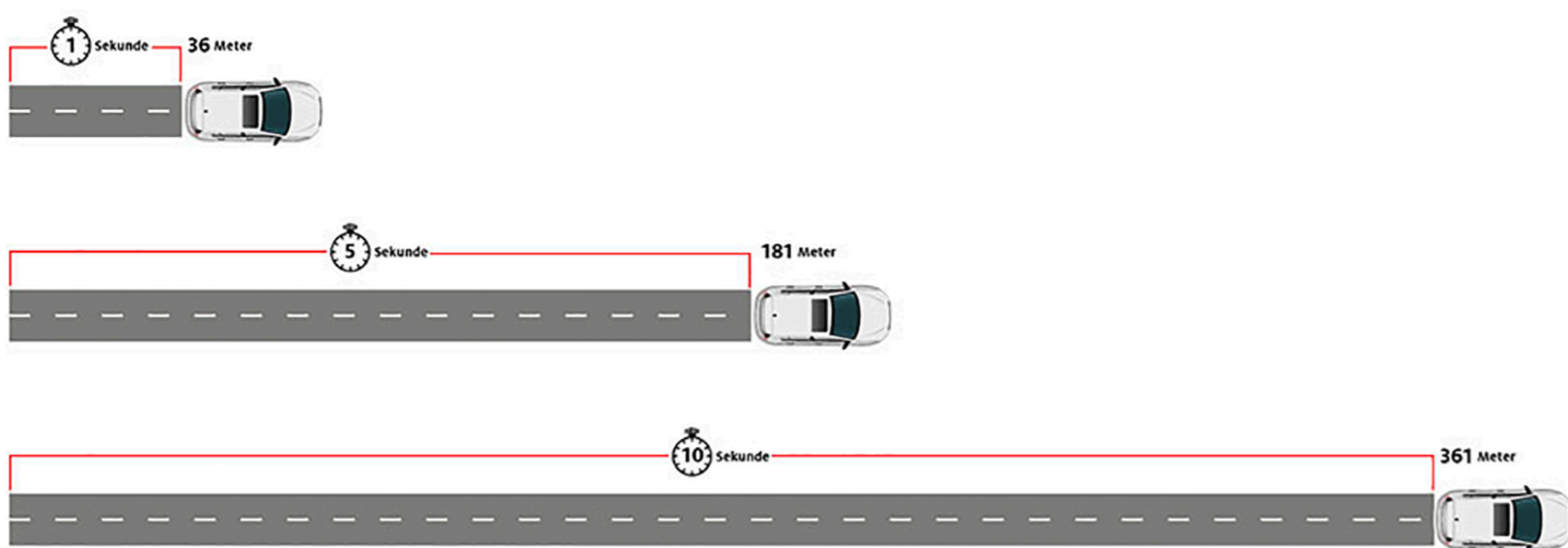


# Müdigkeit kann tödlich sein...

## Gefährlicher, als man denkt:



Jeder vierte Autofahrer ist schon mal a Steuer eingeknickt. Vor allem bei langen Fahrten unterschätzen viele das Problem. Wem beispielsweise bei 130 km/h die Augen für 5 Sekunden zufallen, der legt 181 Meter im Blindflug zurück!

## Tipps für eine sichere Fahrt und erholte Weiterfahrt

**Ausschlafen:** Ausreichend Schlaf erhöht die Konzentration und das Reaktionsvermögen.

**Planen:** Genügend Zeit einplanen hilft bei langen Fahrten, denn manchmal ist es sinnvoll eine kleine Pause einzulegen oder eine Zwischenübernachtung einzuplanen

**Kurzschlaf:** Max. 30 Minuten Powernap in der Pause reichen aus um erholt weiter zu fahren. Nicht länger sonst tritt der Tiefschlaf ein

**Bewegung:** Pausen am besten an der frischen Luft aktiv gestalten. So wird der Kreislauf am besten aktiviert und man ist wieder wach.

## Problemstellung

Heutzutage entstehen nahezu ein Viertel aller Verkehrsunfälle aufgrund von Müdigkeit am Steuer. Dank künstlichen Intelligenzen und Maschine-Learning ist es zwar mittlerweile möglich Müdigkeit zu erkennen und voraussagen aber wie können Personen nun dazu bewegt werden auch dementsprechend zu reagieren? Wie lässt sich ein müder Fahrer dazu motivieren eine Pause einzulegen?

## Müdigkeit wird unterschätzt

- 45 %** glauben, dass sie Müdigkeit durch Erfahrung ausgleichen können. Aber Einschlafen kann nicht willentlich verhindert werden.
- 43 %** fahren zu Uhrzeiten, bei denen der Körper auf Schlaf eingestellt ist
- 54 %** machen erst nach vier Stunden oder gar später eine Pause. Optimal wäre alle zwei Stunden
- 17 %** fahren weiter, obwohl sie merken, dass sie müde sind. Das ist fahrlässig!