



INFOS  
AKTIONEN  
KAMPAGNEN  
PROJEKTE

[http://www.gib-acht-im-verkehr.de/0002\\_verkehrssicherheit/0002e\\_arbeitsplatz\\_strasse](http://www.gib-acht-im-verkehr.de/0002_verkehrssicherheit/0002e_arbeitsplatz_strasse)

## Müdigkeit macht fahruntüchtig



**Nur aufmerksame, wache und gesunde Fahrerinnen und Fahrer können Transporte dauerhaft sicher abwickeln.**

Mit zunehmender Dauer von Lenk- und Arbeitszeiten, mit den wachsenden Anforderungen, die ein dichter Straßenverkehr mit sich bringt und mit knappen Pausen und Erholungsphasen steigt der Druck auf das Fahrpersonal. Die Gefahr des sogenannten Sekundenschlafs und die Gefahr der Unaufmerksamkeit durch Übermüdung am Steuer sind dann ständige Begleiter. Summieren sich die Risikofaktoren, steigt die Gefahr, in folgenschwere Verkehrsunfälle verwickelt zu werden bzw. diese zu verursachen.

Fahrgeschwindigkeit, Größe und häufig hohes Gesamtgewicht der Fahrzeuge steigern das Ausmaß daraus resultierender Schadensereignisse erheblich.

Müdigkeit am Steuer ist nach einschlägigen Untersuchungen<sup>1</sup> für rund 20 bis 30 % aller Lkw-Unfälle (mit)ursächlich sein.

## Risikofaktoren für Verkehrsunfälle infolge mangelnder Wachheit:<sup>2</sup>

### Faktoren:

### Risikoerhöhung:

Wöchentliche Arbeitszeit über 60 Stunden	1,5 fach
Schlafstörung	1,5 fach
Schlechte Schlafqualität	3,5 fach
Anteil der Fahrten zwischen 00.00 und 06:00 Uhr > 25 %	3,6 fach
Nachtschlaf kürzer als 5 Stunden	4,6 fach
Schichtarbeit	5,5 fach

<sup>1</sup> European Transport Safety Council et alii

<sup>2</sup> Studie Hellwach am Steuer, LGA Stuttgart 2011, S. Arbeitsplatz Straße > **Müdigkeit am Steuer**

Kommen beim Fahrpersonal Termindruck oder nicht behandelte oder erkannte Krankheiten hinzu, verschärft sich die Wirkung der Risikofaktoren. Dasselbe gilt für mangelnde Bewegung, schlechte und unausgewogene Ernährung oder bei höherem Alter von Fahrerinnen und Fahrer sowie insbesondere wenn Nachtfahrten trotz bereits einsetzender Müdigkeit angetreten werden. Auch monotone Fahr- und Steuertätigkeiten und schlechte Witterungsverhältnisse oder zusätzliche Arbeiten beim Be- und Entladen sowie unzureichende ärztliche Versorgung bei plötzlich auftretenden Beschwerden belasten Aufmerksamkeit und Wachheit und damit das sichere Lenken des Lkw.

Im unserem **Filmbeitrag** wird die Situation eines Kraftfahrers am Steuer eines LKW und am Steuer auf der Urlaubsfahrt – jeweils mit Übermüdung – gezeigt.



Mit unseren Übungen können Sie Ihre Fahrt lockerer und entspannter fortsetzen.

### 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 linken (rechten) Seite mit Blickrichtung gerade aus und schieben sie die rechte (linke) Hand zum Boden. Die Übung ist richtig ausgeführt, wenn Sie in der jeweiligen Nackenmuskulatur ein leichtes „Ziehen“ spüren. Halten Sie diese Position jeweils ca. 10 bis 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 und hüftbereit hin. Heben Sie Ihre Fersen vom Boden bis in den Zehenspitzenstand. Dort 3 bis 5 Sekunden verweilen. Anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 10-mal

## Zusammenfassung

Müdigkeit am Steuer bedeutet ein erhebliches Unfallrisiko. Müdigkeit 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 Fahrten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. **Schläfrigkeit macht fahruntüchtig!**

## Alarmzeichen

- Gähnen
- schwere Augenlider
- Lidbrennen
- Kopfschwere
- erhöhter Konzentrationsaufwand bei einfachen Fahrmanövern
- häufige Lenkkorrekturen
- Schwierigkeiten beim Abstandhalten
- 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 Führerhaus.
- Die richtige Sitzposition beugt Verspannungen vor und fördert das Wohlbefinden.
- Nach längerer Fahrt wird jeder müde. Wenn möglich ist 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.

## 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 gegen 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.

**Wir wünschen Ihnen eine entspannte und unfallfreie Fahrt!**

**Ihre Aktion**

