

# Sekundenschlaf. Vermeiden.

5 Minuten Zeit für Ihre Sicherheit.



# Sicher. Unterwegs.

Lange Autofahrten sind heute keine Seltenheit: eine Lieferung an einen Kunden, die Heimfahrt nach der Arbeit oder die Fahrt in den verdienten Urlaub. Trotzdem ist es immer wichtig, wach und aufmerksam zu bleiben. Sonst kommt es zum berüchtigten Sekundenschlaf.

## Was ist Sekundenschlaf?

Sekundenschlaf nennt man umgangssprachlich eine bestimmte Art des Einschlafens am Steuer. Dieser „Schlaf“ dauert nur einige Sekunden lang. Und die Augen können dabei sogar offenbleiben. Für Fahrende, Mitfahrende und weitere Verkehrsteilnehmende kann das tödlich enden. Denn das Auto ist in dieser Zeit so gut wie führerlos. Keiner kann lenken oder bremsen. Und wenn man dann wieder aufschreckt, kann es zu spät sein. Müdigkeit am Steuer gefährdet Sie und Ihre Mitmenschen.

## Viel häufiger, als man denkt

Vielleicht haben Sie selbst schon mal Sekundenschlaf am Steuer erlebt. Auf jeden Fall kommt das viel häufiger vor als man denkt. In Deutschland ist ca. jeder 4. Autofahrer schon mal am Steuer eingeschlafen. Nach einer Studie ist Sekundenschlaf die Ursache für fast ein Viertel aller tödlichen Autobahnunfälle. Schon bei nur 100 km/h auf der Autobahn fährt das Auto pro Sekunde 28 Meter. In dieser Zeit kann es schnell zu einem schweren Unfall kommen.

## Wie erkennen Sie, dass Sekundenschlaf droht?

- ▶ Häufiges Gähnen
- ▶ Die Augen brennen
- ▶ Tunnelblick
- ▶ Schwierigkeiten, die Spur zu halten
- ▶ Konzentration lässt nach
- ▶ Straßenschilder werden übersehen
- ▶ Häufiges, zu dichtes Auffahren
- ▶ Abschweifen der Gedanken



## Einfache Tipps gegen Sekundenschlaf

- ▶ Sorgen Sie für genug Schlaf, bevor Sie längere Strecken fahren.
- ▶ In der Nacht vor langen Fahrten auf Alkohol und schwere Kost verzichten.
- ▶ Legen Sie spätestens nach zwei Stunden Fahrzeit eine Pause ein.
- ▶ Fahren Sie auf einen Parkplatz und ruhen sich für 10-20 Minuten aus.
- ▶ Alternative zum Ausruhen: Bewegung an der frischen Luft hilft ebenfalls gegen Erschöpfung.
- ▶ Trinken Sie ausreichend, das steigert die Konzentration.
- ▶ Verändern Sie von Zeit zu Zeit die Sitzhaltung.
- ▶ Wärme macht müde: Halten Sie die Innentemperatur unter 21° Celsius.

