

# Fit im Strassenverkehr – lenken ohne Ablenkung

<b>Voraussetzungen:</b>	CZV: Führerausweis der Kat. C/C1 bzw. D/D1
<b>Dauer:</b>	7 Stunden
<b>Gültigkeit:</b>	Bis zur Erneuerung des Fähigkeitsausweises
<b>Zertifikat:</b>	Für Chauffeure und Fahrlehrer wird eine asa anerkannte Weiterbildungsbestätigung ausgestellt, welche direkt beim asa eingetragen wird

## Zielpublikum

Der Kurs richtet sich an Chauffeure der Kat. C/C1 und D/D1.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen ihre persönlichen Ablenkungsquellen
- erarbeiten die häufigsten Routinefehler im Strassenverkehr
- wissen, wie ihre Fähigkeit beeinflusst werden kann und dadurch Unfälle vermieden werden können
- erlernen Techniken, um das Kurs- und Langzeitgedächtnis zu verbessern und die Aufmerksamkeit zu erhöhen
- erklären das richtige Verhalten am Unfallort und den Umgang mit den Unfallparteien

## Inhalte

- Ablenkungsquellen im Strassenverkehr und die daraus entstandenen Gefahrensituationen
- Wie trainiere ich gezielt das Lang- und Kurzzeitgedächtnis?
- Tipps zur Vorbeugung gegen Ablenkung und zur Steigerung der Konzentration
- Unfallstatistik
- Routinefehler im Strassenverkehr
- Auslöser von vorübergehenden Denk- und Gedächtnisschwächen
- Verschiedene Formen der Demenz und die Folgen auf das Fahrverhalten
- Abklärung Fahreignung
- Unfallverhütung und richtiges Verhalten am Unfallort (inkl. Europäisches Unfallprotokoll)

## Zertifikat

Für Chauffeure wird kein Zertifikat ausgestellt, die Teilnahmebestätigung wird direkt beim asa eingetragen.