

**News-Archiv Verkehr bis 2007**

**Wege aus der Müdigkeit - DLR-Modellprojekt mit Ford-Truckern zeigt Erfolg von Wach-am-Steuer-Training**

20. Januar 2006



Tipps gegen Müdigkeit am Steuer vermittelt das im DLR entwickelte Training

Köln - Müdigkeit lässt sich managen, und vor dem gefürchteten Sekundenschlaf können sich Kraftfahrer schützen. Diese Erfahrung machten 58 Fernfahrer der Ford-Transportflotte in Köln. Sie nahmen zwischen Januar 2004 und Dezember 2005 an einem Modellprojekt teil, das vom Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) mit dem Hauptverband der Berufsgenossenschaften, einzelnen Berufsgenossenschaften und dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) durchgeführt wurde.

Das DLR-Projekt zum Alertness-Management (Alert - Englisch: wach) bestand aus zwei Teilen. Teil 1 war das Training der Fernfahrer. Schlaftagebücher, die sie führten, machte ihnen ihre Schlafgewohnheiten bewusst. Sie lernten, Signale für einsetzende Müdigkeit frühzeitig zu erkennen und zu entscheiden, wann zur Vorbeugung eines drohenden Sekundenschlafs eine Pause geboten ist. Gruppengespräche, in denen die Trucker ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Risiko "Schlaf am Steuer" austauschten und eine individuelle Telefonberatung mit den DLR-Psychologen unterstützten sie dabei, ihre Selbstverantwortung bewusster wahrzunehmen. Im zweiten Teil beriet das Wissenschaftlerteam Fuhrpark-Leitung und Disponenten. Nach einem halben Jahr folgte die kritische Wirkungsanalyse des Wach-am-Steuer-Trainings.



Besprechung der Untersuchungsergebnisse zur Müdigkeit am Steuer

Die interdisziplinär zusammen gesetzte Forschergruppe des DLR-Instituts für Luft- und Raumfahrtmedizin fand im Fuhrpark der Ford-Werke GmbH einen sehr aufgeschlossenen Partner für ihr Projekt. Aus den Untersuchungen bei den Ford-Truckern wurde im DLR ein Computerprogramm entwickelt, das Fernfahrer ebenso wie Disponenten und Fuhrpark-Manager in ihrem Bemühen um hohe Verkehrssicherheit wirksam unterstützt. Aus den erfassten Daten beispielsweise zu Fahrtzeiten, Pausen und Selbsteinschätzungen der Fahrer entwickelten DLR-Informatiker ein Modell, das Schwachstellen der Abläufe unter dem Aspekt Müdigkeitsgefahr erkennbar macht. Michael Schmid, Leiter der Ford-Transportflotte: "Damit lassen sich die Einsätze unserer Werksfahrer im Hinblick auf die Gefahren durch den plötzlichen Sekundenschlaf am Steuer optimieren."



Wach-am-Steuer-Training: Müdigkeitsanzeichen werden ermittelt

### **Kurze Schlafpause bewahrt vor Schaden**

Aus dem Modellprojekt mit den Ford-Fernfahrern wollen die DLR-Wissenschaftler in Zusammenarbeit mit den Berufsgenossenschaften nun Lehrgänge für Omnibusfahrer und Schichtarbeiter entwickeln. Denn mit diesen präventiven Maßnahmen kann Menschenleben bewahrt und volkswirtschaftlicher Schaden durch die zumeist folgenschweren Lkw-Unfälle vermieden werden. Immerhin geht jeder fünfte Verkehrsunfall - so Untersuchungen der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) in Bergisch Gladbach - auf Übermüdung zurück. Der ökonomische Schaden von müdigkeitsbedingten Verkehrsunfällen in Deutschland wird auf etwa 5 Milliarden Euro jährlich geschätzt.



Und wenn bei aller Vorbeugung seitens der Fahrer und durch sicherheitsbewusste Arbeitsorganisation die Müdigkeit doch eintritt? - "Dann hilft nur eins:", konstatiert Verkehrspsychologin Jana Röncke aus der DLR-Arbeitsgruppe Alertness-Management, "ein 'power nap', also eine Schlafpause von 15 bis 20 Minuten, danach ein paar Schritte gehen, sich bewegen und eventuell noch einen Kaffee trinken." Gegen die Müdigkeit mit lauter Musik oder Frischluftzufuhr anzukämpfen, löse das Problem nicht. Die Gefahr, in einem unwachsamen Moment plötzlich einzunicken, werde nur größer.

Das Wach-am-Steuer-Training, so die Einschätzung der Trucker und Fuhrpark-Manager bei Ford, hat die Selbstverantwortung der Fahrer gestärkt und das Wissen über den Risikofaktor Müdigkeit im Verkehr sowie über vorbeugende Maßnahmen erweitert. Mit dem erfolgreichen Modellprojekt des DLR können die Berufsgenossenschaften ihre Präventionsarbeit noch wirkungsvoller weiter führen und zu mehr Verkehrssicherheit beitragen.

#### **Kontakt**

##### **Cordula Tegen**

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Kommunikation

Tel: +49 2203 601-3876

Fax: +49 2203 601-3249

E-Mail: [Cordula.Tegen@dlr.de](mailto:Cordula.Tegen@dlr.de)

---

*Kontaktdaten für Bild- und Videoanfragen sowie Informationen zu den DLR-Nutzungsbedingungen finden Sie im Impressum der Website des DLR.*