

Vorwort .....	2
Hinweise zur Benutzung .....	5
Kalendarium mit Fahrverboten .....	6
Aktueller Schwerpunkt – Sicher fahren unter schwierigen Witterungs- und Verkehrsverhältnissen	34

# 1

## Länder- infos

1.1 Belarus/ Weißrussland ...	60	1.18 Niederlande .....	94
1.2 Belgien .....	62	1.19 Nordmazedonien ..	96
1.3 Bosnien und Herzegowina ...	64	1.20 Norwegen .....	98
1.4 Bulgarien .....	66	1.21 Österreich .....	100
1.5 Dänemark .....	68	1.22 Polen .....	102
1.6 Deutschland ...	70	1.23 Portugal .....	104
1.7 Estland .....	72	1.24 Rumänien .....	106
1.8 Finnland .....	74	1.25 Russland .....	108
1.9 Frankreich .....	76	1.26 Schweden .....	110
1.10 Griechenland ...	78	1.27 Schweiz .....	112
1.11 Großbritannien und Nordirland ..	80	1.28 Serbien .....	114
1.12 Irland .....	82	1.29 Slowakische Republik	116
1.13 Italien .....	84	1.30 Slowenien .....	118
1.14 Kroatien .....	86	1.31 Spanien .....	120
1.15 Lettland .....	88	1.32 Tschechien .....	122
1.16 Litauen .....	90	1.33 Türkei .....	124
1.17 Luxemburg .....	92	1.34 Ukraine .....	126
		1.35 Ungarn .....	128
		1.36 Kontaktdaten europ. Transportverbände.	130

# 2

## Recht

2.1 Recht von A-Z mit jährlichem Update .....	135
2.2 Lenk- und Ruhezeiten .....	164
2.3 Digitale Fahrtenschreiber .....	175
2.4 Auszug Bußgeldkatalog .....	177
2.5 Ferienreiseverordnung .....	186
2.6 Mitzuführende Papiere Güterkraftverkehr .....	188
2.7 Verkehrssünden in Europa .....	190

# 3

## Gesundheit und Sicherheit

3.1 Fahr Fit .....	191
Unfälle vermeiden – Gute Augen – Viel Lärm um nichts? – Soforthilfe zur Entspannung in Fahr- pausen – Die perfekte Pause: Auftanken! – Gefährliche Hitze – Ernährung – Getränke	
3.2 Psychische Gesundheit Deeskalation – Traumatisierende Ereignisse – Strategien im Umgang mit Stress .....	210
3.3 BG Verkehr .....	225
Arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Betreuung – Adressen – Spiegel optimal einstellen – Absturzunfälle vermeiden	
3.4 Aufmerksamkeit im Straßenverkehr .....	210
3.5 Verhalten nach einem Unfall / Erste Hilfe .....	214

# 4

## Nützliches für unterwegs

4.1 Ladungssicherung .....	229
4.2 Gefahrgut – mit wichtigen Befreiungsregeln ..	241
4.3 Autohöfe .....	255
4.4 Baustelleninformationen .....	259
4.5 Schneeräumstationen für Lkw-Dächer .....	261
4.6 Fernfahrerstammtische .....	265
4.7 Pannendienste .....	267
4.8 Abfahrtskontrolle .....	268
4.9 Wortlos-Guide Gütertransport .....	272
4.10 Wirtschaftlich fahren – die intelligente Fahrweise	280
4.11 Notrufnummern in Deutschland .....	288