

Sicherheitstipp

November 2012

Müdigkeit

Das Unfallgeschehen durch Müdigkeit oder Einschlafen am Steuer kann nur schwer bestimmt werden. Laut der offiziellen Unfallstatistik sind 5.2 % aller Todesfälle im Strassenverkehr auf die Ursache Müdigkeit zurückzuführen. Die bfu geht aber davon aus, dass es sich tatsächlich um eher 10 bis 20 % handelt. Bei Müdigkeitsunfällen unterscheidet man:

- Unfälle mit jungen Leuten, vor allem nachts
- Unfälle mit Personen ab Mitte 50, hauptsächlich nachmittags.

Tipps:

Müdigkeit kann man nicht austricksen. Letztlich hilft nur ausruhen und schlafen. Vermeiden Sie Müdigkeitsunfälle durch folgenden Massnahmen:

- Fahren Sie möglichst nicht nachts, dann ist der Körper auf Schlaf eingestellt.
- Vermeiden Sie Alkohol und schweres Essen, da dies müde macht.
- Lassen Sie Schlafprobleme ärztlich abklären.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch