

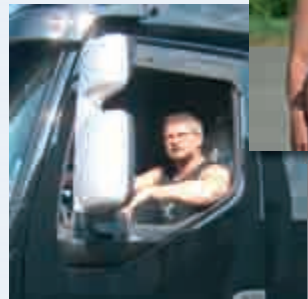


Gute Fahrt!
Gute Fahrt!

<http://fitontour.gib-acht-im-verkehr.de>

Zusätzliche Tipps

- Nutzen Sie Verkehrsinformationssysteme.
- Fahrerassistenzsysteme unterstützen den Fahrzeuglenker.
- Halten Sie den erforderlichen Sicherheitsabstand ein.
- Fahren Sie vorausschauend und rücksichtsvoll.
- Eine notwendige Sehhilfe oder gute Sonnenbrille entlastet die Augen, unterstützt entspanntes Fahren und gewährt eine klare Sicht.
- Rechnen Sie mit den Fehlern anderer („niemand ist perfekt!“).
- Hohe Temperaturen im Fahrgastraum vermeiden.
- Nehmen Sie Warnhinweise auf Müdigkeit ernst und reagieren Sie rechtzeitig.
- Die Leistungsfähigkeit von Körper und Sinnesorganen sinkt nachts gg. 03.00 Uhr auf ihren Tiefpunkt. Dieses Defizit kann der Mensch nur durch eine ausreichende Ruhepause ausgleichen.
- Der feste Nachtschlaf ist erholsamer als der Schlaf am Tag.



Eine entspannte und unfallfreie Fahrt wünschen



Freiburger Forschungsstelle
Arbeits- und Sozialmedizin



Herausgeber:
GIB ACHT IM VERKEHR

Idee & Konzeption:
Polizeidirektion Freiburg
- Autobahnpolizeirevier Umkirch -
ARGE Arbeitsplatz Straße

Entwicklung & Gestaltung:
Koordinierungs- und Entwicklungsstelle
Verkehrsprävention Baden-Württemberg
Konrad-Adenauer-Straße 30
72072 Tübingen

Stand: Mai 2008

Eine Verkehrssicherheitsaktion in Baden-Württemberg





Übermüdung Übermüdung



Tipps Tipps



“Have a break” “Have a break” Mach mal Pause Mach mal Pause

Müdigkeit am Steuer

Müdigkeit am Steuer birgt das höchste Unfallrisiko auf den Straßen und kommt nicht plötzlich, sie kündigt sich an. Nur wer nicht müde ist, kann auch schwierige Verkehrssituationen rechtzeitig wahrnehmen und richtig reagieren. Das Konzentrationsvermögen wird durch stundenlanges Fahren, starke körperliche Anstrengungen und wenig Schlaf beeinträchtigt und strapaziert. Gefährdet oder schädigt ein übermüdeter Fahrer andere Personen oder Sachen, hat dieser mit ähnlichen Sanktionen zu rechnen wie bei Alkohol- oder Drogendelikten im Straßenverkehr.

Schläfrigkeit macht fahruntüchtig!

Alarmzeichen:

- Gähnen
- schwere Augenlider
- Lidbrennen
- Kopfschwere
- erhöhter Konzentrationsaufwand bei einfachen Fahrmanövern
- häufige Lenkkorrekturen
- Schwierigkeiten beim Abstand halten
- Stressgefühl



Tipps für eine sichere Fahrt

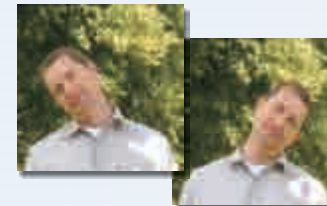
- Planen Sie Ihre Fahrzeit und Fahrstrecke großzügig, mit ausreichenden Pausen, um Zeitdruck zu vermeiden.
- Beginnen Sie die Fahrt ausgeschlafen und satt, aber nicht mit zu vollem Magen. Gönnen Sie sich während der Fahrt öfters kleine Mahlzeiten. Bevorzugen Sie dabei leichte, möglichst fettarme Kost.
- Trinken Sie viel, am Besten ungesüßte Säfte oder Wasser.
- Koffeinhaltige Getränke muntern nur kurzfristig auf. Die Wirkung ist weder berechenbar noch zuverlässig.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Achten Sie auf ausreichende Frischluftzufuhr und eine angenehme Temperatur im Fahrgastraum.
- Die richtige Sitzposition beugt Verspannungen vor und fördert das Wohlbefinden.
- Nach längerer Fahrt wird jeder müde. Ein Fahrerwechsel ist die beste Lösung.
- Machen Sie alle zwei Stunden eine Pause von etwa einer Viertelstunde. Verlassen Sie in den Pausen möglichst das Fahrzeug.
- Nutzen Sie Entspannungs-, Lockerungs- oder Atemübungen zur körperlichen Erholung und zum Stressabbau.
- Ein kurzes Nickerchen während der Pause (ca. 20 Minuten) vertreibt die Schläfrigkeit.

Mit den hier erklärten Übungen werden Sie Ihre Fahrt lockerer und entspannter fortsetzen können.



Übung 1

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie beim Einatmen beide Schultern weit nach oben. Beim Ausatmen schieben Sie die Schultern weit nach unten. Führen Sie diese Übung 5-mal aus.



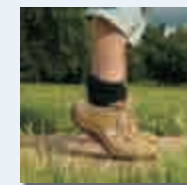
Übung 2

Neigen Sie den Kopf zur rechten (linken) Seite (Blickrichtung gerade aus) und schieben Sie die linke (rechte) Hand zum Boden. Die Übung ist richtig ausgeführt, wenn Sie in der jeweiligen Nackenmuskulatur ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie diese Position ca. 10 - 20 Sekunden.



Übung 3

Stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie die Knie leicht und machen Sie den Rücken rund (Katzenbuckel), den Kopf dabei locker hängen lassen, die Schulterblätter auseinander ziehen. Führen Sie die Übung 3- bis 5-mal durch.



Übung 4

Stellen Sie sich aufrecht, hüftbreit hin. Heben Sie Ihre Fersen vom Boden bis in den Zehenspitzenstand. Dort 3 - 5 Sekunden verweilen. Anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 10-mal.