



Ich bin #SafeDriver



Ich fahre nicht,
wenn ich müde bin.
Am Steuer vermeide
ich jede Ablenkung



TotalEnergies



Ich fahre nicht, wenn ich müde bin. Am Steuer vermeide ich jede Ablenkung

Bei 2 von 10 schwerwiegenden Unfällen liegt die Ursache in der Müdigkeit oder der Unaufmerksamkeit des Fahrers. Aufmerksam Fahren heißt auch ausreichend Pausen zu machen. Es heißt auch, beim Fahren jede andere Tätigkeit zu vermeiden.



Ich schätze den Grad meiner Müdigkeit ein.

Müdigkeit wird dann zum Problem, wenn sie mich als Fahrer darin beeinträchtigt, Aufgaben auszuführen, die Aufmerksamkeit, Urteilsvermögen und Reflexe erfordern.

Übermüdung des Fahrers hat vergleichbare Konsequenzen wie das Fahren unter Alkoholeinfluss:

- ▶ Schwierigkeiten, die Spur zu halten und mit konstanter Geschwindigkeit zu fahren
- ▶ Verminderte Wachsamkeit
- ▶ Längere Reaktionszeit
- ▶ Höhere Risikobereitschaft
- ▶ Beeinträchtigtes Gedächtnis
- ▶ Erschwertes Urteilsvermögen, Sekundenschlaf...



Am Steuer vermeide ich jede Ablenkung.

Ablenkung am Steuer bedeutet, dass die Aufmerksamkeit zu Lasten der Fahrsicherheit auf eine andere Tätigkeit gelenkt ist.

Durch Ablenkung am Steuer verlangsamt die Reflexe, beeinträchtigt das Urteilsvermögen und schränkt das Sichtfeld ein. Dies kann das Risiko von Verletzungen oder tödlichen Unfällen für den Fahrer, die Insassen und andere Verkehrsteilnehmer erhöhen.

20%

der tödlichen Verkehrsunfälle sind auf Müdigkeit am Steuer zurückzuführen.

Quelle: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



50 Meter

ist die Strecke, die ein Fahrzeug mit einer Geschwindigkeit von 60 km/h in 3 Sekunden zurücklegt.

Die Augen für einige Sekunden zu schließen, kann schlimme Folgen haben.



59%

der Fahrer benutzen ihr Smartphone am Steuer.

Quelle: Association Prévention Routière

Telefonieren am Steuer erhöht das Unfallrisiko um das

4-fache.

Quelle: WHO

Das Versenden einer SMS erhöht das Risiko eines Unfalls um das

23-fache.

Quelle: Virginia Tech Transportation Institute



Bei **25%** der tödlichen Verkehrsunfälle ist Ablenkung am Steuer die Ursache.

Quelle: ONISR 2018 (Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière)





Müdigkeit am Steuer

Gute Beispiele, die dagegen helfen

Ein paar Tipps, die Ihnen helfen, am Steuer wach und aufmerksam zu bleiben.

- ☑ **Vor der Abfahrt bereite ich die Strecke vor und identifiziere die vorhandenen Rastplätze.**

Damit kann ich entsprechende Pausen für die Fahrt einplanen.

- ☑ **Ich erkenne die Zeichen von Müdigkeit.**

Anzeichen dafür, dass es Zeit ist, anzuhalten und eine Pause zu machen sind: Konzentrationsschwierigkeiten, steifer Nacken, Rückenschmerzen, ständiger Positionswechsel, häufiges Gähnen, schwere Augenlider, glasiger Blick, Taubheitsgefühl in den Beinen.

- ☑ **Ich schlafe genug bevor ich losfahre.**

Die empfohlene Schlafdauer pro Nacht beträgt 7-8 Stunden. Vermeiden Sie späte Nächte und frühe Morgenstunden vor einer langen Reise.

- ☑ **Bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit lege ich eine Pause ein.**

Vorgeschrieben ist eine Pause von mindestens 10 Minuten alle 2 Stunden bei Leichtfahrzeugen und von mindestens 30 Minuten alle 4,5 Stunden bei Schwerfahrzeugen.

- ☑ **Seien Sie besonders wachsam zu bestimmten Tageszeiten.**

Am frühen Nachmittag (zwischen 13 und 15 Uhr) und mitten in der Nacht (zwischen 2 und 5 Uhr) ist die Tendenz zum Einschlafen am größten.

“

Für mich gilt, eine Pause einzulegen, sobald ich müde bin.

”

Angel



Wussten Sie es?

Bestimmte Faktoren begünstigen oder verstärken sogar die Müdigkeit:

- ▶ Das Fehlen von regelmäßigen Pausen
- ▶ Eine zu reiche, zu süße, oder zu fettige Mahlzeit
- ▶ Das Rauchen von Zigaretten, weil es den Sauerstoffgehalt im Fahrzeug reduziert
- ▶ Medikamente, die gefährliche Auswirkungen auf das Fahren haben können. Schlafmittel und Antidepressiva können zum Beispiel die Wachsamkeit stark verringern
- ▶ Der Konsum von Alkohol oder Drogen, auch in geringen Mengen

Das Unfallrisiko ist in den ersten 30 Minuten nach Auftreten der ersten Anzeichen von Müdigkeit um das

3- bis 4-fache höher.

Quelle: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)





Ablenkungen am Steuer

Gute Beispiele, die dagegen helfen

Es gibt vier Arten von Ablenkungen beim Fahren: Die visuelle, die akustische, die physische und die kognitive Ablenkung. Wie kann man sie vermeiden?

Visuelle Ablenkung tritt zum Beispiel auf, wenn der Fahrer den Blick von der Straße abwendet, um sich mit anderen Dingen als dem Fahren zu beschäftigen.

Um mich nicht ablenken zu lassen:

- Lasse ich den Blick auf die Straße gerichtet
- Parke ich, wenn ich Anweisungen nachlesen muss
- Starre ich nicht auf mein Mobiltelefon oder Navigationsgerät, um den Weg zu sehen.

Akustische Ablenkung tritt auf, wenn die Lautstärke eines Gerätes andere Umgebungsgeräusche übertönt, z. B. die Sirene eines Krankenwagens.

Um dies zu vermeiden:

- Stelle ich das Radio leiser
- Achte ich auf jedes eigenartige Geräusch
- Schalte ich mein Mobiltelefon auf „Lautlos“



Während der Fahrt benutze ich nie mein mobil telefon.

Véronique



Eine physische Ablenkung ist alles, was den Fahrer daran hindert, beide Hände am Lenkrad zu halten. Um physische Ablenkungen zu vermeiden:

- Behalte ich mein Mobiltelefon außer Reichweite
- Stelle ich die Bedienelemente ein, bevor ich das Fahrzeug starten.
- Vermeide ich es, während der Fahrt Einstellungen an Bordgeräten vorzunehmen (Radio, GPS, Temperatur, Tempomat usw.)
- Trinke, esse und rauche ich nicht während ich fahre
- Greife ich beim Fahren allgemein nicht nach Gegenständen.

Eine kognitive Ablenkung liegt beispielsweise vor, wenn sich der Fahrer auf ein Gespräch konzentriert, anstatt die Verkehrssituation zu analysieren. Um kognitive Ablenkungen zu vermeiden:

- Vermeiden ich es, mein Telefon zu benutzen, auch wenn ich eine Freisprechanlage haben
- Konzentriere ich mich auf die Straße
- Beherrsche ich meine Emotionen

TOP 5 Ablenkungen beim Fahren

1. Mobiltelefone (SMS, Anrufe, GPS)
2. Bedienelemente der Fahrzeugausstattung (Fenster, Radio, Klimaanlage usw.)
3. Die Fahrzeuginsassen
4. Essen, Trinken und Rauchen
5. Ablenkungen außerhalb des Fahrzeugs

Wenn Sie eine Textnachricht senden oder empfangen, nehmen Sie Ihren Blick für 5 Sekunden von der Straße. So lange braucht ein Fahrzeug bei einer Geschwindigkeit von 90 km/h, um eine Strecke von

125 Metern zurückzulegen. Das entspricht der Länge eines Fußballfeldes.

Quelle: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



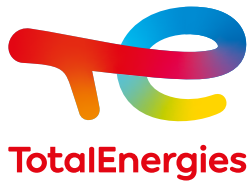
Sie möchten mehr erfahren ?

Zögern Sie nicht, die Toolbox HSE aufzurufen, um auf sämtliche Inhalte der « #SafeDriver »-Kampagnen zugreifen zu können.

TotalEnergies ist ein Multi-Energie-Unternehmen, das Energien auf globaler Ebene produziert und vermarktet: Öl und Biokraftstoffe, Erdgas und grüne Gase, erneuerbare Energien und Strom.

Unsere 100.000 Mitarbeiter engagieren sich, damit Energie zunehmend erschwinglicher, sauberer, zuverlässiger und für so viele Menschen wie möglich zugänglich wird.

TotalEnergies ist in mehr als 130 Ländern aktiv und stellt die nachhaltige Entwicklung in all ihren Dimensionen in den Mittelpunkt seiner Projekte und Tätigkeiten, um so zum Wohlergehen der Menschen beizutragen.



TotalEnergies SE

2 place Jean-Millier
92400 Courbevoie – France

Tel.: +33 (0)1 47 44 45 46

Capital social:

6 641 697 357,50 euros

Registered in Nanterre, France:

RCS 542 051 180



[totalenergies.com](https://www.totalenergies.com)