



---

<b>D</b>	<b>GB</b>	<b>CZ</b>	<b>PL</b>	<b>H</b>	<b>UA</b>	<b>RO</b>	<b>BG</b>
2-5	6-9	10-13	14-17	18-21	22-25	26-29	30-33

---

# fit on tour

Infos für Lkw Fahrende  
in 8 Sprachen

[www.gib-acht-im-verkehr.de](http://www.gib-acht-im-verkehr.de)



**D**

## Alkohol

## Parken

**D**

Auf Parkplätzen oder Tank- und Rastanlagen wird während der Ruhezeit/Sonntagsfahrverbot zum Teil erheblich Alkohol, nicht nur Bier, auch Spirituosen konsumiert. Hieraus steigt die Gefahr der Verkehrsunfähigkeit des Fahrpersonals mit dem Resultat einer erheblichen Gefährdung der Verkehrssicherheit nach Wegfall des Sonntagsfahrverbotes um 22:00 Uhr.

Alkohol schädigt nahezu alle Organe. Er verändert körperliche Vorgänge, er führt zu

- ➔ Gleichgewichtsstörungen
- ➔ Koordinationsstörungen
- ➔ Sehstörungen
- ➔ Wahrnehmungsstörungen.

Er verlängert die Reaktionszeit und beeinträchtigt die Augen- und Sprachmuskulatur.

**!** Trinken Sie am Vortag und während Ihrer Fahrt keinen Alkohol.

Der Körper baut pro Stunde etwa 0,1 Promille ab. Bei einem Alkoholgehalt von 1 Promille zur Mittagszeit ist der Alkohol erst um 22 Uhr vollständig abgebaut.

Ein kurzes Nickerchen, ein Spaziergang oder starker Kaffee helfen nicht dabei, wieder fahrtüchtig zu werden.

Wenn Sie unter Alkoholeinfluss fahren, drohen Ihnen Geldstrafen, Fahrerlaubnisentzug, Fahrverbot und der Verlust der Versicherung.

Wichtig für erholsame Pausen ist eine gute Abstellmöglichkeit des Fahrzeugs.

Nur ausgeruhte Lkw-Fahrende sind sichere Lkw-Fahrende. Parken auf dem Standstreifen von Autobahnen oder bei Ein- und Ausfahrten zu Rastanlagen oder Parkplätzen können die Verkehrssicherheit aller massiv gefährden. Das unzulässige Parken an diesen Stellen kann bei einem Unfall bis zu 105 € kosten. Um das Parken für Sie sicherer zu gestalten, werden neue Parkmöglichkeiten auf Rastanlagen, Autohöfen und in Gewerbegebieten geschaffen. Digitale Systeme zeigen freie Parkplätze vor Ort und im Netz auf. Durch das Kolonnenparken werden Parkplätze besser ausgelastet.

- ➔ Suchen Sie rechtzeitig nach freien Parkplätzen.
- ➔ Erkundigen Sie sich über die Rechtslage. Unter bestimmten Bedingungen kann die Lenkzeit bis zu 2 Stunden verlängert werden, um nach Hause oder zum Betrieb zu kommen... (Artikel 12 VO (EG) 561/206 – Notstandsklausel).
- ➔ Lassen Sie das Fahrzeug nicht unbeaufsichtigt stehen, um Ladungsdiebstahl vorzubeugen.
- ➔ Nehmen Sie Ihre Pausen in gut beleuchteten, möglichst bewachten Parkplätzen ein.
- ➔ Kontrollieren Sie nach jedem längeren Halt Ihr Fahrzeug und Ihre Ladung.
- ➔ Melden Sie ungewöhnliche Wahrnehmungen und Vorkommnisse der Polizei.
- ➔ Sprechen Sie Positionsmeldungen zu festgelegten Zeiten oder an bestimmten Orten mit Ihrer Firma ab.
- ➔ Notieren Sie Notrufnummern zur Sperrung von Tank- und Kreditkarten.



☞ QR-Code für weitere Infos

**D**

## Ablenkung

## Übermüdung

**D**

Wenn Sie beim Fahren unerlaubterweise Medien nutzen, können dadurch gefährliche Situationen entstehen, die möglicherweise schwere Verkehrsunfälle zur Folge haben. Die Beeinträchtigung der Fahrleistung des Fahrers beruht auf einer zu langen Blick-Abwendung während der Fahrt.

- ➔ Nehmen Sie kein Smartphone oder ein anderes elektronisches Gerät auf oder halten Sie es in der Hand.
- ➔ Bedienen Sie kein Navigationsgerät oder einen tragbaren Flachrechner.
- ➔ Schauen Sie keine Filme an.
- ➔ Lassen Sie sich nicht durch andere Tätigkeiten, wie Kaffee kochen, Zeitschriften lesen, Körperpflege etc. ablenken.

Rechtswidriges Benutzen eines elektronischen Gerätes kostet 100 €, bei Gefährdung 150 € und 1 Monat Fahrverbot, bei Sachbeschädigung 200 € und 1 Monat Fahrverbot.

### Tipps für eine sichere Fahrt

- ➔ Planen Sie Ihre Fahrzeit und Fahrstrecke großzügig, mit ausreichenden Pausen, um Zeitdruck zu vermeiden.
- ➔ Koffeinhaltige Getränke muntern nur kurzfristig auf. Die Wirkung ist weder berechenbar noch zuverlässig.
- ➔ Tragen Sie bequeme Kleidung.
- ➔ Achten Sie auf ausreichende Frischluftzufuhr und eine angenehme Temperatur im Fahrgastraum.
- ➔ Die richtige Sitzposition beugt Verspannungen vor und fördert das Wohlbefinden.
- ➔ Nach längerer Fahrt wird jeder müde. Ein Fahrerwechsel ist die beste Lösung.

Müdigkeit am Steuer birgt das höchste Unfallrisiko auf den Straßen und kommt nicht plötzlich, sie kündigt sich an. Nur wer nicht müde ist, kann auch schwierige Verkehrssituationen rechtzeitig wahrnehmen und richtig reagieren.

Das Konzentrationsvermögen wird durch stundenlanges Fahren, starke körperliche Anstrengungen und wenig Schlaf beeinträchtigt und strapaziert.

- ➔ Machen Sie alle zwei Stunden eine Pause von etwa einer Viertelstunde. Verlassen Sie in den Pausen möglichst das Fahrzeug.
- ➔ Nehmen Sie Warnhinweise auf Müdigkeit ernst und reagieren Sie rechtzeitig.

Beachten Sie die gesetzlichen Bestimmungen zu Lenk- und Ruhezeiten. Die wöchentliche Ruhezeit darf nicht in der Kabine genommen werden.

Werden andere Personen oder Sachen durch übermüdet Fahrende gefährdet oder geschädigt, so wird das mit ähnlichen Sanktionen geahndet wie bei Alkohol- oder Drogendelikten im Straßenverkehr.

### Schläfrigkeit macht fahruntüchtig! Alarmzeichen:

- ➔ Gähnen; Kopfschwere
- ➔ schwere Augenlider; Lidbrennen
- ➔ erhöhter Konzentrationsaufwand bei einfachen Fahrmanövern
- ➔ häufige Lenkkorrekturen
- ➔ Schwierigkeiten beim Abstand halten
- ➔ Stressgefühl

**Sekundenschlaf:** Gut zu wissen – bei **80 km/h** legt das Fahrzeug über **22 Meter** in der Sekunde zurück und man gefährdet damit andere Mitfahrende.



GB

## Alcohol

## Parking

GB



During the rest period/Sunday driving ban, alcohol, not just beer, but also spirits, is sometimes consumed in car parkings, petrol stations and service areas. This increases the risk of the drivers becoming unfit to drive, with the result of a significant risk to road safety after the Sunday driving ban is lifted at 10 p.m..

Alcohol damages almost all organs. It changes bodily processes, it leads to

- ➔ Balance disorders
- ➔ Coordination disorders
- ➔ Visual disturbances
- ➔ Perceptual disorders.

It increases the reaction time, and impairs the eye and speech muscles.

**!** Do not drink alcohol the day before and during your ride.

The body breaks down about 0.1 per mille per hour. With an alcohol content of 1 per mille at lunchtime, the alcohol is not completely broken down until 10 p.m.

A quick nap, walk, or strong coffee won't help you get back on the road.

If you drive under the influence of alcohol, you will risk fines, the suspension of your driver's license, a driving ban and the loss of your insurance.

A good parking space for the vehicle is important for relaxing breaks.

Only well-rested truck drivers are safe truck drivers. Parking on the hard shoulder of a motorway or at the entrance and exit to service areas or car parks can massively endanger road safety for everyone. Parking illegally in these spots can cost up to €105 in the event of an accident. To make parking safer for you, new parking options are being created at service areas, truck stops and in commercial areas. Digital systems show free parking spaces on site and online. Parking in convoys makes better use of parking spaces.

- ➔ Look for free parking spaces in due time.
- ➔ Find out about the legal situation. Under certain conditions, driving time can be extended up to 2 hours to get home or to workplace... (Article 12 VO (EG) 561/206 – emergency clause).
- ➔ Do not leave the vehicle unattended to prevent theft of your cargo.
- ➔ Take your breaks in well-lit parking lots, if possible guarded ones.
- ➔ Check your vehicle and your load after each longer stop.
- ➔ Report unusual observations and occurrences to the police.
- ➔ Arrange position reports with your company at specified times or at specified locations.
- ➔ Write down emergency phone numbers for blocking fuel and credit cards.



➔ QR code for more info



GB

## Distraction

## Fatigue

GB



Illicit use of media while driving can create dangerous situations, which possibly lead to serious traffic accidents. The impairment of the driver's performance is due to looking away for too long while driving.

- Do not pick up or hold a smartphone or other electronic device.
- Do not use a navigation device or a portable flat computer.
- Do not watch films.
- Do not allow yourself to be distracted by other activities such as preparing coffee, reading magazines, personal hygiene, etc.

Unlawful use of an electronic device costs 100 €, in case of danger 150 € and leads to a 1 month driving ban, 200 € for damage to property and a 1-month driving ban.

### Tips for a safe journey

- Plan your travel time and route generously, with sufficient breaks to avoid time pressure.
- Caffeinated drinks only provide a short-term boost. The effect is neither predictable nor reliable.
- Wear comfortable clothing.
- Make sure there is a sufficient supply of fresh air and a comfortable temperature in the passenger compartment.
- The correct sitting position prevents tension and promotes well-being.
- Everyone gets tired after a long drive. Changing drivers is the best solution.

Fatigue at the wheel carries the highest risk of accidents on the roads and doesn't come suddenly, it announces itself. Only those who are not tired can perceive difficult traffic situations in good time and react correctly.

The ability to concentrate is impaired and strained by hours of driving, heavy physical strain and little sleep.

- Take a break of about 15 minutes every two hours. If possible, leave the vehicle during breaks.
- Take warnings about tiredness seriously and react in due time.

! Observe the legal provisions on driving and rest times. The weekly rest period must not be taken in the cabin.

If other people or things are endangered or damaged by overtired drivers, this will be punished with similar sanctions as for alcohol or drug offenses on the road.

### Drowsiness makes you unfit to drive! Alarm signs:

- Yawning; head heaviness
- Heavy eyelids; burning eyelids
- Increased concentration effort for simple driving manoeuvres
- Frequent steering corrections
- Difficulty keeping distance
- Feeling of stress

! **Microsleep:** Good to know – at 80 km/h, the vehicle covers more than 22 meters per second, endangering other passengers.

**CZ**

## Alkohol

## Parkování

**CZ**

V době odpočinku/nedělního zákazu řízení se někdy na parkovištích, čerpacích stanicích a servisních místech používá alkohol - nejen pivo, ale i lihoviny. To zvyšuje riziko, že řidiči nebudou způsobilí k řízení, což má za následek značné ohrožení bezpečnosti silničního provozu po zrušení nedělního zákazu řízení ve 22:00.

Alkohol poškozují téměř všechny orgány. Mění tělesné pochody, způsobuje:

- Poruchy rovnováhy
- Poruchy koordinace
- Poruchy zraku
- Poruchy vnímání

Zvyšuje reakční dobu a ovlivňuje svaly očí a řeč.

**! Den před jízdou a během nepijte alkohol.**

Tělo odbourává asi 0,1 promile za hodinu. Při obsahu 1 promile alkoholu v době oběda se alkohol zcela odbourá až ve 22 hodin. Rychlé zdřímnutí, procházka nebo silná káva vám nepomůže se vrátit na cestu.

Pokud řídíte pod vlivem alkoholu, hrozí vám pokuta, odebrání řidičského průkazu, zákaz řízení a ztráta pojištění.

Dobré parkovací místo pro vozidlo je důležité pro odpočinkové přestávky.

Pouze dobře odpočatí řidiči nákladních vozidel jsou bezpečnými řidiči nákladních vozidel. Parkování na zpevněné krajnici dálnice nebo na vjezdu a výjezdu na obslužné plochy nebo parkoviště může masivně ohrozit bezpečnost silničního provozu pro všechny. Nelegální parkování na těchto místech může v případě nehody stát až 105 EUR. Aby bylo parkování pro vás bezpečnější, vznikají nové možnosti parkování na obslužných plochách, zastávkách kamionů a v komerčních prostorách. Digitální systémy ukazují volná parkovací místa na místě a online. Parkování v kolonách umožňuje lepší využití parkovacích míst.

- Hledejte volná parkovací místa včas.
- Informujte se o právní situaci. Za určitých podmínek lze dobu jízdy prodloužit až na 2 hodiny, než se dostanete domů nebo do práce... (článek 12 VO (EG) 561/206 – nouzová doložka).
- Nenechávejte vozidlo bez dozoru, abyste zabránili krádeži nákladu.
- Dělejte si přestávky na dobře osvětlených parkovištích, která jsou pokud možno hlídaná.
- Po každé delší zastávce zkontrolujte své vozidlo a náklad.
- Neobvyklé vjemy a události oznamte policii.
- Domluvte si s vaší firmou hlášení o poloze v určených časech nebo na určených místech.
- Zapište si nouzová telefonní čísla pro blokaci palivových a kreditních karet.



➤ QR kód pro více informací



CZ

## Odklon

## Únava

CZ



Nedovolené používání médií při řízení může vytvořit nebezpečnou situaci, která může způsobit vážné dopravní nehody. Zhoršení jízdního výkonu řidiče je založeno na příliš dlouhém odvrácení zraku za jízdy.

- ➔ Nezvedejte ani nedržte chytrý telefon nebo jiné elektronické zařízení.
- ➔ Nepoužívejte navigační zařízení nebo přenosný plochý počítač.
- ➔ Nedívejte se na filmy.
- ➔ Nenechte se rozptýlovat jinými činnostmi, jako je vaření kávy, čtení časopisů, osobní hygiena atd.

### Nezákoně použítí

- elektronického zařízení stojí 100 €,
- v případě nebezpečí 150 € a 1 měsíc zákaz řízení,
- 200 € za škodu na majetku a 1 měsíc zákaz řízení.

## Tipy pro bezpečnou cestu

- ➔ Naplánujte si čas a trasu cesty velkoryse, s dostatečnými přestávkami, abyste se vyhnuli časové tísní.
- ➔ Kofeinové nápoje poskytují pouze krátkodobou podporu. Účinek není předvídatelný ani spolehlivý.
- ➔ Noste pohodlné oblečení.
- ➔ Zajistěte dostatečný přívod čerstvého vzduchu a příjemnou teplotu v prostoru pro cestující.
- ➔ Správná poloha vsedě zabraňuje napětí a podporuje pohodu.
- ➔ Každý se po dlouhé jízdě unaví. Výměna ovladačů je nejlepší řešení.

Únava za volantem nese největší riziko nehod na silnicích a nepřichází náhle, sama se ohlásí. Jen ten, kdo není unaven, dokáže včas vnímat náročné dopravní situace a správně reagovat. Schopnost koncentrace je narušena a namáhána hodinami jízdy autem, velkou fyzickou námahou a malým spánkem.

- ➔ Každé dvě hodiny si dejte pauzu asi 15 minut. Pokud je to možné, opusťte vozidlo během přestávek.
- ➔ Berte varování před únavou vážně a reagujte včas.

! Dodržujte zákonná ustanovení o dobách řízení a odpočinku. Týdenní doba odpočinku nesmí být čerpána v kabině.

Dojde-li k ohrožení nebo poškození jiných osob nebo věcí ze strany vyčerpaných řidičů, bude to potrestáno obdobnými sankcemi jako za alkoholové nebo drogové přestupky na pozemních komunikacích.

### Ospalost vás činí nezpůsobilými k řízení! Alarm znamená:

- ➔ zívání; tíha hlavy
- ➔ těžká víčka; pálení očních víček
- ➔ zvýšené úsilí o soustředění pro jednoduché jízdní manévry
- ➔ časté korekce řízení
- ➔ potíže s udržováním vzdálenosti
- ➔ pocit stresu

! **Mikrospánek:** Dobré vědět – při rychlosti 80 km/h ujede vozidlo více než 22 metrů za sekundu a ohrožuje ostatní cestující.



PL

## Alkohol

## Parkowanie



PL

W okresie odpoczynku/niedzielnego zakazu jazdy alkohol, nie tylko piwo, ale także alkohol wysokoprocentowy, jest czasem spożywany na parkingach, stacjach benzynowych i w miejscach obsługi. Zwiększa to ryzyko utraty przez kierowców zdolności do kierowania pojazdami, co po zniesieniu niedzielnego zakazu jazdy o godzinie 22.00 może stanowić poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Alkohol uszkadza prawie wszystkie narządy. Zmienia procesy cielesne, do których prowadzi

- ➔ Zaburzenia równowagi
- ➔ Zaburzenia koordynacji
- ➔ Zaburzenia widzenia
- ➔ Zaburzenia percepcji.

Wydłuża czas reakcji i wpływa na mięśnie oczu i mowy.

**!** Nie należy pić alkoholu dzień przed i w trakcie jazdy.

Alkohol rozkłada się w ciele około 0,1 na tysiąc na godzinę. Przy zawartości alkoholu 1 na tysiąc w porze lunchu, alkohol nie jest całkowicie rozkładany do godziny 22:00. Szybka drzemka, spacer czy mocna kawa nie pomogą.

Jeśli prowadzisz pojazd pod wpływem alkoholu, istnieje ryzyko nałożenia kary pieniężnej, utratę prawa jazdy, zakaz prowadzenia pojazdów i utratę ubezpieczenia.

Dobre miejsce parkingowe dla pojazdu jest ważne dla relaksujących przerw.

Tylko wypoczęci kierowcy ciężarówek to bezpieczni kierowcy ciężarówek. Parkowanie na poboczu autostrady lub przy wjeździe do i wyjeździe z miejsc obsługi lub parkingów może poważnie zagrozić bezpieczeństwu drogowemu dla wszystkich. Nielegalne parkowanie w tych miejscach może w razie wypadku kosztować nawet 105 euro. Aby parkowanie było dla Ciebie bezpieczniejsze, tworzone są nowe opcje parkowania w strefach usługowych, postojach dla ciężarówek oraz w obszarach handlowych. Cyfrowe systemy pokazują wolne miejsca parkingowe na miejscu i online. Parking konwojowy pozwala lepiej wykorzystać miejsca parkingowe.

- ➔ Szukaj wolnych miejsc parkingowych w odpowiednim czasie.
- ➔ Zapoznaj się z sytuacją prawną. W pewnych warunkach czas jazdy może zostać wydłużony do 2 godzin, aby dotrzeć do domu lub pracy... (Artykuł 12 VO (EG) 561/206 – klauzula awaryjna).
- ➔ Nie pozostawiaj pojazdu bez nadzoru, aby zapobiec kradzieży ładunku.
- ➔ Przerwy rób na dobrze oświetlonych parkingach, które w miarę możliwości są strzeżone.
- ➔ Po każdym dłuższym postoju sprawdzaj swój pojazd i ładunek.
- ➔ Zgłaszaj policji nietypowe spostrzeżenia i zdarzenia.
- ➔ Organizuj komunikaty dotyczące pozycji ze swoją firmą w określonych godzinach lub w określonych lokalizacjach.
- ➔ Zapisz numery telefonów alarmowych do blokowania kart paliwowych i kredytowych.



☞ Kod QR, aby uzyskać więcej informacji





## Odprowadzenie

PL

Nielegalne korzystanie z mediów podczas prowadzenia pojazdu może stworzyć niebezpieczną sytuację, która może prowadzić do poważnych wypadków drogowych. Upośledzenie zdolności kierowania pojazdem polega na zbyt długim odwracaniu wzroku podczas prowadzenia pojazdu.

- ➔ Nie podnoś ani nie trzymaj smartfona ani innego urządzenia elektronicznego.
- ➔ Nie obsługuj urządzenia nawigacyjnego ani przenośnego płaskiego komputera.
- ➔ Nie oglądaj filmów.
- ➔ Nie rozpraszań się innymi czynnościami, takimi jak robienie kawy, czytanie czasopism, higiena osobista itp.

Bezprawne użycie urządzenia elektroniczne kosztuje 100 €, w przypadku niebezpieczeństwa 150 € i 1 miesiąc zakazu prowadzenia pojazdów, 200 € za uszkodzenie mienia i 1-miesięczny zakaz prowadzenia pojazdów.

## Wskazówki dotyczące bezpiecznej podróży

- ➔ Zaplanuj swój czas podróży i trasę hojnie, z wystarczającą liczbą przerw, aby uniknąć presji czasu.
- ➔ Napoje zawierające kofeinę zapewniają jedynie krótkotrwały zastrzyk energii. Efekt nie jest ani przewidywalny, ani niezawodny.
- ➔ Noś wygodne ubranie.
- ➔ Upewnij się, że w kabinie pasażerskiej jest wystarczająca ilość świeżego powietrza i komfortowa temperatura.
- ➔ Prawidłowa pozycja siedząca zapobiega napięciom i sprzyja dobremu samopoczuciu.
- ➔ Każdy jest zmęczony po długiej jeździe. Zmiana sterowników to najlepsze rozwiązanie.

## Zmęczenie

PL



Zmęczenie za kierownicą niesie ze sobą największe ryzyko wypadków na drogach i nie pojawia się nagle, samo się zapowiada. Tylko ci, którzy nie są zmęczeni, mogą w odpowiednim czasie dostrzec trudne sytuacje drogowe i odpowiednio zareagować. Zdolność koncentracji jest osłabiona i nadwyrężona wielogodzinną jazdą, dużym wysiłkiem fizycznym i małą ilością snu.

- ➔ Co dwie godziny rób około 15 minut przerwy. W miarę możliwości opuszczaj pojazd podczas przerw.
- ➔ Poważnie traktuj ostrzeżenia o zmęczeniu i reaguj w odpowiednim czasie.

Przestrzegaj przepisów prawnych dotyczących czasu prowadzenia pojazdu i odpoczynku. Tygodniowego okresu odpoczynku nie wolno odbywać w kabinie.

Jeśli przemęczeni kierowcy narażą lub uszkodzą inne osoby lub rzeczy, będzie to karane podobnymi sankcjami, jak za wykroczenia drogowe związane z alkoholem lub narkotykami.

## Senność sprawia, że nie jesteś w stanie prowadzić!

### Znak alarmowy:

- ➔ Ziewanie; ciężkość głowy
- ➔ Ciężkie powieki; palące powieki
- ➔ Zwiększony wysiłek związany z koncentracją przy prostych manewrach podczas jazdy
- ➔ częste korekty kierowania
- ➔ Trudności z utrzymaniem dystansu
- ➔ Uczucie stresu

**Microsleep:** dobrze wiedzieć – przy prędkości 80 km/h pojazd pokonuje ponad 22 metry na sekundę, zagrażając innym pasażerom.

**H**

## Alkohol

## Parkolás

**H**

Parkolóban vagy benzinkutaknál, illetve pihenőhelyeken a pihenőidőben és a vasárnapi közlekedés tilalma alatt részben nagy mennyiségű alkohol, és nemcsak sör, hanem égetett szesz is, kerül elfogyasztásra. Ebből adódóan megnő a veszélye annak, hogy a gépjárművezetők vezetésre alkalmatlanná válnak, ami a közlekedésbiztonság jelentős veszélyeztetését eredményezi az után, hogy a vasárnapi közlekedés tilalma 22.00 órakor végződik.

Az alkohol csaknem mindegyik szervet károsítja. Testi folyamatokat változtat meg, aminek eredménye

- egyensúlyzavarok
- koordinációs zavarok
- látászavarok
- érzékelési nehézségek.

Az alkohol meghosszabbítja a reakciós időt és befolyásolja a szem- és a beszédizmok működését.

**!** A gépjárművezetés előtti napon és vezetés közben ne fogyasszon alkoholt!

A szervezet óránként kb. 0,1 ezreléket bont le a véralkoholszintből. A délben 1 ezrelékes véralkoholszint esetében az alkohol csak 22 órára bontható le teljesen.

Egy rövid alvás, egy séta vagy egy erős kávé nem segít abban, hogy újra alkalmas legyen a biztonságos vezetésre.

Ha ittasan vezet, fennáll a veszélye annak, hogy pénzbírságokat kap, elveszíti vezetői jogosultságát, megtiltják Önnek a vezetését és a biztosítása érvényét veszíti.

A pihentető szünetek érdekében fontos, hogy jó helyen tudja leállítani a gépjárművet.

Csak a kipihent kamionsofőrök biztonságos kamionsofőrök. Ha az autópálya leállósávjában vagy a pihenőhelyek, illetve parkolók be- és kijáratánál parkol, minden forgalmi szereplő közúti biztonságát súlyosan veszélyeztetheti. Baleset esetén a nem megengedett parkolás ezeken a helyeken 105 euróba is kerülhet. Annak érdekében, hogy a parkolás biztonságosabbá váljon, a pihenőhelyeken, benzinkutaknál és ipari területeken új parkolási lehetőségeket hoznak létre. Digitális rendszerek jelzik a szabad parkolóhelyek számát a helyszínen és az interneten. A technikailag irányított parkolás segít jobban kihasználni a parkolókat.

- Keressen időben szabad parkolóhelyet!
- Járjon utána, hogy mik a jogszabályok! Bizonyos feltételekkel a vezetési időt akár 2 órával is meg lehet hosszabbítani, hogy a vezető hazaérjen vagy elérje az adott céget... (561/206/EK rendelet 12. cikke – Szükségállapotú záradék).
- Ne hagyja hátra a járművet felügyelet nélkül, hogy megelőzze a rakomány eltulajdonítását!
- Jól megvilágított, lehetőleg felügyelt parkolóban tartson szünetet!
- Ellenőrizze minden hosszabb megállás után a járművét és a rakományát.
- Jelentse a rendőrségnek a szokatlan észrevételeket és eseményeket!
- Állapodjon meg a munkáltatójával, hogy megbeszélt időpontokban vagy megbeszélt helyeken bejelenti a tartózkodási helyét.
- Jegyezze fel a sürgősségi telefonszámokat a tankoló és a hitelkártyák letiltásához!



➤ QR-kód további részletekért



## Figyelemelterelés

H

Ha vezetés közben nem megengedett módon használja a médiát, veszélyes helyzetek alakulhatnak ki, amelyek esetlegesen súlyos közúti balesetekhez vezethetnek. A vezető vezetési teljesítményének romlását az okozza, hogy túl hosszú ideig más felé irányul a tekintete vezetés közben.

- ➔ Ne vegye fel a mobiltelefonját vagy más elektronikus eszközöket, illetve ne tartsa ezeket a kezében!
- ➔ Ne állítsa be a GPS-eszközt vagy a hordozható táblagépet!
- ➔ Ne nézzen filmeket!
- ➔ Ne hagyja, hogy más tevékenységek elvonják a figyelmét, mint pl. kávéfőzés, újságolvasás, testápolás stb.!

Elektronikus eszköz jogszerűtlen használata, 100 euróba, veszélyeztetés esetén 150 euróba kerül, és 1 hónap vezetéstől való eltiltással jár, anyagi kár esetén a büntetés 200 euró és 1 hónap vezetéstől való eltiltás.

### Tippek a biztonságos vezetéshez

- ➔ Tervezze meg bőségesen menetidejét és útvonalát, elegendő szünettel, hogy elkerülje, hogy az idő szorítását!
- ➔ A koffeintartalmú italok csak rövid időre frissítenek fel. Nincs sem kiszámítható, se meg megbízható hatásuk.
- ➔ Viseljen kényelmes ruházatot!
- ➔ Ügyeljen arra, hogy elegendő friss levegő jusson az utastérbe és hogy kellemes hőmérséklet legyen ott!
- ➔ A helyes testhelyzet az ülésben megelőzi az izmok megfeszülését és elősegíti a jó közérzetet.
- ➔ Mindenki elfárad a hosszabb utazásoktól. Ajárművezetők váltása a legjobb megoldás.

## Kimerültség

H

A volán mögötti fáradtság a közúti balesetek legmagasabb kockázatát rejt magában és nem hirtelen lép fel, hanem jelzi a közeledtét. Csak az az ember tudja időben felfogni a nehéz közlekedési helyzeteket is és csak az tud helyesen reagálni rájuk, aki nem fáradt.

A koncentrációs képességet gyengíti és megterheli a több órás gépjárművezetés, az erős fizikai igénybevétel és a kevés alvás.

- ➔ Tartson két óránként egy negyedórás szünetet!  
A szünetekben lehetőleg hagyja el a gépjárművet!
- ➔ Vegye komolyan a fáradtság intő jeleit és reagáljon ezekre időben!

Tartsa be a jogszabályokban előírt vezetési és pihenőidőket! A heti pihenőidőt nem töltheti el az utastérben.

Ha a kimerült gépjárművezető más személyeket vagy dolgokat veszélyeztet vagy bennük kárt okoz, hasonló szankciókkal büntetik, mint a közúti forgalomban elkövetett ittas állapotban vagy kábítószer befolyása alatt elkövetett bűncselekményeket.

### Az álomosság alkalmatlanná tesz a vezetésre! Vészjelzések:

- ➔ ásítás; fej nehézsége
- ➔ lecsukódó szemhéjak; szűrő érzés a szemhéjakban
- ➔ nagyobb koncentrációs erőfeszítés egyszerű vezetési manővereknél
- ➔ gyakori korrigálás a kormánykerékkel
- ➔ nehézségek a távolság tartásával
- ➔ stressz érzése

**Mikroalvás:** Jó, ha tudja – **80 km/h** sebességnél a jármű több, mint **22 métert** tesz meg egy másodperc alatt és ezzel a járművezető másokat is veszélybe sodor.



UA

## Алкогoль

## Паркування

UA



Під час відпочинку/недільної заборони на водіння на автостоянках, автозаправних станціях і в зонах обслуговування інколи вживають алкоголь, не лише пиво, а й алкогольні напої. Це збільшує ризик того, що водії стануть непридатними для керування, що призведе до значного ризику для безпеки дорожнього руху після скасування недільної заборони на водіння о 22:00.

Алкогoль пошкоджує практично всі органи. Він змінює тілесні процеси, він призводить до

- Порушенню рівноваги
- Порушенню координації
- Порушенню зору
- Розладу сприйняття

Більше час реакції і впливає на м'язи очей і мовні м'язи.

**!** Не вживайте алкоголь напередодні та під час поїздки

Організм розщеплює приблизно 0,1 проміле на годину. При вмісті алкоголю 1 проміле в обідній час алкоголь повністю розщеплюється лише до 22 години. Короткий сон, прогулянка чи міцна кава не допоможуть вам повернутися в дорогу.

Якщо ви керуєте транспортним засобом у стані алкогольного сп'яніння, вам загрожують штрафи, позбавлення водійських прав, заборона водіння та втрата страховки.

Хороше місце для паркування автомобіля важливе для спокійного відпочинку.

Тільки водії вантажівок, які добре відпочили є безпечними водіями вантажівок. Паркування на узбіччі автомагістралі або на в'їзді та виїзді в зони обслуговування або автостоянки може серйозно загрозувати безпеці дорожнього руху для всіх. Незаконне паркування в цих місцях може коштувати до 105 євро у разі аварії. Щоб зробити паркування безпечнішим для вас, створюються нові варіанти паркування в зонах обслуговування, зупинках для вантажівок і в торгових зонах. Цифрові системи показують вільні місця для паркування на території та в Інтернеті. Паркування в колоні дозволяє краще використовувати місця для паркування.

- Вчасно шукайте вільні місця для паркування.
- Дізнайтеся про правову ситуацію. За певних умов час їзди можна продовжити до 2 годин, щоб дістатися додому чи на роботу... (Стаття 12 VO (EG) 561/206 – положення про надзвичайні ситуації).
- Не залишайте транспортний засіб без нагляду, щоб запобігти крадіжці вантажу.
- Робіть перерви на добре освітлених стоянках, які по можливості охороняються.
- Перевіряйте свій автомобіль і вантаж після кожної тривалої зупинки.
- Повідомте поліцію про незвичайне сприйняття та події.
- Організуйте звіти про позицію з вашою компанією у визначений час або у визначених місцях.
- Запишіть екстрені номери телефонів для блокування палива та кредитних карток.



☞ QR-код для отримання додаткової інформації



## Відволікання

## Втома



Незаконне використання медіа під час водіння може створити небезпечну ситуацію, яка може призвести до серйозних дорожньо-транспортних пригод. Погіршення водіння ґрунтується на надто довгому відводі погляду водія під час водіння.

- ➔ Не беріть і не тримайте в руках смартфон чи інший електронний пристрій.
- ➔ Не використовуйте навігаційний пристрій або портативний плоский комп'ютер.
- ➔ Не дивіться фільми.
- ➔ Не дозволяйте собі відволікатися на іншу діяльність, наприклад на приготування кави, читання журналів, особисту гігієну тощо.

Незаконне використання електронних пристроїв коштує 100 €, у разі небезпеки 150 євро та 1 місяць заборони водіння, 200 євро за пошкодження майна та заборону керування на 1 місяць.

### Поради щодо безпечної подорожі

- ➔ Плануйте час подорожі та маршрут з запасом часу, з достатніми перервами, щоб уникнути тиску часу.
- ➔ Напої, що містять кофеїн, забезпечують лише короткочасний стимул. Ефект не є ані передбачуваним, ані надійним.
- ➔ Носіть зручний одяг.
- ➔ Подбайте про достатній приплив свіжого повітря та комфортну температуру в салоні.
- ➔ Правильне положення сидіння запобігає напрузі та сприяє гарному самопочуттю.
- ➔ Після довгої їзди всі втомлюються. Зміна водіїв - найкраще рішення.

Втома за кермом несе в собі найбільший ризик аварій на дорогах і не приходить раптово, а дає про себе знати. Тільки той, хто не втомився, може вчасно сприймати складні дорожні ситуації і правильно реагувати. Здатність до концентрації порушується і напружується внаслідок багатогодинної їзди, важких фізичних навантажень і недостатнього сну.

- ➔ Кожні дві години робіть перерву приблизно на 15 хвилин. По можливості залишайте транспортний засіб під час перерв.
- ➔ Серйозно ставтеся до попереджень про втоми та вчасно реагуйте.

Дотримуйтесь законодавчих положень щодо часу водіння та відпочинку. Щотижневий відпочинок не можна проводити в салоні транспортного засобу.

Якщо перевтомлені водії ставлять під небезпеку або завдають шкоди іншим людям або речам, це буде покарано такими ж санкціями, як і за порушення на дорозі, пов'язані з алкоголем або наркотиками.

**Сонливість робить вас непридатними для керування! Знак тривоги:**

- ➔ Позіхання; тяжкість голови
- ➔ Тяжкі повіки; печіння повік
- ➔ Підвищене зусилля концентрації для простих маневрів водіння
- ➔ Часті корекції керма
- ➔ Важко тримати дистанцію
- ➔ Відчуття стресу

Мікросон: корисно знати – на швидкості 80 км/год транспортний засіб долає понад 22 метри за секунду, створюючи небезпеку для інших пасажирів

**RO**

## Alcool

## Parcare

**RO**

În perioada de odihnă/interdicția de conducere duminică, alcoolul, nu doar berea, ci și băuturile spirtoase, se consumă uneori în parcări, benzinării și zonele de servicii. Acest lucru crește riscul ca șoferii să devină inapți de a conduce, având ca rezultat un risc semnificativ pentru siguranța rutieră după ridicarea interdicției de conducere de duminică la ora 22:00.

Alcoolul dăunează aproape tuturor organelor. El schimbă procesele corporale, el duce la

- ➔ Tulburări de echilibru
- ➔ Tulburări de coordonare
- ➔ Tulburări de vedere
- ➔ Tulburări de percepție.

Mărește timpul de reacție și afectează mușchii ochilor și vorbirea.

**! Nu beți alcool cu o zi înainte și în timpul călătoriei.**

Alcoolul se descompune cu aproximativ 0,1 la mie pe oră în corp. Cu un conținut de alcool de 1 la mie la ora prânzului, alcoolul nu se descompune complet până la ora 22:00. Un pui de somn rapid, o plimbare sau o cafea tare nu te vor ajuta să te întorci la drum.

Dacă conduceți sub influența alcoolului, riscați amenzi, suspendarea permisului de conducere, interdicția de a conduce și pierderea asigurării.

Un loc bun de parcare pentru vehicul este important pentru pauze de relaxare.

Doar șoferii de camion bine odihniți sunt șoferi de camion în siguranță. Parcarea pe marginea unei autostrăzi sau la intrarea și ieșirea în zonele de serviciu sau parcări poate pune în pericol masiv siguranța rutieră pentru toată lumea. Parcarea ilegală în aceste locuri poate costa până la 105 EUR în cazul unui accident. Pentru a face parcarea mai sigură pentru dvs., sunt create noi opțiuni de parcare în zonele de service, stațiile de camioane și în zonele comerciale. Sistemele digitale arată locuri de parcare gratuite la fața locului și online. Parcarea convoiuului folosește mai bine locurile de parcare.

- ➔ Căutați locuri de parcare gratuite în timp util.
- ➔ Aflați despre situația juridică. În anumite condiții, timpul de conducere poate fi prelungit cu până la 2 ore pentru a ajunge acasă sau la serviciu... (Articolul 12 VO (EG) 561/206 – clauză de urgență).
- ➔ Nu lăsați vehiculul nesupravegheat pentru a preveni furtul de marfă.
- ➔ Luați-vă pauzele în parcări bine luminate care sunt păzite dacă este posibil.
- ➔ Verificați vehiculul și încărcătura după fiecare oprire mai lungă.
- ➔ Raportați poliției percepțiile și evenimentele neobișnuite.
- ➔ Aranjați rapoarte de poziție cu compania dvs. la ore specificate sau în locații specificate.
- ➔ Notați numerele de telefon de urgență pentru blocarea combustibilului și a cardurilor de credit.



➔ Cod QR pentru mai multe informații



RO

## Distrație

## Oboseală

RO



Folosirea ilegală a mass-media în timpul conducerii crează o situație periculoasă, care poate duce la accidente de circulație grave. Deteriorarea performanței de conducere a șoferului se bazează pe privirea prea lungă în depărtare în timp ce conduceți.

- ➔ Nu ridicați și nu țineți în mână un smartphone sau un alt dispozitiv electronic.
- ➔ Nu operați un dispozitiv de navigație sau un computer portabil plat.
- ➔ Nu vă uitați la filme.
- ➔ Nu vă lăsați distras de alte activități, cum ar fi pregătirea cafelei, citirea revistelor, igiena personală etc.

Utilizarea ilegală, unui dispozitiv electronic costă 100 €, în caz de pericol 150 € și interdicție de conducere de 1 lună, 200 EUR pentru daune materiale și interdicție de conducere de 1 lună.

### Sfaturi pentru o călătorie sigură

- ➔ Planificați-vă timpul de călătorie și traseul cu generozitate, cu suficiente pauze pentru a evita presiunea timpului.
- ➔ Băuturile cu cofeină oferă doar un impuls pe termen scurt. Efectul nu este nici previzibil, nici de încredere.
- ➔ Purtați îmbrăcăminte confortabilă.
- ➔ Asigurați-vă că există o cantitate suficientă de aer proaspăt și o temperatură confortabilă în cabină.
- ➔ Poziția corectă în șezut previne tensiunea și favorizează starea de bine.
- ➔ Toată lumea obosește după un drum lung. Schimbarea driverelor este cea mai bună soluție.

Oboseala la volan are cel mai mare risc de accidente pe drumuri și nu vine brusc, se anunță. Doar cei care nu sunt oboșiți pot percepe din timp situațiile dificile de trafic și pot reacționa corect.

Capacitatea de concentrare este afectată și încordată de ore de conducere, efort fizic intens și puțin somn.

- ➔ Luați o pauză de aproximativ 15 minute la fiecare două ore. Dacă este posibil, părăsiți vehiculul în timpul pauzelor.
- ➔ Luați în serios avertismentele despre oboseală și reacționați la timp.

Respectați prevederile legale privind timpul de conducere și de odihnă. Perioada de odihnă săptămânală nu trebuie luată în cabină.

În cazul în care alte persoane sau lucruri sunt puse în pericol sau avariate de către conducătorii auto oboșiți, aceasta va fi pedepsită cu sancțiuni similare ca și pentru infracțiunile cu consumul de alcool sau droguri pe drum.

### Somnolența te face incapabil să conduci!

#### Semne de alarma:

- ➔ Căscat; greutatea capului
- ➔ Pleoape grele; pleoapele arzătoare
- ➔ Efort de concentrare sporit pentru manevre simple de conducere
- ➔ Corecții frecvente de direcție
- ➔ Dificultate la păstrarea distanței
- ➔ Senzație de stres

**Microsleep:** Bine de știut – la 80 km/h, vehiculul parcurge mai mult de 22 de metri pe secundă, punând în pericol alți pasageri.

**BG**

## Алкохол

## Паркирайте

**BG**

По време на почивката/неделната забрана за шофиране, алкохол, не само бира, но и спиртни напитки, понякога се консумира на паркинги, бензиностанции и сервизни зони. Това увеличава риска водачите да станат негодни за шофиране, което води до значителен риск за пътната безопасност след отмяна на забраната за шофиране в неделя от 22:00 часа.

Алкохолът уврежда почти всички органи. Той променя телесните процеси, води до

- нарушения на баланса
- Нарушения на координацията
- зрителни смущения
- Нарушения на възприятието.

Увеличава времето за реакция и засяга мускулите на очите и говора.

**!** Не пийте алкохол в деня преди и по време на вашето каране.

Тялото се разгражда около 0,1 на хиляда на час. При алкохолно съдържание 1 на хиляда на обяд алкохолът не се разгражда напълно до 22 часа. Кратка дрямка, разходка или силно кафе няма да ви помогнат да се върнете на пътя.

Ако шофирате под въздействието на алкохол, рискувате глоби, лишаване от шофьорска книжка, забрана за шофиране и загуба на застраховка.

Доброто място за паркиране на автомобила е важно за релаксиращите почивки. Само добре отпочиналите шофьори на камиони са безопасни шофьори на камиони. Паркирането на твърдата отбивка на магистрала или на входа и изхода на обслужващи зони или паркинги може масово да застраши пътната безопасност за всички. Незаконното паркиране на тези места може да струва до 105 евро в случай на злополука. За да направим паркирането по-безопасно за вас, се създават нови възможности за паркиране в зоните за обслужване, спирките за камиони и в търговските зони. Цифровите системи показват свободните места за паркиране на място и онлайн. Конвойното паркиране прави по-добро използване на местата за паркиране.

- Потърсете свободни места за паркиране навреме. Информирайте се за правната ситуация.
- При определени условия времето за шофиране може да бъде удължено до 2 часа, за да се приберете вкъщи или на работа... (член 12 от VO (EG) 561/206 – извънредна клауза).
- Не оставяйте автомобила без надзор, за да предотвратите кражба на товар.
- Правете почивките си на добре осветени паркинги, които се охраняват, ако е възможно.
- Проверявайте автомобила и товара си след всяко по-дълго спиране.
- Докладвайте на полицията за необичайни възприятия и събития.
- Организирайте доклади за позицията с вашата компания в определени часове или на определени места.
- Запишете си телефонни номера за спешни случаи за блокиране на гориво и кредитни карти.



➤ QR код за повече информация





BG

## Отклоняване

## Умора

BG



Незаконното използване на медии по време на шофиране може да създаде опасна ситуация, която да доведе до сериозни пътнотранспортни произшествия. Влошаването на способността за шофиране на водача се основава на твърде дълго гледане настрани по време на шофиране.

- ➔ Не вдигайте и не дръжте смартфон или друго електронно устройство.
- ➔ Не използвайте навигационно устройство или преносим плосък компютър.
- ➔ Не гледайте филми.
- ➔ Не позволявайте да бъдете разсейвани от други дейности като правене на кафе, четене на списания, лична хигиена и др.

! Незаконно използване на електронно устройство струва 100 €, в случай на опасност 150 € и 1 месец забрана за шофиране, 200 евро за материални щети и 1 месец забрана за шофиране.

### Съвети за безопасно пътуване

- ➔ Планирайте времето за пътуване и маршрут предварително, с достатъчно почивки, за да избегнете напрежението във времето.
- ➔ Кофеиновите напитки осигуряват само краткотраен тласък. Ефектът не е нито предвидим, нито надежден.
- ➔ Носете удобно облекло.
- ➔ Уверете се, че в купето има достатъчно свеж въздух и комфортна температура.
- ➔ Правилната позиция на седене предотвратява напрежението и подобрява състоянието.
- ➔ Всеки се уморява след дълго шофиране. Смяната на шофьори е най-доброто решение.

Умората зад волана крие най-голям риск от инциденти по пътищата и не идва внезапно, а се обявява. Само тези, които не са уморени, могат да възприемат навреме трудните пътни ситуации и да реагират правилно. Способността за концентрация е нарушена и напрегната от часове шофиране, тежки физически натоварвания и малко сън.

- ➔ Правете почивка от около 15 минути на всеки два часа. Ако е възможно, напускайте автомобила по време на почивките.
- ➔ Приемайте сериозно предупрежденията за умора и реагирайте навреме.

! Спазвайте законовите разпоредби относно времето за шофиране и почивка. Седмичната почивка не трябва да се ползва в кабината.

Ако други хора или предмети бъдат застрашени или повредени от преуморени шофьори, това ще се наказва със санкции, подобни на тези за нарушения на пътя с алкохол или наркотици.

### Сънливостта ви прави негодни за шофиране! Знак за тревога:

- ➔ прозяване; тежест в главата
- ➔ тежки клепачи; горящи клепачи
- ➔ Повишено усилие за концентрация за лесни маневри при шофиране
- ➔ чести корекции на волана
- ➔ Трудност при спазване на дистанция
- ➔ Чувство на стрес

! **Microsleep:** Добре е да знаете – при 80 км/ч превозното средство изминава повече от 22 метра в секунда, застрашвайки останалите пътници.

## 1 Übung 3 x →

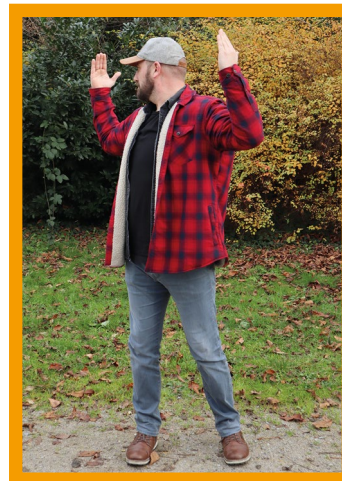
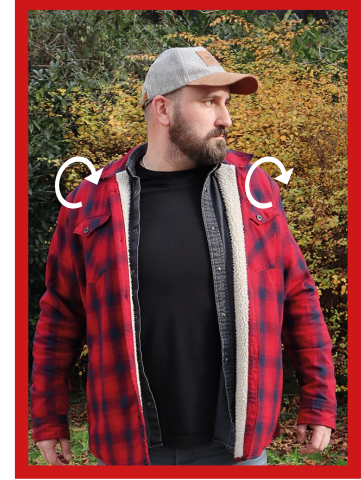
### Schulterblätter lösen:

Schultern 3 x nach hinten kreisen. Beim zweiten Kreis Kopf nach rechts und beim dritten Kreis Kopf nach links drehen.

## 2 Übung 2 x ↓

### Vorderseite öffnen und Rückseite dehnen:

Beide Arme über vorne in einem weiten Bogen neben den Kopf führen. Linkes Bein nach hinten setzen, wieder zurücksetzen und Oberkörper nach vorne beugen, dass die Handflächen auf dem Boden abgelegt werden können. Rücken bis zum Stand aufrollen. Seitenwechsel.



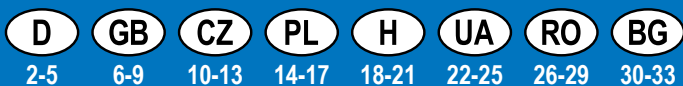
## 3 Übung 2 x ↑

### Seiten strecken und Kopf drehen

und senken: Rechter Arm über die Seite bis über Kopf anheben und das rechte Bein nach außen setzen. Oberkörper nach links neigen. Rumpf wieder zurück und rechter Arm auf Schulterhöhe nach hinten ziehen. Kopf gleichzeitig nach links drehen. Rechtes Bein wieder zurück und Seitenwechsel.

## 4 Übung 2 x ←

**Rumpf drehen:** Beide Arme in U-Haltung. Rumpf aus der Taille heraus nach links drehen und in die linke Handinnenfläche blicken. Zurück zur Mitte. Seitenwechsel.



Eine entspannte und unfallfreie  
Fahrt wünschen:

Wishing you a relaxed  
and accident-free journey:

Přejeme pohodovou cestu  
bez nehod:

Życzymy spokojnej i  
bezwypadkowej podróży:

Nyugodt és balesetmentes  
utazást kíván:

Бажаємо вам спокійної та  
безаварійної подорожі:

Vă doresc o călătorie  
relaxată și fără accidente:

С пожелание за спокойно и  
безаварийно пътуване:



ffas

Freiburger Forschungsstelle  
Arbeits- und Sozialmedizin



## Impressum:

Herausgeber: **GIB ACHT IM VERKEHR**

Layout: Landeskriminalamt Baden-Württemberg  
– Referat Prävention – Koordinierungs- und  
Entwicklungsstelle Verkehrsunfallprävention (KEV)  
Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart

[www.gib-acht-im-verkehr.de](http://www.gib-acht-im-verkehr.de)

Bildquellen: stock.adobe.com

Stand: März 2023



[gib-acht-im-verkehr.de/verkehrssicherheit/lkw/](http://gib-acht-im-verkehr.de/verkehrssicherheit/lkw/)