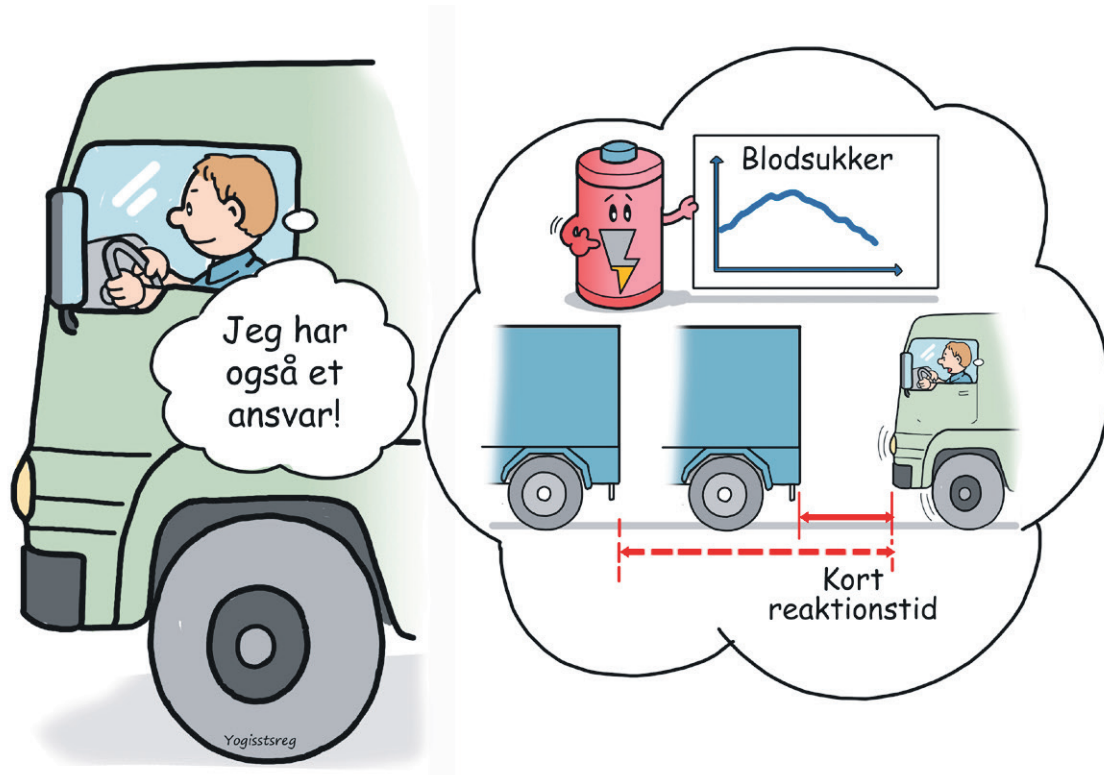


Reaktionstid



Projektet "Sikkerhed og Sundhed bag rattet" undersøgte i 2008 kostens betydning for trafikssikkerhed, psykisk trivsel og risikofaktorer for hjertekarsygdomme blandt lastbilchauffører. En forsøgsgruppe på 24 chauffører spiste sundt i blot 14 dage. Samtidig blev de løbende testet på reaktionstid, helbred og humør. To uger på sund mad og motion betød, at chaufførernes reaktionstid blev forbedret med 16%.

Hvis du ikke synes, det lyder af meget, så giver det sikkert mere mening, at det betød en reduktion af bremselængden fra 90 til 0 km/t på 20 meter – eller hvad der svarer til fire-fem familiebilers samlede længde.

Transportens Udviklingsfond har på baggrund af erfaringerne udgivet en kagebog med gode råd for chauffører. Find rapporten og kagebogen på tsu.dk

