

Trötta bilförare en av de största farorna i semestertrafiken

Varje år orsakar trötthet ett stort antal trafikolyckor i Sverige. Enligt en uppskattning från VTI kan 10 till 40 procent av alla trafikolyckor orsakas av trötthet. På semestern kör vi ofta långa sträckor och det gör oss sömniga och okoncentrerade bakom ratten. Men även det faktum att allt fler sover för lite och för dåligt påverkar vår körförmåga.

Att köra bil efter trots att man sovit för lite, varit vaken för länge eller köra sent på natten eller tidigt på morgonen är inte ovanligt. Vi gör det ofta; på resan till och från sommarstugan, vid hemkomsten från utlandssemestern mitt i natten vid långkörning i Europa.

– Planera alltid din körning så att du är utvilad och alert när du sätter dig i bilen. Om du är trött är det viktigt att ta en paus. Ät eller drick något, ta en kort promenad. Du kanske till och med ska sova en stund, säger Bertil Jansson skadeförebyggare på Länsförsäkringar.

Enligt VTI* ökar dessa beteenden att en trötthetsrelaterad olycka inträffar. Riskgrupper är framför allt unga förare, yrkesförare, skiftesarbetare och förare som har sömnstörningar. Olycksrisken är också större sent på natten mellan 3 och 5 på grund av kroppens dygnsreglering.

– Många bilar idag har system där de påminner föraren om att ta en paus efter en tids körning. Lyssna på dem och ta hellre en paus för mycket och låt resan ta lite längre tid än du kanske tänkt, det kan ha stor betydelse, säger Bertil Jansson.

* <https://www.vti.se/forskning/trafiksakerhet/trotthet-hos-forare>

Tips för en säkrare förare

- Sov ordentligt och undvik alkohol dagen innan.
- Ta regelbundna vilopausar och kör inte för långa sträckor på en dag.
- Var extra uppmärksam på trötthetssignalerna och ta dem på allvar. Lyssna när din bil ber dig ta en paus.
- Ta en tupplur på högst 30 minuter – det är det bästa sättet att undvika att nicka till bakom ratten.
- Kombinera gärna tuppluren med en kortare promenad och ta en fikapaus.
- Undvik rattsurfning. Förbered dig väl innan du åker så att du hanterar utrustningen rätt. Stanna alltid till om du behöver göra ändringar.

– Det finns också en hel del att tänka på för att öka bilsäkerheten när du är på längre resor med bilen i sommar. Kontrollera lufttrycket så det är rätt, får lågt tryck ökar slitaget på däckerna i onödan och gör det svårare att hantera bilen i en svår eller kritisk situation. Om du har mycket tyngre last än vanligt är det också en anledning att höja lufttrycket. Kika i instruktionsboken, säger Ville Semi, motorspecialist på Länsförsäkringar.

Tips för en säkrare bil

- Öka lufttrycket när du har mycket last eller flera passagerare.
- Information om rätt lufttryck finns i instruktionsboken och ofta också på en dekal vid tanklocket eller stolpen bakom förarstolen.
- För lågt lufttryck gör att däcken slits ut i förtid, ökar bränsleförbrukningen och kan göra att bilen bli svår att hantera i en kritisk situation och risken för punktering ökar.
- Kontrollera oljenivå, kylarvätska, spolarvätska innan du åker.
- Kontrollera också att du har varningstriangel, reflexväst, första hjälpen kit och reservdäck/punkterings kit.

Bra saker att ha med i bilen på sommaren

- Vatten, mat och snacks.
- Värmefilt
- Paraply
- Mobilladdarsladdar (minst två om man är fler i bilen).
- Powerbank (bra att ha fler till barnens mobiler).
- Solglasögon och keps.

Viktiga tfn nr att lägga in i mobilen

- Telefonnummer till bärgningsföretag som ditt försäkringsbolag samarbetar med.
- Telefonnummer till försäkringsbolaget där bilen är försäkrad.

Mer om trötthet

[Trötthet i trafiken - Hög olycksrisk - Länsförsäkringar \(lansforsakringar.se\)](#)

Länk till Länsförsäkringars pressrum: <https://www.lansforsakringar.se/privat/om-oss/press-media/>

För ytterligare information kontakta:

Bertil Jansson, skadeförebyggare på Länsförsäkringar, 073-867 62 30

Ville Semi, motorspecialist på Länsförsäkringar, 073-964 18 01

Länsförsäkringars pressjour, telefon 08 – 588 41850, press@lansforsakringar.se