehmenden aus dem Wartebereich holen.

Richten Sie sich daher am besten bereits 15 Minuten vor dem Start der virtuellen Schulung mit der Software ein und spielen Sie die PowerPoint-Charts in die Software. Achten Sie darauf, dass Sie nicht den gesamten Bildschirm freigeben, sondern nur die PowerPoint-Datei. Achten Sie auch darauf, dass Sie Video und Ton Ihres Computers freigeben. Stellen Sie PowerPoint am besten auf die Referenten-Ansicht (wenn Sie mit zwei Bildschirmen arbeiten), sodass Sie die Hinweise zu den Folien sehen. Zudem können Sie so mit dem virtuellen Laserpointer den Fokus auf einzelne Bereiche der jeweiligen Folie richten. Richten Sie auch Ihren Arbeitsplatz ein und achten Sie darauf, dass Sie vor einem ruhigen, neutralen Hintergrund sitzen oder stehen. Sie können diesen auch mittels der Software weichzeichnen oder verändern. Nutzen Sie bitte Kopfhörer mit Mikrofon, um ungewollte Nebengeräusche zu vermeiden. Nach Möglichkeit sollten Sie die Videos auf Ihrem Rechner in die jeweilige Präsentation einbinden, sodass Sie die Filme direkt aus der Präsentation starten können. Wenn dies nicht möglich ist, müssen Sie an den entsprechenden Stellen kurz aus der Präsentation gehen und die Videos separat starten.

Online-Vortrag
Der Online-Vortrag kann auch mit mehr als 16 Teilnehmenden durchgeführt werden. Dabei präsentieren Sie kurz die Inhalte und motivieren die Teilnehmenden mit Fragen zum Mitmachen. Voraussetzung für einen gelungenen Vortrag ist, dass Sie verständlich reden und die Zuhörenden „mitnehmen". Sie möchten informieren, überzeugen und motivieren. Dazu müssen Sie deutlich machen, dass das Thema auch Ihnen selbst wichtig ist und dass die Aussagen, die Sie treffen, Ihren persönlichen Auffassungen entsprechen.

Online-Seminar
Das 45-minütige Online-Seminar sollte in Gruppen bis maximal 16 Personen durchgeführt werden, damit alle zu Wort kommen können. Zu klein darf die Gruppe allerdings auch nicht sein, da sonst kein intensives Gespräch zustande kommt. In diesem Fall werden die Teilnehmenden noch intensiver einbezogen und dürfen sich zwei aus fünf Themen aussuchen. Dennoch bestimmen Sie als Referentin oder Referent die Inhalte und die Richtung der Module. Durch zielgerichtete, offene Fragen und Gruppenarbeiten lösen Sie Denkprozesse aus, sodass die Teilnehmenden auch durch eigene Schlussfolgerungen und durch die Meinungsäußerungen der anderen dazulernen. Je mehr Personen Sie dabei einbeziehen, umso besser. Blicken Sie in die Kamera und ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich einzubringen. Da, wo dies notwendig ist, fassen Sie einzelne Phasen zusammen und ziehen eine Bilanz.

Weitere methodische Hinweise finden Sie in der Broschüre „Wie sag ich´s meinen Teilnehmenden?" unter: www.deinewege.info ➜ Medien-und Materialportal ➜ Material für Sicherheitsfachkräfte und Führungskräfte (alternativ: www.praxishilfe-sicherheitaufallenwegen.de)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg.

Die Filme sowie weitere Medien und Materialien zur DVR/UK/BG-Schwerpunktaktion finden Sie unter www.schwerpunktaktion.de

Herausgegeben von:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.
Jägerstraße 67-69
10117 Berlin

T +49 (0)30 22 66 77 1-0
F +49 (0)30 22 66 77 1-29
E info@dvr.de

www.dvr.de

V.i.S.d.P.: Stefan Grieger, Hauptgeschäftsführer

Bildnachweise:

SW MEDIA
Die Bildnachweise zu den Charts der ppt-Präsentationen entnehmen Sie bitte direkt der jeweiligen Präsentation unter www.schwerpunktaktion.de/medien

Konzeption, Text und Gestaltung:

Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH (VKM)
www.vkm-dvr.de

© Berlin 2019, überarbeitet 2023