



**Nozioni di base
per l'impegno volontario
per evitare incidenti**

Le 10 regole di Max Eighty

spiegato da Dieter Schäfer

(www.facebook.com/DerVerkehrspolizist) e

illustrato da Karl Gärtner (www.illustrationsgaertner.de)

Una questione di etica professionale ma anche di cultura aziendale:

Regola per regola con commenti.

Direte che non c'è bisogno di dirlo!

Davvero?

Allora TUTTO andrebbe bene.



Pause ...osservare e usare sempre in modo sensato

Regola n. 1: pause e riposo

Sei sotto stress? Dormi male e non sei mai veramente riposato? Vi siete sorpresi a chiudere brevemente gli occhi durante la guida? Fate qualcosa. Ridurre il livello di stress. Fatti consigliare - per esempio dai colleghi del ver.di - Kraftfahrerkreise Deutschland (www.kraftfahrerkreise.de) o da docstop.eu (www.docstop.eu). Presti attenzione alla sua dieta. Fai sempre il pieno di ossigeno durante le tue pause. Chiedete consiglio al vostro medico all'inizio.



Parlare al telefono? Qualsiasi telefonata è una distrazione!!! ...solo con l'equipaggiamento a mani libere e solo se è veramente importante.

Regola n. 2 - Parlare al telefono mentre si guida

Ho un dispositivo vivavoce! Faccio regolarmente telefonate in viaggio! Posso farlo! Si può?

Dopo il prossimo intenso scambio con il tuo collega, chiediti cosa hai notato del traffico di fronte a te mentre stavi chiacchierando?

Nessun cervello può fare multitasking come un computer. Se si fanno due cose contemporaneamente, l'attenzione si divide. Questo può costare un tempo di reazione prezioso. Quindi, anche se siete in vivavoce, siate brevi.



Regola n. 3 - Le reti sociali contro la monotonia

Il divieto di sorpasso ancora una volta non vuole finire. La guida monotona dietro è fastidiosa. Devo fare qualcosa o avrò una crisi! C'è qualcosa di nuovo sulla mia linea temporale? A chi è piaciuto il mio post? Devo commentare immediatamente!

21 - 22 - 23 ... **morto!**

I social media durante la guida sono un tabù.



9

Nuovo ordine! Non toccare il GPS! Sei distratto

Regola #4 - App di navigazione

Avete davvero un'app di navigazione per camion?

Non fare affidamento su Google Maps.

Si può rimanere bloccati su un ponte ciclabile, una strada sterrata, un vicolo cieco o davanti a un ponte troppo basso.

Non è solo imbarazzante. Può anche essere abbastanza costoso.

Fate le vostre ricerche, le app non sono così costose.



11

Tu guidi abitualmente?! Tutto ancora sul lato?

Regola #5 - Multitasking durante la guida

Ti piace leggere un libro appassionante a parte? Hai sempre la strada con la coda dell'occhio. Finché gira, non importa. Ma, ricordate, se fate due cose contemporaneamente, il vostro cervello dividerà l'attenzione. Questo può costare un tempo di reazione prezioso. E anche se si viene superati a tutta velocità nella corsia centrale e in quella di sinistra, quando ci si avvicina a uno svincolo autostradale può essersi già formata una coda nella corsia di destra. Quindi - tenete sempre gli occhi sulla strada.



Cibo e bevande ...durante la guida solo se non distrae!!!

Regola n. 6 - La cabina di guida come cucina da pranzo

La mia cabina è il mio salotto - a volte la mia cucina.

L'odore del caffè appena fatto dalla macchina sul cruscotto è incomparabile. Il primo sorso è una delizia.

E se all'improvviso devi frenare bruscamente e la tazza ti scivola di mano e il caffè bollente si riversa nel tuo inguine?

Quindi - per favore non fatelo mentre guidate!



Alcool

Droga

Non andare!

Sei sicuro di poter guidare con quello? Meglio chiedere

Regola n. 7 - Alcool e altri sostanze intossicanti

Se i tuoi sensi sono annebbiati, ti prendi tutto il rischio!

Il tuo tempo di reazione è rallentato. Questo aumenta la forza dell'impatto. Con 40 tonnellate di spinta alle spalle, è spesso fatale.

Gli autisti professionisti e l'alcol non vanno d'accordo.

Se stai prendendo dei farmaci, chiedi degli effetti.

E ricordate, se incontrate un guidatore ubriaco al lavoro, guardare dall'altra parte non è la risposta.



Cambio di vestiti Al prossimo parcheggio o durante la
pausa

Regola n. 8 - La cabina come spogliatoio

Phew - più caldo del previsto. Mettiti qualcosa di più leggero.

Ho il lane departure warning e il cruise control adattivo.

La sua sicurezza è incredibile - e quando l'auto davanti deve frenare?

Non farlo, la sicurezza prima di tutto!



Ha fatto cadere qualcosa? Fermati alla prossima occasione
e solo allora riprendi!

Regola n. 9 - Il riflesso della presa

Conoscete il riflesso,

- Il tuo cellulare ti cade di mano
- il pacchetto di sigarette cade
- la sigaretta fumante cade
- ...

Lo si raggiunge automaticamente.

Ma se volete prendere l'oggetto nella cabina, sarete con la testa sotto la linea di vista.

Inoltre, si può strappare il volante.

Le conseguenze possono essere fatali. Non farlo!

Regola n. 10 - Il comandamento Max Eighty



salendo su di te -spinta -troppo veloce Non andare!
Hai 40 tonnellate di responsabilità!

I più anziani lo conoscono ancora, il capitano della strada. Il motto era "Lontano - Veloce - Buono" e i manifesti pubblicitari recitavano: "Prendi il tuo tempo e non la vita".

Lontano da questo romanticismo da autista di lunga distanza, l'idea manageriale del "just-in-time" castiga gli autisti professionisti di oggi.

Gli ingorghi quotidiani, i divieti di sorpasso senza fine, le fasce orarie inflessibili sulle rampe, l'ego smisurato dei cosiddetti super camionisti, la concorrenza a basso salario dell'Europa dell'Est, la solidarietà persa e, non da ultimo, il puro pensiero del lavoro trasformano molti autisti in lupi solitari. C'è molto da sbraitare, molto da sapere meglio, ma pochi cambiamenti.

Dov'è finita l'idea di partnership e di considerazione reciproca nel traffico stradale? Il più forte non è sempre stato il più nobile?

Nella ricerca di un'inversione di marcia, la lobby dei ciclisti insiste sul fatto che il più debole non deve cedere il passo al più forte quando è nel giusto.

Gli autisti rimproverano i camionisti perché rovinano la loro corsa libera e il loro progresso più veloce ogni volta che sorpassano.

Alcuni autisti di camion mantengono deliberatamente il divario con il veicolo davanti, in modo che nessuno interferisca con loro e non vengano superati nella parte posteriore. Così

facendo, hanno ostinatamente il piede sull'acceleratore e non pensano a rallentare brevemente e in collaborazione.

In questo mondo globalizzato e frenato dalla pandemia, non siamo tutti dipendenti l'uno dall'altro?

Pensateci!

La considerazione e la compostezza riducono il livello di stress.

Ti sentirai meglio.

Partecipa - diventa [Max Ahtziger](#). Aiuta attivamente a porre fine al triste e inutile morire alla fine dell'ingorgo.



Quindi: chiarite sempre il vostro percorso di guida per quanto riguarda i lavori stradali permanenti.

Non lasciare che la fine dell'ingorgo ti colga di sorpresa. Guida con lungimiranza e considerazione.

Tutto il tempo buono e viaggio senza incidenti vi augura il

Max Achtziger.

MAX ACHTZIG

**Hai 40 tonnellate
Responsabilità**

