




ASP[®]
Anti Sleep Pilot

Manual



Indholdsfortegnelse

Side 3 Baggrund

Side 9 Quickguide

- Hvad er der i æsken?
- Sådan kommer du i gang
- Sådan bruger du Anti Sleep Pilot®

Side 25 Mere om Anti Sleep Pilot®, risikoprofil og status

Side 47 Spørgsmål og svar

Side 54 Oplysninger om bortskaffelse og genbrug

Baggrund

20 % af alle trafikulykker skyldes køretræthed

I dag skyldes ca. 20 % af alle trafikulykker køretræthed. Køretræthedsulykker er ofte mere alvorlige end andre trafikulykker.

Ca. 25 % af alle trafikulykker med dødelig udgang er forårsaget af køretræthed. Det er derfor afgørende for din sikkerhed, at du gør en aktiv indsats.

Køretræthed skyldes ikke kun søvnmangel

Køretræthed er en træthed, der opstår under kørsel, og som resulterer i nedsat opmærksomhed og reaktionsevne.

Køretræthed kan skyldes søvnmangel, men kan også være et resultat af f.eks. ensformigheden ved at køre bil. I værste fald kan køretræthed medføre situationer, hvor bilisten falder i søvn bag rattet.

Nedsat opmærksomhed reducerer sikkerheden

Jo længere køretur, jo større er risikoen for, at din opmærksomhed og reaktionsevne reduceres. Selv hos veludhvilede personer vil ensformigheden over tid udvikle sig til køretræthed. Problemet er, at man som fører ofte ikke er klar over, hvornår man har nået det punkt, hvor man er så køretræt, at det påvirker sikkerheden.

Forskningsresultater viser således, at det er meget svært selv at bedømme, hvornår det er tid til en pause – og det koster liv.

Det hjælper ikke at spille høj musik eller rulle vinduerne ned

Den eneste veldokumenterede løsning på køretræthed er, at du holder en pause, inden du når et kritisk køretræthedsniveau. Undersøgelser viser, at en pause på 10-20 minutter markant øger din opmærksomhed på kørslen og nedsætter din risiko for køretræthedsulykker.

Den rigtige pause gør den store forskel

Med Anti Sleep Pilot® har du anskaffet dig en unik løsning, der øger din trafikikkerhed.

Anti Sleep Pilot® tager udgangspunkt i din personlige risikoprofil, der blot skal indstilles én gang samt din status, som du skal oplyse hver gang, du skal ud og køre.

Under kørsel, registrerer Anti Sleep Pilot® automatisk de forhold, der har effekt på din køretræthed. Den hjælper dig med at fastholde opmærksomheden under kørslen og beregner løbende dit køretræthedsniveau bl.a. ved at foretage opmærksomhedstests.

Ud fra disse personlige beregninger får du anbefalet at holde en forebyggende pause, når et kritisk køretræthedsniveau nærmer sig.

Du er med andre ord med til at øge trafikikkerheden for dig selv, dine passagerer og andre trafikanter.

Vi opfordrer til, at du læser denne manual grundigt igennem, så du opnår den bedste sikkerhed.

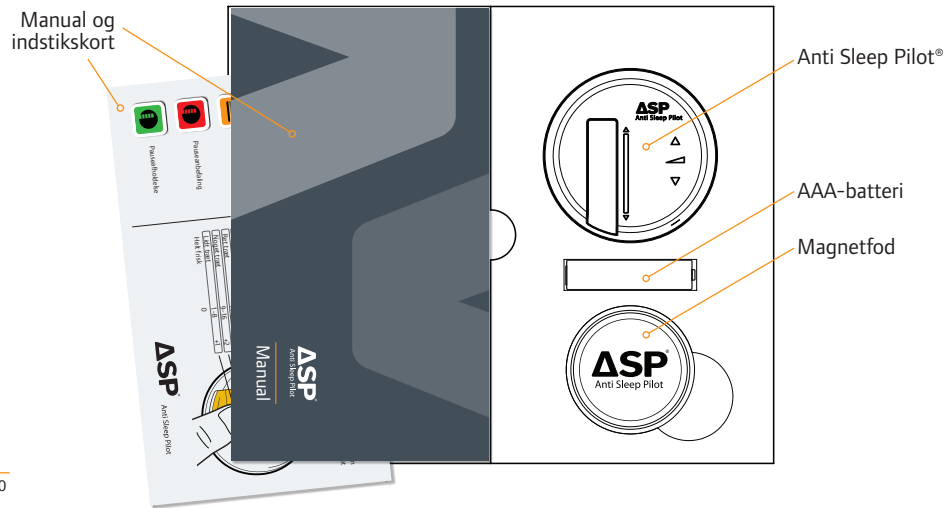
Du kan finde flere informationer på vores hjemmeside www.antisleppilot.com.

Vigtigt

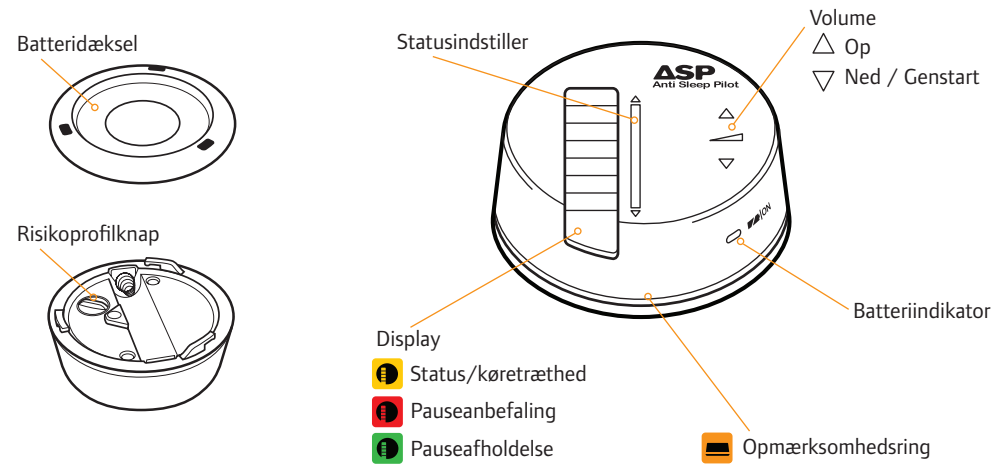
- Anti Sleep Pilot® skal på alle tidspunkter anvendes som beskrevet i denne manual
- Ved at følge anvisningerne fra Anti Sleep Pilot® kan du reducere risikoen for trafikulykker, der skyldes køretræthed
- Anti Sleep Pilot® er ikke en garanti for at undgå køretræthedsulykker. Som bilist har du stadig det fulde ansvar for din kørsel
- Hvis du føler dig for træt til at køre, bør du undlade det – uafhængigt af, hvad Anti Sleep Pilot® anviser. Hvis du har behov for en pause, inden Anti Sleep Pilot® anbefaler det, bør du altid holde en
- Du skal kun besvare opmærksomhedstests, hvis din kørselssituation tillader det
- Du bør ikke indstille Anti Sleep Pilot® under kørsel. Kør ind til siden og hold stille, hvis du har behov for at ændre indstillinger

Quickguide

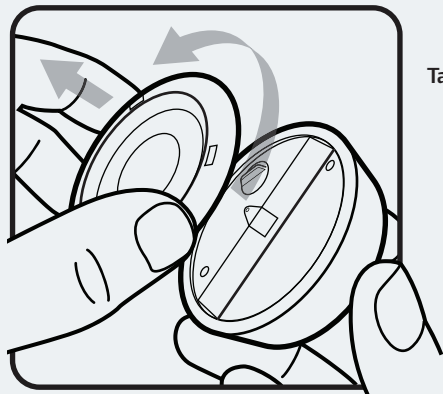
Hvad er der i æsken?



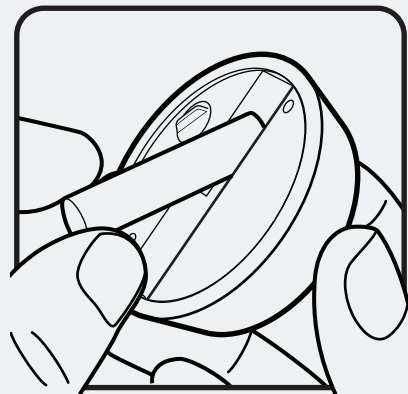
Anti Sleep Pilot's funktioner



Sådan kommer du i gang



Tag batteridækslet af



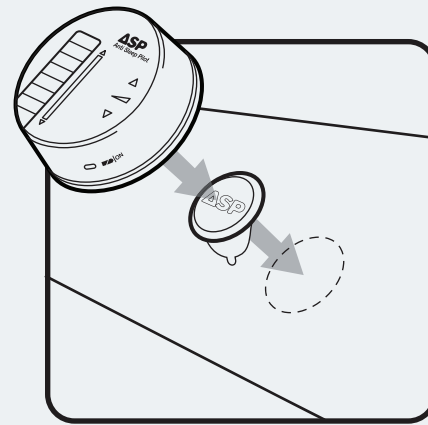
Sæt batteri i (AAA-batteri)

Sådan kommer du i gang



Indstil din risikoprofil

Du starter med at finde din risikoprofil, ved hjælp af en test. Se skemaet på side 28 eller gå ind på www.antissleepilot.com. Angiv din risikoprofil ved at indstille den orange knap i bunden af Anti Sleep Pilot®. Sæt batteridækslet på igen.



Sæt din Anti Sleep Pilot® fast i bilen

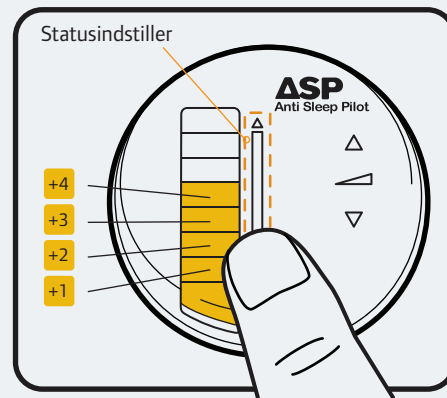
Fjern folien og sæt magnetfoden fast. Placer Anti Sleep Pilot® på magnetfoden. Det skal være nemt at se hele displayet og betjene Anti Sleep Pilot® – uden at du skal flytte fokus fra kørebanen. Du finder en mere detaljeret monteringsvejledning på side 33.

Sådan fungerer din Anti Sleep Pilot®



Viser et startsignal

Magnetfoden fungerer som en tænd/sluk knap. Når Anti Sleep Pilot® sættes på magneten, bliver du med en lyd og et lyssignal gjort opmærksom på, at Anti Sleep Pilot® er aktiv. Herefter er den klar til automatisk at registrere din kørsel.

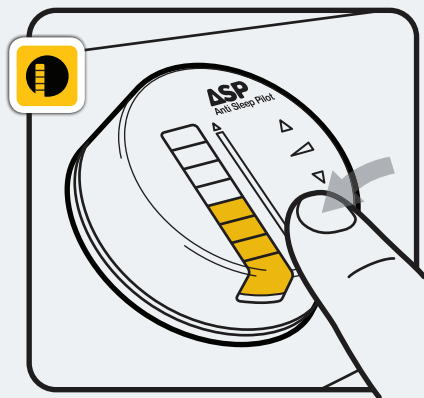


Tager udgangspunkt i din status

- inden hver køretur

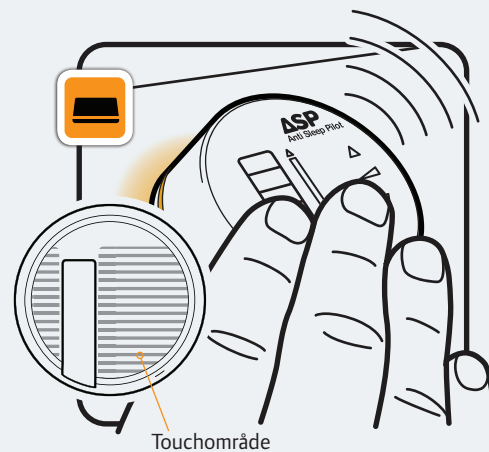
Hver gang du påbegynder en køretur, skal du vurdere din status. Det gør du ved hjælp af indstikskortet eller statusskemaet (se side 36). Har du haft en lang arbejdsdag, været ude aftenen før, eller føler du dig blot træt, skal du indstille din status via statusindstilleren. Er du frisk og veludhvilet skal du blot røre toppen af Anti Sleep Pilot® for at bekræfte dette.

Sådan fungerer din Anti Sleep Pilot®



Informerer dig løbende om dit køretræthedsniveau

Anti Sleep Pilot® beregner automatisk dit køretræthedsniveau, når den er placeret på magnetfoden. Dette sker på baggrund af din risikoprofil, din status samt registreringer af din kørsel. Niveaueet vises løbende i displayet. Jo flere gule felter der lyser, jo højere er dit køretræthedsniveau. Når alle felter er gule, vil du blive anbefalet at holde en pause.



Hjælper med at fastholde opmærksomheden under kørslen

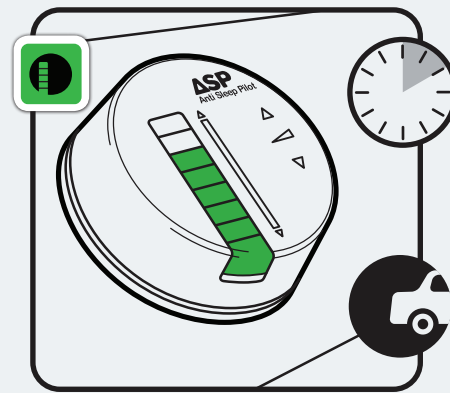
Anti Sleep Pilot® hjælper dig med at fastholde din opmærksomhed på kørslen bl.a. via simple opmærksomhedstests. Når Anti Sleep Pilot® lyser orange, og du hører en lyd, skal du hurtigst muligt røre toppen af Anti Sleep Pilot®. Anti Sleep Pilot® bruger dine reaktionstider til at beregne, hvornår det er tid til at holde en pause. Læs mere på side 40.

Sådan fungerer din Anti Sleep Pilot®



Fortæller, når det er tid til en pause

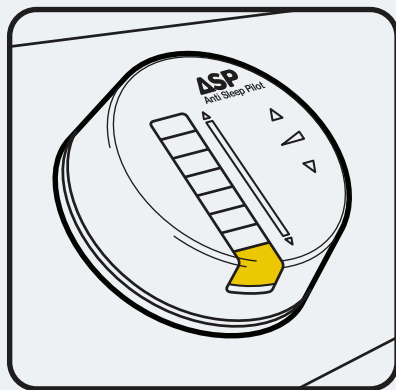
Hele displayet lyser rødt, når dit køretræthedsniveau når et niveau, hvor du bør holde en pause. Find et passende sted, hvor du kan holde minimum 10 minutters pause. Læs mere på side 41.



Holder styr på, hvor længe du holder pause

Anti Sleep Pilot® hjælper dig med at holde styr på tiden, så du holder den nødvendige pause. Displayet tæller op med grønt, til der er gået 10 minutter, og du kan genoptage din kørsel. Du kan tage Anti Sleep Pilot® med dig under pausen. Få anbefalinger til pauseaktiviteter på side 42.

Sådan fungerer din Anti Sleep Pilot®



Gemmer din statusindstilling, når du holder pause

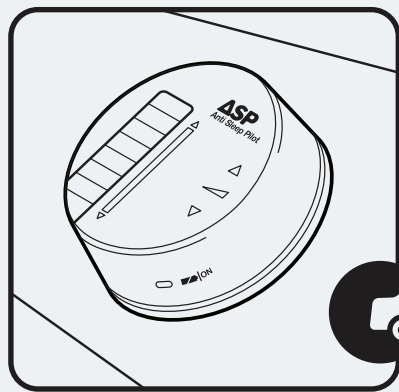
Sæt Anti Sleep Pilot® tilbage på magnetfoden, hvis den har været fjernet. Når pausen er færdig, viser displayet din seneste statusindstilling i gult. Inden du kører videre, bør du vurdere, om statusindstillingen stadig er korrekt og evt. foretage en justering ved brug af statusskemaet. Læs mere på side 44.



Sikrer, at du ikke kører mere end anbefalet på et døgn

Afhængig af dine indstillinger vil Anti Sleep Pilot® anbefale, at du sammenlagt højst kører mellem 6,5 og 10 timer inden for et døgn. Når grænsen er nået, blinker displayet rødt i tre sekunder. Du bør derefter ikke køre bil i minimum otte timer. Hvis du på trods af denne advarsel ønsker at køre videre, kan du genstarte Anti Sleep Pilot®. Læs mere på side 45.

Sådan fungerer din Anti Sleep Pilot®



Er nem at slukke - når turen er færdig

For at spare på batteriet anbefaler vi, at du slukker Anti Sleep Pilot®, når du er færdig med at køre. Den slukker automatisk et stykke tid efter, at du har fjernet den fra magnetfoden. Vi anbefaler, at du tager den med dig eller opbevarer den et sikkert sted i bilen.

Mere om Anti Sleep Pilot®, risikoprofil og status

Din risikoprofil

Vi er alle forskellige – også når det gælder køretræthed. På baggrund af en række af de vigtigste risikofaktorer kan mennesker inddeles i otte forskellige risikoprofiler.

Det er vigtigt, at du får udregnet din risikoprofil

For at Anti Sleep Pilot® kan beregne risikoen for, at du bliver uopmærksom eller falder i søvn under kørsel, skal du angive en række personlige oplysninger i skemaet på side 28 -29.

Anti Sleep Pilot® bruger din risikoprofil, som grundlag for beregninger af dit køretræthedsniveau, pauseanbefalinger og opmærksomhedstests.

Derfor er det vigtigt, at du bruger den korte tid, det tager at kortlægge din risikoprofil.

Hvad skal du gøre?

- Udfyld risikoprofilskemaet
- For hver svarmulighed er der angivet en værdi. Læg værdierne sammen for at få din samlede score, som korresponderer med din risikoprofil
- Indstil din risikoprofil ved hjælp af den orange knap i bunden af Anti Sleep Pilot® under batteridækslet. Husk at sikre dig, at den orange knap "klikker" på plads

- Husk at ændre risikoprofil, hvis der skiftes fører af bilen. Hvis dette foregår under en køretur, skal Anti Sleep Pilot® også genstartes (se side 46)
- Udfyld risikoprofilskemaet igen, hvis der er risikoforhold i dit liv og livsstil, der ændrer sig

Risikoprofilskema

Spørgsmål	Værdi	Score	Spørgsmål	Værdi	Score
Alder			Hvad er dit primære kørselsformål?		
≤ 26 år	6		Privat kørsel	0	
27-64 år	0		Erhvervskørsel	1	
65 år og ældre	1		Har du født inden for de sidste 6 måneder?		
BMI*			Nej	0	
Højere end 30	4		Ja	6	
Lavere end 30	0		Hvor mange timer arbejder du typisk pr. uge?		
Køn			Mindre end 60 timer	0	
Mand	1		Mere end 60 timer	1	
Kvinde	0				

$$*BMI = \frac{\text{(kropsvægt i kilo)}}{\text{(højde i meter)}^2}$$

Spørgsmål	Værdi	Score	Spørgsmål	Værdi	Score
Hvilket tidspunkt af døgnet arbejder du typisk på?			Hvor mange trafikulykker har du haft inden for de seneste fem år, hvor din egen kørselstræthed har spillet en afgørende faktor?		
Dag eller aften	0		Ingen	0	
Nat	6		1-2 ulykker	2	
Hvor mange timer sover du i gennemsnit pr. nat?			3 eller flere ulykker	6	
7 timer eller mere	0		Lider du af ubehandlede søvnproblemer (f.eks. dårlig/afbrudt søvn)?		
6-7 timer	1		Nej	0	
5-6 timer	4		Ja	4	
Mindre end 5 timer	6				

Risikoprofilskema

Spørgsmål	Værdi	Score	Spørgsmål	Værdi	Score
Tager du på daglig basis medicin med advarsel for dødsghed?			Hvad er sandsynligheden for, at du dør hen, når du er passager i en bil, ser tv, netop har spist frokost eller i forbindelse med en anden lign. situation?		
Nej	0		Dør aldrig hen	0	
Ja	2		Lille chance for at døse hen	2	
Har du inden for det seneste år oplevet at køre, hvor du har været uforsvarligt træet?			Middel chance for at døse hen	4	
Nej	0		Stor chance for at døse hen	6	
Ja	6				
		Samlet score			

På baggrund af din samlede score kan du finde din risikoprofil i tabellen her:

Samlet score	Risikoprofil
0-3	1
4-7	2
8-11	3
12-15	4
16-19	5
20-24	6
25-29	7
30-	8

Indstil din risikoprofil.

Angiv din risikoprofil ved at indstille den orange knap i bunden af Anti Sleep Pilot®. Sæt batteridækslet på igen.



Valg af batteri

Anti Sleep Pilot® bruger et AAA-batteri. Batteriets levetid afhænger af dets kvalitet, anvendelse, temperatur etc. Ved fire timers daglig anvendelse bør et kvalitetsbatteri holde 20-30 dage.

- Under kørsel og pause blinker batteriindikatoren grønt for at vise, at Anti Sleep Pilot® er aktiv
- Lyset i indikatoren skifter til orange, hvis batteriet er ved at være fladt. Når indikatoren begynder at blinke orange, har batteriet 1-4 timers levetid tilbage

Batterikvalitet varierer meget. F.eks. er der ved brug af et genopladeligt batteri større usikkerhed om den resterende tid, når indikatoren blinker orange.

Tid til at skifte batteri

- Skift batteriet, når indikatoren lyser orange, eller hvis Anti Sleep Pilot®, holder op med at fungere som ellers beskrevet i denne manual
- Du kan til enhver tid skifte batteri uden, at dine indstillinger eller registrering af din kørsel bliver slettet
- Vi anbefaler, at du altid har et ekstra batteri i bilen

Sådan sparer du på batteriet

Magnetfoden fungerer som en tænd/sluk knap. For at spare på batteriet er det derfor vigtigt, at du fjerner Anti Sleep Pilot® fra magnetfoden, når den ikke bruges.

Montering i din bil

1. Vælg et sted på instrumentbrættet, hvor du vil placere din Anti Sleep Pilot®

Vær opmærksom på:

- At du nemt skal kunne nå Anti Sleep Pilot® med din hånd
- At displayet vender mod dig, og du kan se hele displayet fra din naturlige køreposition uden at fjerne fokus fra kørebanen
- At Anti Sleep Pilot® ikke må forstyrre dit udsyn

2. Det er vigtigt, at instrumentbrættet er tørt og rent

3. Fjern den beskyttende folie på undersiden af magnetfoden

4. Sæt magnetfoden på det ønskede sted, og pres til den sidder godt fast

5. Sæt Anti Sleep Pilot® på magnetfoden

Indstilling af din status

Hvor træt du er, kan variere meget både fra dag til dag men også inden for den samme dag.

Din status kan f.eks. være påvirket af for lidt søvn, natarbejde og indtagelse af alkohol. Andre gange kan du føle dig træt uden nogen særlig grund. Disse forhold tager Anti Sleep Pilot® højde for, hvis du indstiller din status korrekt. Din status indgår sammen med din risikoprofil og registreringen af din kørsel i beregningerne af, hvornår du får opmærksomhedsrests og pauseanbefalinger.

Sådan skal du gøre inden hver køretur

- Inden hver køretur skal du ved hjælp af statusskemaet vurdere din status
 - Hvis du er 100 % frisk, skal du bare røre toppen af Anti Sleep Pilot® for at bekræfte dette
 - Har du haft en lang arbejdsdag, været ude aftenen før etc., skal du ved at bevæge din finger langs statusindstilleren, justere til det niveau, som din status er beregnet til

Hvis du har justeret din status op, kan du til hver en tid sætte den ned igen. Det gælder dog ikke, hvis Anti Sleep Pilot® har givet sin første pauseanbefaling.

Find din status

Du finder din status ved at besvare spørgsmålene på følgende sider. For hver svarmulighed er der angivet en værdi. Læg værdierne sammen for at få din samlede score.

På baggrund af din samlede score for din status skal du justere Anti Sleep Pilot® med statusindstilleren.

Statusskema

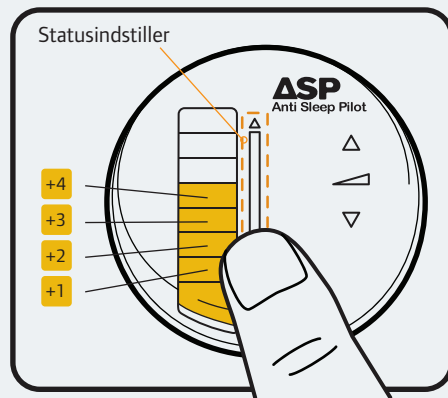
Spørgsmål	Værdi	Score	Spørgsmål	Værdi	Score
Hvor mange timers søvn har du fået den seneste nat i forhold til normalt?			Hvor mange timer har du været vågen før denne kørsel?		
Som normalt	0		Mindre end 15 timer	0	
Ca. 1 time mindre	1		15-20 timer	6	
Ca. 2 timer mindre	4		20 timer eller mere	12	
Ca. 3 eller flere timer mindre	12		Tager du i øjeblikket medicin, der har en advarsel mod døsigthed?		
Har du inden for de sidste tre døgn haft en nat med mindre end fem timers søvn?			Nej	0	
Nej	0		Ja	2	
Ja	2		Har du haft et højt alkoholindtag inden for de seneste tre døgn ?		
			Nej	0	
			Ja	4	

Spørgsmål	Værdi	Score	Spørgsmål	Værdi	Score
Har du indtaget alkohol inden for de sidste fem timer?			Hvor veludvilet føler du dig lige nu?		
Nej	0		Frisk og veludhvilet	0	
Ja	4		Hverken helt frisk eller søvnig	6	
Kører du hjem efter en nattevagt?			Søvnig, men ikke en anstrengelse at holde mig vågen	12	
Nej	0		Meget søvnig, det er en anstrengelse at holde mig vågen		Kør ikke!
Ja	12				
			Samlet score		

Statusskema

Din samlede score fortæller, hvilket trin du skal indstille din status på.

Samlet score	Statusindstiller
1-8	1 trin op
9-16	2 trin op
17-26	3 trin op
27-36	4 trin op
37-	Kør ikke!



Automatisk start

Magnetfoden fungerer som tænd/sluk knap. Der er indbygget en forsinkelse, så Anti Sleep Pilot® slukker noget tid efter, den er taget af magnetfoden.

Så nemt er det

- Du skal blot huske at sætte Anti Sleep Pilot® på magnetfoden før kørsel og indstille din status

Hvis du tager Anti Sleep Pilot® af magnetfoden mens du kører, vil den antage, at du holder en pause og begynde en 10 minutters pauseoptælling. Anti Sleep Pilot® slukker tre minutter efter, at pauseoptællingen er afsluttet. Hvis du sætter den på inden for 10 minutter, fortsætter kørselsberegningen som om, du ikke har holdt pause.

Hvis du er i tvivl om, Anti Sleep Pilot® er aktiv, kan du røre toppen, hvorefter displayet lyser op. Eller du kan se på batteriindikatoren, der blinker, når Anti Sleep Pilot® er aktiv.

Test af din opmærksomhed og reaktionsevne

For at bryde ensformigheden under kørsel beder Anti Sleep Pilot® dig om at besvare en række opmærksomhedstests.

Opmærksomhedstestene er designet for at stimulere og vedligeholde din opmærksomhed på kørslen og vurdere dit køretræthedsniveau.

Hvad gør Anti Sleep Pilot®?

- Anti Sleep Pilot® lyser op i en orange ring og udsender samtidig en lyd, der gradvist bliver højere, indtil du reagerer på opmærksomhedstesten
- Din reaktionstid bliver målt og bruges som input i beregningen af, hvornår det er tid til en pause

- Der udsendes to korte, dybe lyde, hvis du reagerer for langsomt
- Du får en ny opmærksomhedstest inden for kort tid, hvis du ikke reagerer eller reagerer for langsomt på forudgående test
- Anti Sleep Pilot® anbefaler at holde en pause, hvis du reagerer for langsomt på fire opmærksomhedstests i træk

Hvad skal du gøre?

Rør - gerne med flere fingre - toppen af Anti Sleep Pilot® så hurtigt som din kørselsituation tillader det. Den bedste følsomhed er lidt til højre for displayet

Tid til pause

Den eneste effektive måde at undgå køretræthed på er ved at holde en pause.

Hvad gør Anti Sleep Pilot®?

- Anti Sleep Pilot® beregner, hvornår du bør holde en pause ud fra din risikoprofil, din status samt registrering af din kørsel (dvs. tid på dagen, total køretid, reaktionstid på opmærksomhedstests etc.)
- Udsender en pauseanbefaling ved at displayet lyser helt op i rødt, og der afgives en lyd
- Fortsætter med opmærksomhedstests og pauseanbefalinger med stigende frekvens, indtil du holder en pause

Hvad skal du gøre?

- Planlæg din kørsel, så du kan holde pause, inden du når et kritisk køretræthedsniveau. Anti Sleep Pilot® viser udviklingen i dit køretræthedsniveau med gult i displayet. Du kan med fordel planlægge din kørsel ved at holde pause, før dit køretræthedsniveau lyser op i displayet
- Når du får en pauseanbefaling, bør du finde et passende og sikkert sted at holde en pause

Den rette pause

Forskning viser, at 10-20 minutters pause på det rigtige tidspunkt kan nedsætte risikoen for, at du når et kritisk træthedsniveau og dermed har en øget risiko for at være involveret i køretræthedsulykker.

Hvad gør Anti Sleep Pilot®?

- Anti Sleep Pilot® registrerer automatisk, om du holder stille efter 60 sekunder
- Den fungerer som et pause-ur og viser ved optælling i grønne felter, hvornår der er gået 10 minutter. Herefter vises din seneste statusindstilling i gult, hvilket indikerer, at du er klar til at køre igen

Hvad skal du gøre?

- Hold pause, indtil du føler dig klar til at køre igen - dog minimum 10 minutter
- Tag en powernap på 10-20 minutter og/eller drik en kop stærk kaffe eller anden koffeinholdig drik, hvis trætheden skyldes søvnmangel
- Om muligt strække benene. Under pausen kan du tage Anti Sleep Pilot® med og bruge den som pause-ur

Hvis din pause er kortere end 10 minutter, bliver dit køretræthedsniveau ikke nulstillet, og du vil hurtigt få en ny pauseanbefaling, når du begynder at køre igen.

Skemaet viser, hvordan du bedst kan forebygge køretræthed under dine pauser.



Parat til at køre videre

Efter mindst 10 minutters pause er dit køretræthedsniveau nulstillet. Du skal igen vurdere, om din status skal justeres, inden du kører videre.

Hvad gør Anti Sleep Pilot®?

- Efter du har startet kørslen, begynder Anti Sleep Pilot® igen at beregne din køretræthed og kommer efterfølgende med opmærksomhedstests og senere pauseanbefalinger

Hvad skal du gøre?

- Husk at sætte Anti Sleep Pilot® tilbage på magnetfoden, hvis du har fjernet den
- Vurder om du har holdt en tilpas lang pause, inden du kører videre
- Vurder om din status stadig er retvisende, eller om du skal ændre den

Din maksimale daglige køregrænse

Køregrænsen pr. dag varierer fra 6,5-10 timer afhængig af din risikoprofil, din status og hvordan din køretur er forløbet.

Hvad gør Anti Sleep Pilot®?

- Anti Sleep Pilot® udregner hvor lang tid samlet du maksimum bør køre på et døgn
- Hver anden diode i displayet blinker rødt, når du har nået din grænse inden for de seneste 24 timer. Herefter vil Anti Sleep Pilot® slukke
- Lyssignalet for din maksimale daglige køregrænse gentages, hvis du rører på toppen af Anti Sleep Pilot®

Hvad skal du gøre?

- Hvis hver anden diode i displayet blinker rødt, skal du snarest muligt stoppe og ikke køre inden for de næste otte timer, da du har nået din maksimale daglige køregrænse

Der skal være otte timer mellem to køreture, for at de ikke tæller i den samme dags totale køretid. Hvis du vil ignorere anbefalingen fra Anti Sleep Pilot® og fortsætte din kørsel, kan du genstarte Anti Sleep Pilot® (se side 46).

Flere førere af bilen

På længere ture er der ofte flere mulige førere af bilen.

Det er vigtigt, at hver fører indstiller sin egen risiko-profil og status, da det er en forudsætning for, at Anti Sleep Pilot® kan give opmærksomhedstests og pauseanbefalinger på de tidspunkter, der er korrekte for den nye fører.

Hvad gør Anti Sleep Pilot®?

Når du genstarter Anti Sleep Pilot®, bliver registreringer af tidligere kørsel slettet. Den nye fører vil få opmærksomhedstest og pauseanbefalinger uden påvirkning af den tidligere førers kørsel

Hvad skal du/I gøre?

Når I skifter fører, skal Anti Sleep Pilot® genstartes. Herefter skal I huske at indstille risikoprofil og status for den nye fører.

Genstart af Anti Sleep Pilot®

Tryk på 'Volume-ned' og hold den nede under hele genstarten. Anti Sleep Pilot® udsender en lyd, hvorefter displayet tæller op i orange i løbet af 2-3 sekunder. Herefter slukker displayet, og der udsendes en anden lyd. Anti Sleep Pilot® er nu genstartet.

Spørgsmål og svar

Spørgsmål og svar

Generelt om Anti Sleep Pilot®

Hvornår bør jeg anvende Anti Sleep Pilot®?

Du bør anvende Anti Sleep Pilot®, hver gang du kører. Køretræthedsulykker sker på både korte og lange ture, i by og på motorvej, om dagen og om natten.

Kan jeg indstille uret i Anti Sleep Pilot®?

Uret er indstillet fra fabrikkens side til dansk tid (Central European Time) og tilpasses automatisk sommertid. Du kan derfor ikke ændre på uret og bør af den årsag ikke anvende Anti Sleep Pilot® uden for Europa og Afrika.

Hvad gør jeg, hvis Anti Sleep Pilot® ikke tænder automatisk?

Kontroller om der er batteri i Anti Sleep Pilot®. Tjek om batteriet vender rigtigt. Hvis batteriindikatoren ikke begynder at blinke, er det tid til at skifte batteriet.

Særlige kørselssituationer

Hvad gør jeg, hvis Anti Sleep Pilot® virker distraherende for min kørsel?

Der kan være situationer, hvor Anti Sleep Pilot® kan virke forstyrrende for din kørsel. Det kan f.eks. være, når du forsøger at finde vej, kører i tæt trafik etc.

Du kan undgå at blive distraheret på to måder:

1. Skru helt ned for volumen
2. Tag Anti Sleep Pilot® af magnetfoden. Hvis du sætter den tilbage igen inden for 10 minutter, har det ingen effekt på beregningen af dit køretræthedsniveau

Hvad sker, der hvis jeg holder i kø?

Der er en mulighed for, at Anti Sleep Pilot® vil opfatte det som en pause, hvis du holder stille i kø i længere tid. Det har dog ingen effekt for din videre kørsel, hvis du holder stille i mindre end 10 minutter.

Spørgsmål og svar

Status

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg har indstillet min status for højt?

Du kan altid justere din status ned, undtagen hvis Anti Sleep Pilot® har givet sin første pauseanbefaling. Du kan ikke indstille den lavere, end din risikoprofil under normale omstændigheder vil vise på baggrund af registreret kørsel.

Kan jeg angive, at jeg er ekstra veludhvilet og frisk?

Nej, det kan du ikke. Anti Sleep Pilot® antager allerede, at du er helt udhvilet, hvis ikke du justerer din status.

Opmærksomhedstest

Hvad sker der, hvis jeg ikke reagerer på en opmærksomhedstest?

Der kan være kørselssituationer, hvor du ikke kan reagere hurtigt nok på en opmærksomhedstest. Anti Sleep Pilot® vil da udsende en ny opmærksomhedstest efter 2-3 minutter. Hvis du reagerer for langsomt på fire test i træk, vil Anti Sleep Pilot® anbefale en pause.

Hvorfor opfatter Anti Sleep Pilot® ikke min reaktion på en opmærksomhedstest?

Anti Sleep Pilot® er udstyret med touch-sensorer. Den bedste følsomhed er lidt til højre for displayet.

Rør toppen – gerne med flere fingre. Hjælper det ikke, bør du tjekke, om batteriet er fladt. Touch-sensorerne kan ikke registrere din berøring hvis du har f.eks. handsker på. Se hvor touch-sensorerne er placeret på side 19.

Hvorfor afgiver Anti Sleep Pilot® en lyd, når jeg reagerer på opmærksomhedstest?

Anti Sleep Pilot® afspiller to korte, dybe lyde, når du enten reagerer for langsomt på en opmærksomhedstest eller slet ikke reagerer. Anti Sleep Pilot® vil med kortere intervaller udsende nye opmærksomhedstests. Hvis du reagerer for langsomt fire gange i træk, vil Anti Sleep Pilot® anbefale dig at holde en pause.

Hvorfor lyser Anti Sleep Pilot® orange i ringen, uden at der kommer en lyd?

Lydniveauet i Anti Sleep Pilot® kan justeres. Du bør tjekke, om du har skruet helt ned for lyden. Hvis du vil have, at Anti Sleep Pilot® skal afgive lyde, skal du skrue op for lyden igen.

Spørgsmål og svar

Batteri

Hvordan ved jeg, hvornår jeg skal skifte batteri?

Du skal skifte batteri, når batteriindikatoren blinker orange, eller din Anti Sleep Pilot® ikke opfører sig som beskrevet i denne manual. Når batteriindikatoren begynder at blinke orange, har et kvalitetsbatteri en levetid på 1-4 timer. Du bør altid have et ekstra batteri i bilen.

Hvad sker der, hvis jeg skifter batteri under en køretur?

Anti Sleep Pilot® gemmer dit køretræthedsniveau i otte timer uden batteri og starter fra det seneste niveau efter et batteriskift. Dine informationer om din køretur

vil således blive gemt, selvom du skifter batteri.

Pause

Hvad sker der, hvis jeg begynder at køre midt i en anbefalet pause?

Genoptager du kørslen inden gennemført pause (dvs. inden de anbefalede 10 minutter), vil Anti Sleep Pilot® indikere det med en lyd. Vælger du alligevel at forsætte kørslen, bliver dit køretræthedsniveau ikke nulstillet, da Anti Sleep Pilot® ikke regner dit ophold i kørslen for en pause. Du får en ny pauseanbefaling relativt hurtigt herefter. Ønsker du at ignorere denne anbefaling, skal du genstarte Anti Sleep Pilot® (se side 46).

Hvad sker der, hvis jeg holder længere pause, end Anti Sleep Pilot® anbefaler?

Det har ingen effekt på Anti Sleep Pilot®, at du holder en pause, der er længere end de anbefalede 10 minutter. Når du genoptager kørslen (inden for otte timer), vil Anti Sleep Pilot® fortsætte målingen af dit køretræthedsniveau baseret på de forudgående indstillinger.

Flere brugere

Hvad skal man gøre, når bilen skifter fører?

Først skal Anti Sleep Pilot® genstartes (se side 46). Derefter skal den nye førers risikoprofil indstilles på den orange knap i bunden af Anti Sleep Pilot®.

Endeligt skal den nye førers status beregnes og indstilles. Nu kan den nye fører påbegynde kørslen.

Afmontering

Hvordan fjerner jeg Anti Sleep Pilot® fra mit instrumentbræt?

Du kan fjerne magnetfoden fra instrumentbrættet forsigtigt med f.eks. en flad skruetrækker. Pas på, at du ikke ødelægger overfladen på instrumentbrættet. Hvis der er selvklæbende materiale tilbage fra magnetfoden, anbefales det, at du vasker instrumentbrættet med rent vand.

Oplysninger om bortskaffelse og genbrug

Elektrisk og elektronisk udstyr samt medfølgende batterier indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, hvis affaldet ikke håndteres korrekt.

Elektrisk og elektronisk udstyr og batterier er mærket med nedenstående overkrydsede skraldespand. Den symboliserer, at elektrisk og elektronisk udstyr og batterier ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.



Nogle batterier er også mærket med den kemiske betegnelse Hg (kviksølv), Cd (cadmium) eller Pb (bly). Dette er særligt skadelige stoffer og det er derfor specielt vigtigt, at disse batterier bliver indsamlet.

Som slutbruger er det vigtigt, at du afleverer dine udtjente batterier til de ordninger, der er etableret. På denne måde er du med til at sikre, at batterierne genanvendes i overensstemmelse med lovgivningen og ikke unødigt belaster miljøet.

Alle kommuner har etableret indsamlingsordninger, hvor kasseret elektrisk og elektronisk udstyr samt bærbare batterier gratis kan afleveres af borgerne på genbrugsstationer og andre indsamlingssteder eller bliver afhentet direkte fra husholdningerne. Nærmere information kan fås hos kommunens tekniske forvaltning.

Forebyggelse af køretræthedsulykker

Bag Anti Sleep Pilot® står iværksætteren Troels Palshof, som i 2007 faldt i søvn bag rattet og var ved at køre galt. Oplevelsen gjorde så stærkt et indtryk, at den skabte en vision om at udvikle produkter og teknologier, der kan reducere risikoen for køretræthedsulykker og dermed redde menneskeliv.

Ny interaktiv teknologi fra Anti Sleep Pilot

Udviklingen af Anti Sleep Pilot® tog over tre år og krævede samarbejde mellem mere end 100 fagfolk, der sammen forfulgte en vision og på tværs af faggrænser udviklede en banebrydende ny løsning. Anti Sleep Pilot® er en unik videnskabelig funderet løsning baseret på en formel, der er udviklet i tæt samarbejde med førende søvnforskere. Det er en løsning, der fastholder den enkelte bilists opmærksomhed under kørslen med henblik på at forebygge træthedsulykker.

ASP[®]
Anti Sleep Pilot

ANTI SLEEP PILOT
AMALIEGADE 14A ST.
1256 COPENHAGEN K
DENMARK
ANTISLEEPPILOT.COM