



Müdigkeit am Steuer – die unsichtbare Gefahr!



Quelle: www.dvr.de/kampagnen

Gemäss bfu ist Müdigkeit am Steuer für etwa jeden achten 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 eine Schulung zum Thema „Müdigkeit am Steuer“ konzipiert, welche 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 Risiko für einen Übermüdungsunfall verringern?**
 - Massnahmen zur Prävention von Übermüdungsunfällen
 - Wie geht „Turboschlafen“ und wirkt es überhaupt?

Dauer der Schulung, Teilnehmerzahl

Wir empfehlen eine **zweistündige Schulung**, in der alle Programmpunkthalte angemessen behandelt und die Schulungsteilnehmenden dabei aktiv miteinbezogen werden können. Die Teilnehmerzahl ist deshalb auf **maximal 25 Personen** festgelegt. Selbstverständlich berücksichtigen wir bei der Konzeption Ihre speziellen Wünsche.

Schulungsort

Gerne führen wir die Schulung **in Ihrem Unternehmen/Ihrer Institution** durch.

Schulungskosten

Die Schulungskosten sind abhängig von der Teilnehmerzahl, der gewünschten Schulungsinhalte und der Schulungsdauer. Eine zweistündige Wissens- und Präventionsschulung kostet in der Regel **CHF 500**, inkl. Schulungsunterlagen, 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 Consulting
Irena Donati Bachmann
Wigartestrasse 8
8957 Spreitenbach
056 442 66 22
info@espra.ch
www.espra.ch