BGN
Berufsgenossenschaft
Nahrungsmittel und Gastgewerbe

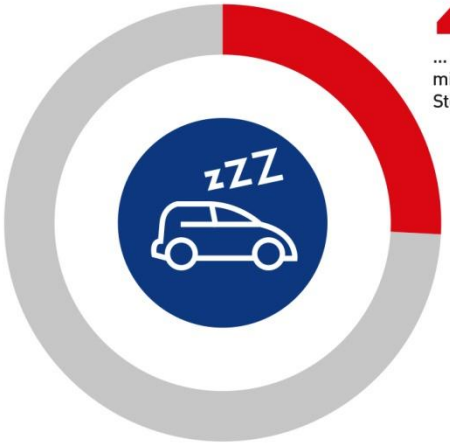
Sekundenschlaf – der unterschätzte Killer

Vorsicht Sekundenschlaf!
Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.

https://www.dvr.de/praevention/kampagnen/vorsicht-sekundenschlaf

Sekundenschlaf

Jeder vierte Autofahrer ist schon einmal am Steuer eingeschlafen.

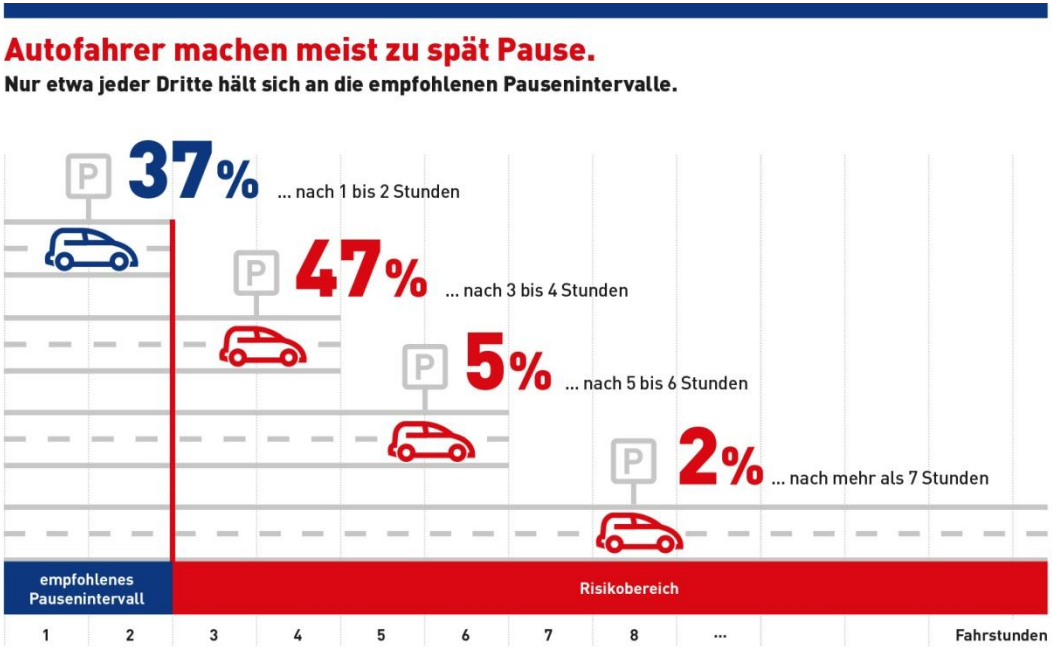


26%

... aller **Autofahrer** sind mindestens schon **einmal** am Steuer eingeschlafen

TNS Emnid-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) e.V. mit Unterstützung von Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zu Müdigkeit am Steuer. Im Oktober 2016 wurden 1.000 Autofahrer/innen in Deutschland befragt.

Sekundenschlaf



TNS Emnid-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) e.V. mit Unterstützung von Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zu Müdigkeit am Steuer. Im Oktober 2016 wurden 1.000 Autofahrer/innen in Deutschland befragt.

Sekundenschlaf

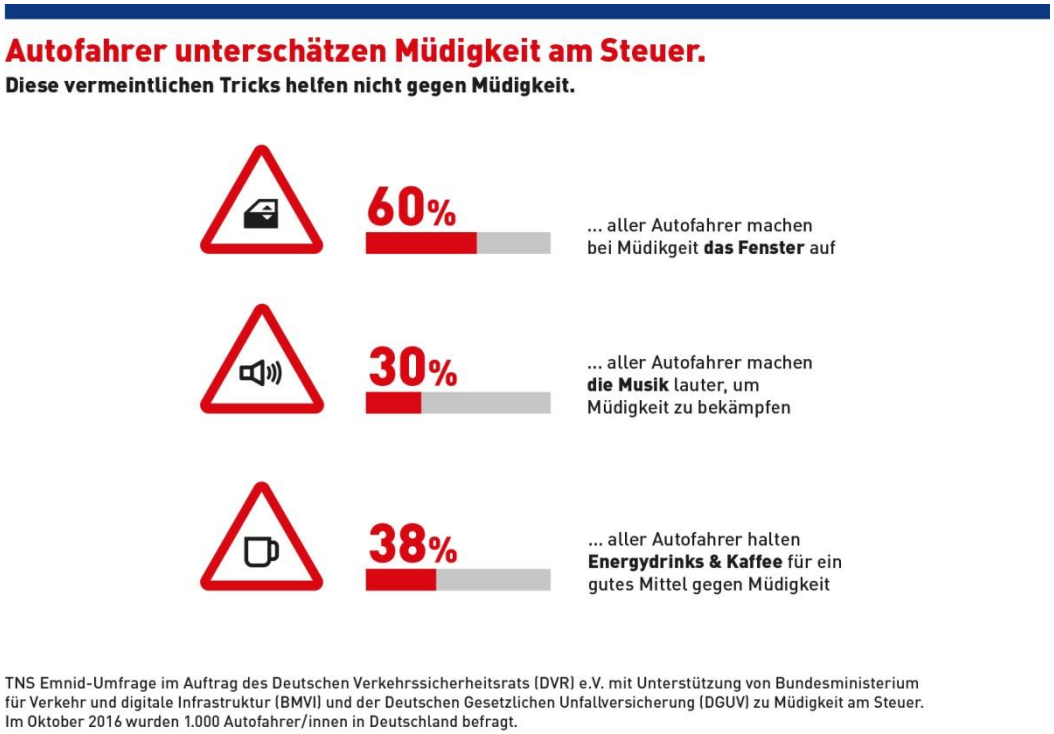
Autofahrer überschätzen ihre Fähigkeiten.

17%

... aller Autofahrer **fahren trotz Müdigkeit weiter.**

TNS Emnid-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) e.V. mit Unterstützung von Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zu Müdigkeit am Steuer. Im Oktober 2016 wurden 1.000 Autofahrer/innen in Deutschland befragt.

Sekundenschlaf



Sekundenschlaf – der unterschätzte Killer

Bereits 2003 fand die Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) heraus, dass bei 16 % aller analysierten schweren Unfälle auf Autobahnen, bei denen ein LKW beteiligt war, die Ursache in der Übermüdung des Fahrers zu finden war. Unfälle aufgrund von Sekundenschlaf enden häufig tödlich, weil der Fahrer in der Regel keine Versuche zur Folgenmilderung wie Ausweichen oder Bremsen unternimmt.

Ursachen für Sekundenschlaf

- Lange Wachphasen: Trivial aber wahr! Je länger man wach ist, desto mehr verspürt der Körper das Bedürfnis, zu schlafen.
- Insgesamt zu wenig Schlaf (Schlafschulden): Bekommt man tage- oder sogar wochenlang zu wenig Schlaf, summiert sich dies und der Körper holt sich die Erholung, die er braucht.
- Persönlicher Biorhythmus: Bei Fahrten in der Nacht oder am frühen Morgen befindet sich die Leistung der meisten Fahrer auf einem Minimum (kritische Zeiten: 0 – 6 Uhr aber auch 14 – 16 Uhr (Mittagstief)).
- Lange Arbeitszeiten
- Krankheiten: Z.B. Schlafstörungen oder Atemaussetzer in der Nacht (Schlafapnoe) sowie viele weitere Erkrankungen

Sekundenschlaf – das müssen Sie wissen

- Warnzeichen ernstnehmen (Gähnen, brennende Augen, unwillkürlich dichtes Auffahren, schwere Augenlieder, verengtes Blickfeld und Schwierigkeiten beim Spurhalten)
- Niemand ist in der Lage lange gegen das Einschlafbedürfnis anzukämpfen
- Untaugliche Mittel sind: Laute Musik, Fenster öffnen, Kaffee oder Energy-Drinks, Kaugummi kauen.
- Was hilft wirklich? Rastplatz ansteuern, erholsamer Kurzschlaf von 10, 20, maximal 30 Minuten (Weckfunktion des Mobiltelefons nutzen!), u.U. ein Kaffee vor dem Einschlafen (die belebende Wirkung setzt ohnehin erst nach ca. 30 Minuten ein). Auch Bewegungspausen können für eine gewisse Zeit die Müdigkeit vertreiben (Vorschläge dazu auf www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf).