

Nutzen Sie ihre Pausen sinnvoll:

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

A B E R -

das einzig wirksame Mittel gegen

Müdigkeit ist ausreichend

Schlaf!

Impressum:



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

in Zusammenarbeit mit



Polizeiakademie Hessen
Fachbereich 3
Verkehrssicherheit
Schönbergstraße 100
65199 Wiesbaden

Bei Fragen rund um den Straßenverkehr
können Sie sich an jede Polizeidienststelle
wenden oder unter

www.polizei.hessen.de

informieren.

Polizei Hessen



Die Verkehrsprävention informiert:

Übermüdung

kann tödlich enden...



...rechtzeitig Ruhepausen
einlegen!

Ursachen

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

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

Die Gefahr der Übermüdung betrifft JEDEN – egal wie alt!

Bei Übermüdungsunfällen lenkt der Fahrer in der Regel das Fahrzeug in den Gegenverkehr, kommt von der Fahrbahn ab oder prallt auf ein festes Hindernis.

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

Jeder vierte Autobahnunfall geht auf das Konto des sogenannten Sekundenschlafes. Ein unterschätztes Risiko, das tödlich enden kann!

Gegenmaßnahmen

- Ausgeruht zu Autofahrten antreten!
- Pausen einlegen!
- Müdigkeit erkennen – nicht ignorieren!
- Fahrgemeinschaften bilden!
- Fahrerwechsel!
- Musik im Auto hören!
- dem Körper Energiespender zuführen (Obst, leichte Kost, etc.)!
- Ausreichend Wasser oder Obstsaft trinken!
- Für Luftzirkulation im Fahrzeug sorgen!
- Kein Alkohol / keine Drogen!