



# Grundlagen für die Selbstverpflichtung zur Unfallvermeidung



[www.hellwach-mit-80kmh.de](http://www.hellwach-mit-80kmh.de)

<https://www.facebook.com/Hellwachmit80kmh/>

© Hellwach mit 80 km/h e. V. 2021

**Verlag  
Waldkirch**  
  
Seit 1542  
[www.verlag-waldkirch.de](http://www.verlag-waldkirch.de)

## Die 10 Max-Achtzig-Regeln

erläutert von **Dieter Schäfer**  
([www.facebook.com/DerVerkehrspolizist](https://www.facebook.com/DerVerkehrspolizist)) und  
illustriert von **Karl Gärtner**  
([www.illustrationsgaertner.de](http://www.illustrationsgaertner.de))

Eine Frage der Berufsethik, aber auch der Unternehmenskultur:  
Regel für Regel mit Kommentaren.

Ihr werdet sagen, das ist doch selbstverständlich!  
Wirklich?  
Dann wäre ja ALLES gut.



## Regel Nr. 1

### Pausen und Erholung

Du stehst unter Stress? Du schläfst schlecht und bist nie richtig ausgeruht? Du hast Dich schon dabei ertappt, dass Dir während der Fahrt kurz die Augen zugefallen sind? Tu etwas dagegen. Reduziere Dein Stresslevel.

Lass Dich beraten – bspw. von den Kollegen der ver.di – Kraftfahrerkreise Deutschland ([www.kraftfahrerkreise.de](http://www.kraftfahrerkreise.de)) oder von docstop.eu ([www.docstop.eu](http://www.docstop.eu)).

Achte auf Deine Ernährung. Tanke in Deinen Pausen auch immer genügend Sauerstoff. Hol Dir frühzeitig Rat beim Arzt.



## Regel Nr. 2

### Telefonieren während der Fahrt

Ich habe eine Freisprecheinrichtung! Ich telefoniere regelmäßig unterwegs! Ich kann das! Wirklich?

Frag Dich mal nach dem nächsten intensiven Austausch mit dem Kollegen, was Du während dem Quatschen vom Verkehr vor Dir wahrgenommen hast?

Kein Gehirn kann Multitasking wie ein Computer. Machst Du zwei Sachen gleichzeitig, wird Aufmerksamkeit geteilt. Das kann Dich wertvolle Reaktionszeit kosten. Also, trotz Freisprechen – fasse Dich kurz.



### Regel Nr. 3

## Soziale Netzwerke gegen die Monotonie

Das Überholverbot will mal wieder gar nicht enden. Das monotone Hinterherfahren nervt. Ich muss etwas machen, sonst kriege ich die Krise! Gibt es was Neues in meiner Timeline? Wer hat meinen Beitrag geliked? Muss ich sofort kommentieren!

21 - 22 - 23 ... **tot!**

Social Media während der Fahrt sind tabu.



## Regel Nr. 4 Navigations-Apps

Hast Du eigentlich eine Lkw-taugliche Navi-App?

Verlass Dich nicht auf Google Maps.

Da kannst Du schon mal auf einer Fahrradbrücke, einem Feldweg, einer Sackgasse oder vor einer zu niedrigen Brücke stranden.

Das ist nicht nur peinlich. Das kann auch ganz schön teuer werden.

Erkundige Dich, die Apps sind gar nicht so teuer.



## Regel Nr. 5

### Multitasking beim Fahren

Du liest gern nebenbei ein spannendes Buch? Im Augenwinkel hast Du ja immer die Fahrbahn im Blick. Solange es rollt, macht das ja nichts.

Doch, erinnere Dich, machst Du zwei Sachen gleichzeitig, wird Dein Gehirn die Aufmerksamkeit teilen. Das kann Dich wertvolle Reaktionszeit kosten. Und auch wenn Du auf der mittleren und linken Spur noch in voller Fahrt überholt wirst, kann sich bei Annäherung an ein Autobahnkreuz bereits ein Rückstau auf der rechten Fahrspur gebildet haben. Also – Augen immer auf die Straße.



## Regel Nr. 6

### Die Fahrerkabine als Essküche

Mein Fahrerhaus ist mein Wohnzimmer – manchmal auch meine Küche.

Der Geruch von frisch gebrühtem Kaffee von der Maschine auf dem Armaturenbrett ist unvergleichlich. Der erste Schluck ist ein Genuss.

Was, wenn Du plötzlich eine Vollbremsung hinlegen musst und Dir die Tasse aus der Hand gleitet und der kochend heiße Kaffee sich in Deinen Schritt ergießt?

Also – bitte nicht während der Fahrt!



## Regel Nr. 7

### Alkohol und andere berauschende Mittel

Sind Deine Sinne vernebelt, gehst Du volles Risiko!

Dein Reaktionsvermögen ist verlangsamt. Das erhöht die Wucht des Aufpralls. Mit dem Schub von 40 Tonnen im Rücken ist das oft tödlich.

Berufskraftfahrer und Alkohol geht gar nicht.

Bei Medikamenten frag lieber nach den Wirkungen.

Und denk dran, wenn Du einen alkoholisierten Fahrer bei der Arbeit triffst, Wegschauen ist keine Lösung.



## Regel Nr. 8

### Das Fahrerhaus als Umkleidekabine

Puh – doch wärmer als gedacht. Mal eben etwas Leichteres anziehen. Ich hab doch einen Spurhalteassistenten und den Abstandsregeltempomaten drin.

Krass, Dein Vertrauen – und wenn der Vordermann in die Eisen muss?

Lass das, Sicherheit geht vor!



## Regel Nr. 9 Der Greifreflex

Du kennst den Reflex,

- Dein Handy fällt Dir aus der Hand
- die Zigarettenschachtel fällt runter
- die glimmende Zigarette fällt Dir runter
- ...

Du greifst automatisch danach.

Wenn Du den Gegenstand in der Fahrerkabine aufheben willst, bist Du aber mit dem Kopf unter der Sichtlinie.

Außerdem kannst Du das Lenkrad verreißen.

Die Folgen können fatal sein. Lass es!



## Regel Nr. 10

### Das Max-Achtzig-Gebot

Die Älteren kennen ihn noch, den Kapitän der Landstraße. Das Motto hieß „Fern – Schnell – Gut“ und auf den Werbeplakaten stand zu lesen: „Nimm Dir Zeit und nicht das Leben.“

Abseits dieser Fernfahrerromantik geißelt der Managementgedanke „Just-in-time“ die heutigen Berufskraftfahrer.

Tägliche Staus, endlose Überholverbote, unflexible Timeslots an den Rampen, übergroße Egos bei den sog. Supertruckern, Billiglohnkonkurrenz aus Osteuropa, verloren gegangene Solidarität und zuletzt reines Jobdenken machen viele BKF zu Einzelkämpfern. Es wird viel geschimpft, vieles besser gewusst, aber wenig verändert.

Wo sind der Partnerschaftsgedanke und die gegenseitige Rücksichtnahme im Straßenverkehr abgeblieben? War nicht immer der Stärkere auch der Edle?

Die Radfahrerlobby beharrt im Streben nach einer Verkehrswende darauf, dass der Schwächere dem Stärkeren nicht weichen muss, wenn er im Recht ist.

Die Autofahrer schimpfen auf die Lkw-Fahrer, weil sie ihnen bei jedem Überholvorgang ihre freie Fahrt und ein schnelleres Vorankommen vermiesen.

Einige Lkw-Fahrer halten bewusst die Lücke zum Vordermann gering, damit ihnen keiner dazwischenfährt und sie nicht nach hinten durchgereicht werden. Dabei haben sie stur den Fuß auf Vollgas und denken nicht daran, kurz und partnerschaftlich langsamer zu machen.

Sind wir in dieser globalisierten, von der Pandemie eingebremsten Welt nicht alle aufeinander angewiesen?

Denk mal drüber nach!

Rücksichtnahme und Gelassenheit reduzieren Dein Stresslevel.

**Du wirst Dich besser fühlen.**

**Mach mit – werde [Max Achtziger](#). Hilf aktiv mit, das traurige und unnötige Sterben am Stauende zu beenden.**



Deshalb:  
kläre Deine Fahrstrecke immer  
hinsichtlich Dauerbaustellen auf.  
Lass Dich nicht vom Stauende  
überraschen.  
Fahr vorausschauend und rück-  
sichtsvoll.

Allzeit gute und unfallfreie Fahrt  
wünschen Dir die

**Max Achtziger.**

**Dieter Schäfer** war lange Jahre Chef der Verkehrspolizei in Mann-  
heim und u. a. zuständig für die Autobahnen rund um das Wall-  
dorfer Kreuz. Ein fataler und vermeidbarer Lkw-Unfall mit vier  
toten Pkw-Insassen am Rosenmontag 2018 gab den Ausschlag zur  
Gründung des Vereins „Hellwach mit 80 km/h e.V.“  
Aus Mitgliedern des Hafenclubs Mannheim entstanden, umfasst  
der Verein zwischenzeitlich mehrere Unternehmen aus der Logi-  
stikbranche sowie Verbände und Dienstleistungsunternehmen.  
Vereinsziel ist die Reduzierung der Unfälle am Stauende auf deut-  
schen Transitrouten im Lichte der Vision Zero.

# IVECO



## Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Erfahren Sie, wie Sie IVECOs innovative Assistenzsysteme für Ihre Sicherheit aktiv nutzen können: [max80.iveco.de](https://max80.iveco.de)