

**Kein Sekundenschlaf!
Ausgeruht und sicher unterwegs.**



meteor-ag.de



Wir verstehen Menschen.

5 Minuten Zeit für Ihre Sicherheit.



Lange Autofahrten sind bei vielen Menschen keine Seltenheit, besonders in der Urlaubszeit. Diese Fahrten sind meist monoton und können in Kombination mit Müdigkeit zu einer Gefahr werden, die immer noch häufig unterschätzt wird. Viele Autofahrer versuchen ihre Müdigkeit durch ein geöffnetes Fenster, koffeinhaltige Getränke oder laute Musik zu kompensieren. Die einzig wirksame Lösung ist allerdings Schlaf. Wird dieser vernachlässigt, leidet die Leistungsfähigkeit und die Gefahr am Steuer einzuschlafen steigt.

Tipps für unterwegs.

- legen Sie etwa alle zwei Stunden eine Pause ein
- bei langen Strecken kann eine Zwischenübernachtung sinnvoll sein
- Müdigkeit am Steuer: ein Kurzschlaf von 10-20 Minuten hilft
Tipp: Kaffee vor dem Kurzschlaf – das Koffein wirkt erst nach ca. 30 Minuten und hilft somit bei der anschließenden Weiterfahrt
- Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und hilft bei Erschöpfung

Achten Sie darauf, ausreichend viele Pausen einzulegen und vor Fahrtantritt ausgeschlafen zu sein. Durch Müdigkeit am Steuer gefährden Sie sich und Ihre Mitmenschen!

Erholsamer Schlaf. So geht's.

- regelmäßige Zeiten beim Zubettgehen und Aufstehen
- kein aktivierender Sport oder schwere Mahlzeiten vor dem Schlafen
- Alkohol kann den Tiefschlaf stören und in der Nacht zu Erwachen, Albträumen und Schwitzen führen