

# “Fit am Lenkrad”

Wer an der Obergrenze der möglichen Belastbarkeit seine Arbeit verrichten muss und das trifft auf alle Lkw-Fahrer/innen zu, sollte unbedingt etwas unternehmen, um seinen Arbeitstag stressfrei und gut geplant abwickeln zu können.

Hier gilt es mehrere Faktoren zu berücksichtigen.

Grundsätzlich gilt, dass man gut ausgeruht den Arbeitstag, wann immer dieser beginnt, ob frühmorgens oder in den Abendstunden, antreten soll.

Liegt ein wohlverdientes Wochenende vor dem Arbeitsanfang, sollte man darauf achten, mindestens 12 Stunden vor Dienstbeginn keinen Alkohol zu trinken, um der gefährlichen und oft unterschätzten Restalkoholphase auszuweichen.

Hier kann man die Erkenntnis nutzen, dass der Körper während des Schlafens nur ca. 0,1 Promille pro Stunde abbaut.

Weitere Voraussetzungen für einen wirklich guten Arbeitstag kann man bei Berücksichtigung folgender Punkte selbst schaffen:

Bequeme und zweckmäßige Arbeitskleidung tragen und festes Schuhwerk wählen.

Auf gesunde Ernährung achten ( nicht immer leicht, die Pommesbuden locken ) und über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen.

Dies verhindert Müdigkeitsattacken und Völlegefühl.

Als Energiequelle kommen Kohlenhydrate in Frage; sie verhindern ein Absinken des Blutzuckerspiegels und beugen so Leistungs- und Konzentrationsschwächen vor.

Vorgeschriebene Pausen unbedingt einhalten (auch unter Zeitdruck) und während dieser Zeit versuchen, durch kleinere gymnastische Übungen den Kreislauf in Schwung zu bringen und Sauerstoff zu tanken.

Häufiger während der Fahrt die Sitzposition wechseln um dem monotonen Zustand im Fahrerhaus entgegen zu wirken.

Dabei kann man auch die beste Gurtposition herausfinden, und das kann lebensrettend sein.

Man sollte während der Fahrt tunlichst alle Nebenbeschäftigungen unterlassen, die vom konzentrierten Lenken eines 40 Tonnen Lkw abhalten.

Dazu gehören unter anderem:

Lesen, Kaffeetrinken, Fernsehen, Landkartenstudium, Handytelefonate, Obst schälen, Pediküre, Navigationsfunktionen ändern und viele Dinge mehr.

**Eine Sekunde nicht aufgepasst bei 80 km/h, bedeuten 22 Meter “Blindflug”, die tödlich enden können.**