

## **KURS Defensive Fahrweise**

### Kursinhalt:

- Stressfahrplan erarbeiten
- Gründe für Stress finden
- Wie erkenne ich Stress?
- Welcher Stress Typ bin ich?
- Wie reagieren die andern Verkehrspartner in Stresssituationen?
- Unfall und Stress ( Zusammenhang )
- Wie setze ich das Wissen im Alltag ein?
- Vorausschauende Fahrweise

### Kursziel:

- Der Teilnehmer erkennt im Alltag wo Stress entsteht um dann mit entsprechenden Abhilfe Massnahmen ihn zu reduzieren
- Nennen der wichtigsten Punkt um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen
- Nennen der defensiven Regeln im Strassenverkehr

## **KURS Ausserordentliche Situationen**

### Kursinhalt:

- Häufigste Unfallursachen
- Ursachen anhand von Fallbeispielen erarbeiten
- Kosten Konsequenzen von Unfällen
- Welche Faktoren helfen mit Unfälle zu vermeiden
- Ablenkung und Müdigkeit als häufige Unfallursache
- Unfall was nun
- Vorgehen bei Unfällen ABC retten Alarmieren
- Verhalten bei Fahrzeugbrand

### Kursziel:

- Nennen der häufigsten Unfallursachen
- Kennen der Konsequenzen bei Unfällen
- Richtig regieren bei modernen LKW bei Notmanöver ( ESP )
- Nennen der wichtigste Verhaltensregeln bei einem Verkehrsunfall
- Nennen der wichtigste Verhaltensregeln bei einem Verkehrsunfall im Tunnel
- Sind in der Lage ein Unfallprotokoll auszufüllen

Kursdauer: 7 Stunden

Teilnehmer: max. 16 Personen

Kursdaten: Werden im Internet ausgeschrieben oder nach Wunsch von Firmen