Die Fahrschülerinnen und Fahrschüler kennen die Regeln (Gebote) für das rücksichtsvolle und verantwortungsvolle Verhalten im Strassenverkehr. Sie verstehen die Grundlagen für einen umweltschonenden und energieeffizienten Umgang mit dem Motorfahrzeug im Strassenverkehr. Sie sind in der Lage, sich mit unvorhergesehenen Gefahren im Strassenverkehr geistig auseinandersetzen und sich die zweckmässigen Reaktionen vorzustellen.

	- Gesundheitszustand - Gefühlserlebnisse / Ablenkung (auch durch Beifahrer) - Zeitdruck / Stress - Müdigkeit / Übermüdung - Arzneimittel (vgl. Kapitel D) - Alkohol (vgl. Kapitel D) - Betäubungsmittel (vgl. Kapitel D)
	- Grundkenntnisse über die Umweltbedingungen - Die umweltbelastenden Faktoren: Drehzahl-, Lärm-, Verbrauchs-, Roll-, Luft- und Steigungswiderstand - Wahl des Transportmittels - sinnvoller Einsatz des Fahrzeugs - Unnötige Lasten entfernen - Fahrrouten sinnvoll (umweltschonend und energieeffizient) planen - Gleichmässiges Fahren - Vorausschauend fahren - Richtige Gangwahl, niedertourig fahren - Motor nicht unnötig laufen lassen - Scharfes Anfahren und brüskes Bremsen vermeiden - Motoreinstellung regelmässig fachmännisch überprüfen

respektieren	Den andern nicht zu nahe kommen.
distanzieren	Den andern nicht unnötig lange nahe bleiben.
Isolieren	Möglichst allein manövrieren.
Demonstrieren	Den andern die eigene Absicht deutlich machen.
Tolerieren	Statt belehren, den andern weiterhelfen.
Präparieren	Nie unnötig im Wege stehen.
Kontrastieren	Sich optisch den andern bemerkbar machen.
Kalkulieren	Mit Fehlern der andern rechnen.
Routieren	Geplant am Verkehr teilnehmen.
Rationieren	Kräfte massvoll einsetzen, stets Reserven behalten.

Mentales Training

- *Psychische und physische Erstellung der Bremsbereitschaft*
- *Fahrzeug:*
  Reifenplatzen, gebrochene Windschutzscheibe
  Ausgefallene Lichter - Durchgefallenes Bremspedal
- *Partner / Verkehrsteilnehmende:*
  Kinder, Betrunkene, Tiere usw.
  In falsche Richtung fahrende Fahrzeuge
  Tieffliegende Flugzeuge, Raupenfahrzeuge usw.
- *Strassen:*
  Steinschlag, Fels, Schlaglöcher, Öl, Wasserlachen,
  Bodenwellen, Eis, Hindernisse usw. Sturz in tiefes Gewässer
- *Witterung:*
  Blitzschlag, Hagelschlag, Eisregen, Nebelbänke, Sturmböen usw.

Die Fahrschülerinnen und Fahrschüler können die Verhaltensregeln, Massnahmen und Vorschriften wiedergeben und anwenden.

- Sicherheitsmassnahmen

- Hilfeleistung und Meldung

- Benachrichtigung des Geschädigten bzw. der Polizei

- Pflichten und Vorgehen

- Meldung an die Bahnverwaltung

Die Fahrschülerinnen und Fahrschüler können die lebensrettenden Sofortmassnahmen, Verhaltensregeln sowie Hilfsmassnahmen an verletzten Personen aufzählen und anwenden.

1 Lagerung von Verletzten
2 Beatmung
3 Blutstillung
4 Weitere Massnahmen zur Hilfeleistung
5 Transport von Verletzten

Die Fahrschülerinnen und Fahrschüler können mögliche Gefahren, Wirkungen und Folgen bei der Einnahme von Alkohol, Arznei- oder Betäubungsmitteln erläutern; sie kennen die angemessenen Verhaltensregeln.

Physische und psychische Auswirkungen:

- Körperliche Beeinträchtigung: Verminderung der Informationsaufnahme; Störung des Fassungsvermögens und der Aufmerksamkeit, Abnahme der Bewegungskoordination und der Geschicklichkeit, Verfall der Automatismen; Einfluss auf die Reaktionszeit und die Zuverlässigkeit der Reaktionen
- Veränderung der Gesamtpersönlichkeit: Apathie, Aggressivität, Kritiklosigkeit, Selbstüberschätzung, Enthemmung, Schläfrigkeit

Auswirkungen beim Führen von Motorfahrzeugen:

- Tempogestaltung
- Spurgestaltung
- Orientierung im Verkehrsraum
- Handhabung des Fahrzeugs
- Nichtbeachten der Verkehrsvorschriften

Verkehrsrelevante Wirkungen der häufigsten Arzneimittel:

- Arzneimittel mit Nebenwirkungen in Form von Verlangsamungen der Informationsverarbeitung und der Reaktion: Psychopharmaka; Mittel gegen Allergien und Reisekrankheiten (Antiallergika); Mittel gegen hohen Blutdruck (Antihypertonika); Mittel gegen Verspannungen, Wirbelsäulenbeschwerden und Rheumatismus (Relaxantien); Mittel zur lokalen Betäubung und Narkosemittel (Narkotika); Schlafmittel (Hypnotika); Beruhigungsmittel (Sedativa)
- Arzneimittel mit Nebenwirkungen in Form von Enthemmung und Antriebssteigerung: Psychopharmaka; Weck- und Aufputschmittel (Stimulantien); Mittel gegen Depressionen und allgemeine Verstimmungen (Antidepressiva); Mittel zur Gewichtsabnahme (Appetitzügler)
- Langzeitwirkung und Nachwirkungen von Arzneimitteln (insbesondere Narkotika, Schlafmittel und "Retard-Medikamente")
- Informationsquellen über verkehrsbedeutsame Nebenwirkungen bestimmter Arzneimittel, Gefahren von Arzneimittel-Kombinationen, Bedeutung der richtigen Dosierung

Wirkungen:

- Cannabis: Kurzzeitwirkung, Flash-back, Spät- und Langzeitwirkung
- Opium, Heroin sowie Designer-Drogen (Phencyclidin, Amphetamine, Ecstasy u. a.): Flash-back, Spät- und Langzeitwirkung
- Kokain: Wirkung unmittelbar nach dem Konsum, Langzeitwirkung
- Ersatzdrogen (z. B. Methadon)

Entzugserscheinungen