



TIPPS UND TRICKS

- ▶ Keine Autofahrt im übermüdeten und schläfrigen Zustand antreten
- ▶ Setzen Sie sich nur ausgeruht, fit und gesund ans Steuer
- ▶ Pausen vor Fahrantritt fix planen und durchführen (alle 1,5 bis 2 Stunden)
- ▶ FahrerInnenwechsel planen und durchführen
- ▶ Körperliche Alarmzeichen von Müdigkeit während der Fahrt beachten und eine Pause machen
- ▶ Nachtfahrten nach ausreichend Schlaf starten (mehr als 17 Stunden Wachzeit vor Fahrtbeginn ist ein zusätzliches Risiko)
- ▶ Null Promille
- ▶ Keine Einnahme von Medikamenten oder Substanzen, die die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen
- ▶ Wacher Beifahrer
- ▶ Genügend Frischluft

G 0859_13

Monotone Fahrsituationen können auch bei ausgeschlafenen Fahrern zu einer Beeinträchtigung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung beitragen. Für eine lange Fahrt empfiehlt sich ein „Vorschlafen“. Beispielsweise eine Woche lang eine halbe Stunde früher schlafen legen, sodass man vor der geplanten Nachtfahrt möglichst viel Schlaf erhält. Auf alle Fälle die Schlafdauer nicht verkürzen, denn dadurch wird die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung nachweislich vermindert.

Hilfestellung für Ihre Sicherheit

1. Pausen einlegen
2. Kaffee trinken
3. Einen kurzen Power-Schlaf (max. 20 Minuten) machen

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:
KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit),
Schleiergasse 18, 1100 Wien
ÖAMTC, Schuberting 1-6, 1010 Wien
Verlagsort: Wien
Copyright © KFV, ÖAMTC, Wien.
Alle Rechte vorbehalten



take a rest

Mach' mal Pause!

Müdigkeit am Steuer und die damit verbundene Schwankung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung ist eine unterschätzte Unfallursache.

ISWF ASFINAG

KFV





SEKUNDENSCHLAF KANN JEDEN TREFFEN!

- ▶ Die aktuelle Studie „TAKE A REST“ zeigt, dass jede(r) zweite Autofahrerin/Autofahrer bereits einmal ein solches Erlebnis hatte. Ein wesentlicher Risikofaktor für den Sekundenschlaf ist die falsche Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit.
- ▶ Gefahrenquelle Selbstüberschätzung! Übermüdung wird von Fahrenden oft selbst nicht wirklich ernstgenommen und als drohende Gefahr eingeschätzt. Bei längeren Autofahrten sollten deshalb unbedingt Pausen eingeplant und gemacht werden.
- ▶ Personen mit nicht erholsamem Nachtschlaf (z.B. Einschlafzeiten länger als 30 Minuten, Schlafzeiten deutlich unter sechs Stunden) und Personen mit bereits diagnostizierten Schlafstörungen müssen besonders Acht geben. Vor allem gefährdet ist die Gruppe der männlichen 40-45-jährigen Fahrzeuglenker.

ALARMZEICHEN

KÖRPERLICH

- ▶ Augen brennen, häufiges Bedürfnis die Augen zu reiben
- ▶ Häufiges Gähnen
- ▶ Schlechte Konzentration:
 - Gedanken driften ab
 - Tagträume treten auf
- ▶ Unruhiges Sitzen
- ▶ Häufiges Herumdrehen des Oberkörpers
- ▶ Rastlose Hände und Kopfbewegungen, gefolgt von längerer Starre
- ▶ Stimmungstief, Antrieb und gute Laune fehlen



BEIM AUTOFAHREN

- ▶ Schwierigkeiten die Spur zu halten
- ▶ Erinnerung an die letzte zuvor zurückgelegte Wegstrecke fehlt
- ▶ Gedankenabdriften („Träumen“)
- ▶ Übersehen von Verkehrszeichen
- ▶ Verpassen der Abzweigung oder der Ausfahrt
- ▶ Fahrtemposchwankungen

FÜR IHRE SICHERHEIT

1. Pausen einlegen
2. Kaffee trinken
3. Einen kurzen Power-Schlaf (max. 20 Minuten) machen