






Kampagnen

Lehrerinformation



1/6

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Es gibt unterschiedliche Kampagnen, um die Sicherheit im Strassenverkehr zu verbessern. Am Beispiel einer aktuellen Kampagne (Turboschlaf) werden Zielgruppe und Inhalte analysiert. Eine Kampagne gezielt untersuchen und eventuell Ideen für eine eigene Kampagne zusammentragen.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS werden auf unterschiedliche Kampagnen sensibilisiert.</p>
<p>Material</p> 	<p>Arbeitsblätter Computer Infobroschüren</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>GA</p>
<p>Zeit</p> 	<p>45'</p>

Zusätzliche
Informationen:

- Welche Assoziationen haben die SuS zum Turboschlaf? Wer hat bereits von dieser Kampagne gehört? Wer kennt Inhalte der Kampagne? Lassen Sie die SuS zu Beginn des Lektionsschrittes über diese Fragen diskutieren.
- Zu vielen Kampagnen finden sich Filme auf www.youtube.com wie zum Beispiel zum Turboschlaf: http://www.youtube.com/watch?v=MHHqZp_X4P0
- Lassen Sie die SuS über eine mögliche neue Kampagne diskutieren. Welche Themen würden sie wählen? Wie würden sie die Kampagne benennen? Welche Kanäle der Verbreitung und Bekanntmachung würden die Jugendlichen nutzen?

Kampagnen

Arbeitsblätter



2/6

Aufgabe:

Recherchiere im Internet nach aktuellen und eventuell auch vergangenen Kampagnen zur Verkehrssicherheit. Achte darauf, dass du Kampagnen findest, welche sich grundsätzlich an den motorisierten Verkehr richten. Fülle zu jeder Kampagne ein Infoblatt aus.

Kampagnen

Titel der Kampagne	
Inhalt der Kampagne	
Ziel der Kampagne	
Wer steht hinter der Kampagne?	
mein Eindruck von der Kampagne	
Filme zur Kampagne	
Medienkanäle der Kampagne	

Kampagnen

Arbeitsblätter



3/6

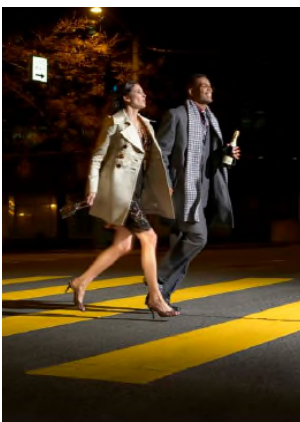
Mögliche Kampagnen



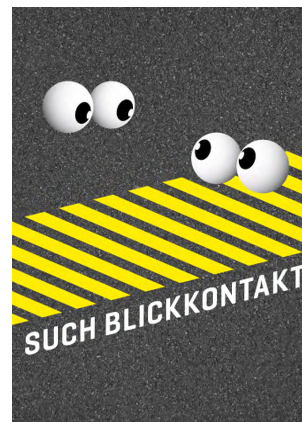
Slow down



Alkoholverbot für Neulenkende



Sehen und gesehen werden



Such Blickkontakt



Turboschlaf



Lenken statt ablenken



Be my angel tonight

Kampagnen

Arbeitsblätter



4/6

Zum Beispiel Turboschlaf

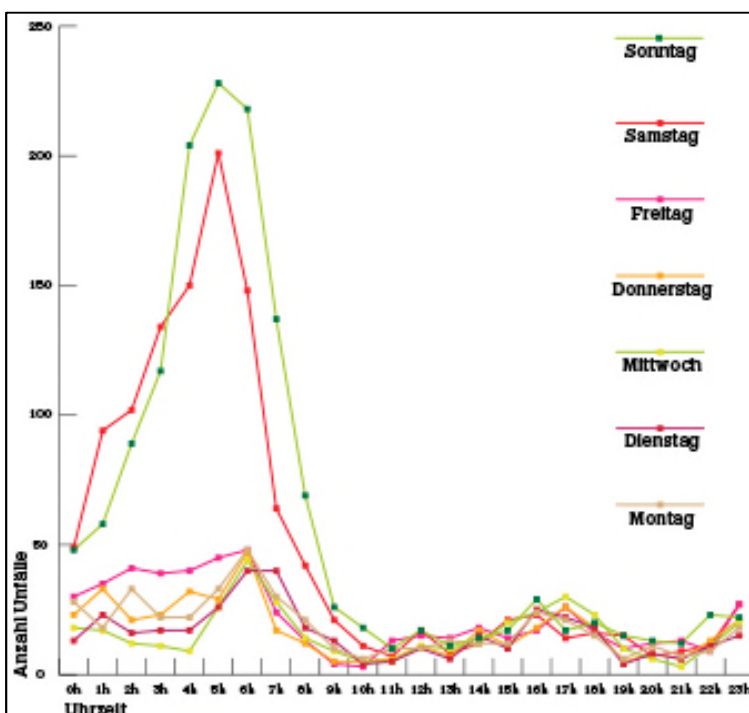
Bei rund 10 – 20 % aller Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel. Nicht nur das Einschlafen am Steuer ist gefährlich, Müdigkeit selber reduziert die Fahrfähigkeit deutlich. Wer sich müde ans Steuer setzt, gefährdet sich, Mitfahrende und andere Verkehrsteilnehmende.



Ursachen von Schläfrigkeit

Müdigkeitsunfälle können jede Fahrerin und jeden Fahrer treffen. Bis zum Alter von 40 Jahren verursachen Lenkende vor allem am Wochenende in der Nacht Unfälle:

- Bei der Heimfahrt nach dem Ausgang, nachts oder am frühen Morgen, wenn du normalerweise schläfst.
- Wenn du lange am Stück wach bist. Wenn du beispielsweise nach einem Arbeitstag noch bis in die späte Nacht hinein in den Ausgang gehst.
- Bei zu wenig Schlaf über Tage oder Wochen vergrößert sich dein Schlafdefizit ständig und kann sich nie abbauen.
- Bei langen Fahrten ohne Erholungspausen. Wenn du beispielsweise mit dem Auto ins Ausland in die Ferien fährst.
- Beim Konsum von Alkohol und Drogen. Alkohol und insbesondere Marihuana und Haschisch verstärken die Schläfrigkeit zusätzlich.
- Fast Food und andere fetthaltige Speisen können einschläfernd wirken.



Hast du gewusst, dass es strafbar ist, sich übermüdet ans Steuer zu setzen? Denn Schlafmangel kann die Fahrfähigkeit ebenso beeinträchtigen wie Alkohol. Wenn du im übermüdeten Zustand fährst, musst du unter anderem mit einem Führerausweisentzug von mindestens drei Monaten rechnen. Zudem kürzen Versicherungen – bei genügender Beweislast – wegen Grobfahrlässigkeit ihre Leistungen. Nicht zu reden von den tragischen Folgen, die ein Unfall mit sich bringen kann.

Besonders gefährlich sind die Wochenenden: Wer freitags früh aufsteht, arbeitet und anschließend feiern geht, hat eine Wachphase von bis zu 20 Stunden und ist damit anfällig für spontane Schläfrigkeit.

Kampagnen

Arbeitsblätter



5/6

Unabsehbare Folgen

Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Im Extremfall nickt die Lenkerin oder der Lenker ein. Der sogenannte Sekundenschlaf ist eine spontane Reaktion des Körpers auf Übermüdung, was während des Fahrens fatale Folgen haben kann: Lenkende kommen von der Strasse ab und prallen mit hohem Tempo gegen Hindernisse, schleudern oder überschlagen sich. Sekundenschlaf ereignet sich wegen der Monotonie häufig auf Autobahnen, kommt aber auch auf Ausserortsstrassen und innerorts vor.

Anzeichen für Müdigkeit

Ob und wann Sekundenschlaf eintritt, kann niemand vorhersagen, du kannst aber dessen Vorzeichen erkennen und entsprechend handeln.

- während dem Auto fahren brennen die Augen
- Die Augenlider sind schwer und fallen ständig zu.
- Du musst ständig gähnen.
- Deine Sicht ist verschwommen
- Du hast einen trockenen Mund.
- Du schreckst grundlos auf.
- Es fröstelt dich.
- Du begehst Fahrfehler.



Quelle: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, www.turboschlaf.ch

Trage Tipps zusammen, wie du nach einem Ausgang gut nach Hause kommst:

Kampagnen

Lösung



6/6

Lösung:

Lösungshilfe: Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte, Lösungswege, Ideen etc.

Gut ans Ziel kommen

Genügend schlafen

Das einzig wirksame Mittel gegen Müdigkeit ist genügend Schlaf. Der Bedarf ist jedoch verschieden, im Schnitt sind es sieben Stunden.

Kein Alkohol

Alkohol macht zusätzlich müde. Setz dich immer nüchtern ans Steuer.

Fahrgemeinschaften

Bestimmt vor dem Ausgang, wer fährt. Und wer fährt, trinkt nicht und bestimmt die Zeit der Heimfahrt.

Aufs Auto verzichten

Im Zweifelsfall verzichtest du bei der Heimfahrt auf das Auto und benutzt stattdessen ein Taxi oder öffentliche Verkehrsmittel. Von Gesetzes wegen darfst du in übermüdetem Zustand kein Fahrzeug fahren.

Turboschlaf machen

Bei Anzeichen von Müdigkeit oder Schläfrigkeit vor oder während der Fahrt machst du einen Turboschlaf von idealerweise 15 Minuten. Schlaf ist das einzige Mittel gegen Müdigkeit!

Notfall-Mittelchen

Zusätzlich zum Turboschlaf kann ein koffeinhaltiges Getränk kurzfristig gegen die Müdigkeit helfen. Tricks wie Fenster öffnen oder die Musik lauter stellen sind praktisch wirkungslos.

Müdigkeitswarnsysteme

Im Auto eingebaute Fahrer-Assistenz-Systeme unterstützen dich und können Unfälle verhindern. Bei sogenannten „Eye-Trackern“ überwacht ein System den Grad der Aufmerksamkeit anhand der Augenbewegungen und Lidschläge. Andere Systeme erkennen und warnen, wenn ein Fahrzeug die Spur verlässt. Der Autofachhändler gibt dir gerne darüber Auskunft.

Denk daran, als FahrzeuglenkerIn übernimmst DU die Verantwortung für dich und deine MitfahrerInnen.