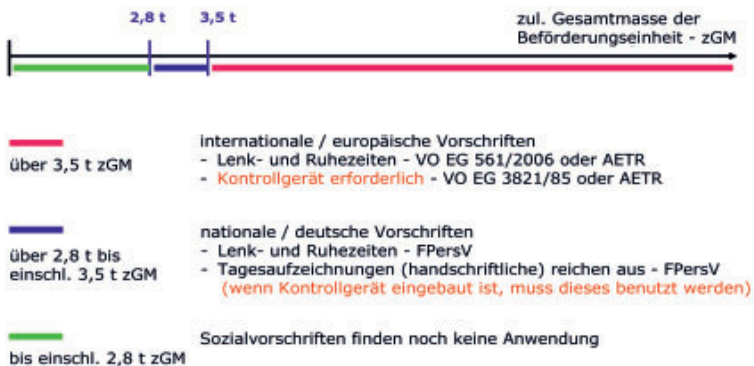


Übersicht: Anwendungsbereiche der Vorschriften



Begriffsdefinitionen

Um die Lenk- und Ruhezeiten zu beschreiben, wurden vom Gesetzgeber bestimmte Begriffe eingeführt, deren Bedeutung genau definiert ist.

Die verschiedenen Arten der Lenk- und Ruhezeiten werden als Zeitgruppen bezeichnet und mit den rechts abgebildeten Symbolen dargestellt, die auch am Kontrollgerät Verwendung finden.

Zeitgruppen:

Lenkzeit



andere Arbeiten



Bereitschaftszeit



Ruhezeit



Beförderung im Straßenverkehr (gem. VO (EG) Nr. 561/2006): jede ganz oder teilweise auf einer öffentlichen Straße durchgeführte Fahrt eines zur Personenbeförderung verwendeten leeren oder beladenen Fahrzeugs

Lenk- und Ruhezeiten

Bei den Lenkzeiten, die Ihnen als Lkw-Fahrer zur Verfügung stehen, sowie bei den Ruhezeiten, die Sie einbringen müssen, geben Ihnen die Vorschriften zunächst ein **grundsätzliches Gerüst**, wie Sie Ihr Zeitmanagement gestalten können. In einem zweiten Schritt können Sie dieses zeitliche Grundgerüst im Rahmen abwandeln und Ihren **persönlichen Bedürfnissen** anpassen. Sehen wir uns zunächst das **zeitliche Grundgerüst** an:

Art	Grundsatz
Lenkzeit	4,5 Std.
Pause	45 Min.
Tageslenkzeit	9 Std.
Wochenlenkzeit	(56 Std.)
Doppelwoche-Lenkzeit	90 Std.
Tagesruhezeit	11 Std.
Wochenruhezeit	45 Std. (nach max. 6 Tageslenkzeiten)

Dieses Grundgerüst baut sich auf wie ein „Baukastensystem“. Aus den einzelnen Elementen dieses Baukastens gestalten Sie den Zeitplan für Ihren Dienst.

1. Lenkzeiten

■ tägliche Lenkzeit:

Die tägliche Lenkzeit beträgt grundsätzlich maximal neun Stunden.

Der nächste Schritt in der Systematik der Vorschriften über Lenk- und Ruhezeiten ist die Nachweispflicht über die eingebrachten Zeiten. Sie als Lkw-Fahrer müssen sowohl Ihre Lenkzeiten als auch Ihre Ruhe- und anderen Zeiten dokumentieren. Seit dem 01.01. 2008 müssen Sie bei einer Verkehrskontrolle die Zeiten des laufenden Tages sowie der 28 vorhergehenden Kalendertage gegenüber den Kontrollbeamten nachweisen.

Dokumentations- und Mitführungspflicht

Je nachdem, welchen Lkw Sie fahren, gibt es verschiedene Arten der Dokumentation.

- **handschriftliche Tagesaufzeichnungen** (Tageskontrollblatt): Sie sind ausreichend, wenn die zulässige Gesamtmasse der Beförderungseinheit 3,5 Tonnen nicht übersteigt. Ist jedoch ein Kontrollgerät eingebaut, so ist dieses zwingend zu benutzen. In diesem Fall sind handschriftliche Aufzeichnungen nicht zulässig.
- **analoges Kontrollgerät** (Kontrollgerät mit Schaublättern; Daten werden auf dem Schaublatt aufgezeichnet)
- **digitales Kontrollgerät** (Kontrollgerät in Verbindung mit Ihrer Fahrerkarte; Daten werden im Kontrollgerät sowie auf der Fahrerkarte gespeichert)

Falls Sie an einem oder mehreren Tagen der vorangegangenen 28 Kalendertage kein Fahrzeug gelenkt haben, haben Sie natürlich für diese Tage auch keine Dokumentation auf Schaublättern oder auf Ihrer Fahrerkarte. In diesem Fall müssen Sie eine „Bescheinigung über berücksichtigungsfreie Tage“ gem. § 20 Fahrpersonalverordnung, die sogenannte **Freibescheinigung**, mitführen. Das

TIPP: Meiden Sie fettreiche Speisen zum Mittagessen, denn diese fördern das natürliche Schlafbedürfnis und damit Konzentrationsschwäche.

Bei **Wurst-** und **Käsebröten**, die von Natur aus Fett enthalten, sollten Sie die Menge an verwendetem Streichfett reduzieren oder noch besser ganz darauf verzichten. Es gibt fettärmere Alternativen wie Tomatenmark oder Senf, die als „Haftmittel“ dienen können. Bevorzugen Sie als Belag fettarmen Bratenaufschnitt, magere Sülzen oder Putenaufschnitt sowie Käsesorten mit maximal 30 Prozent in der Trockenmasse. Meiden Sie stark verarbeitete Aufschnittsorten wie Fleischwurst sowie Schmierwürste und Käsesorten mit mehr als 30 Prozent Fett in der Trockenmasse. Das Brot selbst sollte aus kräftigen Vollkorn-Brotsorten bestehen und mit Tomaten, Zwiebeln, Salat etc. garniert werden.

TIPP: Gestalten Sie Pausenbröte für unterwegs selbst.



Schichtarbeit

Egal, wann Sie arbeiten: Ihr **Biorhythmus** folgt bestimmten Regeln, die sich auch bei unterschiedlichen Arbeitszeiten nicht ändern. Dazu gehört, dass es in den Nachtstunden zwischen 2.00 und 4.00 Uhr zu einer Einschränkung der Verdauungsfunktionen kommt. Magen und Darm arbeiten äußerst langsam, Magensäure, Gallensaft und Enzyme der Bauchspeicheldrüse werden nur ganz sparsam produziert.

Zudem arbeitet Ihr Verdauungssystem besser, wenn es **regelmäßige Essenszeiten** gibt. Durch gleichbleibende Essenszeiten

findet der Organismus eine gewisse Regelmäßigkeit und Ruhe. Umstellungsschwierigkeiten beim Schichtwechsel können dadurch vermindert werden.



Nehmen Sie deshalb die beiden Hauptmahlzeiten des Tages, also Mittag- und Abendessen, jeweils zur gleichen Zeit ein – egal, in welcher Schicht Sie gerade arbeiten. Für die Nacht sollten Sie gegen Mitternacht noch eine

leichte, warme Mahlzeit zu sich nehmen, z.B. eine Suppe. In der zweiten Nachthälfte können Sie ebenfalls gegen 4.00 bis 5.00 Uhr noch eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Dafür eignen sich leichte, kalorienarme Speisen wie ein Vollkornbrot mit Käse und Obstsaft oder Joghurt. Das überbrückt das Leistungstief und lässt Sie nach der Nachtschicht gut schlafen.

Beispiel: Typische berufliche oder private Situationen, in denen Stress entsteht, sind beispielsweise

- überhöhte Leistungsanforderungen,
- Monotonie oder Unterforderung,
- Konflikte und Auseinandersetzungen mit Kollegen oder Vorgesetzten,
- Unsicherheit im Zusammenhang mit Berufswechsel,
- Arbeitslosigkeit,
- Konflikte mit Angehörigen und Freunden,
- Sorgen mit Kindern,
- Enttäuschungen,
- Verlust einer geliebten Person,
- Krankheit.

Oftmals unterschätzt, aber in ihrer Wirkung ebenfalls Stress auslösend sind bei Lkw-Fahrern

- der Berufsverkehr,
- Lärm,
- kaputte oder fehlende Arbeitsmaterialien sowie
- Kälte, Hitze und Unwetter.

Auf all diese Belastungen reagiert Ihr Körper mit

- Adrenalinausschüttung,
- Reaktionen der Haut, z.B. Blässe,
- starkem Herzklopfen,
- stärkerem Schwitzen,
- kalten Händen,
- Verminderung der Darmtätigkeit bis hin zu Verstopfungen.

