**Modul 3**

Sicher und gesund unterwegs.

Gefahrenwahrnehmung, Gesundheit & Erste Hilfe



Für Fahrer\*innen im Güterkraft- und Personenverkehr, die im Rahmen der Weiterbildung die Schlüsselzahl 95 nachweisen müssen.

**Nachweis des Kenntnisbereiches 1.3a, 3.3, 3.4, 3.5 gem. Anlage 1 BKrFQV**

Modul 3 stärkt die Gefahrenwahrnehmung von Fahrern. Auf der Straße und in Bezug auf sich selbst. Es behandelt Erste-Hilfe-Wissen, Risiken im Straßenverkehr sowie körperliche und psychische Belastungen. Ergänzt wird es durch praxisnahe Tipps zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.

* Die Inhalte des Moduls (Auswahl)
* Notfallmanagement
* Auffrischung in Erste-Hilfe
* Risiken im Straßenverkehr
* Gesundheitliche Risiken im Fahreralltag
* Psychische Herausforderungen (z. B. Stress)
* Maßnahmen für die Gesundheit
* Der perfekte Tankstopp für die Gesundheit: Gesunde Ernährung
* Fahren ohne Schmerzen: Bewegungstipps