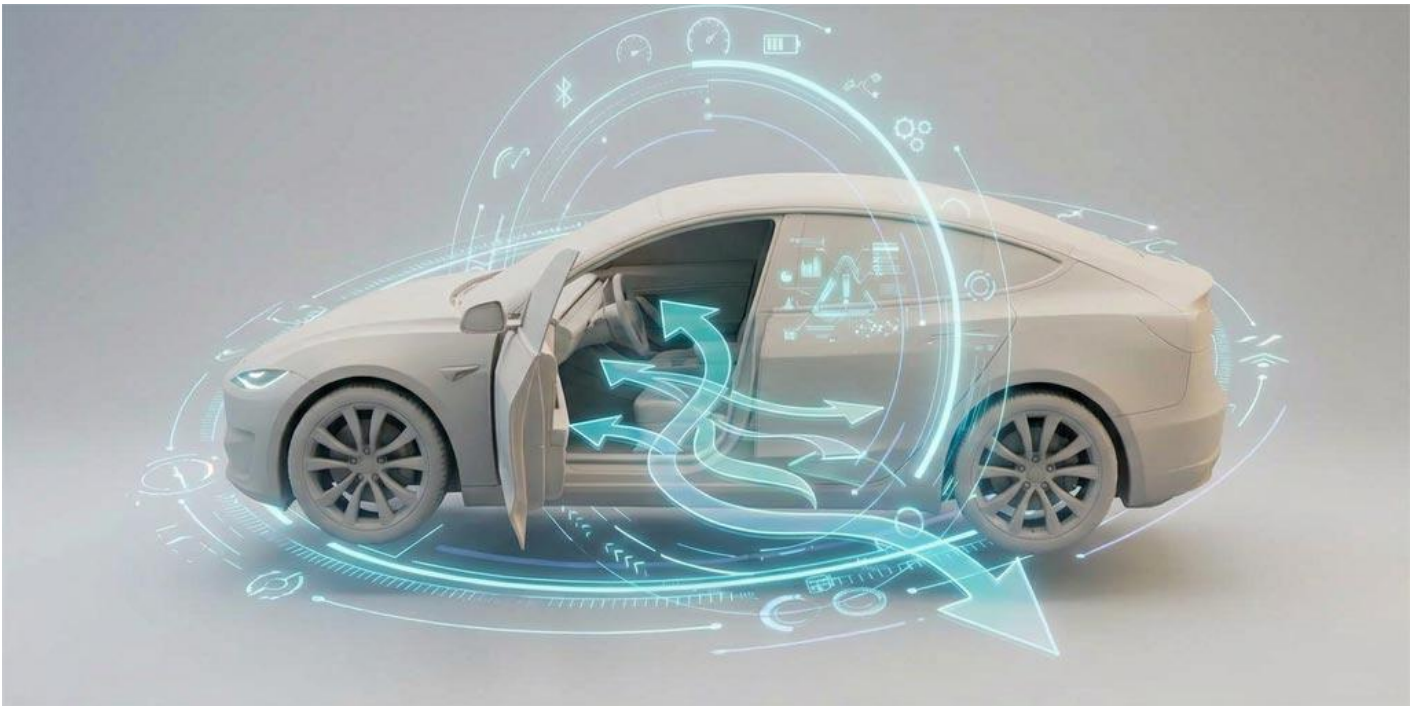


☐☐ Car Cinema - Roll Out

Alles im Griff - dein sicherer Start

- [☐☐☐ Ein- & Aussteigen](#)
- [☐☐ Cockpit-Check](#)
- [☐ ▶ Anfahren](#)
- [☐ Richtig Schalten](#)

☐☐☐☐ Ein- & Aussteigen



Ein- und Aussteigen

Das Ein- und Aussteigen aus dem Auto wirkt wie eine banale Alltagshandlung, gehört aber zu den unterschätzten Gefahrenzonen im Straßenverkehr. Ein unachtsames Moment, und eine plötzlich geöffnete Autotür wird zum gefährlichen Hindernis für Radfahrer oder andere Fahrzeuge. Vorausschauendes Handeln schützt hier Leben und verhindert teure Blechschäden.

Der Sicherheits-Check vor dem Türöffnen

Bevor du oder deine Mitfahrer die Autotür öffnet, musst du die Umgebung absichern. Das gilt ganz besonders auf stark befahrenen Straßen oder in engen Parklücken:

Verkehr beobachten:

- Nutze den Rück- und Außenspiegel, um herannahende Autos, E-Scooter oder Radfahrer rechtzeitig zu erkennen.

Schulterblick ist Pflicht:

- Kontrolliere den toten Winkel mit einem gezielten Blick über die Schulter, bevor die Tür auch nur einen Spalt geöffnet wird.



Der Profi-Trick: Die holländische Grifftechnik (Dutch Reach)

Um den Schulterblick niemals zu vergessen, gibt es einen genialen und einfachen Trick aus den Niederlanden, den du dir von Anfang an angewöhnen solltest:

Die Technik:

- Öffne die Autotür **immer mit der Hand, die am weitesten von der Tür entfernt ist** - also die Fahrertür mit deiner *rechten* Hand.

Der Effekt:

- Durch diese Bewegung dreht sich dein Oberkörper automatisch nach links. Dein Blick wandert ganz von alleine nach hinten über die Schulter in den toten Winkel. Du siehst herannahende Radfahrer sofort und verhinderst sogenannte „Dooring-Unfälle“.

https://www.youtube.com/embed/t_doOh_kBEs

Schutz für Kinder und Mitfahrer

Als Fahrer trägst du die Verantwortung für das gesamte Fahrzeug und alle Insassen. Achte daher auf folgende Sicherheitsregeln:

Gehweg-Regel für Kinder:

- Kinder sollten grundsätzlich nur auf der Seite ein- und aussteigen, die dem Gehweg zugewandt ist (in Fahrtrichtung rechts). Lass Kinder niemals unbeaufsichtigt auf der Straßenseite hantieren.

Kindersicherung nutzen:

- Aktiviere bei kleineren Passagieren die mechanische oder elektronische Kindersicherung in den hinteren Türen. So verhinderst du, dass Türen während der Fahrt oder im falschen Moment von innen geöffnet werden.

Türen sofort schließen:

- Lass geöffnete Türen nach dem Ein- oder Aussteigen nicht unnötig offen stehen. Jede offene Tür ist eine vermeidbare Behinderung und Gefährdung für den fließenden Verkehr.

“ **Fazit:**

Achtsames Ein- und Aussteigen erfordert volle Aufmerksamkeit. Mit der holländischen Grifftechnik (Tür öffnen mit der handlungsfernen Hand) zwingst du dich selbst zum lebenswichtigen Schulterblick. Sichere Kinder über die Kindersicherung ab, lass sie nur zum Gehweg hin aussteigen und schließe Autotüren nach dem Ein- oder Aussteigen immer sofort wieder.

☐☐ Cockpit-Check



Der Check 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 8-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 Routine:

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.



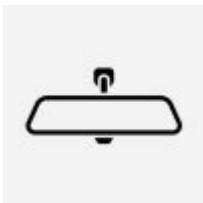
2. Lenkrad einstellen

- **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.



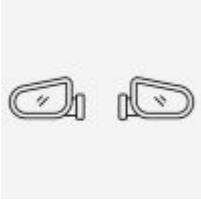
4. Zündung einschalten (Strom an!)

- **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) waagrecht 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!



“ □ **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.

☐ ► Anfahren



Der Grip-Point beim Anfahren

Das kontrollierte Anfahren ist das Fundament jeder Fahrt. Egal ob du einen klassischen Schaltwagen oder eine moderne Automatik fährst: Das Ziel ist immer ein absolut ruckfreier, sicherer und souveräner Start ohne Hektik.

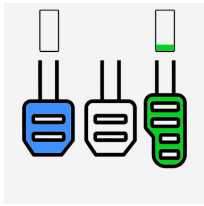
Anfahren mit Kupplung (Schaltwagen)

Beim Schaltwagen steuerst du komplett selbst, wie viel Kraft vom Motor auf die Räder übertragen wird. Die Kupplung trennt und verbindet dabei den Motor mit dem Getriebe. Der wichtigste Moment ist das Finden des sogenannten Schleifpunkts.

Der Schritt-für-Schritt-Ablauf:

1. Etwas Anfahr gas geben:

Erhöhe die Motordrehzahl mit dem rechten Fuß ganz leicht auf etwa 1500 bis 2000 Umdrehungen pro Minute (U/min). Ein leises Surren des Motors reicht völlig aus.



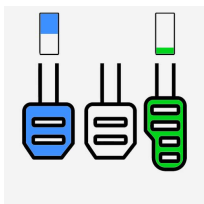
2. Kupplung langsam kommen lassen:

Hebe den linken Fuß zentimeterweise an, bis das Auto spürbar anrollt. Du hast den Schleifpunkt erreicht.



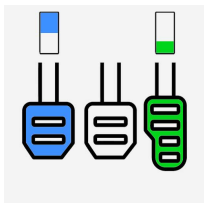
3. Kupplung halten:

Fixiere deinen linken Fuß am Schleifpunkt für etwa **2 bis 3 Sekunden**. Das Getriebe braucht diese kurze Zeit, um sich an die Motorgeschwindigkeit anzupassen.



4. Vollständig lösen:

Sobald sich das Fahrzeug stabil bewegt, nimmst du den Fuß komplett von der Kupplung und gibst fließend mehr Gas.



Häufige Fehler im Schaltwagen:

- **Auto würgt ab:**

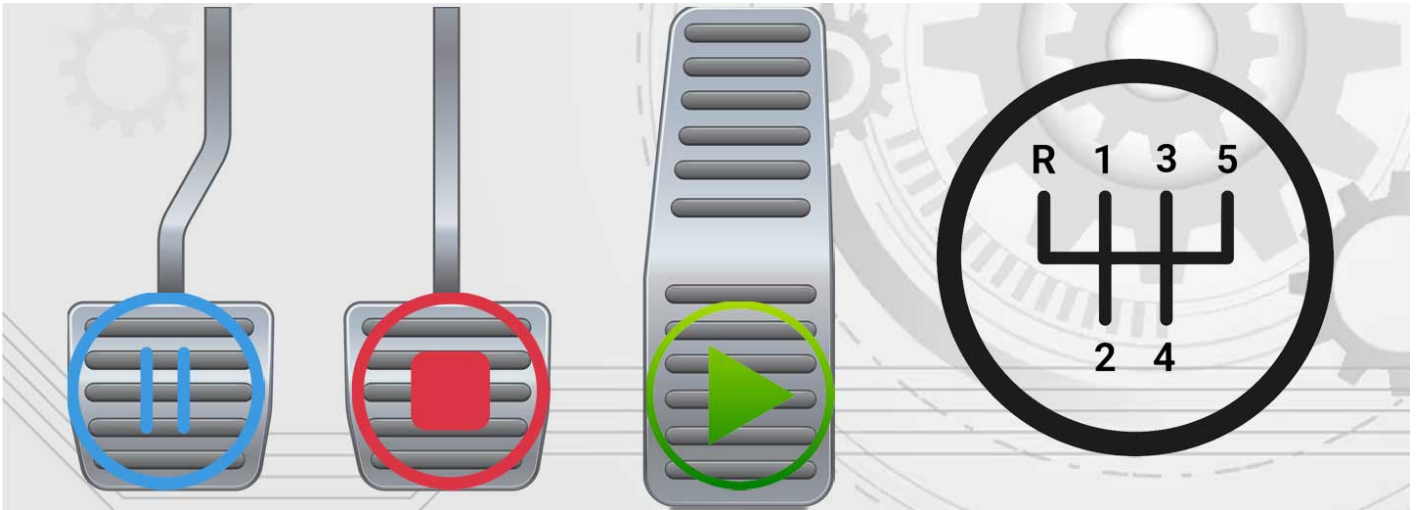
Die Kupplung wurde zu schnell losgelassen oder es wurde zu wenig Gas gegeben.

- **Auto springt nach vorne:**

Ein hektischer Kupplungsfuß ohne Haltephase am Schleifpunkt sorgt für unkontrollierte Rucke.

- **Motor jault laut auf:**

Zu viel Gas bei getretener Kupplung ist unnötiger Lärm und verbrennt wertvollen Kraftstoff.



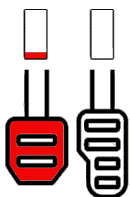
Anfahren im Automatikauto (Ohne Kupplung)

Bei der Automatik übernimmt die Elektronik das Schleifen für dich. Das macht den Start im Cockpit deutlich entspannter, erfordert aber trotzdem einen sensiblen Gasfuß.

Der Schritt-für-Schritt-Ablauf:

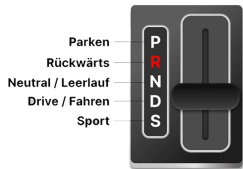
1. Bremse leicht gedrückt halten:

Starte den Motor, während dein rechter Fuß fest auf dem Bremspedal steht.



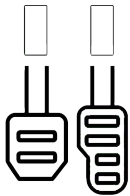
2. Fahrstufe wählen:

Schiebe den Wählhebel von „P“ (Parken) auf „D“ (**Drive**) für das Vorwärtsfahren.



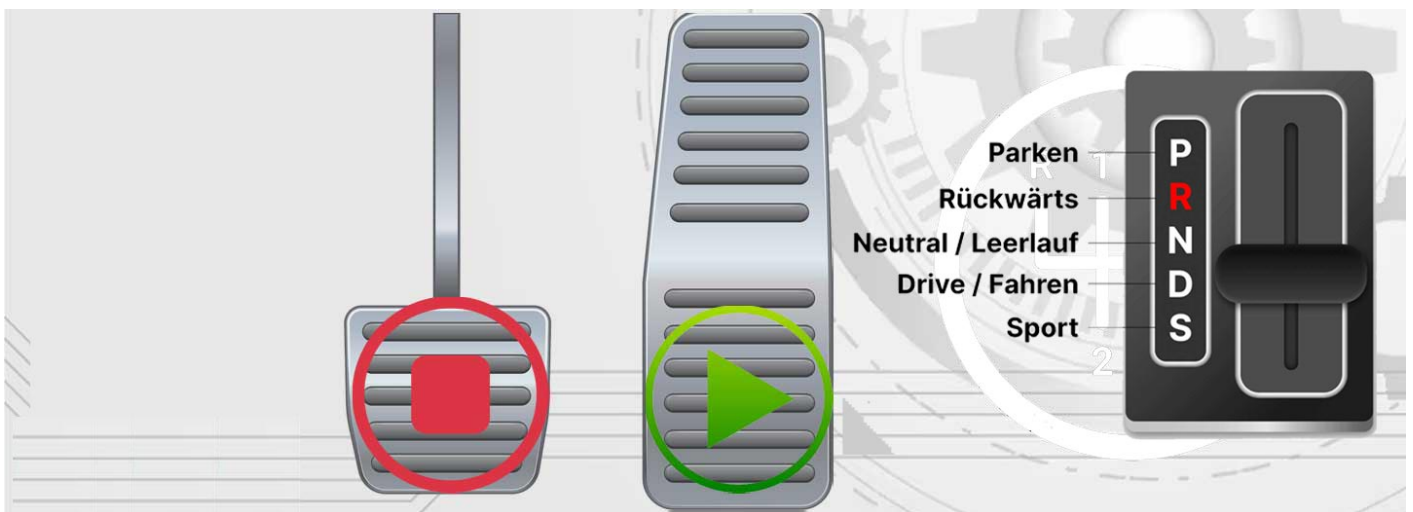
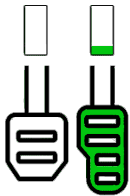
3. Bremse lösen:

Nimm den Fuß langsam von der Bremse. Durch die automatische „Kriechfunktion“ beginnt der Wagen sofort von allein leicht anzurollen.



4. Gas geben:

Drücke das Gaspedal sanft nach unten. Automatikautos reagieren oft sehr direkt und beschleunigen sofort gleichmäßig.



Wichtige Regeln für Automatik-Einsteiger:

Der linke Fuß hat Urlaub: Benutze niemals den linken Fuß zum Bremsen! Stell ihn fest auf die linke Fußablage. Wer aus Gewohnheit mit links bremsen will, erwischt das Pedal viel zu hart und leitet eine ungewollte Vollbremsung ein.

Beim Abstellen: Schalte den Hebel vor dem Ausschalten des Motors immer auf „P“ und aktiviere die Feststellbremse.

“ □ Fazit:

Ruhiges und sicheres Anfahren ist reine Gewöhnungssache. Beim Schaltwagen ist der Schleifpunkt dein bester Freund – halte ihn kurz und lass das Auto in Ruhe anrollen. Bei der Automatik gilt: Rechter Fuß arbeitet allein, linker Fuß hat Pause. Gas und Bremse werden immer bewusst dosiert, um ruckartige Bewegungen im Verkehr zu vermeiden.

□ Richtig Schalten



Richtig Schalten

Beim Fahren mit einem manuellen Schaltwagen steuerst du die Kraft des Motors komplett selbst. Das richtige Timing beim Gangwechsel sorgt für ein fließendes Vorankommen, schont das Material deines Autos und schützt deinen Geldbeutel vor unnötig hohem Kraftstoffverbrauch.

Warum muss überhaupt geschaltet werden?

Ein Verbrennungsmotor hat nur in einem bestimmten Drehzahlbereich seine optimale Kraft. Das Getriebe hilft dabei, diese Kraft bei jeder Geschwindigkeit richtig auf die Straße zu bringen:

- **Hochschalten:**
Verhindert, dass der Motor überdreht und zu laut wird. Es senkt den Spritverbrauch massiv.
- **Herunterschalten:**
Verhindert, dass der Motor untertourig läuft, anfängt zu ruckeln oder abstirbt. Es liefert dir die nötige Kraft zum Beschleunigen (z. B. beim Überholen oder bergauf).

Die goldene Gehör-Faustregel:

Der Motor wird lauter und die Nadel im Drehzahlmesser klettert nach oben → **Hochschalten!**

Der Motor brummt tief, das Auto vibriert leicht und nimmt kaum Gas an →

Herunterschalten!

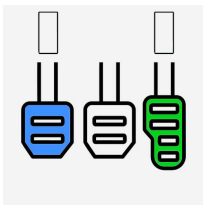
Der Schaltvorgang in 5 klaren Schritten

Ein sauberer Gangwechsel erfordert das perfekte Zusammenspiel von linkem und rechtem Fuß. Gehe den Ablauf im Kopf wie ein festes Muster durch:

Der Wechsel:

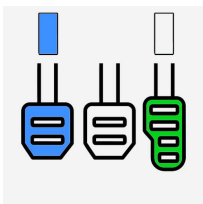
1. Gas komplett wegnehmen:

Nimm den rechten Fuß ganz vom Gaspedal. Erst wenn der Motor entlastet ist, kann sauber getrennt werden.



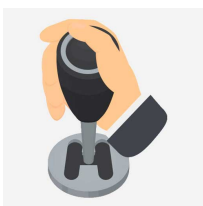
2. Kupplung schnell und komplett durchtreten:

Tritt das Kupplungspedal mit dem linken Fuß zügig bis zum Bodenblech durch. Nur bei voll getretener Kupplung sind Motor und Getriebe komplett getrennt.



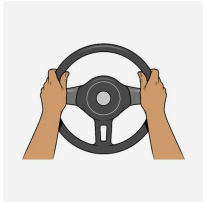
3. Gang präzise einlegen:

Führe den Schalthebel ruhig, ohne Hektik und ohne Gewalt in die gewünschte Gasse. Lass den Hebel kurz durch die mittlere Neutralstellung (den Leerlauf) gleiten.



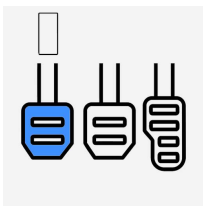
4. Hand wieder ans Lenkrad:

Führe die Hand sofort nach dem Gangwechsel wieder zu Lenkrad. Dadurch hältst du das Auto in der Spur.



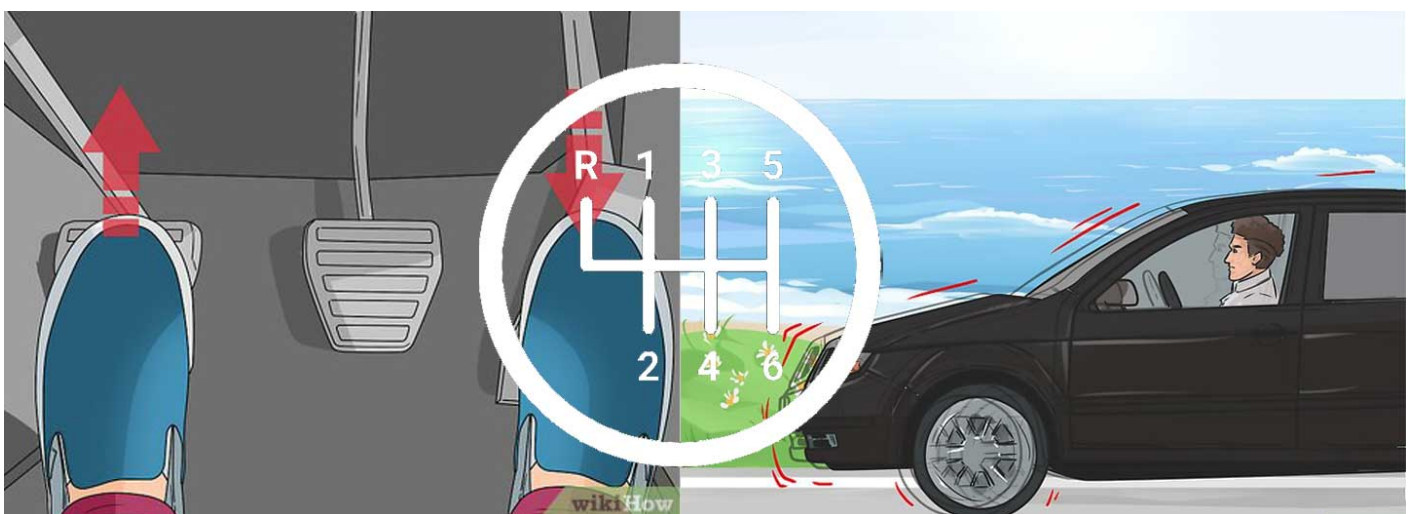
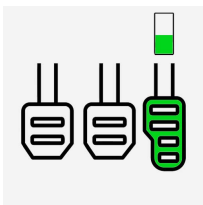
5. Kupplung kontrolliert kommen lassen:

Lass das Pedal niemals ruckartig nach oben schnappen! Löse das Kupplungspedal gleichmäßig und fließend.



6. Gleichzeitig wieder Gas geben:

Während dein linker Fuß den Schleifpunkt des neuen Gangs passiert, drückst du mit dem rechten Fuß das Gaspedal fließend wieder nach unten.



Profi-Tipps für ein langlebiges Getriebe

- **Keine Gewalt:**

Drücke den Schalthebel niemals mit Kraft in einen Gang. Wenn es hakt, stehst du vermutlich nicht richtig auf der Kupplung oder der Hebel ist in der falschen Gasse.

- **Die Hand gehört ans Lenkrad:**

Lass deine rechte Hand nach dem Schaltvorgang nicht dauerhaft auf dem Schalthebel liegen. Das Gewicht deiner Hand sorgt auf Dauer für feinen Verschleiß im Getriebegestänge.

- **Der Fuß gehört auf die Ablage:**

Wenn du fertig geschaltet hast, nimm den linken Fuß komplett vom Pedal und stelle ihn auf die feste Ablage links daneben. Wer den Fuß leicht auf der Kupplung abstellt, sorgt für eine schleifende Kupplung und teure Werkstattkosten.

<https://www.youtube.com/embed/sjsp7JtiDY8>

“ **Fazit:**

Sauberes Schalten ist reine Gefühlssache und eine Frage des richtigen Timings. Nimm das Gas ganz weg, tritt die Kupplung komplett durch und bewege den Schalthebel präzise durch die Gassen. Indem du die Kupplung danach wieder kontrolliert kommen lässt, fährst du nicht nur materialschonend, sondern auch extrem spritsparend und komfortabel für deine Mitfahrer.