



Sekundenschlaf

Sekundenschlaf kann tödlich sein.



Gefährlicher, als man denkt:

Müdigkeit am Steuer. Jeder vierte Autofahrende ist schon einmal am Steuer eingnickt.

Insbesondere auf langen Fahrten unterschätzen viele das Problem.

Wem bei 80 km/h für drei Sekunden die Augen zufallen, der legt 66 Meter ohne Kontrolle zurück. Müdigkeit am Steuer kann also tödlich sein

Müdigkeit wird unterschätzt.

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

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.**

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:

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.

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



200. Fernfahrerstammtisch der Polizei Münster



Die Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Münster lädt zum 200. Fernfahrerstammtisch am Mittwoch, **5. Juli 2017, 17.00 Uhr, an der Raststätte „Münsterland-Ost“** herzlich ein.

Wir werden die vergangenen 200 Fahrerrunden Revue passieren lassen, eine top-aktuelle Präventionskampagne „Geisterparker“ vorstellen und die Problematik „Zunahme des Schwerlastverkehrs“ und „fehlender Parkraum an unseren Autobahnen“ mit unseren Gästen diskutieren.

Zu unserer Jubiläumsrunde haben sich u.a. angesagt:

Herr Reinhold Sendker, stellvertretender Vorsitzender im Ausschuss für Verkehr und digitale Infrastruktur und Mitglied des Deutschen Bundestages

Herr Dr. Peter Meintz, Pressesprecher ADAC Westfalen

Herr Joachim Fehrenkötter, Spediteur

Herr Ludger Bolke, Leiter der DEKRA-Niederlassung Münster

Herr Benedikt Althaus, stellvertretender Geschäftsführer VVWL

Herr Polizeioberrat André Weiß, Leiter der Autobahnpolizei Münster

Fernfahrerstammtisch Münster:

<https://muenster.polizei.nrw/artikel/fernfahrerstammtisch-muenster>

Haftungsausschluss

Die Herausgeber der „I-mail“ haben diese mit großer Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte sind zur allgemeinen Information bestimmt und stellen keine geschäftliche, rechtliche oder sonstige Beratungsdienstleistung dar. Das Polizeipräsidium Münster und damit auch die Herausgeber von „I-mail“ übernehmen keine Gewähr und haften auch nicht für etwaige Schäden materieller oder ideeller Art, die durch Nutzung der Informationen verursacht werden. Für die Inhalte von verlinkten Internetseiten sind die Herausgeber nicht verantwortlich. Für die Angebote Dritter wird keine Haftung übernommen. Etwaige Rückfragen oder Anregungen sind an die unten angegebene E-Mail-Adresse zu senden.