

Nutzen Sie ihre Pausen sinnvoll:

- Gehen Sie an die frische Luft.
- Bewegung tut gut.
- Essen und trinken Sie.
- Gönnen Sie auch ihren Mitfahrern Bewegung.
- Lenken Sie sich ab.
- Spielen Sie mit den Kindern.
- Wechseln Sie den Fahrer.
- Lüften Sie das Fahrzeug.

Aber!!!

**Die einzig wirklich
funktionierende Maßnahme für
den Umgang mit der Müdigkeit ist
Schlaf!!!**

Impressum



Hessisches Landeskriminalamt
Zentralstelle Kriminal- und Verkehrsprävention
Hölderlinstraße 1-5
65187 Wiesbaden

in Kooperation mit



Polizeiakademie Hessen
Fachbereich 3
Verkehrssicherheit
Schönbergstraße 100
65199 Wiesbaden

www.polizei.hessen.de

Stand: Juli 2010

Polizei Hessen



Übermüdung

kann tödlich enden!



**Legen Sie
rechtzeitig
Ruhepausen ein!**

Ursachen

- Zeitdruck
- zu lange Fahrtzeiten
- zu große Fahrtstrecken
- monotone Fahrbedingungen
- Witterungseinflüsse
- unzureichende Pausen
- Arbeits-/Fahrtzeiten entgegen dem Biorhythmus
- Ernährung
- wenig Erholung
- Schlafmangel / Schlafstörungen
- Drogen und Medikamente
- Alkohol
- Schicht-/Nachtarbeit

Auf Landstraßen und Autobahnen ist die Gefahr einschlafbedingter Verkehrsunfälle besonders hoch.

Die Gefahr der Übermüdung betrifft beide Geschlechter und alle Altersgruppen.

Bei den Verkehrsunfällen geraten die Fahrzeuge typischerweise in den Gegenverkehr, kommen von der Fahrbahn ab und kollidieren z.B. mit einem festen Hindernis.

Unfallstudien haben ergeben, dass insbesondere zwischen Mitternacht und 6 Uhr morgens sowie am frühen Nachmittag das Unfallrisiko steigt.

Verkehrsunfälle mit tödlichem Ausgang sind vor allem in den Nachtstunden deutlich angestiegen.

Gegenmaßnahmen

- ausgeruht zu Autofahrten antreten
- Pausen einlegen
- Müdigkeit erkennen – nicht ignorieren!!
- Musik im Auto hören
- Fahrgemeinschaften bilden
- kein Alkohol
- keine Drogen
- dem Körper Energiespender (Obst, Schokolade, etc.) zuführen
- für Luftzirkulation im Fahrzeug sorgen
- ausreichend trinken