□□ Setup-Check



Dein Setup zur Fahrtvorbereitung

Bevor du überhaupt den Motor startest, musst du dein Auto so einstellen, dass du die volle Kontrolle hast und entspannt sitzt. Die Fahrtvorbereitung dauert in der Praxis nur wenige Augenblicke, ist aber das wichtigste Fundament für sicheres Fahren und deine Gesundheit. Halte dich dabei immer an die exakte Reihenfolge.

Der Schritte-Fahrplan im Cockpit

Arbeite die Checkliste vor jeder Fahrt von oben nach unten ab. Die Reihenfolge ist wichtig, da sich zum Beispiel die Spiegelposition verändert, wenn du deinen Sitz nachträglich verstellst.

Die Rutine:
▷

1. Sitz einstellen

- **Die Base:** Setz dich aufrecht hin, sodass dein Rücken komplett am Polster anliegt.
- **Die Beine:** Stell den Sitz so ein, dass du alle Pedale (insbesondere die Kupplung) komplett durchdrücken kannst und deine Knie dabei noch leicht gebeugt bleibt.



2. Lenkrad einstellen

- **Die Arme:** Deine Arme sollten beim Greifen des Lenkrads leicht angewinkelt sein.
- **Der Abstand:** Abstand zum Airbag im Lenkrad.
- **Der Blick:** Das Lenkrad darf dir niemals die Sicht auf den Tacho oder die Kontrollleuchten versperren.



3 Innenspiegel einstellen

- **Das Sichtfeld:** Justiere den Spiegel so, dass du das gesamte Sichtfeld der Heckscheibe perfekt im Blick hast.



4. Zündung einschalten (Strom an!)

- **Das Prinzip:** Drücke den Startknopf einmal (ohne die Bremse zu treten) oder drehe den Schlüssel auf die erste Stufe.
- **Der Grund:** Jetzt leuchten die Kontrolllampen im Tacho auf und die elektrische Spiegelverstellung hat Strom. Der Motor bleibt hier noch aus!



5. Außenspiegel einstellen (Links & Rechts)

- **Die Ausrichtung:** Stell beide Spiegel so ein, dass die Horizontlinie (wo der Himmel den Boden berührt) waagerecht in der Mitte des Spiegels liegt.
- **Die Orientierung:** Du solltest das Heck deines eigenen Autos nur noch minimal am inneren Rand des Spiegels sehen, um Abstände richtig einzuschätzen.



6. Gurt anlegen

- **Der Check:** Zieh den Gurt straff und absolut gerade über Schulter und Becken. Er darf nicht verdreht sein.
- **Die Regel:** Erst wenn es hörbar „Klick“ macht, bist du safe. Ohne Gurt wird kein Meter gefahren. Punkt.



7. Pedale sichern

- **Schaltwagen:** Tritt die Kupplung ganz durch und halte zusätzlich die Fußbremse gedrückt.
- **Automatik:** Setz deinen rechten Fuß fest auf das Bremspedal.



8. Motor starten

- **Das Finale:** Drücke jetzt den Startknopf oder drehe den Zündschlüssel ganz um, während du die Pedale gedrückt hältst. Der Motor läuft. Ein kurzer Blick auf das Cockpit zeigt dir, ob alle roten und gelben Warnleuchten erloschen sind. Du bist ready!



Continue Quiz...

> **Fazit:**
> Die Fahrtvorbereitung folgt einer logischen Kette: **Sitz, Lenkrad, Innenspiegel, Zündung an, Außenspiegel, Gurt.** Erst wenn du perfekt sitzt, alles siehst und angeschnallt bist, trittst du Kupplung oder Bremse und erweckst den Motor zum Leben.

Revision #51
Created 2026-06-12 14:31:39 UTC by Norbert Walter
Updated 2026-10-18 15:13:20 UTC by Norbert Walter