

PRESSINFORMATION**Sportlovstrafiken startar - trötta bilförare en av de största farorna i trafiken**

Minst 20 procent av alla trafikolyckor i Sverige är trötthetsrelaterade. Mörkret är en stor bidragande faktor till att vi känner oss sömniga och okoncentrerade bakom ratten men även det faktum att allt fler sover för lite och för dåligt. Genom att planera sin körning och vara uppmärksam mot kroppens trötthetssignaler kan man minska risken för olyckor.

Att sitta i bilen efter alltför många timmars vakenhet är inte särskilt ovanligt. Vi gör det ofta. I samband med färden till och från fjällsemestern. Vid återkomsten från utlandssemestern mitt i natten då vi vill hem så fort som möjligt. Eller på vägen hem från den långväga tjänsteresan. Du utsätter dig själv och din omgivning för stora risker om du kör bil när du varit vaken länge.

– Planera alltid din körning så att du är utvilad och alert när du sätter dig i bilen. Lär dig också känna igen kroppens signaler på trötthet som gäspningar och tunga ögonlock. Känner du av detta är det viktigt att ta en paus. Kanske äta och dricka något, ta en kort promenad och eventuellt även sova en kort stund, säger Christer Johansson, skadeexpert på Dalarnas Försäkringsbolag.

Hälften av alla svenskar sover för lite vilket påverkar både den fysiska och psykiska hälsan. Förutom sömnbrist lider över 300 000 svenskar dessutom av ofrivilla sömnapnéer som gör att sömnen störs av andningsuppehåll. Sjukdomen sömnapné är kronisk och medför onormal dagtrötthet. Sömnapnéer ökar även risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och stroke. Sjukdomar som på ett eller annat sätt kan påverka trafiksäkerheten.

– Den onormala tröttheten gör att en sömnapnoiker löper 6-7 gånger så stor risk att råka ut för en trafikolycka, säger Christer Johansson. Sömnapnéer drabbar en ganska liten del av den vuxna befolkningen men så många som 80 procent av dessa blir aldrig diagnosticerade. Därför är det oerhört viktigt att man lyssnar till kroppens signaler när man känner sig trött. Om personer med sömnapné blev behandlade i tid skulle risken för olyckor i trafiken minska.

Brist på sömn försämrar reaktionsförmågan och uppmärksamheten. Även det faktum att vi i allt större utsträckning har ett samhälle med ständigt tända lampor påverkar vår sömn negativt. Dygnsrytmen styrs till stor del även av ljuset och under vargtimmen, mellan tre och fem på morgonen, är risken som störst för att somna bakom ratten. Yngre personer har även större sömnbehov än äldre och blir därför tröttare snabbare vid längre körningar.

Länsförsäkringsgruppen består av 23 lokala och kundägda länsförsäkringsbolag och det gemensamt ägda Länsförsäkringar AB. Genom sitt lokala länsförsäkringsbolag får kunderna en helhet av bank- och försäkringstjänster. Genom Agria Djurförsäkring erbjuder vi djur- och grödaförsäkring och genom Länsförsäkringar Fastighetsförmedling helhetslösningar för en trygg bostadsaffär.

– Risken att drabbas av en trafikolycka under nattetid är sex gånger högre än under förmiddagen. Är du dessutom ung ökar risken ännu mer. Att 18–24-åringar råkar ut för en olycka under natten är tio gånger större än på dagen. För en 65-åring är risken endast fördubblad, avslutar Christer Johansson.

Under en långkörning är det också viktigt att du packar bilen säkert. En god regel är att placera det tyngsta i botten av bagageutrymmet och nära bilens sidoväggar och ryggstöd. Se även till att inga lösa föremål kan kastas omkring i bilen vid en kraftig inbromsning.

Förbered dig väl när du ska köra längre sträckor:

- Se till att du har sovit ordentligt dagen innan
- Undvik alkohol dagen innan du ska köra en längre sträcka, alkohol stör sömnen
- Ta regelbundna vilopausar och kör inte för långa sträckor på en dag
- Var extra uppmärksam på trötthetssignalerna vid natt- och mörkerkörning
- Ta en tupplur – det är det bästa sättet att undvika att nicka till bakom ratten. Men sov inte längre än 30 minuter, då går du in i djupsömn.
- Kombinera gärna tuppluren med en kortare promenad och en kopp kaffe.

För mer information:

Christer Johansson, skadeexpert Dalarnas Försäkringsbolag, 070-34 93 169

Presskontakt Länsförsäkringar 08-588 418 50