

# Kør bil, når du kører bil

---

Hvor har du øjnene - og  
tankerne - når du kører bil?  
Er de ikke på vejen, kunne  
du lige så godt tage en  
pose over hovedet!

# 58%

af dem, der mistede livet i en trafikulykke i  
2015-2020\*, døde pga. uopmærksomhed  
eller utilstrækkelig orientering

Kilde: Vejdirektoratet  
\*Ikke målt i 2016

# Sådan gør du

---

1

## Forbered turen og kør i god tid

Få ordnet, hvad der skal ordnes, inden du kører, så det ikke fylder i dit hoved på turen. Tag afsted i god tid, så uventede forsinkelser ikke stresser dig undervejs.

2

## Kør bil, når du kører bil

Koncentrer dig om trafikken og lad dig ikke distrahere af ting, der ikke har med kørslen at gøre. At køre bil, er en opgave, der kræver fokus.

3

## Drop mobilen

Sluk telefonen eller sæt den på flytilstand, hvis du ikke kan lade være med at kigge på den, når du kører. Hvis det er nødvendigt for dig at tale i telefon på vejen, så forbered den håndfri installation, inden du starter bilen. Vent med komplicerede telefonsamtaler, til du er fremme.

4

## Hold ind til siden

Hvis du har brug for at berolige børn i bilen, indstille GPS'en, lede efter ting – eller andet, som kræver meget af din opmærksomhed, så hold ind til siden, når det er muligt og få det ordnet. Forsøg ikke at gøre det, mens du kører.

5

## Få hjælp af din medpassager

Få andre i bilen til at klare de ting, der tager din opmærksomhed fra trafikken. F.eks. at skrue låget af din vandflaske, kigge på kort, række dig solbriller, svare din telefon, indstille GPS osv.

# Gode råd

---



## Hvis du bliver mentalt distraheret

Som bilist kan det være godt at vide, hvordan man kan blive bevidst om sin kørsel, og hvilke redskaber man kan bruge til at modvirke, at den mentale uopmærksomhed bliver farlig. Man kan selvfølgelig ikke lade være med at tænke, når man kører bil, men man kan bruge nogle små tricks til at tvinge sig selv til at holde fokus på trafikken og koncentrere sig om køreopgaven.



## Hvis dine tanker er optaget af fx en konflikt eller ting du skal nå

Mind dig selv om, hvor du er lige nu, og hvor du skal hen. Få opmærksomheden tilbage til trafikken og dig, der kører bilen. Orienter dig i spejlene, kig på trafikken og fortæl dig selv, hvad du ser.



## Hvis vejen er monoton og du begynder at dagdrømme, eller du ikke kan huske din kørsel de sidste par kilometer

Afbryd det monotone ved fx at skifte radiokanal. Stop bilen, hvis det er muligt, og hold en kort pause på 3-4 minutter. Stig ud af bilen, drik en tår vand og kør videre.



## Hvis du er stresset over, at du er ved at komme for sent til en aftale

Prøv at acceptere situationen og bevar roen, så det ikke påvirker din kørsel negativt. Har du håndfri telefon, så giv besked om, at du er forsinket. Har du en passager med, så få passageren til at gøre det for dig.



## Hvis du føler dig træt

Hold ind til siden, når det er muligt og tag en powernap på 15-20 minutter, før du kører videre. Det er det eneste, der effektivt virker mod træthed.



## Hvis andre trafikanter gør noget, der irriterer dig

Lad være med at hidse dig op over det. Sig pyt og glem det. Hvis du bruger din energi på at være sur på andre, går det udover din egen kørsel. Accepter, at alle kan lave fejl i trafikken.