

## Sicherheitstipp

März 2011

### Müde am Steuer: was hilft?

Bei rund 10 – 20 % aller Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel.

Die Tipps:

- Schlafen Sie genügend.
- Verzichten Sie bei Müdigkeit auf das Lenken eines Fahrzeugs.
- Sollten Sie während der Fahrt schläfrig werden: Halten Sie an und machen Sie einen Turboschlaf von 15 Minuten – die einzige wirksame Massnahme gegen Schläfrigkeit am Steuer!
- Koffeinhaltige Getränke können nur ergänzend und kurzfristig helfen.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)