



© alle Fotos: ADAC

Besser sicher unterwegs

Gesundheits- und Zukunftsprämie gut angelegt: Das bringt ein Fahrsicherheitstraining des ADAC

„Am Ende des Tages vertraut man sich selbst und dem Auto mehr.“ Das ist die Erfahrung, die Vanessa Krieg, kaufmännische Auszubildende der OVAG-Gruppe, vom Fahrsicherheitstraining des ADAC mitgenommen hat. Zusammen mit den anderen Azubis war sie dazu – vor Corona – im Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main/Gründau. Hier übt jede und jeder im eigenen Auto, dieses besser einzuschätzen und mit unerwarteten Situationen im Straßenverkehr umzugehen.

Dem Auto mehr vertrauen – das sollten Jung und Alt, Fahranfänger und Routiniers, in Privatwagen und auf Firmenfahrern unterwegs. „Die Trainings sind für alle sinnvoll, die sich im Straßenverkehr bewegen“, sagt Roger Dötenbier, Trainerleiter beim ADAC Hessen-Thüringen e. V. und selbst langjähriger Fahrsicherheitstrainer. Rund 2.500 Trainings mit über 28.000 Teilnehmern in Hessen und Thüringen im Jahr gibt es – nicht nur fürs Fahren mit dem eigenen PKW, sondern auch fürs Fahren mit Motorrädern, PKW

mit Anhängern, Wohnmobilen, LKW, Bussen und Traktoren. „Dabei ist es egal, wie lange oder oft jemand schon auf den Straßen unterwegs ist. Ich habe immer wieder Teilnehmer, die sich fragen, ob sich das Training lohnt, und am Ende des Tages geht ihnen auf, dass es viele Dinge gab, die sie noch nicht wussten und Situationen, die sie noch nicht erlebt hatten.“ Eine richtige Vollbremsung zum Beispiel hätten die meisten mit ihrem Auto noch nie gemacht.

Highlight Dynamikplatte

Die Vollbremsung ist nur eines der Dinge, die man im Fahrsicherheitszentrum lernt. Geübt wird im Wesentlichen Lenken und Beschleunigen und Lenken und Bremsen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie

das Fahrzeug bei welcher Geschwindigkeit und auf welchen Untergründen reagiert. „Dabei reagiert jedes Fahrzeug anders: je nachdem, welchen Antrieb es hat, ob es hoch oder flach gebaut ist, lang oder kurz. Gemeinsam haben alle, dass sie zwei beziehungsweise vier Kontaktflächen zum Boden haben, die nicht größer als ein DIN-A4-Blatt sind“, weiß der Trainerleiter. Ein Highlight sei für viele die Dynamikplatte, die einem während der Fahrt die Hinterachse zur Seite wegzieht, um zu simulieren, wie das Fahrzeug zum Beispiel bei glatter oder nasser Fahrbahn ins Schleudern gerät. Dann wird geübt, das Fahrzeug wieder einzufangen. „Beim Training teilen wir die Gruppen immer in zwei Teams auf, die einen, die fahren, und die anderen, die zuschauen. Denn von außen sieht und versteht man vieles besser, als wenn man selbst im Fahrzeug sitzt. Danach wird gewechselt“, erklärt Roger Dötenbier. „Der Vorteil des angeleiteten Trainings ist, dass wir bestimmte Situationen

„Mir hat es damals viel gebracht, da man sein Auto viel besser einzuschätzen weiß, wie es in verschiedenen Situationen wie zum Beispiel bei Aquaplaning reagiert. Mit dem eigenen Auto kann man auch mal testen, wie es bei verschiedenen Geschwindigkeiten reagiert, wenn man abrupt abbremsen oder Hindernissen ausweichen muss. Man nimmt sehr viel Neues mit, was man auch im Straßenverkehr umsetzen kann.“

Vanessa Krieg, Auszubildende

üben, die unter gleichen Bedingungen beliebig oft wiederholbar sind, bis man besser damit umgehen kann.“ Neuere Fahrzeuge haben zudem eine Menge an Sicherheitstechnik eingebaut. „Und hier lernt man, diese aktiven Helferlein richtig zu unterstützen.“ Der Fahrer selbst ist per Funk mit dem Trainer verbunden und erhält Anweisungen, kann sich aber nicht unterhalten, um sich beim Fahren nicht zu verzetteln. Besprochen wird die Fahrt in der Gruppe, wenn man wieder aussteigt.

Kompakt oder intensiv

Der ADAC bietet diverse Trainings an: zum Beispiel ein Kompakt-Training, das in einem halben Tag die wichtigsten Dinge vermittelt, oder ein Intensiv-Training, das einem einen ganzen Tag lang die Zeit gibt, sich in jede Situation hinein zu fühlen. Letzteres empfiehlt der Trainerleiter daher auch für alle, die noch gar kein Training absolviert haben. Für jene, die noch anspruchsvollere Situationen testen wollen, gibt es darüber hinaus das „Perfektions-Training“. Für Fahranfänger und das Fahren mit Begleitperson gibt es das „Junge Fahrer-Training“, das inhaltlich und von der Ansprache her besonders auf die Bedürfnisse und Wünsche junger Menschen eingeht – zum Beispiel wird hier geübt, wie sich laute Musik und Unterhaltung aufs Fahren auswirken. Grundsätzlich hält Roger Dötenbier aber auch viel von der Durchmischung der

Trainingsgruppen, denn „man ergänzt sich und tauscht sich aus. Das wirkt wie ein Kommunikationsöffner.“ Auch in Corona-Zeiten, nur eben mit Maske und Sicherheitsabstand.

Ganz wichtig ist dem Trainerleiter, zu betonen: „Wir machen hier keine Fahrprüfung und es gibt kein Durchfallen. Wir wollen Problemlöser sein und Sicherheit geben. Und, weil viele das fragen: Nein, das eigene Auto geht nicht kaputt beim Training. Es ist dafür gebaut, derart beansprucht zu werden, und der Verschleiß durch einen Trainingstag entspricht etwa 300 Kilometern normaler Fahrt.“

Drei gute Tipps hat er noch für alle, die im Alltag sicherer unterwegs sein wollen: Bewusst fahren, vorausschauend fahren und sich nicht verleiten lassen – weder von Zeitdruck, noch von Beifahrern oder anderen Verkehrsteilnehmern. „Das bringt immer nur Schwierigkeiten.“



Roger Dötenbier ist Trainerleiter beim ADAC Hessen-Thüringen e. V.

MEHR INFORMATIONEN ZU DEN TRAININGS UND BUCHUNG UNTER:

www.adac.de/fahrsicherheitstraining

