



Polizeidirektion Sachsen-Anhalt Nord

Vorsicht vor Sekundenschlaf ? regelmäßige Pausen auf langen Fahrten sind wichtig -
Ferienfahrten sicher planen

Ab in die
Ferien ? aber sicher

Wer
mit dem Auto in den Urlaub fährt, sollte regelmäßige Pausen einplanen, um der
Gefahr des Sekundenschlafs zu entgehen

Berlin,
08. Juni 2017 (DVR) ? Die
Sommerferien stehen vor der Tür. Zeit, mit den Liebsten in den Urlaub zu
fahren, die Alltagsorgen hinter sich zu lassen und fernab der Heimat zu
entspannen. Nach wie vor verreisen die Deutschen am liebsten mit dem Auto: Laut
der Statistik-Plattform Statista ziehen rund 45 Prozent von ihnen den Pkw
anderen Transportmitteln wie Flugzeug, Bus oder Bahn vor. Die Vorteile liegen
auf der Hand. Autofahrer und Autofahrerinnen sind auch im Urlaub flexibel,
können mehr Gepäck transportieren und eine Reisepause einlegen, wann immer dies
gewünscht ist. Letztere kommt allerdings meist viel zu kurz. Laut einer im
Oktober 2016 vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) beauftragten TNS-Emnid-
Umfrage hält sich nur etwa jeder Dritte der befragten Fahrer und Fahrerinnen an
das empfohlene Pausenintervall und pausiert nach circa zwei Stunden. Über 50
Prozent legen erst nach drei bis vier Stunden oder später eine Pause ein. In
diesem Fall steigt die Gefahr für Müdigkeit am Steuer ? ein häufig
unterschätztes Risiko.

Wer
sich müde hinter das Steuer setzt oder während der Fahrt nicht regelmäßige
Pausen macht, riskiert den sogenannten Sekundenschlaf. Wem beispielsweise bei
Tempo 100 für gerade einmal drei Sekunden die Augen zufallen, der legt rund 83
Meter ohne Kontrolle über sein Fahrzeug zurück. Dies passiert öfter als
vermutet. Rund 26 Prozent sind laut der TNS-Emnid-Umfrage mindestens schon
einmal hinter dem Steuer eingeschlafen. Trotzdem unterschätzen viele diese
Gefahr und setzen auf vermeintliche Tricks. 45 Prozent glauben, ihre
Schläfrigkeit durch Erfahrung auszugleichen zu können, 60 Prozent öffnen das
Fenster, 38 trinken koffeinhaltige Getränke und 30 Prozent drehen die Musik
lauter. Doch weder durch umfassende Erfahrung noch durch scheinbare Tricks kann
das Einschlafen hinter dem Steuer ab einem bestimmten Zeitpunkt verhindert

werden.

Auf
die richtigen Hilfsmittel setzen

Daher sollten Autofahrer und Autofahrerinnen insbesondere vor längeren Fahrten für ausreichend Schlaf vorab und für regelmäßige Pausen zwischendurch sorgen und gegebenenfalls eine Zwischenübernachtung einplanen. ?Nur wer ausgeschlafen und konzentriert unterwegs ist, schützt sich und andere Verkehrsteilnehmer und kommt sicher am Urlaubsziel an?, sagt DVR-Geschäftsführerin Ute Hammer. Wer dennoch müde wird, dem hilft eine Pause mit einem Kurzschlaf von zehn bis 20, maximal 30 Minuten oder etwas Bewegung an der frischen Luft, um den Kreislauf zu aktivieren. Wer möchte, kann vor dem Kurzschlaf noch einen Kaffee trinken. Das darin enthaltene Koffein wirkt erst nach 30 Minuten, hindert daher nicht beim Einschlafen, erleichtert aber das Wachwerden und verstärkt so den Erfrischungseffekt. Als Ersatz für Schlaf ist Koffein nicht geeignet.

Checkliste für eine sichere Urlaubsreise

Bevor die Reise mit dem Auto losgeht, sollten Autofahrer und Autofahrerinnen Reifendruck und Ölstand prüfen, das Gepäck sicher verstauen und genügend Proviant für die Fahrt mitnehmen. Wer mit Kindern verreist, sollte nicht nur an deren Sicherheit, sondern auch an geeignete Unterhaltung denken. Wichtig für eine entspannte und sichere Urlaubsreise ist, sich vorab mit dem Thema Müdigkeit am Steuer zu befassen, um unfallfrei anzukommen. Diese Checkliste soll dabei helfen. Treten Sie die Fahrt ausgeschlafen an. Sollten Sie eine unruhige Nacht hinter sich haben oder zu spät ins Bett gekommen sein, drehen Sie sich lieber noch einmal um und starten Sie Ihre Reise eine Stunde später. Planen Sie Pausen vorab mit ein. Spätestens alle zwei Stunden, insbesondere auf monotonen Strecken wie der Autobahn, sollten sich Fahrer durch Kurzschlafphasen von zehn bis maximal 20 Minuten erholen oder durch Bewegung an der frischen Luft neue Energie tanken. Achten Sie auf erste Anzeichen für Müdigkeit. Dazu gehören häufiges Gähnen, schwere Lider und brennende Augen. Wenn die Konzentration nachlässt oder der Tunnelblick einsetzt, ist es dringend Zeit für eine Pause. Vermeiden Sie bei akuter Müdigkeit vermeintliche Tricks wie ein offenes Fenster oder laute Musik. Koffeinhaltige Getränke helfen nur in Kombination mit der nötigen Erholung. Sie können also vor Ihrem Kurzschlaf eine Tasse Kaffee trinken, die Sie nicht am Einschlafen hindert, sondern Sie beim Wachwerden unterstützt und so den Erfrischungseffekt verstärkt. Vermeiden Sie es, lange Strecken in der Dunkelheit beziehungsweise mitten in der Nacht oder sehr

früh morgens zu fahren. Die Einschlafneigung ist hier besonders hoch, da der Schlaf-Wach-Rhythmus verschoben wird und die Sinne beeinträchtigt werden. Planen Sie also lieber eine Zwischenübernachtung ein. Sie sollten in der Hauptreisezeit auch bedenken, dass Staus die Fahrt verlängern können. Deshalb ist es sicherer, die Fahrt am nächsten Morgen ausgeruht fortzusetzen. Nehmen Sie Müdigkeit am Steuer nicht auf die leichte Schulter? zu Ihrer eigenen Sicherheit und der anderer Verkehrsteilnehmer. Weitere Informationen zu ?Vorsicht Sekundenschlaf! Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.? unter <https://www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf> Hintergrund zur Kampagne: Müdigkeit am Steuer ist ein unterschätztes Unfallrisiko im Straßenverkehr. In der Unfallstatistik wird Übermüdung für nur 0,5 Prozent aller schweren Unfälle als Ursache deklariert. Die Dunkelziffer liegt laut Experten jedoch weitaus höher. Jeder übermüdete Autofahrer und jede übermüdete Autofahrerin ist somit potenziell der Gefahr des Sekundenschlafs ausgesetzt. Der DVR hat deshalb gemeinsam mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) im Dezember 2016 eine Aufklärungskampagne mit dem Titel ?Vorsicht Sekundenschlaf! Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.? gestartet. Ziel der Kampagne ist es, alle Autofahrerinnen und Autofahrer für die Gefahren von Müdigkeit am Steuer zu sensibilisieren und präventive sowie akute Maßnahmen dagegen aufzuzeigen. Kontakt Kampagnenbüro ?Vorsicht Sekundenschlaf!? Telefon: +49 (0) 30 700186-980 Fax: +49 (0) 30 700186-193 E-Mail: sekundenschlaf-group@s-f.com

Impressum:

Polizeiinspektion Magdeburg Pressestelle
Sternstraße 12
39104 Magdeburg
Tel: (0391) 546-1422

Fax: (0391) 546-1822

Mail:

presse.pi-md@polizei.sachsen-anhalt.de