

Vorwort	4
1. Einstiegstest	6
2. Notfallmanagement & Erste-Hilfe aufgefrischt	9
2.1 Selbstschutz und Absicherung der Unfallstelle	9
2.2 Notruf absetzen	11
2.3 Notfallmanagement für Personenverkehr	13
2.4 Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit und Seitenlage	15
2.5 Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	20
2.6 Erste Hilfe bei Blutungen und Schock	24
3. Risiken im Straßenverkehr	30
3.1 Typische Unfallursachen und Risikofaktoren	30
3.2 Die Auswirkung von Geschwindigkeit	39
3.3 Die Auswirkung von Abstand	42
3.4 Toter Winkel	44
3.5 Ablenkung und Unaufmerksamkeit	47
3.6 Stress	50
4. Stärkung der geistigen und körperlichen Verfassung	53
4.1 Gesundheitliche Risiken	53
4.2 Psychische Herausforderungen	59
4.3 Übermüdung	81
5. Fit und vital auf Achse	87
5.1 Der perfekte Tankstopp für die Gesundheit	87
5.2 Fahren ohne Schmerzen: Bewegungstipps	106
5.3 Blick in die Zukunft: Automotive Health	114
6. Wissens-Check und Abschlusstest	118
7. Trainerinhalte zum Modul	123
7.1 Vorbereitung des Weiterbildungstages	123
7.2 Den Weiterbildungstag abwechslungsreich gestalten	124
7.3 Vorschlag für den Modulablauf	127