PRAXIS-TIPPS

Sicher und gesund unterwegs im Berufsalltag

Je fünf Tipps für Unternehmen und für Fahrer:innen

Basierend auf der Studie
«Gesundheit und Sicherheit im Strassenverkehr»

Im Auftrag der Stiftung für Prävention der AXA

HSLU - Institut für Tourismus und Mobilität

WAS BETRIEBE TUN KÖNNEN

Fünf Tipps für Unternehmen

1 **Zeitdruck vermeiden**
Realistische Tourenpläne und flexible Pausen erhöhen die Sicherheit.

2 **Sicherheitskultur fördern**
Führungskräfte sind Vorbilder.

3 **Schulungen anbieten**
Fahrtechnik, Stress- und Zeitmanagement.

4 **Gesundheit fördern**
Müdigkeits- und Stressmanagement ins BGM integrieren.

5 **Fahrdaten auch für Sicherheit nutzen**
Digitale Feedbacksysteme einsetzen.

WAS FAHRENDE TUN KÖNNEN

Fünf Tipps für Fahrer:innen

1 **Sicherheit vor Tempo**
Wenige Minuten Zeitgewinn rechtfertigen kein erhöhtes Risiko.

2 **Puffer einplanen**
Wer knapp kalkuliert, fährt unter Stress.

3 **Pausen einhalten**
Kurze Stopps fördern die Konzentration und senken das Unfallrisiko.

4 **Ausgeruht fahren**
Müdigkeitsanzeichen ernst nehmen und anhalten.

5 **Fahrsicherheitstrainings nutzen**
Auch Routiniers profitieren.