

Abstand

Mehr Raum für Reaktion und Sicherheit

Warum ist der richtige Abstand so wichtig?

Ein ausreichender Sicherheitsabstand ist eine der **einfachsten und wirkungsvollsten Maßnahmen** zur Unfallvermeidung. Wer den Abstand unterschätzt, riskiert gefährliche Auffahrunfälle – besonders bei hohen Geschwindigkeiten oder schlechter Sicht.

“ Beispiel: Bei 130 km/h auf der Autobahn bleibt ohne ausreichenden Abstand kaum Zeit zum Reagieren – selbst ein kurzer Bremsen kann schwere Folgen haben.

“ Unter optimalen Bedingungen musst du innerhalb der sichtbaren Strecke anhalten können.

Wohin braucht man Abstand?



Wovon hängt der einzuhaltende Abstand ab?

? 1. Sichtverhältnisse

- Schlechte Sicht (Nebel, Regen, Dunkelheit) = **mehr Abstand nötig** (innerhalb der halben sichtbaren Strecke anhalten können)
- Reaktionszeit ist verzögert → mehr Sicherheitsreserve schaffen

? 2. Geschwindigkeit

- Faustregel: **Abstand in Metern = halber Tachowert**

- 50 km/h → 25 m
- 100 km/h → 50 m
- 130 km/h → 65 m

- Faustregel: **2-Sekunden-Abstand:** Das Fahrzeug vor dir fährt an einem Punkt vorbei. Diesen Punkt darfst du frühestens 2 Sekunden später erreichen.

? 3. Fahrbahnbeschaffenheit

→ Nässe, Schnee, Öl = **längerer Bremsweg**

→ Abstand entsprechend erhöhen

Was tun, wenn der Abstand zu klein wird?

? Sanft abbremsen

→ Geschwindigkeit reduzieren, um wieder Abstand herzustellen

→ Rückspiegel beobachten, um den nachfolgenden Verkehr einzuschätzen

? Abstand aktiv vergrößern

→ Entspannter und sicherer fahren statt auf schnelle Reaktionen hoffen

?? Geschwindigkeit anpassen

→ Niemals bei zu geringem Abstand die Geschwindigkeit beibehalten

→ Immer auf Sicherheitsreserven achten

Vorteile eines ausreichenden Abstands

?? 1. Vorausschauendes Fahren

→ Mehr Überblick, bessere Einschätzung von Verkehrssituationen

? 2. Weniger Unfälle

- Mehr Reaktionszeit = weniger Auffahrunfälle
- Laut StVO: Außerorts mindestens halber Tachowert als Abstand einhalten

? 3. Klare Sicht

- Bessere Sicht auf Ampeln, Verkehrszeichen, Hindernisse
 - Kein "Blindflug" durch dichtes Auffahren
-

? Zusammenfassung: Das Wichtigste zum Thema Abstand

- **Anpassen** an Sicht, Geschwindigkeit und Fahrbahnzustand
- **Faustregel:** Abstand in Metern = **halber Tacho**
- **Sicherheitsabstand erhöht Reaktionszeit** und reduziert das Unfallrisiko
- **Mehr Abstand = mehr Überblick + weniger Stress**

“ □ **Merke:** Sicherheit beginnt mit dem richtigen Abstand – und der lässt sich in Sekunden wiederherstellen. Wer Abstand hält, fährt vorausschauend und schützt sich und andere.

Aufgaben als Mitfahrer

Wohlfühlabstand

Bei wem fährst du gerne mit? Spielt der Abstand zum Vordermann eine Rolle? Wie verändert sich die Fahrweise bei weniger oder mehr Abstand?

Abstand auf der Autobahn

Spiele als Mitfahrer die 2 Sekunden Regel durch. Passt der Abstand?

Aufgabe für die Kurswoche

Raum nehmen und geben

Stellt euch zu zweit gegenüber als ob ihr euch normal unterhaltet. Dann streckt einen Arm in Richtung eures Gegenüber aus. Geht das ohne sich zu berühren? Das ist der Abstand, den wir Menschen automatisch zu anderen halten. Alles andere ist unangenehm. Auch im Auto ist das so und daher gebe den anderen auch ihren Raum.

Revision #8

Created 27 June 2025 11:38:51 by Admin

Updated 20 October 2026 18:30:17 by Sabine