

Stress und Aggressivität am Steuer

Müdigkeit macht Autofahrer nervös und ängstlich. **Wenn dann noch Zeitdruck hinzukommt, entsteht Stress, der zu aggressivem Verhalten am Steuer führt.**

Aggressives Verhalten am Steuer erhöht die Unfallgefahr.

Erregung und Reizbarkeit erhöhen die Wahrscheinlichkeit, gegen die Regeln der Verkehrssicherheit zu verstoßen. Sie entstehen in der Hauptsache durch folgende Verhaltensweisen:

- » Zu dichtes Auffahren, damit der andere beschleunigt oder die Spur freimacht;
- » Plötzliches Bremsen aus Rache;
- » Übergriffe auf fremdes « Territorium » bzw. Hereindrängeln in eine Schlange (z.B. Überholen auf dem Stand- oder Randstreifen bei Staus);

- » Andere Fahrer am Überholen hindern;
- » Lichthupe geben oder hupen in aggressiver Weise, um den anderen Fahrer nervös zu machen;
- » Aggressive und beleidigende Gesten;
- » Einfahren in einen Kreuzungsbereich trotz Staus;
- » Durch Parken in zweiter Reihe andere Fahrer blockieren;
- » Einem wartenden Fahrer den Parkplatz vor der Nase wegschnappen.

Wie kann man aggressives Fahren vermeiden?

- » Planen Sie genügend Zeit für Ihre Fahrten ein und fahren Sie nicht erst in allerletzter Minute los;
- » Achten Sie vor Fahrtbeginn darauf, dass Sie genügend Benzin im Tank haben;
- » Beachten Sie die Geschwindigkeitsbeschränkungen und tragen Sie so zu einem korrekt fließenden Verkehr bei;
- » Wählen Sie im Fall eines Staus eine Ersatzroute;
- » Bleiben Sie höflich, auch wenn die anderen Fahrer es nicht sind;
- » Gehen Sie nicht darauf ein, wenn ein anderer Fahrer sich mit Ihnen anlegen will. Lassen Sie ihm notfalls die Vorfahrt;
- » Seien Sie zuvorkommend. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und fahren Sie vorausschauend.



en collaboration avec:



et le soutien de:



(Fondation reconnue d'utilité publique
par arrêté grand-ducal du 29 octobre 1999)

Direktion - Verwaltung
Direction - Administration

48a, avenue Gaston Diderich
L-1420 Luxembourg
Tél.: 40 20 80-1
Fax: 40 20 80-609
e-mail: info@shd.lu

ka.com.lu



**« Schlafen oder fahren –
bitte nur eins von
beidem ! »**



Müdigkeit am Steuer : Anzeichen und Symptome

Sehr viele Autofahrer unterschätzen immer noch die Risiken, die mit Müdigkeit oder Stress beim Autofahren verbunden sind. Dabei gefährdet man sich selbst und andere nämlich ganz erheblich. Die Zahlen sind alarmierend: **Ein Fünftel aller Unfälle hängt mit Müdigkeit am Steuer zusammen.** Das betrifft alle Autofahrer, unabhängig vom Alter und der gefahrenen Strecke. Deshalb muss man sehr aufmerksam gegenüber den ersten Anzeichen von Müdigkeit sein und die erforderlichen Maßnahmen ergreifen, um ein Einschlafen am Steuer zu vermeiden.



Wie wirkt sich Müdigkeit auf Ihre Fahrtüchtigkeit aus ?

- » Störungen des Kurzzeitgedächtnisses;
- » Verlangsamung der Reflexe;
- » Verlangsamung und Ungenauigkeit der Handbewegungen;
- » Verminderte Wahrnehmung der unmittelbaren Umgebung der Straße;
- » Schlechte Einschätzung von Geschwindigkeiten – sowohl der eigenen als auch der der anderen;
- » Schwierigkeiten, die Spur zu halten;
- » Blockade der nützlichen Verhaltensautomatismen ; schädliche und daher der Situation nicht angepasste Automatismen gewinnen die Oberhand.

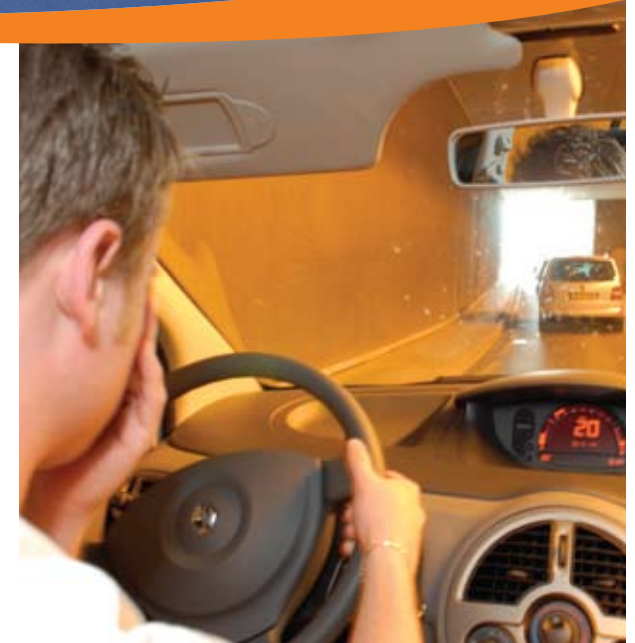
Einige Tipps :

Vor der Abfahrt :

- » Ausreichend schlafen: Ihre Wachsamkeit steht in direktem Zusammenhang damit, wie lange und wie gut Sie geschlafen haben;
- » Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung.

Während der Fahrt :

- » Stellen Sie die Lüftung oder Klimaanlage Ihres Fahrzeugs richtig ein; zu warme Temperaturen begünstigen das Einschlafen;
- » Beachten Sie die Geschwindigkeitsbeschränkungen. Wenn Sie schnell fahren, müssen Sie viele Informationen in kurzer Zeit verarbeiten; dadurch ermüden Sie leichter.



Beachten Sie bitte :

- » Während des Tages wird man zwischen 13 und 15 Uhr am ehesten schläfrig. Seien Sie wachsam;
- » Wer seit 17 Stunden wach ist, hat eine ebenso eingeschränkte Reaktionsfähigkeit wie jemand mit einem Blutalkoholgehalt von 0.5 ‰;
- » **Wenn Sie im schläfrigen Zustand Auto fahren, steigt Ihr Unfallrisiko auf das 8 fache;**
- » Müdigkeit bedingt eine nachlassende Wachsamkeit. So schätzt man, dass die Reaktionszeit nach einer zweistündigen Fahrt bestenfalls 2 Sekunden beträgt (die „normale“ Reaktionszeit liegt bei 1 Sekunde).



Quelle : Direction de la Sécurité et de la Circulation Routières – Ministère de l'Équipement, des Transports, de l'Aménagement du Territoire, du Tourisme et de la Mer - France

Schläfrigkeit

- » Sekundenschlaf
- » Schwere Lider
- » Häufiges Gähnen
- » Vorübergehende geistige Abwesenheit
- » Bedürfnis nach häufigem Wechseln der Körperhaltung

Nachlassende Aufmerksamkeit

- » Schwankungen im Fahrttempo
- » Nachlassende Aufmerksamkeit gegenüber den Verkehrsschildern und dem laufenden Verkehr
- » Schwierigkeiten, die Spur zu halten

Sie leiden unter Schlafmangel. Kämpfen Sie nicht gegen den Schlaf an, halten Sie an und SCHLAFEN SIE!

Sie müssen eine „bewegte“ Pause machen. Entspannen Sie sich mit Spielen, Lesen, Dehnübungen!

Müdigkeit

- » Steifer Nacken
- » Rückenschmerzen
- » Starrer Blick, Konzentrations-schwierigkeiten