

Eyeopeners

Tips voor onderweg



De campagne over vermoeidheid in het verkeer is een initiatief van het Ministerie van Infrastructuur en Milieu in samenwerking met Achmea, ANWB, Bovag, BGZ Wegvervoer, CBR, EVO, Inspectie VenW, KLPD, KNV, Les Routiers, RAI Vereniging, TLN, Veilig Verkeer Nederland, VERN en VNA. Meer informatie? Kijk op www.wordgeenslaaprijder.nl

Daar kun je mee **THUIS** komen



WORD GEEN SLAAPRIJDER.NL

Bijna iedereen heeft 't wel eens meegemaakt.

Je moet nog een flink stuk rijden, maar je voelt je al behoorlijk moe.

Je begint te gapen en opeens valt je concentratie helemaal weg. Knikkebollen achter het stuur is levensgevaarlijk: vermoeide automobilisten hebben minder reactievermogen, schatten situaties niet goed in en nemen dus risico's.

Wat is een slaaprijder?

Automobilisten die vermoeid achter het stuur zitten, noemen we slaaprijders.

Slaaprijders brengen niet alleen zichzelf in gevaar, maar ook andere weggebruikers.

Uit onderzoek blijkt dat de kans op een ongeluk maar liefst vier keer zo groot is, als een bestuurder moe is. En dat in bijna 15 procent van alle ongevallen vermoeidheid een rol speelt. Dat komt neer op zo'n 700 tot 1000 ernstige ongevallen per jaar.

Wanneer ben je een slaaprijder?

Achter elkaar gapen is een duidelijk signaal van vermoeidheid. Je lichaam geeft aan dat je moet stoppen om uit te rusten. Concentratieverlies, rijden met onregelmatige snelheid en moeite om binnen de lijnen te blijven zijn andere symptomen.

Bij zware oogleden en knikkebollen ben je eigenlijk al te laat: je bent dan al bijna in slaap gevallen.

Knikkebollen is ook slapen!

Even wat eyeopeners

Harde muziek en koffie kunnen je helpen om de symptomen van vermoeidheid tijdelijk uit te stellen.

Wil je echt uitgerust rijden, houd je dan aan de volgende tips.

Vóór je gaat rijden

- Als je de rit uitstippelt, neem dan ook de rustpauzes mee in je planning.

- Zorg voor voldoende nachtrust. Slaap minimaal zes uur, als je ver moet rijden.
- Drink niet teveel. Alcohol zorgt voor een slechte nachtrust en vermindert de concentratie.
- Rij zo min mogelijk 's nachts. Je bent dan van nature minder alert.

Onderweg

- Twee uur rijden, kwartiertje rust.
- Parkeer op een veilige plek als je vermoeidheid voelt aankomen. Kort slapen (max. 30 minuten) is de beste manier van uitrusten.
- Hou het koel in de auto. Warmte en roken maken je slaperig.
- Wissel regelmatig van bestuurder, als dat kan.
- Eet en drink regelmatig iets kleins en licht verteerbaars. Een volle maag maakt je moe.

Daar kun je mee  komen