

## Anhang 1

### Pflichtthema 1:

# Lenktechnik und Sitzposition leichte und schwere Motorwagen

<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korrekte Lenktechnik kennen</li><li>• Optimale Sitzposition einrichten und Sicherheitsgurten verwenden</li><li>• Kopfstütze und Spiegel richtig einstellen können</li></ul>
<b>Kursinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sitzeinstellung:</b> Beide Hände umfassen das Lenkrad auf gleicher Höhe. Die Arme sind leicht angewinkelt, sodass die Handgelenke auf dem Lenkrad aufliegen</li><li>• Oberkörper lehnt bequem und entspannt gegen die Rückenlehne</li><li>• Sitzfläche ist in der Höhe richtig eingestellt und ermöglicht eine gerade Haltung</li><li>• Oberkante der Kopfstützen ist mindestens mit dem Scheitel bündig</li><li>• Sitz in Längsrichtung so einstellen, dass die Beine beim Bedienen der Pedale nicht durchgestreckt werden können</li><li>• Ganzer Rücken berührt bei jeder Lenkradmanipulation die Rückenlehne</li><li>• Blickfeld wird nicht durch das Lenkrad oder andere Einrichtungen eingeschränkt</li><li>• Korrekte Einstellung der Spiegel ermöglicht eine gute und rasche Wahrnehmung der Verkehrsumwelt</li><li>• Linker Fuss ist nach jedem Schaltvorgang wieder auf dem Abstützpunkt (bei einem Automaten immer)</li><li>• Schalthebel kann gut erreicht werden</li><li>• <b>Lenktechnik:</b> Die Lenkmanöver beginnen aus der Grundstellung. Für Lenkkorrekturen und beim Befahren von Kurven bleiben die Hände in der Grundstellung. Muss das Lenkrad um mehr als 90 Grad gedreht werden (z. B. enger Kurvenradius), dreht die obere Hand weiter, während die andere Hand nötigenfalls das Lenkrad oben fasst, um weiter drehen zu können. Die Rückführung des Lenkrades erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge. Das «Vorgreifen» entfällt.</li></ul>
<b>Methodik/ Instruktion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstration der richtigen Sitzeinstellung am Fahrzeug des Instructors. Als Praxisübung kann ein Slalom oder eine Acht mit der falschen Einstellung gefahren werden. Hinweis auf die schweren Verletzungen (Beckenbrüche, Schultergelenk- und Schlüsselbeinverletzungen usw.).</li><li>• Der Nutzen korrekter Lenktechnik kann eindrücklich mit praktischen Fahrübungen (Oval, Acht, Slalom) aufgezeigt und selber erlebt werden.</li></ul>
<b>Rahmen- bedingungen/ Infrastruktur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theorieanteil: 30 %, Praxisanteil: 70 %</li><li>• Oval, Acht oder Slalom sind aufgrund der verschiedenen Fahrzeugtypen so anzulegen, dass sie in gleichmässigem Tempo «rund» gefahren werden können.</li></ul>