

Oktober 2007

**Nur fit ans Steuer!**

Experten schätzen, dass der sogenannte Sekundenschlaf für rund 10 bis 20 Prozent aller Verkehrsunfälle verantwortlich ist. Schichtarbeit, lange Arbeitstage, durchgefeierte Nächte – gegen Müdigkeitsanfälle am Steuer sind selbst die besten Lenkerinnen und Lenker nicht gefeit. Die bfu rät deshalb, bereits auf die ersten Anzeichen für Schläfrigkeit zu reagieren:

- Halten Sie an und machen Sie wenn möglich ein Nickerchen.
- Setzen Sie sich nach einem langen, geselligen Abend nicht mehr ans Steuer, sondern rufen Sie ein Taxi oder übernachten Sie vor Ort.
- Lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen, wenn sie wegen Schlafstörungen (wie zum Beispiel Schlafapnoe oder exzessives Schnarchen) tagsüber mit Müdigkeit zu kämpfen haben. Durch eine Behandlung erhöhen Sie Ihre Lebensqualität und schützen sich und die anderen Verkehrsteilnehmenden vor Unfällen.



Halten Sie ein Nickerchen, sobald sich Müdigkeit bemerkbar macht!

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Kommunikation  
Laupenstrasse 11  
CH-3008 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)