

Medienmitteilung

26. Februar 2013/Mor

Turboschlaf – für einen Wochenend-Ausgang mit Happyend

Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer fokussiert neu auf junge Lenker

Bei rund 10 bis 20 Prozent aller Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel. Wer sich müde ans Steuer setzt, gefährdet sich, Mitfahrer und andere Verkehrsteilnehmer. Daher führt die bfu – zusammen mit dem Touring Club TCS, dem Verkehrssicherheitsrat VSR und dem Fonds für Verkehrssicherheit FVS – eine Kampagne zur Bekämpfung von Müdigkeit am Steuer. Im dritten und letzten Jahr sollen insbesondere die jungen Lenker angesprochen werden – mit einer Videobotschaft, einem Wettbewerb und einem Turboschlaf-Bus.

Tausende junge Menschen erleben diese Situation fast jedes Wochenende: Man steht am Freitag früh morgens auf, arbeitet den ganzen Tag und geht anschliessend feiern – Friday night fever! Die Wachphase beträgt bis zu 20 Stunden und die Gefahr spontaner Schläfrigkeit ist damit sehr hoch. Jetzt hilft nur noch ein Turboschlaf von 15 Minuten – auch nachts, nach dem Ausgang. Die Kampagnensite www.turboschlaf.ch thematisiert diese Kernbotschaft sowie weitere Tipps für einen Ausgang mit Happyend mit einer zielgruppenspezifischen Videoanleitung und einem Wettbewerb, bei dem Open-Air-Tickets zu gewinnen sind. An diesen rund 10 Sommer-Musikfestivals – wie beispielsweise dem Greenfield Festival Interlaken oder dem Open Air Gampel – ist auch der Turboschlaf-Bus zugegen, damit jene, die nicht vor Ort übernachten, nach dem letzten Konzert neue Energie für die Heimfahrt tanken können.

Müdigkeitsanfälle können jeden Fahrer treffen. Nicht nur das Einschlafen am Steuer ist gefährlich, schon die Müdigkeit selbst reduziert die Fahrfähigkeit erheblich. Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Zu den Ursachen für die Schläfrigkeit gehören – neben langen Wachzeiten – Schlafmangel, Fahren in Zeiten, in denen man normalerweise schläft, ein wechselnder Schlafrhythmus oder auch Erkrankungen wie das Schlafapnoe-Syndrom oder Depressionen. Im Extremfall nickt der Lenker ein – mit oftmals verhängnisvollen Folgen. Ob und wann Sekundenschlaf eintritt, kann niemand vorhersagen. Man kann aber dessen Vorzeichen erkennen und entsprechend handeln: Zu den Alarmsignalen gehören ein Brennen in den Augen, dauerndes Gähnen, Augenlider, die ständig zufallen, verschwommene Sicht, Aufschrecken, Frösteln.

Das einzig wirksame Mittel gegen Müdigkeit ist ausreichend Schlaf. Wer bereits vor Antritt der Fahrt Müdigkeit verspürt, verzichtet besser auf das Fahrzeug. Bei Anzeichen von Schläfrigkeit während der Fahrt sollte man unbedingt möglichst bald anhalten und mit einem kurzen Schlaf von idealerweise 15 Minuten neue Energie tanken. Die Einnahme eines koffeinhaltigen Getränks vor dem Turboschlaf kann dessen Wirksamkeit erhöhen. «Massnahmen» wie das Hören lauter Musik, lautes Mitsingen oder geöffnete Fenster helfen hingegen nicht gegen die Übermüdung.

Weitere Informationen zur Kampagne und zum Turboschlaf-Bus (Tour-Plan wird laufend ergänzt):
http://www.bfu.ch/German/medien/Seiten/2013_02_26.aspx

Informationen: bfu-Medienstelle, Tel. +41 31 390 21 11, www.bfu.ch



75 Jahre mit Voraussicht
75 ans, et en avant
Altri 75 anni al tuo fianco