

## Das Wichtigste aus meinem Training

### Arbeitsplatz Auto

Denken Sie immer daran, mit welcher Wucht lose Gegenstände beim Aufprall Ihres Autos durch den Innenraum schießen. Die Rückbank und die Hutablage sollten nie für schwere Dinge genutzt werden. Schwere Dinge gehören in den Kofferraum. Wenn man die äußeren Gurte der Rücksitzbank über Kreuz schließt, ist diese gegen Durchschlagen der Ladung aus dem Kofferraum zusätzlich gesichert.

### Sitzposition

Sie sollten nie mit ausgestreckten Gliedmaßen Auto fahren. Arme und Beine sollten immer klar angewinkelt sein. Die Rückenlehne sollte Schulterkontakt haben. Die Kopfstütze mindestens in Augenhöhe, besser in Höhe Schädeloberkante einstellen. "Gurt rettet Leben" - aber nur, wenn er straff anliegt. Keine dicke Kleidung zwischen Gurt und Körper lassen. Dies alles gilt auch für Beifahrer.

### Bremsen

Trainieren Sie den Bremschlag weiter! Bei laufendem Motor im Stand immer mal wieder üben. Bei fremden Autos klarmachen: ist das Auto ABS- oder konventionell gebremst? Grundsatz im Notfall: zu hart bremsen geht nicht.

### Lenken

Halten und führen Sie Ihr Lenkrad immer mit zwei Händen, nur so können Sie schnell und kontrolliert reagieren, ausweichen, oder das Auto einfach nur ruhig halten. Die Lenkradhaltung sollte immer "10 vor 2" bis "Viertel vor 3" sein. Grundsatz: Weniger lenken ist oft mehr. *Aber Achtung:* wenn es darum geht, mit Gegenlenken ein ausbrechendes Heck wieder einzufangen, dann kann auch schnelles Lenken erforderlich sein. Eine solche Fahrerreaktion bedarf jedoch extrem viel Übung und Glück! Ein Gegenpendler oder Dreher und somit ein ausgebrochenes Heck kann dann nur noch durch den Bremschlag gemildert werden.

### Blickführung

Trainieren Sie Ihren Blick!

Schauen Sie weit, besonders in Kurven. Suchen Sie immer wieder Fluchtwege und Lücken, falls es mal eng wird. Fahren Sie versetzt zum Vordermann.

### Reifen

#### Das Wichtigste in Kürze:

- Mindestens 3 mm Profil, auch, wenn der Gesetzgeber nur 1,6 mm vorgibt
- Die Reifen sollten höchstens 6 Jahre alt sein (Winterreifen 4 Jahre)
- Regelmäßige Luftdruckkontrolle, auch das Reserverad!
- Sommerreifen im Sommer und Winterreifen im Winter
- Bessere Reifen immer nach hinten

Caravan-Training



Kleintransporter- /  
Wohnmobil-Training



Bus- / LKW-Training



Frauen-Training



## Reifen

DOT



Die Reifen auf der Hinterachse müssen Ihr Auto führen und stabil halten.

Beim Verlust der Seitenführung an der Hinterachse kommt es fast unweigerlich zum Dreher.

**Grundsatz:** Sie brauchen vier gute Reifen, aber die besseren davon gehören immer auf die Hinterachse.

Fahren Sie auf Winterreifen, mindestens von Oktober bis Ostern. Nur die besondere und weiche Gummimischung eines Winterreifens sorgt bei niedrigen Temperaturen für bestmögliche Haftung.

Bei einem Reifenplatzer Kupplung treten, Lenkrad festhalten und Fahrzeug ausrollen lassen. **Ruhe bewahren!** Nur wenn es zum Schleudern kommt: **Bremsschlag!**

**Übrigens:** Minderluftdruck ist die Hauptursache für diesen Katastrophenfall.

## Haftung

Die Haftung, die Ihr Reifen auf der Fahrbahn findet, ist messbar:

<b>Trocken</b>	ca.	100 %
<b>Nässe</b>	ca.	60 - 70 %
<b>Schnee</b>	ca.	20 - 25 %
<b>Eis</b>	ca.	5 - 7 %

Ihre Reifen brauchen Haftung, um Kräfte zu übertragen. Wenn Sie aber schon 50 % Ihrer Haftung für die Antriebskräfte nutzen, ist dementsprechend nur noch eine eingeschränkte Seitenführung möglich. Mit diesen Kräften hauszuhalten, ist das "A und O" des sicheren Autofahrens. Somit ist auch Kupplung treten oder bei Automatik Gas wegnehmen im Grenzbereich immer ein probates Mittel, die Seitenführung des Autos etwas zu verbessern.

**Weniger Antriebskräfte bedeutet mehr Seitenführung!**

## Bremsweg

Bremsweg und Fliehkräfte entwickeln sich immer im Quadrat zur Geschwindigkeit.

**Beispiel:** Eine Tempoerhöhung von 50 auf 70 km/h bedeuten eine Verdoppelung des Bremsweges.

Rechnet man jetzt noch die Reaktionszeit des Fahrers dazu (**Meter pro sec.**), ergibt sich folgender Vergleich:

**50 km/h** = 13,88 m Reaktionsweg + 12,05 m **Bremsweg** = **ca. 26 m**

**70 km/h** = 19,44 m Reaktionsweg + 23,63 m **Bremsweg** = **ca. 43 m**

**Wo der 50 km/h Fahrende bereits mittels Notbremse steht ...**

**... ist der 70 km/h Fahrende noch ca. 60 km/h schnell !!**

Senioren-Training



Spritspar-Training



Drift & Sportiv



Motorrad-Training

