



Übermüdung!
→ **Sekundenschlaf!**
= **Unfallrisiko! – Führerausweisentzug!**

AB JETZT LENKT WER ?.... AUTOPILOT

Die wichtigsten Tipps ! – So kommen Sie gut an:

- Ausreichend schlafen;
- setzen Sie sich nur ausgeruht, gesund und fit ans Steuer;
- bei Übermüdung auf das 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, Drogen oder Medikamente.

