

Ausgeruht?

1

Was wirkt

gegen Müdigkeit am Steuer?

- Turboschlaf
- Frischluft-Boost
- Kof ein-Kick

2

Welche gesetzlichen

Regelungen gelten für Müdigkeit im Strassenverkehr?

- Der gesetzliche Grenzwert liegt bei mindestens 8 Stunden Schlaf in den letzten 24 Stunden.
- Es gilt die Eigenverantwortung. Als Lenker/-in musst du selbst einschätzen, ob du über die erforderliche Fahrfähigkeit verfügst.
- Müdigkeit im Strassenverkehr ist zwar gefährlich, aber gesetzlich nicht geregelt.

Du nickst bei 100 km/h

drei Sekunden lang ein. Wie viele Meter legst du in dieser Zeit zurück?

3

- 43 Meter
- 63 Meter
- 83 Meter

4

Welche rechtlichen

Folgen hat Fahrunfähigkeit wegen Müdigkeit?

- Keine.
- Fahrunfähigkeit wegen Müdigkeit ist eine leichte Widerhandlung. Du wirst verwarnet.
- Fahrunfähigkeit wegen Müdigkeit ist eine schwere Widerhandlung. Du erhältst eine Busse und verlierst mindestens drei Monate deinen Fahrausweis.

Du verursachst

übermüdet einen Unfall mit Totalschaden an einem Fremdfahrzeug. Übernimmt die Versicherung den Schaden?

- Ja, die Haftpflichtversicherung deckt den Schaden am Fremdfahrzeug.
- Ja, aber die Versicherung muss von dir einen Teil der Kosten zurückfordern.
- Nein.

6

Wie lange soll ein Turboschlaf dauern?

- 5–10 Minuten
- 15–20 Minuten
- 30 Minuten

7

Wie viele Stunden

ohne Schlaf wirken wie ein Blutalkoholgehalt von 0,5 Promille?

- 17 Stunden
- 21 Stunden
- 24 Stunden

5

Müde?

Am Steuer nie!

Erste Anzeichen?

Deine Augen brennen, die Lider fallen dir zu und du musst dauernd gähnen. Weitere Warnsignale können sein: verschwommene Sicht, trockener Mund, Frösteln oder Fahrfehler.

Achtung!

Müdigkeit macht dich langsam und verringert deine Konzentration. Du überschätzt deine Fähigkeiten und deine Wahrnehmung ist gestört.

Einzig Lösung: Turboschlaf.

Nimm den Schlüssel aus dem Zündschloss und schlaf 15 bis maximal 20 Minuten. Ein koffeinhaltiges Getränk vor dem Einschlafen kann das Aufwachen danach erleichtern.

Tipps:

Anders als beim Substanzkonsum geschieht Müdigkeit unbewusst und ungewollt. Organisiere dich und plane bei langen Fahrten regelmässig Pausen ein. Setz dich nur **ans Steuer**, wenn du dich fahrfähig fühlst.

Am Steuer Nie

Hotzestrasse 33, 8006 Zürich

044 360 26 00

info@amsteuernie.ch

www.amsteuernie.ch

Hier findest du viele Informationen und praktische Tipps zum Thema Müdigkeit im Strassenverkehr.



Mit Unterstützung des:

