



NL

ZZ-ZZ-ZZ



WORD GEEN SLAAPRIJDER.NL

Word geen slaaprijder.

Voorkom vermoeidheid in het verkeer.

Bijna iedereen heeft 't wel eens meegemaakt. Je bent moe, maar stapt toch in de auto. Halverwege de rit begin je te gapen en opeens ben je echt even helemaal weg. Knikkebollen. Het lijkt onschuldig, maar is in feite levensgevaarlijk. Vermoeide automobilisten hebben minder reactievermogen, schatten situaties niet goed in en nemen verkeerde beslissingen.

Wat is een slaaprijder?

Automobilisten die vermoeid achter het stuur zitten, noemen we slaaprijders. Slaaprijders brengen niet alleen zichzelf en passagiers in gevaar, maar ook andere weggebruikers. Uit onderzoek blijkt dat de kans op een ongeluk zelfs vier keer zo groot is, als een bestuurder moe is. En dat in bijna 15 procent van alle ongevallen vermoeidheid een rol speelt.

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

Hoe herken je een slaaprijder? De signalen.

Herhaaldelijk geeuwen is een duidelijk signaal van vermoeidheid en het betekent dat u de weg af moet om uit te rusten. Concentratieverlies, rijden met onregelmatige snelheid en moeite om binnen de lijnen te rijden, zijn andere symptomen. Bij zware oogleden en knikkebollen bent u eigenlijk al te laat: u bent dan al bijna in slaap gevallen. Knikkebollen is ook gewoon slapen!

Tips om slaaprijden te voorkomen.

Voor én tijdens de rit.

Met koffie en harde muziek ga je vermoeidheid niet tegen. Ze stellen alleen de symptomen even uit. De volgende tips helpen u om slaaprijden te voorkomen:

Vóór vertrek

- Houd bij de planning van uw rit rekening met voldoende pauze.
- Zorg voor voldoende nachtrust. Slaap minimaal zes uur, voor lange ritten acht uur.

- Wees matig met drank. Alcohol zorgt voor een slechte nachtrust.
- Rijd zo min mogelijk 's nachts. U bent dan van nature minder alert.

Onderweg

- Twee uur rijden, kwartiertje rust.
- Zoek een veilige parkeerplaats bij symptomen van vermoeidheid en rust uit. Kort slapen (maximaal 30 minuten) is de beste manier om uit te rusten.
- Houd het koel in de auto. Warmte en roken in de auto maken slaperig.
- Wissel regelmatig van bestuurder als dat kan.
- Eet en drink regelmatig licht verteerbare, kleine hoeveelheden. Een volle maag maakt slaperig.

Daar kun je mee  komen