

Sozialvorschriften

- Die „regelmäßige wöchentliche Ruhezeit“ bestimmt eine Ruhepause von mindestens 45 Stunden
- Die „reduzierte wöchentliche Ruhezeit“ beinhaltet eine Ruhepause von weniger als 45 Stunden, die auf eine Mindestzeit von 24 aufeinander folgenden Stunden reduziert werden kann

Woche:

der Zeitraum zwischen Montag 00.00 Uhr und Sonntag 24.00 Uhr

Lenkzeit:

die Dauer der Lenktätigkeit

Tageslenkzeit:

die summierte Gesamtlenkzeit zwischen dem Ende einer täglichen Ruhezeit und dem Beginn der darauf folgenden täglichen Ruhezeit oder zwischen einer täglichen und einer wöchentlichen Ruhezeit – nicht die Lenkzeit pro Kalendertag!



Quelle: Daimler AG

Wochenlenkzeit:

die summierte Gesamtlenkzeit innerhalb einer Woche

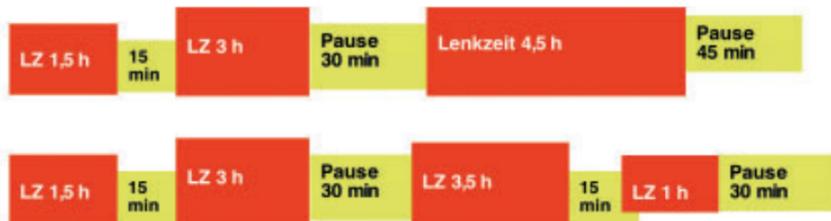
zulässige Höchstmasse (zGG):

die höchstzulässige Masse eines fahrbereiten Fahrzeuges einschließlich Nutzlast

Personenlinienverkehr:

inländische und grenzüberschreitende Verkehrsdienste im Sinne des Artikels 2 der Verordnung (EWG) Nr. 684/92 des Rates vom 16. März 1992 zur Einführung gemeinsamer Regeln für den grenzüberschreitenden Personenverkehr mit Kraftomnibussen

Beispiel:

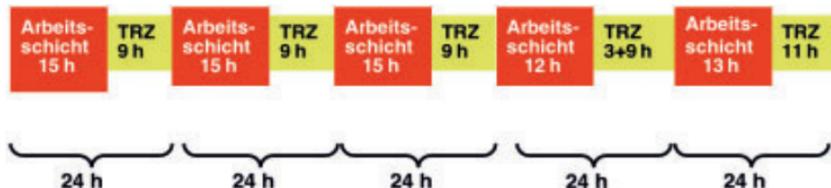


Tagesruhezeit

Die **regelmäßige tägliche Ruhezeit** kann elf Stunden zusammenhängend (innerhalb von 24 Stunden) betragen oder in zwei Abschnitte aufgeteilt werden, wobei der erste Abschnitt drei Stunden und der zweite Abschnitt neun Stunden betragen muss (in der Summe zwölf Stunden).

Die **reduzierte tägliche Ruhezeit** von mindestens neun zusammenhängenden Stunden (ohne Ausgleich!) darf maximal dreimal wöchentlich eingelegt werden.

Beispiel:



Sie beginnen beispielsweise Ihre Arbeit um Sechs Uhr in der Früh und lenken Ihren Bus mit den entsprechenden Pausen bis 19.30 Uhr. Nach neun Stunden Ruhezeit dürfen Sie weiterfahren, das wäre also um 4.30 Uhr. Sollte Sie schon um Drei Uhr losfahren wollen, wäre das ein Verstoß gegen die gesetzlich vorgeschriebenen Lenk- und Ruhezeiten!

Neu geregelt wurden durch die Verordnung (EG) Nr. 561/2006 auch die **Mitführungspflichten der Fahrerunterlagen** (Schaublätter, handschriftliche Aufzeichnungen und Ausdrücke).

Allgemeine Mitführungspflichten

Seit dem 01.01.2008 müssen die Schaublätter für den laufenden Tag sowie der vorangegangenen 28 Tage (Kalendertage) mitgeführt werden. Das gleiche gilt für handschriftliche Aufzeichnungen und Ausdrücke aus dem digitalen Kontrollgerät.

Checkliste: Mitzuführende Fahrerunterlagen

1. Im Fahrzeug mitzuführende Unterlagen beim Lenken von Fahrzeugen, die mit einem **analogen Kontrollgerät** ausgerüstet sind:
 - Schaublätter für den laufenden Tag sowie der vorangegangenen 28 Tage (Kalendertage), an denen ein Fahrzeug geführt wurde, welches unter die VO(EG)561/2006 oder § 1 FPersV fällt
 - Fahrerkarte, falls dem Fahrer eine solche ausgestellt wurde
 - alle während des laufenden Tages und der vorausgehenden 28 Tage erstellten handschriftlichen Aufzeichnungen
 - Bescheinigung nach § 20 Fahrpersonalverordnung, falls der Fahrer an einem oder mehreren der vorausgegangenen 28 Kalendertage kein Fahrzeug gelenkt hat
 - sofern im genannten Zeitraum ein Fahrzeug mit digitalem Kontrollgerät gelenkt wurde, ggf. auch alle hierbei zu erstellenden handschriftlichen Aufzeichnungen und Aus-

Schlaf

verbrauch hat, sinkt in der Nacht. Der Magen, ein typischer „Tagarbeiter“, ist nachts normalerweise im Ruhezustand. Insgesamt ist der Körper tags auf Leistung ausgerichtet und nachts auf Erholung.

Dieser biologische Rhythmus – auch innere Uhr genannt – lässt sich kaum beeinflussen.

Folgende Punkte helfen Ihnen als Busfahrer im Schichtdienst nachts leistungsstark zu bleiben und sich tagsüber besser zu erholen:

- Simulieren Sie die Natur. Schlafen Sie möglichst dunkel und versuchen Sie nach dem Aufstehen, die Wohnung und die Arbeitsumgebung möglichst hell erscheinen zu lassen.
- Sorgen Sie nach Möglichkeit immer für eine kühlere Umgebung im Schlafzimmer. Ziehen Sie sich an kalten Tagen genügend warm an.

Ein geregelter Schichtdienst führt jedoch nicht zwangsläufig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Wenn Sie sich viel bewegen und sich ausgewogen ernähren, können Sie das Risiko senken. Eine gesundheitsgerechte Lebensweise kommt nicht nur Ihrem Körper zugute, sie senkt auch die Fehlerquote und die Unfallrate entscheidend.



Quelle: Daimler AG

Ernährung

Verpflegung unterwegs

Sich ausgewogen zu verpflegen, ist am Arbeitsplatz und unterwegs häufig ein Problem. Oft gibt es zu wenige Möglichkeiten, sich etwas selbst zusammenzustellen, zuzubereiten oder kühl zu lagern. Dann ist der Besuch beim Imbiss bzw. Bäcker die einzige Möglichkeit, sich mit Nahrung zu versorgen.

Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten, wenn es schnell gehen muss:

- ein Becher Buttermilch mit einer Handvoll Obst
- ein Becher fettarmer Joghurt und eine Handvoll Früchte
- Gemüsesticks mit fettarmen Kräuterquark
- Vollkornbrot mit Käse und/oder magerem Aufschnitt
- Spaghetti mit Tomatensoße
- Vegetarische Pizzen und Teigtaschen (wie Fladenbrot)
- Backkartoffel mit Quark
- Döner mit Geflügelfleisch und Salat
- Hamburger mit Salat
- frisches Obst
- gemischter Salat mit Joghurtdressing und Vollkornbrot
- fettarme klare Gemüsesuppen und Eintöpfe (ohne Wurst)

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

Bei **Wurst- und Käsebroten**, die von Natur aus Fett enthalten, sollte die Menge an verwendetem Streichfett zumindest reduziert wer-

Stress

Es geht also nicht darum, alle Situationen, in denen wir uns herausgefordert fühlen, zu vermeiden: Dann würde unser Körper verlernen, Leistungen zu erbringen und Anforderungen zu bewältigen. Stattdessen muss das Ziel sein, den **Stress zu meistern** und danach wieder abschalten zu können, um sich zu erholen.

Stress wird dann schädlich, wenn die Mittel zur Stressbewältigung fehlen oder (durch immer wiederkehrende Stressoren) erschöpft sind. Der Körper geht an seine **Leistungsgrenzen** und hat eventuell nicht genug Zeit, sich vollständig wieder zu erholen.

Typische berufliche oder private Situationen, in denen Stress entsteht, und die Sie vielleicht auch kennen, sind z.B.:

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

Folgende Situationen, die oftmals unterschätzt werden, aber in ihrer Wirkung ebenfalls Stress auslösend sind und bei Ihnen als Busfahrer eine große Rolle spielen können, sind:

Quelle: © Rainer Sturm / PIXELIO



- Autofahren im Berufsverkehr
- Lärm
- kaputte oder fehlende Arbeitsmaterialien
- Kälte, Hitze, Unwetter

Auf diese Belastungen reagiert der Körper mit

- Adrenalinausschüttung
- Reaktionen der Haut, z.B. Blässe
- starkes Herzklopfen
- stärkeres Schwitzen
- kalte Hände
- Verminderung der Darmtätigkeit bis hin zu Verstopfungen