

Var vaken
mot trötthet
i trafiken





Farlig trötthet

Broschyren "Var vaken mot trötthet i trafiken" är framställd på initiativ av Länsförsäkringar Företagsmotor i samarbete med Institutet för Psykosocial Medicin, IPM, vid Karolinska Institutet och Statens väg- och transportforskningsinstitut, VTI.

Idé, form, text och produktion KrePart AB, Oskarshamn.

Foto KrePart, Curt-Robert Lindqvist, Scanpix och Calle Bredberg, Norrlandia.

Tryck VTT Grafiska, Vimmerby.

Blunda inte för risken

Ingen vill att sömnbrist ska resultera i evig vila.

Var därför vaken mot trötthet i trafiken. Du får nämligen aldrig en sista varning innan du somnar vid ratten och kör av vägen.

Mer än 20 procent av alla trafikolyckor som inträffar i Sverige är trötthetsrelaterade. I dessa dör minst 50 personer medan mångdubbelt fler skadas allvarligt.

Trötthetsolyckor är generellt våldsamma. Och det finns flera förklaringar. Många olyckor inträffar på vägar där hastigheten är hög. Förare som har somnat hinner inte göra de åtgärder som normalt utförs, exempelvis att bromsa kraftigt, innan avåkningen är ett faktum. En annan teori är att förare som befinner sig i riskzonen för att somna ökar farten för att bemästra tröttheten.



Det stora flertalet misstänkta trötthetsolyckor är singelolyckor. Många av dem slutar mycket illa.

► FAKTA

Trötthet & Risker

- En majoritet av alla olyckor nattetid är trötthetsrelaterade. Störst är risken att somna bakom ratten mellan klockan 03.00 och 05.00.
- Risken för trötthet ökar i samband med långvarig stress. Andra faktorer som bidrar till trötthet är exempelvis monoton körning, lång vakenhet, sömnbrist, sjukdom, väglag och väderleksförhållanden.
- Att köra bil efter att ha varit vaken 20–24 timmar kan jämföras med att köra med 0,8 promille alkohol i blodet.



Det är i vargtimmen, mellan klockan 03.00 och 05.00, som risken är störst att drabbas av korta sömnattacker som allt för ofta leder till trafikolyckor.

Vargtimmen farligast

Mörkerkörning är riskfylld. Allra farligast är det att köra i vargtimmen, mellan klockan 03.00 och 05.00. Då är risken för att somna bakom ratten som störst.

Det är ingen hemlighet att många trötthetsolyckor inträffar nattetid. Olycksrisken är då sex gånger högre än under förmiddagen. Och det är inte så konstigt. Under dygnets mörka timmar går kroppen på lågvarv. Samtidigt har vakentiden ofta varit lång.

Ekvationen förbättras inte heller av att nattkörning ofta är förknippad med oregelbundna arbetstider och skiftarbete. Naturligtvis är det ytterligare ett minus om individens senaste sömnperiod varit dålig.

► FAKTA

Otäcka siffror

- Minst 20 procent av alla trafikolyckor i Sverige är trötthetsrelaterade. I dessa dör mer än 50 människor.
- Amerikansk forskning visar att sömnighet och trötthet ligger bakom 30 procent av alla dödsolyckor som är relaterade till tung trafik.
- Risken att råka ut för en singelolycka under natten är för en privatbilist tolv gånger större än under dagen.

Klara vargtimmen

Förbered dig väl. Det är bästa sättet att klara av körning under dygnets mörka timmar och framförallt då under vargtimmen, 03.00–05.00, som är extremt hårt drabbad av trötthetsolyckor.

En säker resa börjar långt innan du sätter dig i bilen. En tupplur innan resan påbörjas är det bästa sättet att undvika att nicka till bakom ratten.

Men även god sömnhygien och rätt livsstil gör det lättare att hålla ögonen öppna vid färd under dygnets mörka timmar.

God sömnhygien är till hjälp för alla, oavsett om du har svårt att somna på kvällen eller om du på grund av ditt arbete måste ta din sömnperiod under dygnets ljusa tid. Och god sömnhygien är inte något svårt och krångligt. Det handlar egentligen bara om sunt förnuft.



Den som har många tjänsteresor förlagda under natten måste se till att han eller hon inte blir störd under den dagliga sömnperioden.

► FAKTA

God sömnhygien

Det är viktigt att inte bli störd under sömnen, framförallt om du måste sova under dygnets ljusa timmar.

- Se till att du inte blir störd i onödan och sov i en sval miljö.
- Undvik alkohol. Visserligen underlättas insomningen men i sin förlängning leder alkohol till sömnstörningar.
- Drick inte för mycket vätska innan sänggåendet och undvik kaffe.



Ungdomar, framförallt män mellan 18 och 24 år, är en framträdande riskgrupp vad gäller trötthet i trafiken.

Ungt oförstånd

Stort självförtroende. Men dålig insikt i sina begränsningar. Ungdomars framfart i trafiken nattetid slutar allt för ofta i tragedier.

Unga människor, och särskilt män mellan 18 och 24 år, utgör den främsta riskgruppen vad gäller trötthet i trafiken.

Risken för att 18–24-åringar råkar ut för en olycka under sennatten är tio gånger större än på dagen. För en 65-åring är risken endast fördubblad.

Ungdomar har, i jämförelse med äldre personer, betydligt lättare att somna i trafiken under sennatten. Det beror många gånger på sömnbrist och lång vakenhet. Men också på att åldersgruppen generellt kör med för stort självförtroende och har allt för dålig insikt i sin begränsning.

► FAKTA

Dåliga sömnvanor

- Mycket tyder på att yngre förare kör sämre än äldre förare i samband med allvarlig trötthet.
- Ungdomars oregelbundna sömnvanor och generella slarv med sömnen ligger bakom många trötthetsrelaterade trafikolyckor.

Farliga hemresor

Vaken i 23 timmar i sträck och fortfarande tio mil kvar. Trots det känner du dig piggt och fräsch.

Men se upp. Din vakenhet är bara cirka 20 procent av det normala.

Att sitta i bilen efter närmare ett dygns 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. När vi är på väg hem från festen eller 40-årskalaset. Eller under färden hem från den långväga tjänsteresan.

Bilkörning efter lång vakenhet, framförallt då i mörker, är förenat med stora risker. Efter att ha varit vaken i 23 timmar är din vakenhet mycket låg och jämförbar med om du kör med 0,8 promille alkohol eller en sömntablett i blodet.



Har du varit vaken i upp mot ett dygn är du allt annat än en lämplig bilförare. Din vakenhet är nämligen då bara 20 procent av det normala.

► FAKTA

Många orsaker

- Sömnbrist resulterar i en nedsatt funktionsförmåga.
- Många trötthetsrelaterade olyckor inträffar då det endast återstår några få mil till målet.
- Det finns många orsaker till sömnbrist. Här är några exempel: Udda arbetstider, skiftarbete, livsstil, sjukdom, alkohol, koffein, nikotin och stress.



Bästa botemedlet mot akut trötthet i samband med bilkörning är att stanna och ta en tupplur.

Tupplur bra livförsäkring

Drabbas du av akut trötthet bakom ratten, stanna då och ta en tupplur. Det är det mest effektiva botemedlet mot oönskad trötthet – och en mycket bra livförsäkring.

När ögonlocken känns tunga som bly. Då gäspningarna avlöser varandra. Och du drabbas av minnesluckor samt korta attacker av mikrosömn. I sådana situationer är du farlig både för dig själv och andra i trafiken.

Då är det hög tid att stanna och ta en tupplur. Men sov inte mer än 30 minuter, annars kan uppvaknandet bli jobbigt. Kombinera gärna tuppluren med en kortare promenad och en kopp kaffe. Sedan kan du köra vidare på ett betydligt mer säkert sätt.

► FAKTA

Tupplur hjälper

- En tupplur på 30 minuter är det absolut effektivaste sättet att bli av med oönskad trötthet.
- Bilister har under årens lopp utvecklat olika knep för att hålla tröttheten borta. Det ska dock understrykas att värdet av kaffedrickning, kall luft, hög musik och liknande inte hjälper mer än några minuter. Sedan är den allvarliga tröttheten tillbaka.

Sämre reaktion

Uppmärksamheten försämras. Reaktionsförmågan blir sämre. Dessutom blir omdömet nedsatt.

Flera viktiga förmågor sätts mer eller mindre ur spel vid trötthet. Och det innebär ökad risk för att somna bakom ratten.

Störs det normala mönstret för sömn och vakenhet leder det till sömnhet, funktionsnedsättning och ökad olycksrisk. Det har visat sig tydligt i studier av vägtrafik där olycksrisken är femdubblad tidig morgon.

Även dålig sömn under relativt kort tid har en negativ påverkan.

Sover du fyra timmar per natt i en vecka har du en reaktionsförmåga som motsvaras av den du har vid 0,8 promille alkohol i blodet. Eller samma reaktion som om du väcks klockan 05.00 en morgon.



En kort tupplur innan den nattliga färden kan vara skillnaden mellan liv och död. Många trötthetsrelaterade olyckor slutar nämligen olyckligt.

► FAKTA

Folkhälsofaktor

- Ungefär 20 procent av de människor som arbetar nattetid kan inte hålla sig vakna under hela arbetspasset.
- I stort sett alla, eller 99 procent, som arbetar på natten blir sömniga.
- Sömn är en folkhälsofaktor i lika stor utsträckning som kost och motion.



Trötthetsolyckor inträffar ofta under dygnets mörka timmar. Första tecknet på trötthet är upprepade gäspningar.

Viktiga signaler

Alla vet vad trötthet är. Men ingen vet när den övergår i ofrivillig sömn.

Därför är det av livsviktig karaktär att lära sig känna igen kroppens signaler.

Det finns flera olika grader av trötthet. Och varje grad har sina egna signaler. Den som lär sig känna igen dem – och tar dem på allvar – löper betydligt mindre risk att drabbas av en trötthetsolycka.

Lätt trötthet kännetecknas av gäspningar och att föraren får anstränga sig för att ha fullt fokus.

”Grus i ögonen” och tunga ögonlock innebär medelstark trötthet. För att köra säkert får föraren anstränga sig.

Stark trötthet handlar om mycket tunga ögonlock och att individen får kämpa för att hålla ögonen öppna. Sämre reaktion och minnesluckor förekommer.

Extrem trötthet resulterar i att föraren ständigt nickar till och att han eller hon får skärpa sig till det yttersta för att hålla sig vaken.

► FAKTA

Trötthet lagbrott

- Vid extrem trötthet är individen i praktiken helt värdelös som förare och en säkerhetsrisk i trafiken.
- Att köra alltför trött är ett lagbrott. Allvarlig trötthet jämförs med att köra alkohol- eller drogpåverkad.

Sömnen är viktig

Avslappning och återhämtning. Men också tid för uppbyggnad.

Rätt sömnmängd är viktig ur flera olika aspekter. Och det är den biologiska klockan som styr i mångt och mycket.

Sömn är ett normalt tillstånd då en människa under kortare tid är medvetslös och inte reagerar på stimuli.

Sömnens funktion är inte helt utredd. Men det mesta pekar på att sömn är en återhämtningsperiod då kroppen kan vila och läka samtidigt som hjärnan bearbetar alla intryck från föregående vakenperiod.

Dygnsrytmen styrs till stor del av ljuset. Hos oss människor är sömnen vanligtvis förlagd till natten. Beteendet antas styras av två mekanismer.

Den ena, sömnhomeostaten, avgör hur mycket sömn som behövs. Den andra, den biologiska klockan, ser till att vi sover i ett sammanhängande block under natten.



Avslappning, återhämtning och uppbyggnad. Rätt sömnmängd är en förutsättning för att vi ska fungera på rätt sätt.

► FAKTA

Olika stadier

- Sömnen delas upp i olika stadier. REM-sömn (Rapid Eye Movements, det vill säga sömn med snabba ögonrörelser) och NREM (Non-REM, sömn utan snabba ögonrörelser). NREM-sömnen delas in i fyra olika stadier.
- Normalsömn för vuxna är 7 timmar och 20 minuter under arbetsveckan, en timme längre under ledighet.

Vill du veta mer om trötthet i trafiken?

Genom kampanjen "Var vaken mot trötthet i trafiken" vill Länsförsäkringar informera om faran i att köra trött, hur du förbereder dig bäst inför körning och hur du ska agera om du drabbas av akut trötthet i trafiken. Allt som en del av Nollvisionen.

Heltäckande information

I den stora handboken "Var vaken mot trötthet i trafiken" får du en heltäckande information om olycksstatistik, sömn, sömnbrist, förberedelser inför körning och att tuppluren är det absolut effektivaste botemedlet mot akut trötthet.



Livsviktig vägledning

Med den manuella Zzzticken kan du var som helst och när som helst kontrollera din vakenhetsnivå i procent. Likaså om du är en lämplig bilförare eller inte.

Plattform på Internet

www.somnainte.nu är kampanjens internetbaserade plattform. Här kan du ta del av aktuell information om trötthet i trafiken och här finns även den digitala Zzzticken.

Beställ nu!

Beställ handboken "Var vaken mot trötthet i trafiken" och den manuella Zzzticken på www.somnainte.nu