



Træthed i trafikken

en analyse af træthedskørsel i trafikken i 2023
udarbejdet af Erfarne Bilister for GF Fonden



*Overskud
til hinanden*



Dette notat om træthed i trafikken er udarbejdet af Jette Ravn fra Erfarne Bilister for GF Fonden. Notatet formidler analyser af en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse gennemført af YouGov i perioden 3-17 april 2023 med 3022 respondenter, som var +18 år og havde kørekort til bil.

Formålet var at undersøge omfanget af træthedskørsel i Danmark og bilisternes holdninger og kendskab til at køre, hvis man er så træt, at man har svært ved at holde øjnene åbne. De afsnit, hvor der er beskrevet forskelle i forhold til alder, køn eller geografi, er resultaterne signifikante.

Betydningen af træthed bag rattet

Træthed i trafikken er et større problem, end vi lige går og tænker over. Problemstillingen er velkendt blandt erhvervschauffører, men træthed bag rattet rammer også privatbilister. Der er trætte bilister i alle aldersgrupper, men problemet er mest udbredt blandt yngre bilister. Noget af trætheden bag rattet skyldes mangel på søvn da søvn er et basalt fysiologisk behov. Faktisk er 40-50% af danskerne trætte i hverdagen pga. søvnmangel. Men der er også andre grunde til, at bilister bliver så trætte, at de har svært ved at holde øjnene åbne.

Når vi sover for lidt, ryger der også en del af vores selvindsigt. Vi undervurderer konsekvent vores træthed og overvurderer vores færdigheder. Træthed gør os desuden til dårligere bilister. Når vi er trætte, bliver reaktionstiden langsommere, vores bedømmelsesevne bliver dårligere, og vores koncentration og opmærksomhed forringes. Vi bliver også nemmere stressede og kommer lettere i dårligt humør og udviser mindre empati, og så får vi en større risikovillighed. Alt sammen forhold som betyder noget for vores adfærd og for trafiksikkerheden.

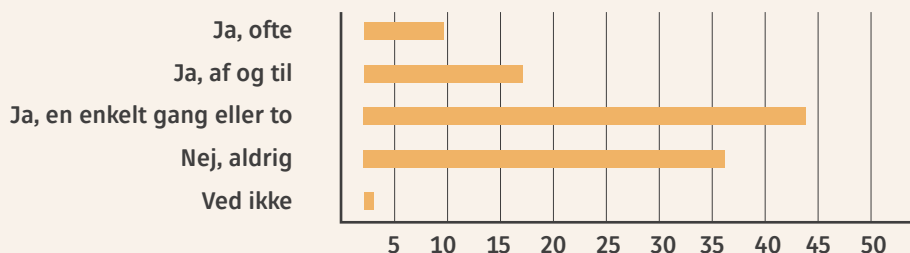
De fleste bilister har prøvet at være meget trætte, mens de kørte bil

Undersøgelsen viser, at blandt de danske bilister har seks ud af ti (62%) kørt bil, mens de var så trætte, at de havde svært ved at holde øjnene åbne. De fleste af dem (44%) kun en enkelt gang eller to, mens 18% af bilisterne ofte eller af og til har oplevet det. 36% siger, at de aldrig har prøvet det.

Der er signifikant flere mænd end kvinder, som har kørt bil, mens de var meget trætte. Det gælder for 69% af mændene og for 57% af kvinderne. Der er også flere mænd end kvinder, som kører bil dagligt, men forskellen er ikke lige så stor, som den er ift. træthedskørsel.

Derudover er der en aldersforskel. De +60 årige kører signifikant mindre træthedskørsel (52%) end alle andre aldersgrupper.

Har du nogensinde oplevet, at du er så træt, at du har svært ved at holde dine øjne åbne, mens du kører bil?



Danske bilister oplever træthed i flere forskellige situationer

Motorvejene er der, hvor flest har oplevet at køre bil, mens de var så trætte, at de havde svært ved at holde øjnene åbne. Det gælder for hver tredje bilist (33%) der har oplevet træthed i trafikken, men det sker også på landevejene for hver fjerde bilist (26%).

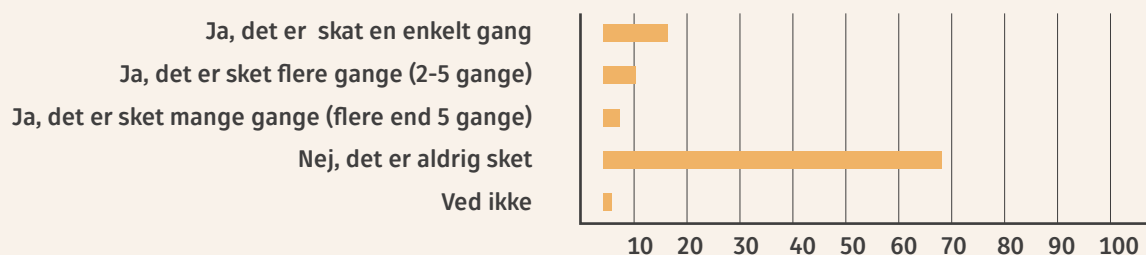
Knap hver fjerde bilist (23%) angiver, at det er sket, mens de var på vej til eller fra arbejde, og hver femte bilist (20%) har oplevet det på ferieture til/fra udlandet.

Knap hver femte bilist (18%) har oplevet træthed på vej hjem fra fest/besøg hos venner/familie.

Mange farlige situationer i trafikken for trætte bilister

Tre ud af ti (30%) af de bilister, der har kørt bil, mens de var meget trætte, har oplevet farlige situationer i trafikken, hvor det var ved at gå galt, fordi de var trætte. 16% svarer, at det er sket en enkelt gang og 14%, at det er sket oftere, mens 68% svarer, at det aldrig er sket for dem.

Har du oplevet farlige situationer i trafikken, hvor det var ved at gå galt, fordi du havde svært ved at holde øjnene åbne, mens du kørte bil?



Hvis man ser nærmere på, hvem der har oplevet farlige situationer, hvor det var lige ved at gå galt, er der store forskelle på køn og alder, men også på, hvor i landet man bor.

Køn

Hver femte kvinde (19%) svarer, at de har oplevet farlige situationer, mens det samme gælder for fire ud af ti (39%) af mændene.

Alder

Aldersmæssigt har halvdelen (51%) af de 18-29 årige oplevet farlige situationer, fordi de var trætte, og også blandt de 30-39 årige er der forholdsvis mange, nemlig 41%. Blandt bilister over 40 år, er der signifikant færre, som har oplevet farlige situationer i trafikken pga. træthed. Lavest ligger de 50-59 årige med 19% og de +60 årige med 20%.

Geografi

I Hovedstadsregionen svarer 37% af bilisterne, at de har oplevet farlige situationer i trafikken, fordi de var trætte. I Nordjylland gælder det kun for hver femte bilist (20%). Der er ligeledes signifikant flere i Hovedstadsregionen, som har oplevet farlige situationer mere end én gang end i de øvrige regioner.

Det er altså langt overvejende yngre mænd, og flere af dem, der har oplevet det, bor i Hovedstadsregionen, mens færrest bor i Nordjylland. De yngre bilister er også dem, der har oplevet farlige situationer i trafikken flest gange. Hver tredje unge bilist (33%) mellem 18-29 har oplevet farlige situationer pga. træthed flere gange. Det gælder også for hver 4. bilist (24%) mellem 30-39 år. Til sammenligning har kun 6% af de 40-59 årige og 3% af de +60 årige oplevet mere end én farlig situation, hvor det var lige ved at gå galt pga. træthedskørsel.

Kønssforskellen gør sig også gældende blandt dem, der har oplevet træthedskørsel flere gange med flest mænd.

Er man nødt til at køre bil?

Er man "nødt til" at køre bil, selvom man føler sig træt? Det siger 13% af de danske bilister, at det er de enten ofte eller af og til. Over halvdelen af bilisterne (53%) svarer, de er nødt til det, om end det er sjældent. Kun hver tredje bilist (32%) siger, at de aldrig er nødt til at køre, når de føler sig trætte.

Det er de unge og yngre bilister, der skiller sig ud ved at være dem, der oftest mener, de er nødt til at køre bil, selvom de føler sig trætte. Det gælder for 28% af de 18-29 årige og 24% af de 30-39 årige, mens kun 7% af de 50-59 årige og 4% af de +60 årige svarer, at de ofte eller af og til er nødt til at køre bil, selvom de er trætte.

Der er igen en kønsforskel, der viser, at der er flere mænd, der svarer, at de af og til er nødt til at køre bil (13%), selvom de er trætte end kvinder (8%).

Der er flest bilister i Hovedstadsregionen (14%), som af og til er nødt til at køre bil, når de er trætte, og færrest i Midtjylland (8%).

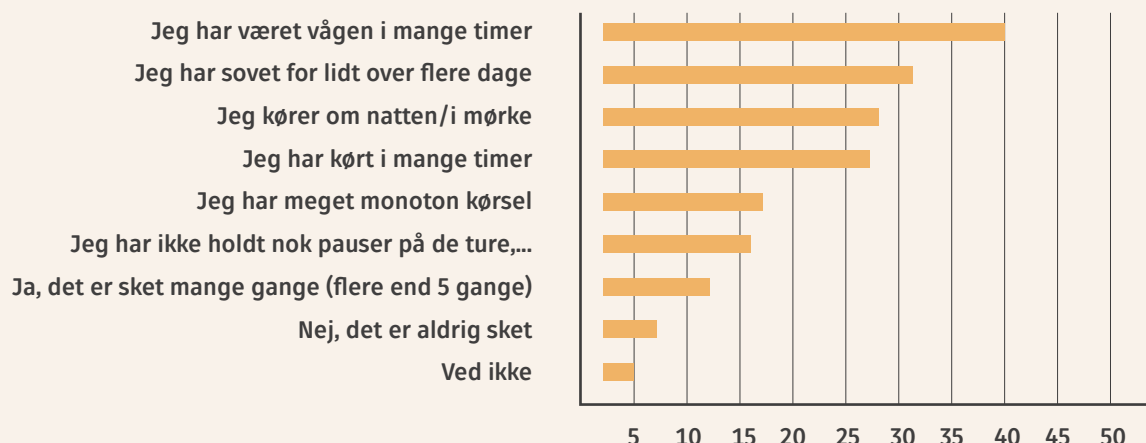
Årsager til træthedskørsel

De fleste svarer, at når de har oplevet at være så trætte, at de havde svært ved at holde øjnene åbne, mens de kørte bil, var det fordi, de havde været vågen i mange timer. Det svarer fire ud af ti (40%), mens næsten hver tredje bilist (32%) angiver, at mangel på søvn (sovet for lidt over flere dage) var årsagen.

Godt hver fjerde bilist (27%) har oplevet træthedskørsel, når de kørte bil om natten/i mørke, og stort set det samme antal (26%) svarer, at det er sket, efter de har kørt i mange timer.

Der er også flere (17%), der angiver monoton kørsel som årsagen samt 16%, der mener, at manglen på pauser i kørslen betød, at de havde svært ved at holde øjnene åbne.

Hvad kan årsagen være til, at du har haft svært ved at holde dine øjne åbne, mens du kører bil?



Det er flest blandt de 40-49 årige (46%), som angiver årsagen til deres træthedskørsel til, at de har været vågen i mange timer. Det er også flest af de 40-49 årige (41%) samt de 30-39 årige (44%), som svarer, at de har sovet for lidt over flere dage.

Der er flest (39%), som er enten småbørnsfamilier eller endnu ikke har fået børn blandt dem, der angiver for lidt søvn som årsag til træthedskørsel.

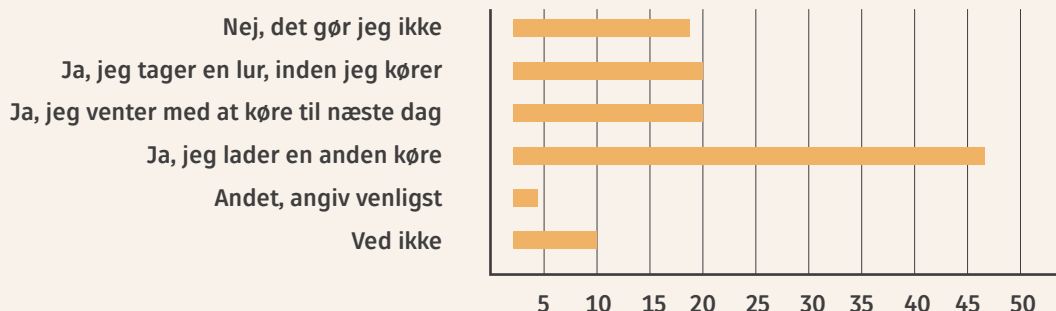
Blandt dem der svarer, at årsagen til deres træthedskørsel er, at de kører om natten/i mørke er der igen flest blandt de 40-49 årige (33%), men næsten lige så mange blandt de 18-29 årige (32%).

Der er ikke forskel på mænd og kvinder ift. de nævnte årsager, men de adskiller sig på et par af de andre årsager til træthedskørsel. Der er således flere mænd (30%) end kvinder (20%), der svarer, at det var fordi, de havde kørt bil i mange timer. Ligeledes er der forskel på, om de holder nok pauser i kørslen. Hver femte mand (20%) svarer, at de ikke har holdt nok pauser på de ture, de har kørt. Det gælder kun for hver tiende kvinde (10%).

De fleste bilister gør noget for at undgå at køre trætte

De fleste bilister gør noget for at undgå at køre bil, når de er trætte. Men næsten hver femte bilist (18%) svarer, at det gør de ikke. Der er flere mænd (21%) end kvinder (14%), der ikke gør noget for at undgå træthedskørsel.

Gør du noget for at undgå at køre bil, når du er træt?



Blandt dem, der gør noget for at undgå at køre bil, når de er trætte, svarer næsten halvdelen (47%), at de lader en anden køre, mens hver femte bilist (20%) tager en lur, inden de kører eller venter med at køre til næste dag (også 20%).

Tre ud af fire (75%) i aldersgruppen +60 gør noget for at undgå træthedskørsel. Det er en større andel end i de andre aldersgrupper.

Træthed i trafikken – det taler vi ikke om

Otte ud af ti af de danske bilister (80%) er aldrig blevet opfordret til at lade være med at køre bil af andre, fordi andre syntes, de var for trætte til at køre bil. Det kan både være, fordi de pågældende ikke har kørt trætte, mens andre har oplevet det, men det kan også være, fordi man ikke taler om det.

15% har oplevet at blive opfordret til at lade være med at køre bil, fordi andre syntes, de var for trætte. Her er fordelingen 2% ofte, 5% af og til, 8% ja, men sjældent.

Der er flest blandt de unge bilister (37%), der er blevet opfordret til at lade være med at køre bil, fordi de var trætte, og ligeledes har hver fjerde af de 30-39 årige (25%) også oplevet at blive opfordret til at lade være med at køre trætte. Det passer godt sammen med, at det også er i de yngste aldersgrupper, der bliver kørt mest træthedskørsel.

Der er over dobbelt så stor en andel af mænd (21%) som kvinder (10%), der er blevet opfordret til at lade

være med at køre bil. I forhold til landsdelene er der flest i Hovedstadsregionen (21%) og færrest i Nordjylland (11%).

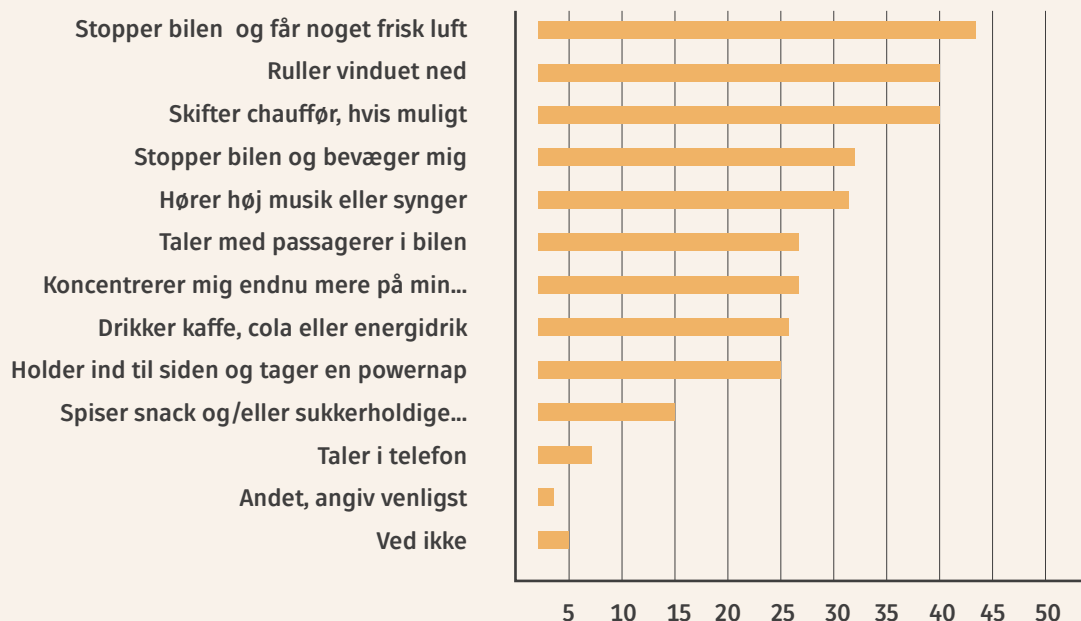
Der er flere, som svarer, at de selv har opfordret andre til at lade være med at køre bil, fordi de syntes, at han/hun var for træt til at køre bil. Næsten hver fjerde bilist (38%) svarer, at de har opfordret en anden bilist til at lade være med at køre bil enten mange gange, nogle gange eller få gange.

Det ser ud til, at bilister under 40 år er gode til at opfordre andre til at lade være med at køre bil, fordi han eller hun var for træt. Det er nemlig i de disse aldersgrupper, hvor flest har gjort det. Det gælder for mere end hver anden bilist mellem 18-29 år (55%) og for 44% af de 30-39 årige. Blandt dem over 40 år har hver tredje bilist gjort det (33%), og 30% for bilister på +60 år.

Powernap er ikke den mest brugte metode til at undgå at falde i søvn

Langt over halvdelen af de danske bilister har oplevet at køre bil, hvor de var så trætte, at de havde svært ved at holde øjnene åbne. Men det er kun hver 4. bilist (25%), der angiver, at de ville holde ind til siden og tage en powernap, hvis de oplever, det sker.

Forestil dig, at du kører bil og kan mærke, at du er træt. Hvad gør du så for at undgå at falde i søvn?



Det er især de ældste chauffører, som siger, de vil tage en powernap. Det gælder for næsten hver tredje af de 50-59 årige (32%) og +60 årige (30%).

Mænd er mere tilbøjelige til at tage en powernap end kvinder (29% og 20%).

Der er færrest blandt de yngste mænd (14%) på 18-29 år, som tager en powernap, når de er trætte.

Kvinder er mere villige til at skifte chauffør end mænd. Generelt viser svarene, at fire ud af ti bilister (40%) vil skifte chauffør, hvis det er en mulighed. Det gælder for 44% af kvinderne, men kun for 36% af mændene. Der er ingen aldersmæssige forskelle.

Geografisk skiller Region Sjælland sig ud ved at være det sted, hvor færrest siger, de vil skifte chauffør, hvis de bliver trætte, og det er muligt (32%).

Næsten halvdelen (47%) siger, at de vil holde ind til siden og tage noget frisk luft, hvis de føler sig trætte og vil undgå at falde i søvn.

Hver tredje bilist (33%) svarer, at de vil stoppe bilen og bevæge sig.

I begge tilfælde er de helt unge og yngre bilister mindst tilbøjelige til at bruge disse løsninger, mens over halvdelen af de ældre aldersgrupper siger, at de vil gøre en af delene.

I forhold til at gøre flere af de ting, som ikke virker godt nok mod træthed, siger fire ud af ti (40%), at de vil rulle vinduet ned, hver tredje bilist (32%) at de vil høre høj musik eller synge, mens 27% vil koncentrere sig mere om trafikken eller tale med passagerer i bilen (27%).

Hver fjerde bilist (26%) vil drikke kaffe, cola eller energidrik, mens 15% angiver, at de vil spise snacks og/eller sukkerholdige fødevarer.

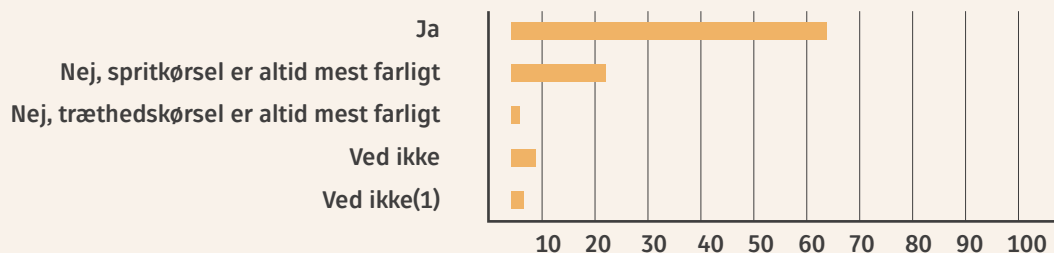
Bilister mellem 18 og 49 år svarer, at de i højere grad end de ældste bilister vil høre høj musik eller synge, og det gælder også for signifikant flere kvinder end mænd.

Der er også flest i aldersgruppen blandt de 18-49 årige, som vil drikke kaffe, cola eller energidrikke. Det er kvinderne mindre tilbøjelige til at gøre end mænd.

Er det farligt at køre bil, når man er træt?

To ud af tre bilister (66%) tror, at det kan være lige så farligt eller farligere at køre træthedskørsel som at køre spritkørsel.

Tror du, at træthedskørsel kan være lige så farligt som spritkørsel?



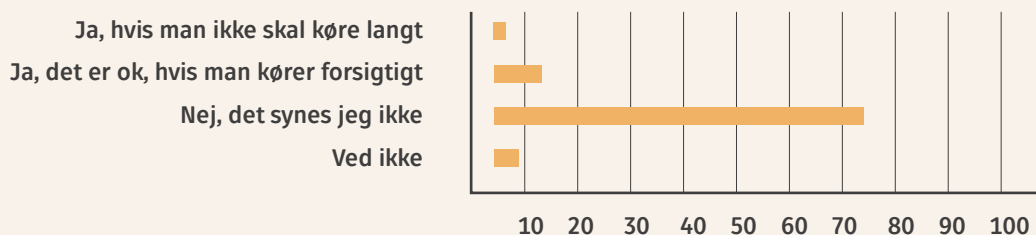
Der er færre mænd (61%) end kvinder (72%), der tror, det forholder sig sådan, og ligeledes er der færre blandt de 18-39 årige end dem, der er ældre, som tror, at træthedskørsel kan være lige så farligt eller farligere end spritkørsel. Hvis man sammenligner svarene på dette spørgsmål for landsdelene, er der færrest i Hovedstadsregionen som tror, det kan være lige så farligt eller farligere at køre træthedskørsel ift. spritkørsel (62%) og flest i Syddanmark (72%).

Hver femte bilist (21%) tror, at spritkørsel altid er mest farligt. Der er flest blandt de unge bilister (18-39 årige), mænd og i Hovedstadsregionen som tror, at spritkørsel altid er mest farligt (29%).

Det er ikke ok at køre bil, når man er meget træt

Næsten hver femte bilist (18%) mener, det er ok at køre bil, selvom man føler sig meget træt. Af dem svarer 5%, ja, hvis man ikke skal køre langt, mens 13% svarer, ja, hvis man kører forsigtigt. De fleste bilister, næsten 3 ud af 4 (74%) synes ikke, det er ok.

Synes du, det er ok at køre bil, selvom man føler sig meget træt?



Der er store forskelle i holdningen til at køre meget træt mellem yngre og ældre, mellem mænd og kvinder og også i de enkelte landsdele. Svarene følger de samme mønstre som ved mange af de andre spørgsmål. Således er der en dobbelt så stor andel af mænd (24%) end kvinder (12%), som mener det er ok at køre bil, når man er meget træt.

Der er ligeledes flest blandt de unge bilister mellem 18-29 år (37%) og de 30-39 årige (29%), som synes, det er ok. Tallene for de ældre bilister ligger markant lavere (11%) for de 50-59 årige og de +60 årige (7%).

Der er en størst andel i Hovedstadsregionen (22%), som synes, det er ok at køre bil, selvom man er meget træt og færrest i Nordjylland (13%).

Mange har prøvet at være for trætte til feriekørsel

Selvom de fleste (67%) siger, at de aldrig har kørt så langt på ferie, hvor de har tænkt, at de var for trætte til at køre, så er det alligevel hver fjerde bilist, som har prøvet det. 23% af dem få gange og 3% flere gange.

Der er næsten dobbelt så mange mænd (34%) som kvinder (18%), der har prøvet det. Og der er signifikant flest blandt de unge bilister mellem 18-29 år, der har prøvet det (34%) og færrest blandt de 40-49 årige (21%).

Blandt dem, der har kørt bil, selvom de var for trætte til at køre, svarer over halvdelen (58%), at de havde kørt mange timer i træk. Der er flest +60 årige, der siger, de har gjort det (69%) og færrest blandt de 18-29 årige (44%). Fire ud af ti (40%) svarer, at de var for trætte til at køre, fordi de havde været vågen i mange timer. Det gælder særligt de 40-49 årige, hvor seks ud af ti (61%) har prøvet det.

De unge bilister mellem 18-29, som er den aldersgruppe, hvor flest har prøvet at køre feriekørsel, selvom de var for trætte til at køre, er også den aldersgruppe, hvor flest tror, det er fordi, de kørte på ferie direkte efter en arbejdsdag. Det svarer 28%, og det er signifikant flere end blandt de ældre bilister. I særdeleshed de 50-59 årige har en lav andel (11%). Det er også blandt de 18-29 årige, at flest har sprunget en overnatning over (23%) sammenlignet med dem på 60 år eller ældre, hvor kun 6% giver dette svar som årsag til, at de følte sig for trætte til at køre, da de kørte på ferie.

Sammenfatning af analysens resultater

De fleste danske bilister (6 ud af 10) har prøvet at køre bil, mens de var så trætte, at de havde svært ved at holde øjnene åbne. Det kan føre til farlige situationer, for bare et lille øjeblik uopmærksomhed i trafikken kan få alvorlige konsekvenser. Og farlige situationer er noget, de meget trætte bilister kender til. Således har næsten hver tredje bilist oplevet en situation i trafikken, hvor det var lige ved at gå galt, fordi de var trætte, vurderer de selv.

Det er meget svært at sige, hvor mange trafikulykker der skyldes træthed. Et forsigtigt skøn siger, at det gælder for 8% af trafikulykkerne i Danmark, men studier fra andre lande viser, at det tal meget vel kan være højere. Træthedskørsel sker især på motorveje og landeveje, og ser man på i hvilke sammenhænge, bilisterne er trætte i, er det ofte på vej til eller fra arbejde, på ferieture til/fra udlandet og sent om aftenen/i mørke fx efter fest eller besøg hos venner og familie.

Der er mange grunde til, at man føler sig meget træt, når man kører bil. Flest svarer, at det var fordi de havde været vågen i mange timer, og mange led af søvnmangel, der var akkumuleret over flere dage. En del bilister bliver meget trætte, når de kører i mørke og om natten, mens andre bliver meget trætte af at køre bil mange timer i træk, og også monoton kørsel kan være trættende i sig selv.

Kun hver tredje bilist siger, at de aldrig er nødt til at køre bil, selvom de er trætte. Det betyder omvendt, at langt de fleste bilister, to ud af tre, har følt sig nødsaget til at køre bil en eller flere gange.

Næsten hver femte bilist synes også, det er ok at køre bil, selvom man er meget træt, bare man kører forsigtigt eller ikke skal så langt. Gad vide hvordan de svar ville fordele sig, hvis man spurgte om det samme ift. spritkørsel?

De fleste bilister i Danmark (to ud af tre) tror, at træthedskørsel er lige så farligt eller farligere end spritkørsel. Det er rigtigt, at træthedskørsel kan ligestilles med at køre med promiller i blodet, men det tror næsten hver fjerde af de danske bilister ikke på.

En del har opfordret andre til at lade være med at køre bil, fordi de var for trætte til det, men langt de fleste er aldrig selv blevet opfordret til at lade bilen stå. Måske er det fordi, vi ikke taler nok om træthedskørsel og ikke regner det for at være så farligt, som det faktisk er.

Træthedskørsel er også svært at definere, for man kan ikke måle det, som man kan med fx hastighed og promiller i blodet.

Der er mange måder til at prøve at undgå at falde i søvn bag rattet, hvis man føler sig træt. Men nogle af de metoder, der er meget brugt, virker ikke eller kun meget kortvarigt, hvis man er meget træt. Det gælder fx at rulle vinduet ned, snakke med passagerer, høre høj musik eller drikke kaffe. Heldigvis svarer en del også, at de skifter chauffør, hvis det er muligt eller at de holder ind til siden og tager en powernap. Det er dog kun hver fjerde bilist, som tager en powernap, som er en god ide at gøre, hvis man ikke kan skifte chauffør.

Der er store forskelle blandt forskellige aldersgrupper og køn. Det er især de unge og yngre bilister mellem 18-39 år, der af og til eller ofte kører bil, når de har svært ved at holde øjnene åbne. Det er også disse aldersgrupper, der har oplevet flest farlige situationer i trafikken, fordi de var trætte, og de bruger flest af de metoder, der ikke virker til at undgå at falde i søvn.

De samme forskelle gør sig gældende ift. mænd og kvinder, idet mænd kører mere træthedskørsel end kvinder, og mange flere mænd end kvinder synes også, det er ok indimellem at køre bil, selvom man er meget træt.

Der forekommer også træthedskørsel i andre aldersgrupper, men dem, der gør det mindst, er de ældste på +60 år. Man kan argumentere, at når man når pensionsalderen, kan man måske bedre planlægge, hvornår man kører bil, men man kunne også se på træthedskørsel, som to af de kvinder, der har besvaret spørgsmålene i undersøgelsen gør:

"Man skal bare ikke køre bil, når man er træt og uoplagt -BASTA - længere er den ikke" kvinde, 50 år

"Villem aldrig sætte mig ind i bilen, hvis jeg var for træt til at køre" Kvinde, 60 år