



Presseinformation

17. Juni 2021

Achtung, heiß: Die zehn besten Sommertipps für Berufskraftfahrer

(ADAC Truckservice GmbH) An heißen Sommertagen sind Lkw-Fahrer und ihre Fahrzeuge mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Dabei gilt es nicht nur, einen kühlen Kopf zu bewahren, sondern auch die Gefahr schwerer Unfälle zu verringern. Der ADAC Truckservice hat die zehn wichtigsten Sommertipps zusammengestellt.

ADAC SE

Pressestelle

Hansastraße 19
80686 München
T +49 89 76 76 58 42
F +49 89 76 76 21 56

medien@adac.de

presse.adac.de

- Klimaanlage richtig einstellen:** Auch, wenn es noch so verlockend ist: Wer die Klimaanlage im Fahrerhaus zu kalt einstellt, sorgt nur für eine kurzfristige Linderung der Hitze und erhöht die Gefahr für Kreislaufprobleme. Als Richtwert gilt, die Klimaanlage auf sechs Grad unter Außentemperatur einzustellen. Besser ist es ohnehin, vor Fahrtantritt die Kabine gut zu lüften und gerade in den frühen Morgenstunden die Fenster zu öffnen. Wichtig ist, die Klimaanlage regelmäßig einzuschalten, um ihre Dichtungen geschmeidig zu halten und ihre Funktionsfähigkeit zu sichern. Ist sie einige Monate außer Betrieb, droht ein Totalausfall und eine teure Reparatur.
- Ausgeschlafen losfahren:** Bei großer Hitze ist der Schlaf häufig gestört. Wer sich übermüdet hinters Steuer setzt, kann sich nicht gut konzentrieren und erhöht das Unfallrisiko beträchtlich. Aus diesem Grund ist es wichtig, auf ausreichend Schlaf zu achten und diesen zu fördern. Das bedeutet: Rechtzeitig ins Bett gehen und das Einschlafen durch kleine Rituale wie einen Spaziergang oder Lesen zu unterstützen.
- Richtig essen und trinken:** Wer zu schwer isst und trinkt, wird müde – eine fatale Kombination an heißen Tagen. Besser: Am Autohof auf Schnitzel und Currywurst verzichten und zu Obst, Salat oder Gemüse greifen. Wichtig ist es, ausreichend, aber nicht zu kalt zu trinken. Wer eiskalt trinkt, schwitzt stärker und riskiert Magenprobleme. Ideal sind rund drei Liter Flüssigkeit pro Tag – zum Beispiel Wasser, Saftschorle oder Tee.
- Sonnenschutz fürs Fahrerhaus:** Lässt sich das Parken in der prallen Sonne nicht vermeiden, leistet ein Sonnenschutz gute Dienste, zum Beispiel eine temperaturabweisende Fensterabdeckung, die hinter die



Windschutzscheibe gelegt wird. Finger weg von feuchten Tüchern im Fenster, sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit und es wird noch schwüler. Für spontane Erfrischung sorgt zum Beispiel ein frisches T-Shirt, das im Kühlschrank aufbewahrt wurde oder kaltes Wasser über die Unterarme laufen zu lassen. Um die Gefahr eines Sonnenstichs zu vermeiden, ist beim Abladen das Tragen einer Kopfbedeckung empfehlenswert.

5. **Reifendruck kontrollieren:** Klettert das Thermometer für längere Zeit deutlich über 30 Grad Celsius, kann die Asphalttemperatur auf 40 bis 60 Grad Celsius ansteigen. Das macht die Reifen weicher und erhöht den Verschleiß. Stimmt dann der Luftdruck nicht, droht eine gefährliche Überhitzung der Pneu – sie können platzen oder sogar Feuer fangen. Aus diesem Grund ist es wichtig, spätestens alle zwei Wochen den Fülldruck an den kalten Reifen und Reserverädern zu überprüfen und auf Beschädigungen zu achten.
6. **Richtig reagieren, wenn der Reifen platzt:** Einen Reifenplatzer erkennt man an einem lauten, explosionsartigen Knall, peitschenartig herumschleudernden Teilen und reichlich Rauchentwicklung. Um einen Unfall zu verhindern, sollte der Fahrer möglichst schnell, aber dosiert bremsen und in jedem Fall eine Vollbremsung vermeiden.
7. **Wenn der Reifen Feuer fängt:** Bei Zwillingsbereifung ist es grundsätzlich ratsam, mit Warnblinker schlingernd weiterzufahren, bis sich der brennende Reifen von der Felge gelöst hat. Hält der Fahrer sofort an, greift mit hoher Wahrscheinlichkeit das Feuer auf den ganzen Lkw über. Hat sich der Reifen gelöst, den Lkw auf dem Standstreifen anhalten, Zugmaschine abkoppeln und rund 20 Meter entfernt abstellen. Keinesfalls sollte ein brennender Lkw unter einer Brücke oder in einem Tunnel abgestellt werden, sonst droht eine Katastrophe.

Bei Single-Bereifung hinten oder einem Reifenbrand an der Lenkachse gilt es abzuwägen, ob anhalten oder mit Schrittgeschwindigkeit weiterfahren die bessere Lösung ist. Ein Entstehungsbrand lässt sich bei frühzeitigem Eingreifen meist noch mit dem üblichen Sechs-Kilo-Pulverlöscher kontrollieren. Beim Weiterfahren ist folgendes zu beachten: Sobald sich der brennende Reifen von der Felge löst, wird das Fahrzeug in der Regel unkontrollierbar und kann bei höheren Geschwindigkeiten mit Leichtigkeit zum Beispiel eine Leitplanke auf der Autobahn durchbrechen. Hat sich der brennende Reifen von der Felge gelöst, den Lkw falls möglich einige Meter weiterrollen lassen. Bleibt ein brennender Reifen nämlich direkt unter dem



Anhänger liegen, lässt sich ein Übergreifen des Feuers auf den Zug oft nicht vermeiden.

Außerdem gilt: Immer die Polizei alarmieren und auf Autobahnen die Fahrtrichtung angeben. Die Polizei verfügt über ein Feuerwehr-Alarmierungssystem und informiert die Autobahnmeisterei.

Bei eigenen Löschversuchen das Feuer in kurzen Stößen und möglichst nah von unten nach oben sowie in Windrichtung bekämpfen. Da explodierende Reifen zu Geschossen werden können, ist es lebenswichtig, niemals direkt vor dem Reifen, also in Achsrichtung, zu stehen, sondern schräg versetzt oder in Fahrtrichtung.

8. **Auf Warnzeichen des Körpers achten:** Bei Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit ist absolute Vorsicht geboten, denn diese Symptome können ein Zeichen für einen Sonnenstich sein. In allen Fällen gilt: Sofort anhalten, sich in den Schatten begeben, viel trinken und im Notfall einen Arzt verständigen. Auf der Autobahn bieten die Notrufsäulen schnelle Hilfe. Die kostenfreie Doc-Stop-Hotline unter 00 800 0 362 78 67 vermittelt den Kontakt zum nächstgelegenen Arzt.
9. **Sicherheit geht vor:** Berufskraftfahrer sind ausgebildete Profis. Trotz aller Erfahrung müssen auch sie stets einen kühlen Kopf bewahren, denn sie lenken Fahrzeuge mit einem Gewicht von bis zu 40 Tonnen und tragen dadurch eine große Verantwortung. Tablets, Zeitschriften und Handys gehören deshalb in die Tasche oder in die Ablage, aber auf gar keinen Fall ans Steuer.
10. **Für alle Fälle – die schnellste Pannenhilfe:** Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Panne kommen, sind die ADAC Truckservice Pannenhelfer in Deutschland und Europa rund um die Uhr unter 0 800 5 24 80 00 (kostenfrei) zu erreichen. Wichtig für eine schnelle Pannenhilfe ist es, neben der Reifengröße und -position eventuelle Folgeschäden an Elektrik, Stoßdämpfern, Felgen oder Luftbalg anzugeben.

ADAC Truckservice:

Notrufe-Hotline aus dem Inland (kostenfrei): 0 800 5 24 80 00

Notrufe-Hotline aus dem europäischen Ausland (kostenfrei): 0049 7333 80 83 50

Fahrzeugschutz-Hotline: 07333 80 81 23

Diese Presseinformation finden Sie online mit Bildmaterial unter

<https://tinyurl.com/presse-adac-truckservice>

Abonnieren Sie auch unseren [Newsletter TRUCKtuell](#)



Ihre Ansprechpartner:

ADAC Truckservice: Mandy Reutter, T 07333 808 853, m.reutter@adac-truckservice.de

ADAC SE: Dr. Christian Buric, T 089 76 76 38 66, christian.buric@adac.de

Über den ADAC Truckservice:

Die ADAC Truckservice GmbH (Laichingen) bietet in 39 Ländern Europas und 24 Sprachen Pannenhilfe für den kommerziellen Nutzfahrzeugsektor (Lkw, Trailer, Busse und leichte Nutzfahrzeuge), Festpreisprodukte für Fahrzeugflotten und Mobilitätsprogramme sowie After-Sales-Angebote für die Nutzfahrzeugindustrie. Das Unternehmen verfügt über ein Partnernetz mit über 800 Standorten und mehr als 3000 Pannenhelfern in Deutschland und 40.000 Vertragswerkstätten in Europa.

Über die ADAC SE:

Die ADAC SE mit Sitz in München ist eine Aktiengesellschaft europäischen Rechts, die mobilitätsorientierte Leistungen und Produkte für ADAC Mitglieder, Nichtmitglieder und Unternehmen anbietet. Der Konzern besteht aus 25 Tochter- und Beteiligungsunternehmen, unter anderem der ADAC Versicherung AG, der ADAC Finanzdienste GmbH, der ADAC Autovermietung GmbH sowie der ADAC Service GmbH. Als wachstumsorientierter Marktteilnehmer treibt die ADAC SE die digitale Transformation über alle Geschäfte voran und setzt dabei auf Innovation und zukunftsfähige Technologien.