



**Übermüdung!**  
→ **Sekundenschlaf!**  
= **Erhebliches Unfallrisiko!**

Die wichtigsten Tipps ! – So kommen Sie gut an:

- Genügend schlafen.
- Setzen Sie sich nur ausgeruht, fit und gesund ans Steuer.
- Bei Übermüdung aufs Auto verzichten.
- Benutzen Sie stattdessen ein Taxi oder die öffentlichen Verkehrsmittel.
- Bei Anzeichen von Müdigkeit oder Schläfrigkeit während der Fahrt müssen Sie anhalten und mit einem kurzen, idealerweise 15-minütigen Schlaf ( **TURBO SCHLAF** ) neue Energie tanken.
- Konsumieren Sie keinen Alkohol.

