



Grundläggende oplysninger for den frivillige forpligtelse om forebyggelse af ulykker

De 10 Max Eighty-regler

forklaret af Dieter Schäfer (www.facebook.com/DerVerkehrspolizist) og
illustreret af Karl Gärtner (www.illustrationsgaertner.de)

Et spørgsmål om professionsetik, men også om
virksomhedskultur:

Regel for regel med kommentarer.

Du vil sige, at det er en selvfølge!

Virkelig?

Så ville ALT være godt.



Pauser ...altid overholde og bruge fornuftigt

Regel nr. 1 - Pauser og hvile

Er du under stress? Sover du dårligt og er aldrig rigtig udhvilet? Har du taget dig selv i at lukke øjnene kortvarigt, mens du kører bil? Gør noget ved det. Reducer dit stressniveau. Få rådgivning - f.eks. fra kollegerne i ver.di - Kraftfahrer-kreise Deutschland (www.kraftfahrer-kreise.de) eller fra docstop.eu (www.docstop.eu).

Vær opmærksom på din kost. Fyld altid ilt på i pauserne. Få råd fra en læge på et tidligt tidspunkt.



Taler du
i telefon? Ethvert telefonopkald er distraherende!!!! ...kun med
håndfrit udstyr, og kun hvis det er virkelig vigtigt.

Regel nr. 2 - Tale i telefon under kørsel

Jeg har et håndfrit sæt! Jeg foretager regelmæssigt opkald undervejs! Jeg kan gøre det! Kan du?

Spørg dig selv efter den næste intense udveksling med din kollega, hvad du bemærkede af trafikken foran dig, mens du chattede?

Ingen hjerne kan multitaske som en computer. Hvis du gør to ting på én gang, er opmærksomheden delt. Det kan koste dig værdifuld reaktionstid. Så på trods af håndfri tale - hold det kort.



Regel nr. 3 - Sociale netværk mod monotoni

Overhalingsforbuddet vil endnu en gang ikke ophøre. Det er irriterende, at mo-notonen kører bagud. Jeg er nødt til at gøre noget, ellers får jeg en krise! Noget nyt på min tidslinje? Hvem har liket mit indlæg? Jeg er nødt til at kommentere med det samme!

21 - 22 - 23 ... **død!**

Sociale medier under kørsel er tabu.



9

Ny ordre! Rør ikke ved GPS'en! Du er distraheret

Regel nr. 4 - Navigationsapps

Har du faktisk en navigationsapp, der er kompatibel med lastbiler?

Du skal ikke stole på Google Maps.

Du kan strande på en cykelbro, en grusvej, en blindgyde eller foran en for lav bro.

Det er ikke kun pinligt. Det kan også være ret dyrt.

Find ud af, at apps ikke er så dyre.



11

Kører du rutinemæssigt?! Er alt stadig på siden?

Regel nr. 5 - Multitaske under kørslen

Kan du lide at læse en spændende bog ved siden af? Du har altid vejen i øjenkrogen. Så længe den kører, er det lige meget. Men husk, at hvis du laver to ting på samme tid, vil din hjerne dele din opmærksomhed. Det kan koste dig værdifuld reaktionstid. Og selv om du stadig bliver overhalet med fuld fart i den midterste og venstre vognbane, kan der allerede være dannet en bagstopper i den højre vognbane, når du nærmer dig et motorvejskryds. Så - hold altid øjnene på vejen.



Mad og
drikke

...under kørslen, men kun hvis det ikke er distraherende!!!

Regel nr. 6 - førerhuset som en spisekøkken

Mit førerhus er min stue - og nogle gange mit køkken.

Duften af friskbrygget kaffe fra maskinen på instrumentbrættet er uforlignelig. Den første slurk er en fornøjelse.

Hvad nu, hvis du pludselig skal bremse hårdt, og koppen glider ud af din hånd, og den kogende varme kaffe løber ned i skridtet på dig?

Så - ikke under kørsel!



Alkohol

Narkotika

Du må ikke tage af sted!

Er du sikker på, at du
kan køre med den?
Bedre at spørge

Regel nr. 7 - Alkohol og andre berusende stoffer

Hvis dine sanser er slørede, tager du den fulde risiko!
Dine reaktioner bliver langsommere. Dette øger slagets kraft.
Med 40 tons trykkraft bag dig er det ofte fatalt.
Du må ikke køre bil med alkohol i kroppen.
Hvis du tager medicin, skal du spørge om virkningerne.
Og husk, at hvis du møder en beruset bilist på arbejdet, er det ikke en løsning at se den anden vej.



Skift af tøj På den næste parkeringsplads eller i pausen

Regel nr. 8 - Førerhuset som omklædningsrum

Phew - det var varmere end forventet. Lad os tage noget lettere på.

Jeg har advarsel om vognbaneafvigelse og adaptiv fartpilot. Hvad nu, hvis den forankørende bil skal holde ind til siden? Det skal du ikke gøre. Sikkerhed først!



Tabte du noget? Stop ved næste lejlighed, og tag den først derefter op!

Regel nr. 9 - Grebsrefleksen

Du kender refleksen,
Din mobiltelefon falder ud af din hånd
pakken med cigaretter falder ned
den ulmende cigaret falder ned

...

Du griber automatisk efter den.
Men hvis du ønsker at opfange objektet i førerhuset, er dit
hoved under synslinien.
Du kan også trække i rattet.
Konsekvenserne kan være fatale. Lad den stå!

Regel nr. 10 - Max 80-buddet



triller op på dig -støder -for hurtigt Gør det ikke!

Du har 40 tons ansvar!

De ældre kender ham stadig, kaptajnen på vejen. Mottoet var "Far - Fast - Good", og på reklameplakaterne stod der: "Tag din tid og ikke dit liv".

Bortset fra denne romantik om langdistancechauffører er det ledelsens idé om "just-in-time", der plager nutidens professionelle chauffører.

Daglige trafikpropper, endeløse overhalingsforbud, ufleksible tidspunkter ved ramperne, de såkaldte superlastbilisters overdimensionerede egoer, billig lønkonkurrence fra Østeuropa, tabt solidaritet og sidst men ikke mindst ren jobtænkning gør mange chauffører til ensomme kæmper.

Der er en masse skældsord, en masse bedrevidende, men der sker kun få ændringer.

Hvor er idéen om partnerskab og gensidig hensyntagen i vejtrafikken blevet af? Var det ikke altid den stærkere, der også var den ædlere?

Cyklistlobbyen insisterer i sin stræben efter en trafikomvendelse på, at den svage ikke må give plads til den stærke, når han har ret.

Bilister er imod lastbilchauffører, fordi de ødelægger deres fri tur og hurtigere fremgang, hver gang de overhaler.

Nogle lastbilchauffører holder bevidst afstanden til det forankørende køretøj lille, så ingen kommer i vejen for dem,

og de ikke bliver overhalet bagfra. De har i den forbindelse stædigt foden på fuld gas og tænker ikke på at sætte farten ned kortvarigt og i partnerskab.

Er vi ikke alle afhængige af hinanden i denne globaliserede, pandemiske verden, der er bremset op?

Tænk over det.

Overvejelse og ro vil reducere dit stressniveau.

Du vil få det bedre.

Vær med - bliv [Max Eighty](#). Hjælp aktivt til at gøre en ende på den triste og unødvendige død i trafikproppen..



Derfor skal du altid afklare din rute med hensyn til permanente vejarbejder.

Bliv ikke overrasket, når en trafikprop slutter.

Kør med overblik og omtanke.

Alle tid god og ulykkesfri rejse
ønsker dig den

Max 80.

**Du har 40 tons
Ansvar**

MAX ACHTZIG

