

## Müdigkeit wird unterschätzt.

Viele Autofahrerinnen und Autofahrer verkennen die Gefahr von Müdigkeit am Steuer und überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten.<sup>1</sup>

**45 %**

glauben, dass sie durch ihre Erfahrung Müdigkeit ausgleichen können. Doch das Einschlafen kann nicht willentlich verhindert werden.

**43 %**

fahren oftmals zu Uhrzeiten Auto, zu denen sie für gewöhnlich schlafen. Doch der Körper stellt sich nur schwer auf unregelmäßige Schlafrythmen ein.

**54 %**

machen erst nach drei bis vier Stunden oder noch später die erste Pause. Doch eine Pause sollte optimalerweise alle zwei Stunden erfolgen.

**17 %**

fahren weiter, obwohl sie merken, dass sie müde sind. Doch riskieren sie wissentlich sowohl ihr eigenes Leben als auch das anderer Menschen.

Impressum:  
Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
www.dvr.de

Stand: Dezember 2016

<sup>1</sup> TNS Emnid-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats zu Müdigkeit am Steuer. Im Oktober 2016 wurden 1000 Autofahrer/-innen in Deutschland befragt.



Deutscher Verkehrssicherheitsrat



Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**Vorsicht Sekundenschlaf!**  
Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.

## Sekundenschlaf kann tödlich sein.

Gefährlicher, als man denkt: Müdigkeit am Steuer. Jeder vierte Autofahrende ist schon einmal am Steuer eingenicke.<sup>1</sup> Insbesondere auf langen Fahrten unterschätzen viele das Problem. Wem bei 100 km/h für drei Sekunden die Augen zufallen, der legt 83 Meter ohne Kontrolle zurück. Müdigkeit am Steuer kann also tödlich sein.

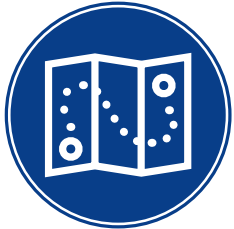
## Gib dem Sekundenschlaf keine Chance.

Tipps für eine sichere Fahrt.



### Ausschlafen

Ausreichend Schlaf ist das A und O. Die Konzentration ist höher und das Reaktionsvermögen besser – wichtige Grundlagen für eine sichere Fahrt.



### Planen

Genügend Zeit einplanen. Wer eine lange Fahrt vor sich hat, sollte einen zeitlichen Puffer einkalkulieren und gegebenenfalls eine Zwischenübernachtung in die Planung einbeziehen.



### Pausen machen

Auf den eigenen Körper hören. Am besten alle zwei Stunden eine Pause einlegen, entspannen oder aktiv bewegen.

## Müdigkeits-Anzeichen.

Bei diesen Signalen heißt es, dringend Pause machen.



- Häufiges Gähnen
- Brennende Augen
- Vermehrtes Blinzeln
- Schwere Augenlider
- Verengtes Blickfeld (Tunnelblick)
- Schwierigkeiten beim Halten der Spur
- Kaum Erinnerung an die letzten Kilometer
- Dichtes Auffahren zum vorausfahrenden Fahrzeug

## Mach eine Pause bei akuter Müdigkeit.

Tipps für eine erholte Weiterfahrt.



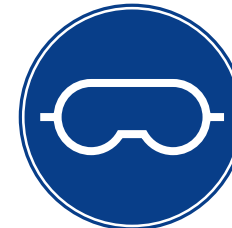
### Anhalten

Bei ersten Anzeichen von Müdigkeit an einem geeigneten Ort parken und entweder kurz schlafen oder sich bewegen:

#### A. Kurzschlaf

Die Rückenlehne zurückstellen, die Augen schließen, regelmäßig atmen und innerlich zur Ruhe kommen. Maximal 30 Minuten reichen aus, um erholt weiterzufahren. Ab 45 Minuten tritt der Tiefschlaf ein, da fällt das Aufwachen schwerer.

Wer möchte, kann vor dem Schlafen einen Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach rund 30 Minuten, hindert also nicht beim Einschlafen, hilft aber beim Wachwerden.



#### B. Bewegung

Mit Bewegung Sauerstoff tanken und den Kreislauf aktivieren. Zum Beispiel den Rumpf dehnen oder Steps am Bordstein machen. Schon wenige Minuten Bewegung an der frischen Luft reichen aus, um für kurze Zeit wieder wacher zu sein.



## Wachmacher-Mythen.

Diese vermeintlichen Tricks helfen nicht, Müdigkeit zu bekämpfen.



- Sich kneifen
- Fenster öffnen
- Kaugummi kauen
- Laute Musik hören
- Kaffee/Energy-Drinks trinken