



Bevor du im Auto Platz nimmst, führst du eine **Rundgangkontrolle** durch. Gibt es sichtbare Schäden, muss das Auto von Schnee oder Schmutz befreit werden (gilt auch für Kennzeichentafeln und Beleuchtung)? Tritt Flüssigkeit aus? Ist das Pickerl noch gültig?

Sitz, Lenkrad, Gurt und Spiegel

Wie stellst du den Sitz korrekt ein?

- Sitzhöhe und Lehne auf gute Rundumsicht einstellen
- Kopfstütze: selbe Höhe wie Kopf
- Entfernung: Pedale vollständig niederdrücken (leicht angewinkelte Beine)

Wie stellst du das Lenkrad korrekt ein?

- Viele Lenkräder sind in der Höhe und Tiefe verstellbar
- Handgelenke sollen bei ausgestreckten Armen die Lenkrad-Oberkante berühren.
- Das Display muss lesbar sein

Wie stellst du den Sicherheitsgurt ein?

- Vor dem Angurten dicke Kleidung wie Jacken ausziehen
- An B-Säule einstellbar
- Darf nicht verdreht sein
- Beckengurt nachspannen

Wie stellst du die Spiegel ein?

- Rückspiegel: möglichst wenig vom Innenraum, viel von außen sehen
- Außenspiegel: in vier Richtungen verstellbar, möglichst wenig vom eigenen Auto, viel Straße und wenig Himmel

Pedale – Fahrzeug mit Schaltgetriebe

Linker Fuß: Kupplung bzw. Fußbrett

Rechter Fuß: Bremse (Ferse am Boden), um Gas zu geben nach rechts drehen

Schalthebel

Kupplung durchtreten, Gänge mit rechter Hand einlegen

Der Leerlauf liegt zwischen dem 3. und 4. Gang, diese zwei Gänge lassen sich am einfachsten einlegen, für die anderen Gänge den Schalthebel zu sich bzw. weg von sich drücken

Übung: Alle Gänge schalten ohne auf den Schalthebel zu schauen, dann Gänge überspringen. Beim Schalten vom 2. in den 3. Gang keinen Druck ausüben (2. dann Leerlauf dann 3.) -> ebenso vom 5. in den 4. Gang