



Schirmherr
Der Niedersächsische
Ministerpräsident

Tipps der Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V.

- ❖ **Fahrzeiten großzügig – mit ausreichender Zeit für Pausen kalkulieren**
- ❖ **Beachten Sie bei der Planung Ihre innere Uhr**
- ❖ **Beginnen Sie Ihre Fahrt nur ausgeschlafen**
- ❖ **Auf langen Strecken möglichst alle zwei Stunden eine Pause von 15 bis 20 Minuten einlegen**
- ❖ **Bewegen Sie sich in der Pause an der frischen Luft und machen Sie kleine Entspannungs-, Lockerungs- oder Atemübungen**
- ❖ **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung; trinken Sie möglichst viel Wasser oder ungesüßte Säfte**
- ❖ **Tragen Sie bequeme Kleidung während der Fahrt**

- ❖ **Achten Sie auf eine angenehme Temperatur im Fahrgastraum und ausreichende Frischluftzufuhr**
- ❖ **Fördern Sie Ihr Wohlbefinden durch die richtige Sitzposition – das beugt auch Verspannungen vor**
- ❖ **Nach längerer Fahrt wird jeder müde – ein kurzes Nickerchen während der Pause vertreibt die Schläfrigkeit; am besten ist jedoch ein Fahrerwechsel**
- ❖ **Müdigkeit kündigt sich an – Alarmzeichen sind:**
 - **Gähnen**
 - **Schwere Augenlider**
 - **Lidbrennen**
 - **Kopfschwere**
 - **Erhöhter Konzentrationsaufwand bei einfachen Fahrmanövern**
 - **Häufige Lenkkorrekturen**
 - **Schwierigkeiten beim Abstand halten**
 - **Stress Gefühl**

Eine gute Fahrt wünscht Ihnen Ihre Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V.

