



Übersicht über die kostenfreien Informationsmaterialien zur Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“

VISION ZERO.
Keiner kommt um. Alle kommen an.

Faltblatt DIN A6 Pkw-Fahrer/innen.

- Das Faltblatt macht Pkw-Fahrer/innen auf die Gefahren des Sekundenschlafs aufmerksam und informiert über erste Anzeichen, vermeintliche Tricks sowie präventive und akute Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer.



Müdigkeit wird unterschätzt.

Viele Autofahrerinnen und Autofahrer verkennen die Gefahr von Müdigkeit am Steuer und überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten.¹

45 % glauben, dass sie durch ihre Erfahrung Müdigkeit ausgleichen können. Doch das Einschlafen kann nicht willentlich verhindert werden.

43 % fahren oftmals zu Uhrzeiten Auto, zu denen sie für gewöhnlich schlafen. Doch der Körper stellt sich nur schwer auf unregelmäßige Schlafrythmen ein.

54 % machen erst nach drei bis vier Stunden oder noch später die erste Pause. Doch eine Pause sollte optimalerweise alle zwei Stunden erfolgen.

17 % fahren weiter, obwohl sie merken, dass sie müde sind. Doch riskieren sie wissentlich sowohl ihr eigenes Leben als auch das anderer Menschen.

Impressum:
Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.
Auguststraße 29
53229 Bonn
www.dvr.de

Stand: Dezember 2016

¹ TNS Emnid-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats zu Müdigkeit am Steuer. Im Oktober 2016 wurden 1000 Autofahrer/-innen in Deutschland befragt.



Sekundenschlaf kann tödlich sein.

Gefährlicher, als man denkt: Müdigkeit am Steuer. Jeder vierte Autofahrende ist schon einmal am Steuer eingenickt.¹ Insbesondere auf langen Fahrten unterschätzen viele das Problem. Wem bei 100 km/h für drei Sekunden die Augen zufallen, der legt 83 Meter ohne Kontrolle zurück. Müdigkeit am Steuer kann also tödlich sein.

Gib dem Sekundenschlaf keine Chance.

Tipps für eine sichere Fahrt.



Ausschlafen

Ausreichend Schlaf ist das A und O. Die Konzentration ist höher und das Reaktionsvermögen besser – wichtige Grundlagen für eine sichere Fahrt.



Planen

Genügend Zeit einplanen. Wer eine lange Fahrt vor sich hat, sollte einen zeitlichen Puffer einkalkulieren und gegebenenfalls eine Zwischenübernachtung in die Planung einbeziehen.



Pausen machen

Auf den eigenen Körper hören. Am besten alle zwei Stunden eine Pause einlegen, entspannen oder aktiv bewegen.

Müdigkeits-Anzeichen.

Bei diesen Signalen heißt es, dringend Pause machen.



- Häufiges Gähnen
- Brennende Augen
- Vermehrtes Blinzeln
- Schwere Augenlider
- Verengtes Blickfeld (Tunnelblick)
- Schwierigkeiten beim Halten der Spur
- Kaum Erinnerung an die letzten Kilometer
- Dichtes Auffahren zum vorausfahrenden Fahrzeug

Mach eine Pause bei akuter Müdigkeit.

Tipps für eine erholte Weiterfahrt.



Anhalten

Bei ersten Anzeichen von Müdigkeit an einem geeigneten Ort parken und entweder kurz schlafen oder sich bewegen:

A. Kurzschlaf

Die Rückenlehne zurückstellen, die Augen schließen, regelmäßig atmen und innerlich zur Ruhe kommen. Maximal 30 Minuten reichen aus, um erholt weiterzufahren. Ab 45 Minuten tritt der Tiefschlaf ein, da fällt das Aufwachen schwerer.

Wer möchte, kann vor dem Schlafen einen Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach rund 30 Minuten, hindert also nicht beim Einschlafen, hilft aber beim Wachwerden.



B. Bewegung

Mit Bewegung Sauerstoff tanken und den Kreislauf aktivieren. Zum Beispiel den Rumpf dehnen oder Steps am Bordstein machen. Schon wenige Minuten Bewegung an der frischen Luft reichen aus, um für kurze Zeit wieder wacher zu sein.



Wachmacher-Mythen.

Diese vermeintlichen Tricks helfen nicht, Müdigkeit zu bekämpfen.



- Sich kneifen
- Fenster öffnen
- Kaugummi kauen
- Laute Musik hören
- Kaffee/Energy-Drinks trinken

Faltblatt DIN A6 Leichte Sprache.

- Das Faltblatt für Pkw-Fahrer/innen wurde in die leichte Sprache übersetzt und kann bspw. für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder einem Migrationshintergrund sinnvoll sein.



Faltblatt DIN A6 Lkw-Fahrer/innen.

- Das Faltblatt macht Lkw-Fahrer/innen auf die Gefahren des Sekundenschlafs aufmerksam und informiert über erste Anzeichen, vermeintliche Tricks sowie präventive und akute Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer.

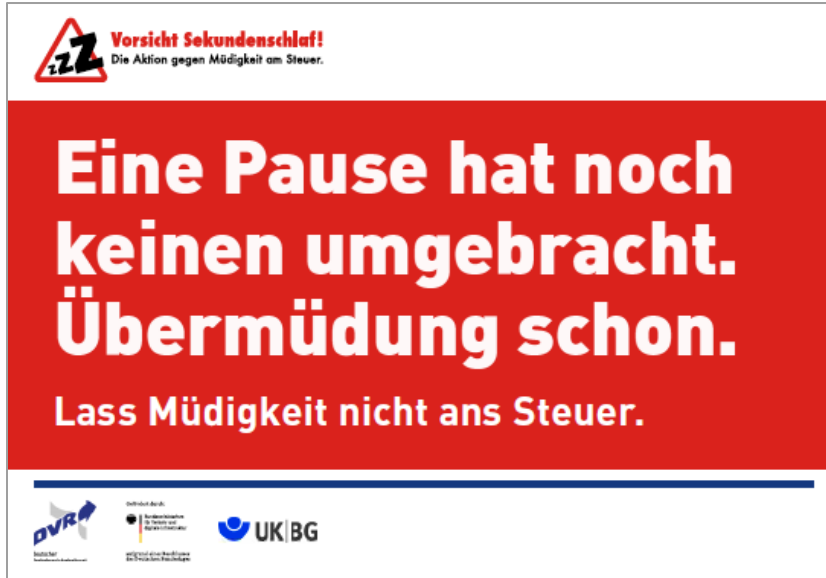


Faltblatt A5 Transportunternehmer/innen.

- Das Faltblatt macht Transportunternehmer/innen auf die Gefahren des Sekundenschlafs aufmerksam und informiert über Vorteile ausgeschlafener Fahrer/innen sowie Tipps für gesunde Pausen.



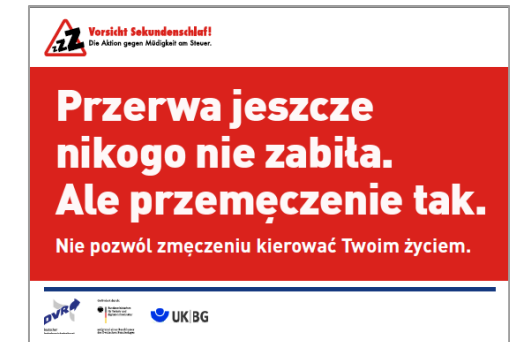
Postkarten DIN A6.



Deutsch



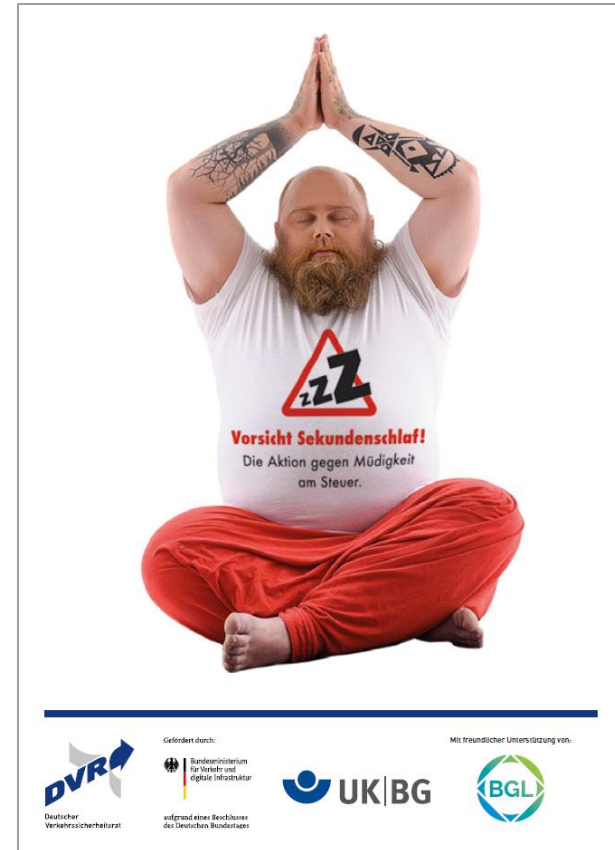
Englisch



Polnisch

Postkarte DIN A6.

- Die Postkarte zeigt einen Lkw-Fahrer in der Yogapose „Warndreieck“ und macht so auf die Relevanz einer erholsamen Pause mit Kurzschlaf oder alternativ Bewegung aufmerksam.

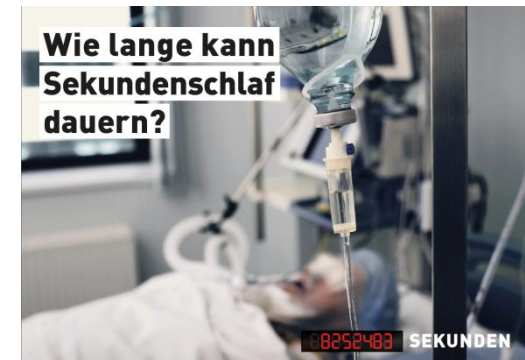


Wackelpostkarte DIN A6.

- Die Postkarte zeigt je nach Schwenkung einen eingeschlafenen Mann hinter dem Steuer und eine Person im Krankenhausbett. Sie wirft die Frage „Wie lange kann Sekundenschlaf dauern?“ und zeigt dazu einen Counter mit 3 bis 82524183 Sekunden.



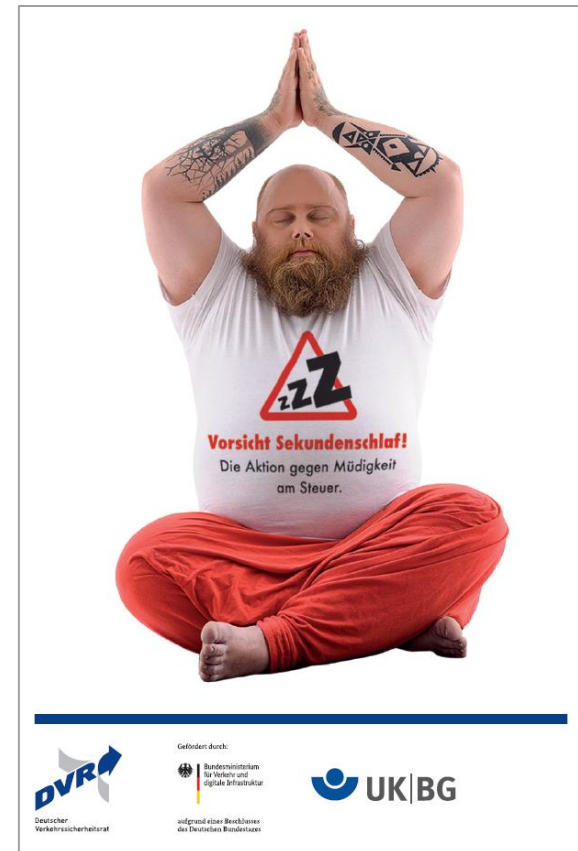
Vorderseite



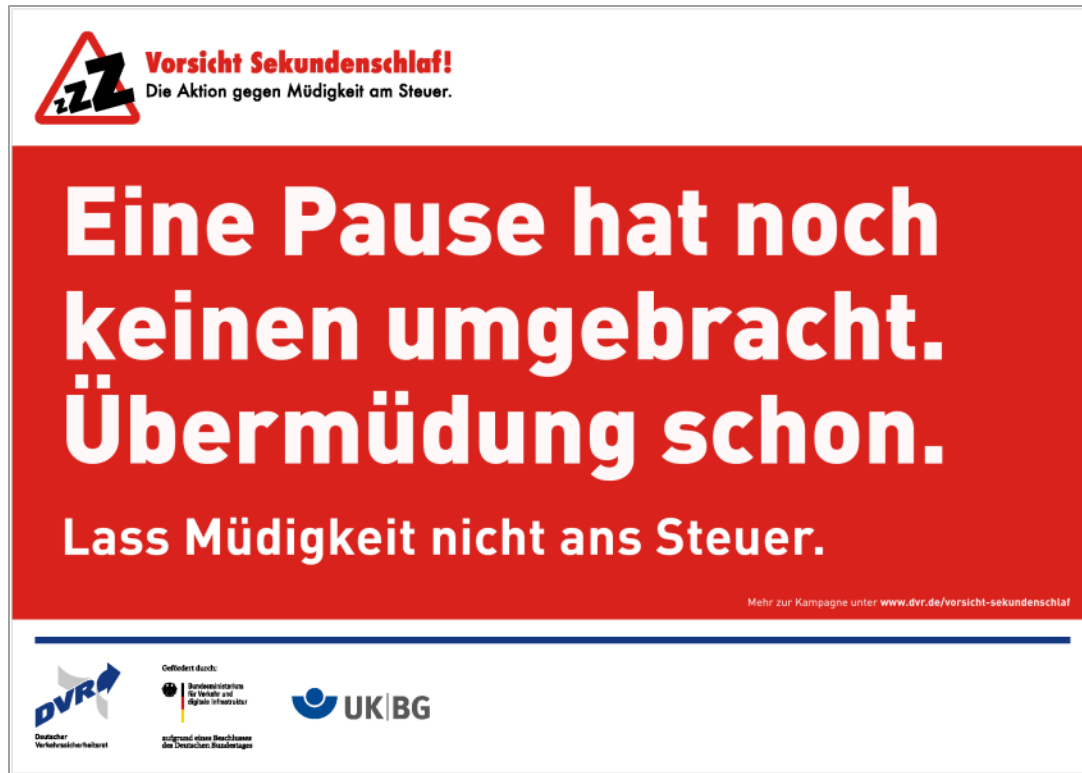
Vorderseite

Sticker DIN A7.

- Der Sticker zeigt einen Lkw-Fahrer in der Yogapose „Warndreieck“ und macht so auf die Relevanz einer erholsamen Pause mit Kurzschlaf oder alternativ Bewegung aufmerksam.



Plakat DIN A1.





Vorsicht Sekundenschlaf!
Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.


**Eine Pause hat noch
keinen umgebracht.
Übermüdung schon.**

Lass Müdigkeit nicht ans Steuer.

Mehr zur Kampagne unter www.dvr.de/versicht-sekundenschlaf

Gefördert durch:
 Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

 UK|BG

 DVR
Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

informed eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Plakat DIN A0.



Vorsicht Sekundenschlaf!
Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.

Ausreichend Schlaf vor Fahrtantritt ist das A und O.
Gegen akute Müdigkeit helfen regelmäßige Pausen mit:

Kurzschlaf oder Bewegung.



Mehr zur Kampagne unter: www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf

 Deutscher Verkehrssicherheitsrat  Gefördert durch
das Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur 



Vielen Dank.

Ihr/e Ansprechpartner/in:

Anna-Sophie Börries

Tel.: 0228 40001-43

E-Mail: asboerries@dvr.de

www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf