

Sicherheitstipp

März 2013

Schlafen Sie 15 Minuten turbo

Müdigkeit ist bei rund 10 bis 20 Prozent aller Verkehrsunfälle im Spiel. Nicht nur das Einschlafen am Steuer ist gefährlich. Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Besser anhalten und 15 Minuten turboschlafen.

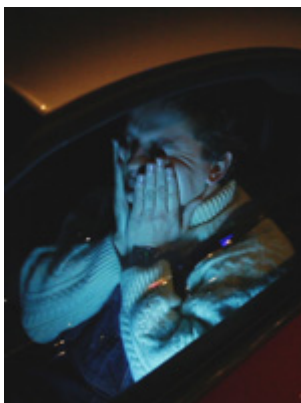
Besonders gefährdet sind Nachtschwärmer:

- Nachtschwärmer sind nachts und morgens unterwegs, wenn man normalerweise schläft.
- Sie sind oft lange am Stück wach, z. B. im Ausgang nach einem Arbeitstag.
- Ein Party-Weekend folgt dem anderen, das Schlafdefizit vergrössert sich.
- Alkohol und Drogen verstärken die Schläfrigkeit zusätzlich.
- Fastfood und andere fettige Esswaren können einschläfernd wirken.

Die besten Tipps, um wach ans Ziel zu kommen:

- Warum nicht ÖV statt das Auto? Oder bei Kollegen übernachten?
- Falls es doch mit dem Auto heimwärts geht: Nur ausgeruht ans Steuer setzen, vor dem Ausgang schlafen.
- Auf Alkohol und Drogen verzichten und absprechen, wer fährt.
- Vor der Heimfahrt: 15 Minuten turboschlafen; ein koffeinhaltiges Getränk kann zusätzlich kurzzeitig im Kampf gegen die Müdigkeit helfen.
- Bei Anzeichen von Müdigkeit: Sofort anhalten und turboschlafen.

Weitere Tipps und mehr Infos auf www.turboschlaf.ch.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch