

## Kleine und große Begleiter

Für Fußgänger wie für Radfahrer gilt: Intensive Gespräche können durch geweckte Emotionen das Verkehrsgeschehen in den Hintergrund drängen. Überschwängliche Freude lässt wichtige Details im Straßenverkehr möglicherweise übersehen, während Anspannung zu falschen Reaktionen führen kann. Es besteht die Gefahr, dass ein flüchtiger Blick nach links und rechts vor dem Überqueren der Straße die Verkehrssituation möglicherweise nicht vollständig erfasst.

### Achtung, Gruppenzwang



Ins Gespräch vertieft wird eventuell die rote Ampel übersehen. Eine große Gruppe verleitet zudem dazu, noch schnell über die Straße zu laufen, obwohl es dafür schon zu spät ist. Wer deshalb das Gespräch an Gefahrenstellen unterbricht, kann sich besser auf den Straßenverkehr konzentrieren. Beim Überqueren von Straßen ist außerdem der Blickkontakt mit Auto-, Motorrad- und Radfahrern für die eigene Sicherheit wichtig.

### Vorsicht an der Haltestelle

An Haltestellen von Bussen und Bahnen sind die Gedanken manchmal schon beim Einsteigen, obwohl zwischen Gehweg und Bus oder Bahn eine Straße überquert werden muss. Abgelenkt durch Hektik und den Willen, den Bus noch zu erwischen, rückt das Verkehrsgeschehen schnell in den Hintergrund.

Ein bequemes Zeitpolster für den Weg zur Haltestelle dagegen vermeidet Eile und damit auch mögliche Unachtsamkeit.

### Radfahrer: Jeder entscheidet für sich selbst

Gruppenfahrten bieten den Fahrradfahrern ein besonderes Fahrgefühl. Doch obwohl sich ein solches Fahrerlebnis so anfühlen kann, als wäre die Gruppe insgesamt ein einziger Verkehrsteilnehmer, muss jeder Radfahrer für sich selbst die Verantwortung tragen und aufmerksam bleiben.

Beim Gruppenfahren ist die Verständigung per Zeichensprache untereinander sehr wichtig. Die Zeichen zu verstehen und sie auch weitergeben zu können, ist für das sichere Fahren in der Gruppe unerlässlich. Die Zeichensprache kann auch helfen, sich gegenseitig vor Gefahren zu warnen. Ist man kurz abgelenkt, wird eine Warnung möglicherweise übersehen und es kann zu einer gefährlichen Situation kommen. Radfahrer in Gruppen sollten zu jedem Zeitpunkt für sich selbst entscheiden und nicht einfach „blind“ hinterherfahren.

An Ampeln gilt: Bei „Gelb“ anhalten und den nachfolgenden Fahrer nicht dazu verleiten, bei „Dunkelgelb“ mitzufahren. Das Überfahren einer roten Ampel wird mit bis zu 180 Euro Bußgeld bestraft.

### Hunde an kurzer Leine

Fußgänger, die mit Hunden unterwegs sind, müssen immer damit rechnen, dass ihr Schützling möglicherweise spontan auf andere Tiere reagiert und losläuft – auch dann, wenn sich diese auf der anderen Straßenseite befinden und noch nicht zu sehen sind.

Wird man kurz abgelenkt, kann sich der Hund schnell losreißen und womöglich Schlimmeres anrichten. Im innerstädtischen Bereich sollte jeder Hund an entsprechend kurzer Leine im sicheren Abstand zur Fahrbahn geführt werden.



### Auf dem Rad: Leine lose führen

Generell dürfen Radfahrer Hunde an der Leine halten. Das Mitführen anderer Tiere ist dagegen verboten. Bleiben Sie stets wachsam und lassen Sie sich bei Fahrradtouren mit dem Hund nicht ablenken. Rechnen Sie auch damit, dass das Tier mal langsamer, mal schneller läuft oder spontan in eine andere Richtung rennt. Eine Leine, die um das Handgelenk geschlungen oder am Lenkrad festgebunden ist, kann zu Stürzen und Unfällen führen. Am einfachsten ist es deshalb, wenn die Leine lose in der Hand gehalten wird.

### Musik – Nicht nur die Lautstärke beeinflusst



Die eigene Lieblingsmusik verkürzt den Weg zur Arbeit, egal ob als Fußgänger oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Kopfhörer sorgen dafür, dass die Musik ohne Umweltgeräusche ins Ohr gelangt.

Im Straßenverkehr entgehen uns dadurch jedoch wertvolle Informationen, denn wichtige „Verkehrsgereusche“ müssen rechtzeitig aus der allgemeinen Geräuschkulisse „herausgehört“ werden. Bereits bei Ablenkung durch Kopfhörermusik in der Lautstärke eines normalen Gesprächs kann sich die eigene Reaktionszeit um ein Fünftel verlängern. Zu bestimmen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt, ist dann zusätzlich umso schwerer. Moderne Elektroautos, Pedelecs und E-Bikes sind so leise, dass diese auch bei Musik in normaler Lautstärke kaum oder zu spät bemerkt werden. Außerdem ist es wichtig, jederzeit Einsatzfahrzeuge wie Rettungswagen oder Polizei hören zu können. Hinzu kommt, dass Gefühle und Gedanken, die beim Hören von Musik oder auch Hörbüchern entstehen, unsere Wahrnehmung zusätzlich einschränken.

### Ruhezone für Fußgänger

Als Fußgänger lassen sich Musik oder Hörbücher über Kopfhörer am besten in persönlichen „Ruhezonen“, etwa im Bus, in der Bahn oder an der Haltestelle, genießen. Hier ist gefahrloses und entspanntes „Abschalten“ möglich. Als Fußgänger sollte man unbedingt auf den Kopfhörer im Straßenverkehr verzichten.

### Reize aus der Umgebung

Ebenso hält die Umgebung akustische und optische Reize für uns bereit, die zur Reizüberflutung beitragen oder Emotionen wecken können. Dazu gehören laute Musik ebenso wie Baustellenlärm, Werbeplakate oder Freunde am Straßenrand, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.



Besonders Kinder, aber auch Erwachsene vergessen oftmals die Gefahren des Straßenverkehrs, wenn auf der anderen Straßenseite ein Freund oder eine Freundin winkt. Kaum jemand kann sich diesen Reizen entziehen.

### Wichtig oder unwichtig?

Wir sollten jederzeit versuchen, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen für die Verkehrssicherheit gezielt zu unterscheiden. Dabei müssen wir die ablenkenden Bilder und Geräusche bewusst schnell verdrängen, das „Kopfkino“ abschalten und uns auf das Wesentliche konzentrieren – den Straßenverkehr.

Der Grundgedanke, sich stets auf die Verkehrssituation zu konzentrieren, ist auch und besonders für Kinder wichtig. Der Schulweg wird idealerweise geplant und mehrmals gemeinsam begangen. Dabei können Gefahren und Gefahrenstellen besprochen und mögliche Ablenkungsquellen verdeutlicht werden. Besonders wichtig ist beispielsweise beim Überqueren der Straße, zum abbiegenden Autofahrer den Blickkontakt zu halten, um im Notfall sicher reagieren zu können.





Liebe Leserin, lieber Leser,

eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr erfordert jederzeit Konzentration auf das Verkehrsgeschehen. Besonders Fußgänger und Radfahrer, die ohne Knautschzone und Schutz unterwegs sind, müssen stets vorausschauend und sicher auf die jeweilige Situation reagieren können. Dazu werden alle Sinne benötigt.

Nicht nur der Gebrauch von Handy oder MP3-Player, sondern auch Stress oder Emotionen wie Freude oder Wut können unsere Aufmerksamkeit fordern. Kommt noch eine Vielzahl von Reizen aus der direkten oder weiteren Umgebung – wie zum Beispiel eine interessante Werbetafel am Straßenrand – hinzu, erreichen uns mehr Reize, als unser Gehirn verarbeiten kann. Bei einem solchen Überangebot an Informationen trifft das Gehirn eine Auswahl und der Mensch nimmt dabei nur noch einen Bruchteil der komplexen Verkehrssituation wahr – er wird abgelenkt.

Je stärker Sie sich auf das Verkehrsgeschehen auf Straße und Gehweg konzentrieren, desto entspannter und sicherer werden Sie an Ihr Ziel kommen.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Informationen und Tipps zum Thema Ablenkung im Straßenverkehr für Sie zusammengetragen.

## Multitasking im Straßenverkehr

Mit Multitasking ist die Fähigkeit gemeint, mehrere Tätigkeiten (Tasks) zur gleichen Zeit oder in schnellem Wechsel ausführen zu können.

Doch wie kommt es zu der Annahme, dass wir multitaskingfähig sind? Menschen bevorzugen im Allgemeinen ein mittleres Anforderungsniveau; nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Anforderung. Dieses Niveau ist bei jedem Menschen unterschiedlich hoch. Wer eine Anforderung oder Tätigkeit als zu einfach empfindet, nimmt gerne eine weitere Beschäftigung auf.



Kommt zum Beispiel zum Fahrradfahren eine weitere komplexe Aufgabe dazu, schaltet das Gehirn zwischen den Anforderungen hin und her und kann in der Folge jede Aufgabe nur noch in Teilen abarbeiten. Mehr noch: Das Gehirn filtert und reduziert die eingehenden Informationen automatisch auf eine wahrnehmbare Menge und schützt sich damit vor einer Reizüberflutung.

Verkehrssituationen können sich sehr schnell ändern. Die Straße, die gerade noch übersichtlich erschien, kann im nächsten Moment völlig anders aussehen und augenblicklich unsere volle Konzentration auf das neue Verkehrsgeschehen beanspruchen.

Machen wir uns also bewusst, dass wir Menschen nicht multitaskingfähig sind. Das Gehirn kann nur eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten gleichzeitig koordinieren. Dies gilt ohne Unterschied für Männer und Frauen.

## Zum Mitnehmen, bitte!

Im Alltag daheim oder am Arbeitsplatz sind wir vielleicht schon gewohnt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Doch der Straßenverkehr stellt an uns hohe Anforderungen. So steigt das Unfallrisiko bei „Alltagshandlungen“ wie Essen, Trinken oder Rauchen am Steuer um das 1,5-Fache. Doch auch Fußgänger und Radfahrer müssen auf neue Verkehrssituationen rechtzeitig und sicher reagieren können. Schon eine kurze Ablenkung durch einen Schluck aus dem Kaffeebecher kann wichtige Informationen zum Verkehrsgeschehen ausblenden.



Auch das Lesen unterwegs bindet unsere Sinne und verlangt starke Konzentration. Wer im Gehen eine Zeitung oder ein Buch liest und das Verkehrsgeschehen nur „nebenbei“ im Blick behält, geht ebenso ein erhöhtes Unfallrisiko ein. Denn die Gedanken sind weiterhin mit der gelesenen Geschichte und den damit verbundenen Bildern beschäftigt, wodurch Gefahren gar nicht oder zu spät wahrgenommen werden.

### Mach' mal Pause!

Der Imbiss in einem Bistro, Kaffeehaus oder einer Bäckerei schmeckt einfach besser, als wenn er in der Hektik des Alltags hastig unterwegs eingenommen wird. Und auch der Blick in die Zeitung fällt dabei gleich viel entspannter aus. Nehmen Sie sich zum Essen zwischendurch die nötige Zeit. So vermeiden Sie außerdem Ärger wegen verschmutzter Kleidung und – viel wichtiger – möglicherweise einen schweren Unfall.

## Handy und SMS

Für Autofahrer und Radfahrer ist der Griff zum Handy während der Fahrt aus Sicherheitsgründen verboten – doch auch Fußgänger gehen beim Telefonieren oder Schreiben von Kurznachrichten im Straßenverkehr ein erhöhtes Unfallrisiko ein.

Jedes Gespräch lenkt uns durch seine Inhalte und Intensität vom Verkehrsgeschehen ab. Es beansprucht zusätzlich unsere Vorstellungskraft, denn Mimik und Gestik des Gesprächspartners fehlen beim Telefonieren gänzlich. Zusätzlich hält der Gesprächspartner in kritischen Situationen nicht inne, wie es ein realer Begleiter täte. Hinzu kommt die jeweilige Stimmung, die beeinflusst, wie aufmerksam wir unsere Umgebung wahrnehmen. Freude lässt uns über Details im Straßenverkehr hinwegsehen, die möglicherweise für den sicheren Weg wichtig sind. Anspannung kann zu hektischen Reaktionen führen.



Greifen Sie nur dann zum Handy, wenn Sie nicht in Bewegung sind oder sich in einer persönlichen „Ruhezone“ befinden – etwa an der Haltestelle.

### Beide Hände am Lenker

Beim Radfahren sollten beide Hände am Lenker bleiben, um jederzeit auf Hindernisse oder Gefahren reagieren zu können. Radfahrer benötigen ihre volle Konzentration für den Straßenverkehr und müssen jederzeit bremsbereit sein. Ein Telefonat oder das Schreiben einer Kurznachricht kann zu gefährlichen Situationen oder gar zu schweren Unfällen führen.

Abgesehen davon, dass das Handy leicht aus der Hand fallen und Schaden nehmen kann, sieht die Straßenverkehrs-Ordnung für telefonierende Radfahrer ein Bußgeld von 25 Euro vor.

## Das Navi für Radfahrer

Immer mehr Radfahrer nutzen inzwischen Navigationsgeräte, wenn sie unterwegs sind. Sie sind handlich und führen zuverlässig ans Ziel.



Während der Fahrt ist der Griff zum Navi allerdings eine äußerst problematische Angelegenheit und lenkt stark vom Verkehrsgeschehen ab. Bei der Bedienung springt der Blick zwischen Straße und Bildschirm hin und her und die Ablenkungszeit dabei summiert sich schnell auf mehrere Minuten. Informationen aus dem Verkehrsgeschehen werden unterdessen nur in kleinen „Häppchen“ verarbeitet und eine sichere Reaktion auf Gefahren wird nahezu unmöglich. Hinzu kommt, dass der Fahrer nicht beide Hände am Lenker hat, um schnell reagieren zu können.

Wer das Navi vor Fahrtantritt programmiert und Korrekturen nur im Stand vornimmt, fährt eindeutig sicherer. Bei Fahrradnavigationsgeräten oder Smartphones ist außerdem eine stabile Befestigung am Lenker oder Vorbau besonders wichtig.

## Radfahrer: Gelassen läuft's!

Fahrradfahrer haben keine Knautschzone und tragen bei Stürzen oder Kollisionen ein hohes Verletzungsrisiko. Sie sollten daher auf Straßen mit hohem Verkehrsaufkommen oder an engen bzw. gefährlichen Stellen besonders konzentriert und besonnen fahren. Sie sollten sich dabei unter keinen Umständen ablenken lassen. Für die Verbesserung der eigenen Sicherheit kann es schon helfen, ausreichend Abstand vom Fahrbahnrand einzuhalten. Wer zu dicht am Bordstein fährt, verleitet Autofahrer auch bei enger Fahrspur zum Überholen, selbst wenn eigentlich nicht genug Platz vorhanden ist.

Der ADFC empfiehlt einen Abstand zwischen 70 und 100 Zentimetern zum Bordstein. Damit ist genug Platz, um Seitenwind auszugleichen oder plötzlich öffnenden Türen von parkenden Autos auszuweichen.

## Gesehen, aber nicht(s) erkannt

Eine Untersuchung des Allianz Zentrums für Technik (AZT) stellte fest, dass drei Viertel der Autofahrer in Gedanken sind, während sie am Steuer sitzen. Der Blick ist zwar auf mögliche Gefahrstellen gerichtet, aber das damit verbundene Risiko wird nicht erfasst. Auch Fußgänger oder Radfahrer können beispielsweise durch starke Emotionen oder hohes Verkehrsaufkommen abgelenkt sein und nehmen dann die Verkehrssituation nur lückenhaft wahr.



Bevor wir eine Straße überqueren, blicken wir zunächst nach links – doch der Blick bleibt an einem tollen Sportwagen förmlich „kleben“. Der herannahende Kleintransporter, der sich von der anderen Seite nähert und dessen Fahrer gerade mit Telefonieren beschäftigt ist, wird dabei möglicherweise übersehen.

Starke Emotionen wie Freude, Wut oder Trauer können uns ebenso vom Verkehrsgeschehen abschweifen lassen wie Monotonie, Müdigkeit oder Stress.

### Freitags wird es besonders gefährlich

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ist das Risiko, in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt zu werden, freitags am größten. Wochenendpendler, Feierabendverkehr, und der Drang, endlich nach Hause zu gelangen, kommen an diesem Tag zusammen. Auch Fußgänger und Radfahrer sind nicht selten gedanklich bereits im Wochenende.

Wer seine Ziele, auch den Weg zur Arbeit oder nach Hause, konzentriert angeht, senkt das eigene Unfallrisiko – auch wenn es Freitag ist und die Gedanken um das Wochenende kreisen. Je weniger Sie nebenbei erledigen wollen, desto reibungsloser und sicherer wird Ihr Weg verlaufen.