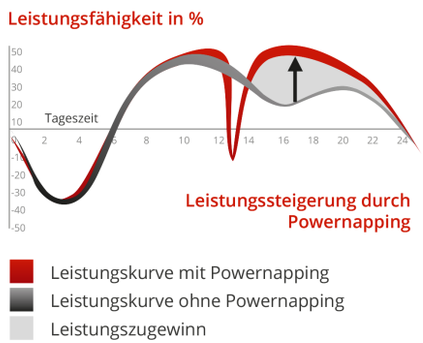
POWERNAPPING – FIT ON TOUR!

Bei Übermüdung erhöht sich das Unfallrisiko im Straßenverkehr. Fahrzeugführende gefährden sich selbst und andere. POWER NAP – oder Turboschlaf – bringt mit einem kurzen Nickerchen Energie zurück. Körper und Geist werden mit neuer Kraft aufgeladen. 20 Minuten abschalten und entspannen: Nur wer erholt ist, gehört ans Steuer und kommt dadurch sicherer an das Ziel.

Dauerhaft verhilft regelmässiger Powernap zu einer besseren inneren Balance. Stress führt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Burn-out. Durch das kurze Schlafen regeneriert sich der Körper und die Leistungsbereitschaft, Ausdauer und Konzentration steigen deutlich an.



Quelle:
www.schlafkampagne.de/schlafen/schlafen-auf-reisen.php

DIE VORTEILE

- Konzentration, Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit steigen
- Motivation steigt - Die Ausdauer verbessert sich
- Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall vermindert sich
- Stress wird abgebaut!

SCHIRMHERR

Volker Bouffier
Hessischer Ministerpräsident

PARTNER

DVR Deutscher Verkehrssicherheitsrat

BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Fernfahrerstammtisch
der Hessischen Polizei

Schlafkampagne

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

BGL
Bundesverband Güterkraftverkehr Logistik und Entsorgung (BGL) e.V.

Fachverband Güterkraftverkehr und Logistik Hessen e.V.
Internationaler Verkehr
Regionaler Wirtschaftsverkehr
Logistik
Entsorgung

Weitere Informationen zum Thema
„Bekämpfung Sekundenschlaf“ finden Sie unter:

www.3g-ladungssicherung.de

www.bekämpfung-sekundenschlaf.de

Sekundenschlaf

BEKÄMPFUNG SEKUNDENSCHLAF

EINE INITIATIVE DES

3G KOMPETENZ ZENTRUM

3G Kompetenzzentrum GmbH
Werner-von-Siemens-Str. 12 – 14
D-36041 Fulda

E-Mail: info@3g-lasi.de
Tel.: +49 (0)661 380308-0
Fax: +49 (0)661 380308-99

SEKUNDENSCHLAF - DAS GEHIRN SCHALTET AB

Hohes Unfallrisiko

Wer schläfrig fährt, nimmt ein hohes Risiko in Kauf. Man schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist äußerst unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Genuss von Alkohol oder Drogen. Im Extremfall kann man sogar kurz einnicken. Der Sekundenschlaf ist eine spontane Reaktion des Körpers auf Übermüdung mit unabsehbaren Folgen. So können Fahrzeugführende von der Straße abkommen, ungebremst gegen Hindernisse prallen, ins Schleudern geraten und sich dabei ggf. überschlagen.

Rechtliche Folgen

Wer im Straßenverkehr ein Fahrzeug führt, obwohl er

- infolge des Genusses alkoholischer Getränke oder anderer berauschender Mittel oder
- infolge geistiger oder **körperlicher Mängel**

nicht in der Lage ist, das Fahrzeug sicher zu führen und dadurch Leib oder Leben eines anderen Menschen oder fremde Sachen von bedeutendem Wert gefährdet, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE MÜDIGKEIT

ALARMZEICHEN VON SEKUNDENSCHLAF

- Gähnen
- Augenlider werden schwer
- Leistungstief am Nachmittag und in der Nacht (siehe Leistungskurve)

FOLGEN VON ÜBERMÜDUNG / SEKUNDENSCHLAF

- ruckartiges Lenken
- verlangsamte Reaktionszeit
- Orientierungslosigkeit
- Konzentrationsmangel
- Abstandsfehleinschätzungen
- Blend- und Lichtempfindlichkeit
- auffällige Geräuschempfindlichkeit
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Kopfschmerz

SEKUNDENSCHLAF – SCHRECKSEKUNDE - RUHEPAUSE

Müdigkeit ist eine Unfallursache, die bereits mit einfachen Mitteln verhindert werden kann. Seit Jahrzehnten sind Gesetzgeber, Sicherheitsbehörden und Verkehrsverbände bemüht, der Übermüdung und dem Sekundenschlaf am Steuer Einhalt zu gebieten. Laut Untersuchungen der BASt (Bundesanstalt für Straßenwesen) werden rund 20% der schweren Verkehrsunfälle durch Müdigkeit verursacht. Berücksichtigt man die Dunkelziffer, so können es nach Expertenmeinung sogar bis zu 40% sein.

Mit fachlicher Unterstützung externer Partner sehen die Initiatoren der Kampagne wesentliche Ansatzpunkte, die müdigkeitsbedingten Ursachen schwerer Verkehrsunfälle zu verringern durch:

- Früherkennung und Eigenverantwortung durch die Fahrzeugführenden selbst
- Hilfestellung durch die Fahrzeughersteller (Assistenzsysteme)
- Verkehrskontrollen, Verkehrsaufklärung, Aktionstage

BEKÄMPFUNGSMÖGLICHKEITEN

- ausreichend schlafen und Ruhepausen einlegen
- Bewegung tut gut und hilft weiter
- frische Luft
- Powernapping macht wieder fit und steigert die Aufmerksamkeit zur Erhöhung der Verkehrssicherheit