



## ***Pkw-Sicherheitstraining / integrativ***

### **Worum es geht**

- Gefahren rechtzeitig erkennen
- Gefahren durch vorausschauende und angepasste Fahrweise vermeiden
- Gefahren durch Wissen und Fahrzeugbeherrschung bewältigen

### **Ziele**

Steigerung der persönlichen Fahrkompetenz, der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr sowie des Fahrspaßes am Autofahren.

### **Was vermittelt wird**

#### **Theorie ...**

passive Sicherheit

Sitzposition

Blickführung

Kenntnisse der Fahrphysik und deren Grenzbereiche beim

- Fahren
- Bremsen
- Kurvenfahren
- Ausweichen

Kenntnisse über

- spezielle Gefahren verschiedener Fahrbahntypen und -zustände
- Fahrverhalten beeinflussende Faktoren (psycho-/physiologisch)
- Stressabbau in fahrdynamischen Situationen
- Entwicklung des persönlichen Risikomanagements
- Sofortmaßnahmen am Unfallort

#### **... und Praxis**

praktische „Erfahrung“ der Fahrphysik durch Übungen in simulierten Ausnahmesituationen:

- Not- und Gefahrenbremsungen
- Ausweichmanöver vor plötzlich auftauchenden Hindernissen
- Slalomfahrten
- Kurven- sowie Kreisbahnfahrten

### **Wie es vermittelt wird**

Das Training wird in Ganztageskursen (ca. 8 Stunden) durchgeführt. Die Teilnehmeranzahl pro Gruppe beträgt maximal 12 Personen.

Praktische Trainingssequenzen werden mit dem eigenen Pkw absolviert, wobei die jeweils technische Fahrzeugausrüstung berücksichtigt wird. Speziell ausgebildete Fahrsicherheitstrainer bzw. Trainer der Instruktor-Börse übernehmen die Durchführung. Die Lerninhalte werden in Diskussionsrunden mit den Teilnehmern/innen erarbeitet, so dass individuelle Probleme und Voraussetzungen berücksichtigt werden können.

### **Wo es vermittelt wird**

Für regionale Veranstaltungen stehen exklusiv gemietete Trainingsplätze zur Verfügung (beispielsweise in Fahrsicherheitszentren).