
ADAC-Truck-Service warnt vor steigender Unfallgefahr zum Ferienbeginn

Der ADAC-Truck-Service rät, an heißen Tagen auf die Überprüfung der Technik und besonders auf die eigene Gesundheit zu achten. „Für Berufskraftfahrer bedeuten extreme Temperaturen in Kombination mit hohem Verkehrsaufkommen am Ferienbeginn eine hohe Belastung. Hitze und schlechter Schlaf beeinträchtigen die Konzentration und erhöhen damit das Unfallrisiko deutlich“, warnt Werner Renz, Geschäftsführer beim ADAC-Truck-Service in Laichingen.

Vor allem auf engeren Baustellenfahrbahnen ist höchste Konzentration gefragt. Ablenkungen sollten unbedingt vermieden werden und Tablets, Zeitschriften oder Handys gehören auch im Stau in die Ablage und nicht ans Steuer.

Um selbst in akuten Stresssituationen einen kühlen Kopf und hohe Konzentration zu bewahren, ist ausreichend Schlaf wichtig. Leichte Kost, viel Obst und kleinere Portionen sowie ausreichend Flüssigkeit sind bei großer Hitze ideal. Starkes Schwitzen in Kombination mit zu wenig Flüssigkeitszufuhr führt ebenfalls schnell zu Müdigkeit, Kopfschmerzen oder auch Konzentrations- und Reaktionsschwäche. Berufskraftfahrer sollten an heißen Tagen drei Liter Flüssigkeit trinken und zwar, bevor der Durst kommt. Finger weg von eisgekühlten Getränken, sie kühlen nur kurzfristig und fördern sogar das Schwitzen, weil der Körper den großen Temperaturunterschied ausgleichen muss.

Die Klimaanlage sollte maximal auf sechs Grad Temperaturunterschied zur Außentemperatur eingestellt sein. Besser ist es, vor dem Losfahren für Frischluftzufuhr im Fahrerhaus zu sorgen und zu Beginn der Fahrt die Fenster zu öffnen. Einen erfrischenden Soforteffekt haben spezielle Körpersprays (Verdunstungskälte), ein vorgekühltes T-Shirt aus dem Kühlschrank, kaltes Wasser über die Unterarme laufen zu lassen oder die Beine mit kühlendem Gel einzucremen und in den Pausen hoch zu lagern. Beim Abladen ist eine helle Kopfbedeckung empfehlenswert.

Lässt sich Parken oder Fahren in der prallen Sonne nicht vermeiden, ist ein Sonnenschutz, wie zum Beispiel eine temperaturabweisende Fensterabdeckung hinter der Windschutzscheibe, hilfreich. Bei Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit sofort anhalten, in den Schatten begeben, Flüssigkeit zu sich nehmen und im Notfall einen Arzt verständigen. Auf der Autobahn bieten die Notrufsäulen schnelle Hilfe. Die kostenlose Doc Stop-Hotline 01805 112024 vermittelt den Kontakt zum nächstgelegenen Arzt.

Klettert das Thermometer für längere Zeit deutlich über 30 Grad Celsius, kann die Asphalttemperatur auf 40 bis 60 Grad Celsius ansteigen. Die Reifen werden weicher, ihre Auflagefläche vergrößert sich und sie verschleifen schneller. Hitzeregul Nummer 1 in Sachen Technik ist deshalb, dass man mit dem richtigen Luftdruck unterwegs ist und spätestens alle zwei Wochen den Fülldruck am kalten Reifen und Reserverad überprüft, rät der ADAC TruckService. Reifen und Reserverad sollten dabei regelmäßig auf Beschädigungen wie Schnitte durch Fremdkörper geprüft werden. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel



ADAC-Truckservice.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC
