

Medienmitteilung

28. Juni 2011/Md/Men

Wach und ausgeruht in die Ferien fahren – dank Turboschlaf

Ferienzeit ist Reisezeit. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung warnt vor den Gefahren, die Schläfrigkeit am Steuer mit sich bringt. Wichtigste Vorsichtsmassnahme: sich immer nur fit und ausgeruht ans Steuer setzen und auf keinen Fall schon müde losfahren. Ausserdem sind sich die Fachleute einig: Bei Anzeichen von Schläfrigkeit während der Fahrt hilft einzig ein etwa 15-minütiger Kurzschlaf.

Jeden Sommer setzen sich Tausende von Schweizerinnen und Schweizern ans Steuer, um in die Ferien zu fahren. Leider fährt oft das Risiko mit: ein plötzlicher Müdigkeitsanfall, verursacht durch Schlafmangel, Fahren zu Zeiten, zu denen man normalerweise schläft, lange Wachzeiten, zu wenig oder keine Pausen, lange, eintönige Fahrten auf der Autobahn. Ende Mai und Anfang Juni dieses Jahres verursachte Schläfrigkeit am Steuer zwei Verkehrsunfälle, die fünf Ferienreisenden aus der Schweiz das Leben kosteten. Die bfu erinnert gemeinsam mit ihren Partnern – dem TCS, dem Verkehrssicherheitsrat und dem Fonds für Verkehrssicherheit – alle Fahrzeuglenker daran, sich für die Fahrt mit dem Auto in die Ferien unbedingt nur ausgeruht ans Steuer zu setzen. Macht sich unterwegs Schläfrigkeit bemerkbar, gibt es nur *ein* wirksames Gegenmittel: das Auto an einem erlaubten Ort abstellen und einen Turboschlaf von etwa 15 Minuten einlegen. Wichtig: Nicht länger als 30 Minuten schlafen, andernfalls kann man in einen Tiefschlaf fallen.

Müdigkeitsanfälle können jede Fahrerin und jeden Fahrer treffen und sind nicht voraussehbar. Man schläft blitzartig ein: Sekundenschlaf! Doch es gibt Alarmzeichen, auf die man unbedingt achten sollte: brennende Augen, ständig zufallende Augenlider, verschwommene Sicht, dauerndes Gähnen, Aufschrecken, Frösteln.

Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Im Extremfall nickt man sogar ein. Mit oft fatalen Folgen: Das Fahrzeug kommt von der Strasse ab und prallt ungebremst in ein Hindernis, es gerät ins Schleudern oder überschlägt sich. Bei 10 bis 20 Prozent der Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel. Die Folgen sind dramatisch – für die Lenkenden, aber häufig auch für Dritte.

Diesen Sommer rufen die bfu und ihre Partner mit einer Reihe von Aktionen diese grundlegenden Vorsichtsmassnahmen in Erinnerung, so etwa mit der Ausstrahlung von Präventionssspots in Open-Air-Kinos oder einer Schnitzeljagd mit der Figur des «Turbosiesteur» in verschiedenen Schweizer Städten.

Weitere Informationen: www.turbosieste.ch

Bilder der Kampagne zum Herunterladen: www.bfu.ch/German/medien/Seiten/2011_06_28.aspx

Facebook-Seite des Turbosiesteur: www.facebook.com/turbosieste

Informationen: bfu-Medienstelle, Tel. +41 31 390 21 16, www.bfu.ch