



Pkw-Fahrsicherheitstraining

33509 Bielefeld • Postfach 10 09 67
Telefon (05 21) 89 48 79
Fax (05 21) 2 60 22 72
Email info@verkehrswacht-bielefeld.de

Sehr geehrte Teilnehmer/-innen,

wir wünschen Ihnen ein schönes Training im
Verkehrssicherheitszentrum Bielefeld, Schopketalweg 9, 33689 Bielefeld.

Das Fahrtraining findet in der Zeit von 09:00 – 17:00 Uhr statt.



Möglicher Trainingsablauf

- **Begrüßung, Vorstellungsrunde, Tagesablauf**

- **Theorieteil (beispielhaft)**
 - Rechtzeitiges Erkennen und Vermeiden von gefährlichen Situationen
 - Fahrphysik / Brems- und Anhaltewege
 - NEXEN TIRE - kleine Reifenkunde
 - Moderne Fahrerassistenzsysteme – Möglichkeiten und Grenzen

- **Fahrpraktische Übungen 1**
 - Ladungssicherung – auch im Pkw?
 - Sitzposition, Spiegel, toter Winkel
 - Vollbremsung auf unterschiedlichen Fahrbahnbelägen
 - Vollbremsung und Ausweichen vor einem Hindernis
 - Handlingparcours
 - Übung zum Einschätzen des Sicherheitsabstands

- **Mittagspause um ca. 13:00 Uhr**

- **Fahrpraktische Übungen 2**
 - Zielbremsungen zur Einschätzung der Brems- und Anhaltewege
 - Parcours „Wettbewerb“ auf Zeit / Fehler: Ist der schnellste wirklich der Beste? Gelassen läuft's!
 - Fliehkräfte in Kurven / ESP-Regelbereich erleben

- **Kursabschluss**
 - Feedbackrunde zur Qualitätssicherung
 - Teilnehmerzertifikate

Der zeitliche Ablauf und die Inhalte je Übung sind abhängig von der jeweiligen Teilnehmerzahl, sowie deren individuellen Fähigkeiten.



DEUTSCHE
**VERKEHRS
WACHT** 

BIELEFELD

Trainer-Tipps zum Pkw-Fahrsicherheitstraining

33509 Bielefeld • Postfach 10 09 67
Telefon (05 21) 89 48 79
Fax (05 21) 2 60 22 72
Email info@verkehrswacht-bielefeld.de

Sehr geehrte Teilnehmer/-innen,

wir möchten Ihnen vorab schon einige Tipps zur optimalen Vorbereitung Ihrer Trainingsteilnahme geben:



1. In Fahrzeuginnen- und Kofferraum sichern bzw. entfernen Sie bitte alle schweren oder losen Gegenstände, die beim Bremsen umherfliegen und damit gefährlich werden können.
2. Der Reifenluftdruck sollte idealerweise auf die Werte „voll beladenes Fahrzeug“ gemäß Betriebsanleitung des Fahrzeuges angepasst werden.
3. Die Profiltiefe Ihrer Reifen sollte noch mindestens 3 mm (Sommer) bzw. 4 mm (Winter) aufweisen. Die gesetzliche Mindestprofiltiefe von 1,6 mm ist gefährlich und kann im Straßenverkehr zu schlimmen Unfällen führen.
4. Der Tank sollte zwischen $\frac{1}{2}$ und $\frac{3}{4}$ voll sein. Hybrid- und Gasfahrzeuge können ganz normal am Training teilnehmen.
5. Der Motorölstand sollte zwischen Minimum und Maximum stehen. Bei Minimalstand sollte $\frac{1}{2}$ Liter zugeben werden.
6. Begleitpersonen ist aus versicherungstechnischen Gründen die Teilnahme nicht erlaubt, nur angemeldete Teilnehmer dürfen das Gelände befahren.
7. Denken Sie bitte an witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Auch ein Regenschirm kann hilfreich sein. Schuhe mit hohen Absätzen, Flipflops und hinten offene Schuhe sind ungeeignet.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne das Team der Geschäftsstelle der Verkehrswacht Bielefeld unter Tel 05 21 / 89 48 79.