



Grunderna för det frivilliga åtagandet om förebyggande av olyckor

De 10 Max 80-reglerna

förklaras av Dieter Schäfer (www.facebook.com/DerVerkehrspolizist) och
illustrerad av Karl Gärtner (www.illustrationsgaertner.de)

En fråga om yrkesetik, men också om
företagskultur:

Regel för regel med kommentarer.

Du kommer att säga att det är en självklarhet!

Verkligen?

Då skulle ALLT vara bra.



Pauser ...observera alltid och använd dem på ett förnuftigt sätt

Regel nr 1 - Pauser och vila

Är du stressad? Sover du dåligt och är aldrig riktigt utvilad? Har du kommit på dig själv med att blunda kortvarigt när du kör bil? Gör något åt saken. Minska din stressnivå. Ta råd - till exempel från kollegorna i ver.di - Kraftfahrerkreise Deutschland (www.kraftfahrerkreise.de) eller från docstop.eu (www.docstop.eu).

Var uppmärksam på din kost. Fyll alltid på syre under rasterna. Ta råd från din läkare i ett tidigt skede.



Pratar du i telefon? Alla telefonsamtal är störande!!! ...endast med handsfree-utrustning och endast om det är riktigt viktigt.

Regel nr 2 - Att prata i telefon under körning

Jag har en handsfree-kit! Jag ringer regelbundet på vägen! Jag kan göra det här! Kan du det?

Fråga dig själv efter nästa intensiva samtal med din kollega vad du märkte av trafiken framför dig medan du pratade?

Ingen hjärna kan utföra flera uppgifter samtidigt som en dator. Om du gör två saker samtidigt delas uppmärksamheten upp. Detta kan kosta dig värdefull reaktionstid. Så, trots handsfree-samtal - håll det kort.



Regel nr 3 - Sociala nätverk mot monotoni

Omkörningsförbudet vill återigen inte upphöra. Den monotone som kör bakom är irriterande. Jag måste göra något, annars får jag en kris! Något nytt på min tidslinje? Vem har gillat mitt inlägg? Jag måste kommentera direkt!

21 - 22 - 23 ... **död!**

Sociala medier under körning är tabu.



9

Ny beställning! Rör inte GPS:en! Du är distraherad

Regel nr 4 - Navigationsappar

Har du verkligen en navigationsapp som är kompatibel med lastbilar?

Lita inte på Google Maps.

Du kan fastna på en cykelbro, en grusväg, en återvändsgränd eller framför en för låg bro.

Det är inte bara pinsamt. Det kan också vara ganska dyrt.

Ta reda på att apparna inte är så dyra.



11

Kör du rutinmässigt?! Är allting kvar på sidan?

Regel nr 5 - Multitask under körning

Gillar du att läsa en spännande bok vid sidan om? Du har alltid vägen i ögonvrån. Så länge den rullar spelar det ingen roll. Men kom ihåg att om du gör två saker samtidigt kommer din hjärna att dela upp din uppmärksamhet. Detta kan kosta dig värdefull reaktionstid. Och även om du fortfarande blir omkörd i full fart i den mellersta och vänstra körfältet, kan det redan ha bildats en köbildning i det högra körfältet när du närmar dig en motorvägskorsning. Så - håll alltid ögonen på vägen.



Mat och
dryck ...under körning endast om det inte distraherar dig!!!

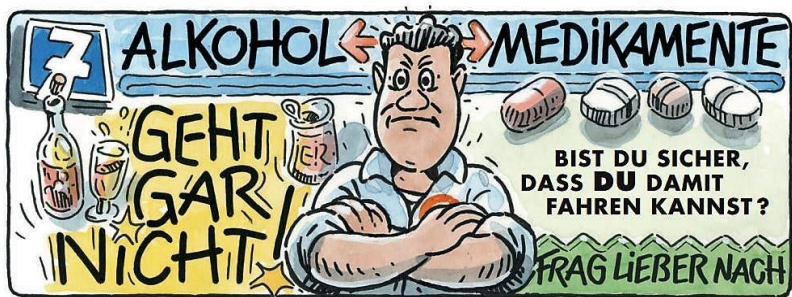
Regel nr 6 - Förarhytten som en matkök

Min hytt är mitt vardagsrum och ibland mitt kök.

Doften av nybryggt kaffe från maskinen på instrumentbrädan är ojämförlig. Den första klunken är en njutning.

Tänk om du plötsligt måste bromsa hårt och koppen glider ur handen och det kokheta kaffet rinner ner i skrevet?

Så - snälla, inte när du kör bil!



Alkohol

Gå inte!

Droger

Är du säker på att du kan köra
med den? Bättre att fråga

Regel nr 7 - Alkohol och andra berusande ämnen

Om dina sinnen är fördunklade tar du full risk!

Dina reaktioner är långsammare. Detta ökar kraften i slaget.

Med 40 ton dragkraft bakom dig är det ofta livsfarligt.

Du får inte köra bil med alkohol i kroppen.

Om du tar mediciner, fråga om effekterna.

Och kom ihåg att om du möter en berusad förare på jobbet är det inte rätt att titta åt andra hållet.



Byte av kläder På nästa parkeringsplats eller under rasten

Regel nr 8 - Hytten som omklädningsrum

Phew - varmare än väntat. Vi tar på oss något lättare.

Jag har en varning för avvikelser från körfältet och adaptiv farthållare.

Vad händer om bilen framför måste stanna?

Gör inte det, säkerhet först!



Har du tappat något? Stanna vid nästa tillfälle och ta upp det först då!

Regel nr 9 - Greppreflexen

Du känner till reflexen,
Din mobiltelefon faller ur handen
cigarettpaketet faller ner
den glödande cigaretten faller ner

...

Du sträcker dig automatiskt efter den.
Men om du vill ta upp föremålet i förarhytten är ditt huvud
under synfältet.
Du kan också dra i ratten.
Konsekvenserna kan vara ödesdigra. Gör det inte!

Regel nr 10 - Max 80-budskapet



-Rider upp på dig -Stötar -För snabbt Gå inte!

Du har 40 ton ansvar!

De äldre känner fortfarande till honom, vägkaptenen. Mottot var "Far - Fast - Good" och på reklamaffischerna stod det: "Ta din tid och inte ditt liv".

Bortsett från denna romantik för långdistansförare är det ledningens idé om "just-in-time" som plågar dagens yrkesförare.

Dagliga trafikstockningar, oändliga omkörningsförbud, oflexibla tidtabeller vid ramperna, överdimensionerade egon hos de så kallade superlastbilsförarna, billig lönekonkurrens från Östeuropa, förlorad solidaritet och sist men inte minst rent jobbtänkande gör många förare till ensamkämpar. Det finns en hel del skrikande, en hel del som vet bättre, men få

förändringar. Vart har tanken på partnerskap och ömsesidig hänsyn i vägtrafiken tagit vägen? Var det inte alltid den starkare som också var den ädlare?

Cyklistlobbyn insisterar i sin strävan efter en trafikomvändning på att den svagare inte får ge plats åt den starkare när denne har rätt.

Bilförare är emot lastbilsförare eftersom de förstör deras fria körning och snabbare framsteg varje gång de kör om.

Vissa lastbilsförare håller medvetet en liten lucka till det framförvarande fordonet för att ingen ska störa dem och för att de inte ska passeras bakifrån. De har då envist foten på full

gas och tänker inte på att bromsa in kortvarigt och i partnerskap.

Är vi inte alla beroende av varandra i denna globaliserade och pandemiska värld?

Tänk på det.

Omtanke och lugn minskar din stressnivå.

Du kommer att må bättre.

Gå med - bli [Max Eighty](#). Hjälp aktivt till att få slut på den sorgliga och onödiga döden i slutet av trafikstockningen..



Därför bör du alltid klargöra din färdväg när det gäller permanenta vägarbeten. Bli inte överraskad när en trafikstockning tar slut. Kör med förutseende och omtanke. Alla lyckönskningar och önskemål om en olycksfri körning från **Max åttioalet.**

MAX ACHTZIG

**Du har 40 ton
Ansvar**

