

# 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

## 5

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



# 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](http://www.amsteuernie.ch)

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



Mit Unterstützung des:

