



Müdigkeit am Steuer – die unsichtbare Gefahr!



Quelle: www.dvr.de/kampagnen

Gemäss bfu ist Müdigkeit am Steuer für etwa jeden zehnten schweren Unfall auf Schweizer Strassen verantwortlich. „Sekundenschlaf“ am Steuer kann über Leben und Tod entscheiden. Die Müdigkeit kommt schleichend – auch am Tag, insbesondere bei langen, monotonen Fahrten. Junge, männliche und ältere Lenker sind am häufigsten davon betroffen. Selbst wenn man nicht einnickt, ist Auto fahren in übermüdetem Zustand gefährlich. Müdigkeit wird von den meisten Autofahrenden zu spät wahrgenommen und ihre Gefährlichkeit verkannt. Denn Schläfrigkeit verlangsamt die Reaktionsgeschwindigkeit, beeinträchtigt die Wahrnehmung, erhöht die Unkonzentriertheit und führt zu Fahrfehlern. Der Gesetzgeber verbietet das Führen eines Fahrzeugs in übermüdetem Zustand.

Wir haben ein Schulungsprogramm gegen „Müdigkeit am Steuer“ konzipiert, welches auf den Grundlagen des bfu basiert und bei Bedarf zielgruppenspezifisch (Berufsfahrer, Privatpersonen, Neulenker, Senioren etc.) angepasst werden kann.

Schulungskonzept

Das Schulungskonzept sieht die Vermittlung von Kenntnissen und Handlungsmöglichkeiten vor.

Schulungsinhalte

Im Wesentlichen werden die folgenden Themen berücksichtigt:

- **Wie verbreitet, gefährlich und bedeutend ist Müdigkeit am Steuer? Was versteht man unter „Sekundenschlaf“?**
- **Was führt zu Übermüdung am Steuer und zu Übermüdungsunfällen?**
- **Welche Personengruppen sind besonders gefährdet und warum ist das so?**
- **Wie sieht der Unfallhergang bei Übermüdungsunfällen aus? Was ist besonders daran?**
- **Was sehen die gesetzlichen Verhaltensvorschriften vor?**
- **Wie lässt sich das Problem des Fahrens im übermüdeten Zustand verringern?**
 - Massnahmen zur Prävention von Übermüdungsunfällen
 - Wie geht „Turboschlafen“ und wirkt es überhaupt?

Dauer der Schulung

Wir empfehlen eine **zweistündige Schulung**, in der alle Programmpunkthalte angemessen behandelt und die Schulungsteilnehmenden dabei aktiv miteinbezogen werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 30 Personen beschränkt.

Schulungsort

Gerne führen wir die Schulung **in Ihrem Unternehmen/Ihrer Institution** durch oder **wir organisieren die Schulung** für Sie.

Schulungskosten

Falls die Schulungsinhalte nur geringfügig angepasst werden müssen, betragen die Kosten pauschal für eine zweistündige Schulung **CHF 600.--** exkl. MwSt., zuzüglich Anreisespesen (CHF 1.-- pro Fahrkilometer).

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kontaktieren Sie uns am besten gleich – lernen Sie uns und unsere Dienstleistungen kennen.

ESPRA ENGINEERING

Irena Donati Bachmann

Daniel Bachmann

Wigartestrasse 8, 8957 Spreitenbach

056 442 66 22

engineering@espra.ch

www.espra.ch