

## Müdigkeit am Steuer

Die Häufigkeit von Unfällen durch Müdigkeit oder Einschlafen am Steuer kann nur schwer bestimmt werden. Laut der offiziellen Unfallstatistik sind 3 % aller Todesfälle im Strassenverkehr auf die Ursache 'Müdigkeit' zurückzuführen.

Die bfu geht aber davon aus, dass es sich tatsächlich eher um 10-20 % handelt.

Bei Müdigkeitsunfällen unterscheidet man:

- Unfälle mit jungen Leuten - vor allem nachts
- Unfälle mit Personen ab Mitte 50 - hauptsächlich nachmittags

### Tipps

Müdigkeit kann man nicht austricksen. Letztlich hilft nur ausruhen und schlafen. Vermeiden Sie Müdigkeitsunfälle durch folgende Massnahmen:

- Schlafen Sie genügend.
- Verzichten Sie bei (zu erwartender) Müdigkeit auf das Lenken eines Fahrzeugs.
- Fahren Sie möglichst nicht nachts, dann ist der Körper auf Schlaf eingestellt.
- Vermeiden Sie Alkohol und schweres Essen, da dies müde macht.
- Lassen Sie Schlafprobleme ärztlich abklären.



- Sollten Sie während der Fahrt schläfrig werden: Halten Sie an und machen Sie einen Turboschlaf von 15 Minuten. Zusätzlich können zwei Tassen Kaffee kurzfristig helfen.

Die bfu bietet ab Ende März 2019 ein neues Safetykit zum Thema Müdigkeit am Steuer an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, aufblasbares Nackenkissen mit Präventionstipps zum Verteilen, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen.

Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter [www.safetykit.bfu.ch](http://www.safetykit.bfu.ch) .