

## Husk

Det hjælper **IKKE** at rulle vinduet ned, spise slik, skrue ned for varmen eller synge med på sangene i radioen.

## Vidste du...

at træthed vurderes at være en faktor i **CA. 20%** af alle uheld.

Kilde: DTU Nyhedsbrev nr. 13 – juni 2010: Træthed hos bilister, Rådet for Sikker Trafik, Anna Anund, VTI-Statens väg- och transportforskningsinstitut

06.2015



## Træthed i trafikken

# Fakta om TRÆTHED



# Træthed i trafikken

Træthed kan føre til farlige situationer i trafikken og er dermed forbundet med øget uheldsrisiko.

## Træthed kan bl.a. føre til

- Uopmærksom i trafikken
- Forringelse af informationsbearbejdning
- Nedsat reaktionsevne
- Nedsat tolerancetærskel

Der kan være mange årsager til træthed, eksempelvis sygdom, mangel på søvn, indtagelse af medicin eller rusmidler, fysisk eller psykisk overbelastning mv.

# Forskellige former for træthed

Træthed kan desuden opdeles i søvnrelateret træthed og opgaverelateret træthed.

## Søvnrelateret træthed er karakteriseret ved

- Søvnunderskud
- Træthed pga. forstyrrelser i døgnrytmen
- Ubehandlede søvnforstyrrelser

## Opgaverelateret træthed

Er forårsaget af selve køreopgaven og køresituationen

- **Aktiv opgaverelateret træthed**  
Overbelastning pga. krævende køresituation, eks. kørsel i dårligt føre
- **Passiv opgaverelateret træthed**  
Understimulering og ensformig kørsel, eks. lange lige strækninger

# Risikoen for uheld er størst

- Når du har sovet mindre end 6 timer
- Når du har været vågen mere en 16 timer
- Mellem kl. 03-05 om natten
- Hvis du har natarbejde
- Hvis du lider af søvnforstyrrelse, eks. søvnapnø
- Ved indtagelse af trafikfarlig medicin eller rusmidler
- Ved for mange timers kørsel uden pause
- På monotone strækninger

## Hvad kan du gøre, hvis du bliver træt under kørslen

- Stop bilen og tag en kort lur på 15-20 min.
- Drik evt. en kop kaffe uden sukker, inden du sover  
– Kaffen virker opkvikkende, når du vågner igen

Ring og giv besked, hvis en hvilepause betyder, at du bliver forsinket. Pres ikke dig selv til at køre, for ikke at komme for sent.

**REGLER FOR TRÆTHED I TRAFIKKEN:**  
Du må ikke være så træt, syg eller påvirket, at det har indflydelse på kørslen.

