
Sekundenschlaf am Steuer: Jeden Vierten hat es schon erwischt

Gefährlicher als angenommen: Müdigkeit am Steuer. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) hat daher mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) die Aufklärungskampagne „Vorsicht Sekundenschlaf! Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer“ ins Leben gerufen. Zum Auftakt werden heute bundesweit an elf Autobahnraststätten Teams versuchen, Autofahrerinnen und Autofahrer für die Gefahr zu sensibilisieren.

Die Promoter informieren über präventive und akute Maßnahmen und verteilen hierzu verschiedene Informationsmaterialien. Dorothee Bär, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur, wird die Aktion an der Raststätte Aurach Süd begleiten. „Wer einnickt, legt in drei Sekunden bei einer Geschwindigkeit von 100 km/h über 80 Meter im Blindflug zurück. Trotzdem unterschätzen viele diese Gefahr, gerade bei längeren Fahrten,“ so Dorothee Bär.

Dies belegen auch die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut TNS Emnid im Auftrag des DVR im Oktober 2016 unter 1000 Autofahrerinnen und Autofahrern durchgeführt hat: Jeder Vierte gab an, mindestens schon einmal am Steuer eingeschlafen zu sein. Dennoch unterschätzen viele dieses Risiko: 43 Prozent der Befragten sind überzeugt, den Zeitpunkt des Einschlafens sicher vorhersehen zu können, 45 Prozent glauben, dass sie Müdigkeit durch ihre Erfahrung ausgleichen können und 17 Prozent fahren trotz ihrer Müdigkeit einfach weiter.

„Das beste Mittel gegen Müdigkeit am Steuer sind Pausen mit einem Kurzschlaf von zehn bis 20, maximal 30 Minuten oder Bewegung an der frischen Luft. Wer längere Fahrten vor sich hat, sollte daher genügend Pausen für einen Kurzschlaf oder Bewegung einplanen“, rät DVR-Präsident Dr. Walter Eichendorf. Pausen sollten grundsätzlich alle zwei Stunden und speziell bei ersten Anzeichen von Müdigkeit wie etwa häufigem Gähnen, brennenden Augen oder „Tunnelblick“ erfolgen. (ampnet/Sm)

Bilder zum Artikel



Dorothee Bär, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur, und Dr. Walter Eichendorf, Präsident des Deutschen Verkehrssicherheitsrats e.V. (DVR).

Foto: DVR