



- Koffie, frisse lucht, muziek luider zetten of wat lichaamsbeweging zullen je niet wakker houden: kort nadat je opnieuw achter het stuur hebt plaatsgenomen, slaat de slaperigheid opnieuw toe. Stop en slaap 15 à 20 minuten. Langer slapen kan een tegengesteld effect hebben: je valt in een diepere slaap, het wakker worden verloopt moeizaam en je voelt je futloos.
- Vraag aan een passagier om je te verwittigen zodra je tekenen van vermoeidheid vertoont. Laat indien mogelijk het stuur overnemen door een passagier die ook kan rijden.
- Het wordt voor de bestuurder dubbel zo moeilijk als de passagier naast hem lekker aan het slapen is. Zijn er meerdere inzittenden, laat hen dan van plaats wisselen zodat de slapers steeds achterin zitten. Met de gordel aan, natuurlijk.



/ ENKELE TIPS VÓÓR HET VERTREK

- Maak nooit een lange rit met een slaapschuld. Gun jezelf voldoende slaap de nacht voor je vertrek. Plan indien nodig een overnachting in plaats van rechtstreeks door te rijden tot de eindbestemming.
- Stel geen precies aankomstuur voorop. Zo neem je geen roekeloze risico's om op het geplande tijdstip aan te komen.
- Tracht niet te rijden tussen 2 en 5 u en tussen 13 en 15 u: op deze tijdstippen is het gevaar voor slaperigheid het grootst.
- Neem een lichte maaltijd en drink veel water. Drink geen alcohol, zelfs niet bij het eten.
- Neem om de twee uur een pauze. Plan je reis zodanig dat je weet waar je kan stoppen.



Deze folder werd gedrukt in juli 2016. De inhoud stemt overeen met de op dat tijdstip beschikbare gegevens.

VERMOEID RIJDEN? GEVAAR!



Verantwoordelijke uitgever: K. Genoe, Haachtsesteenweg 1405, 1130 Brussel

BIVV

Iedereen weet dat rijden en alcohol niet samengaan. Maar rijden met een duidelijk slaapttekort is zeker zo gevaarlijk. Zo komen 17 opeenvolgende uren zonder slaap overeen met een alcoholgehalte van 0,5 ‰! Vermoeide bestuurders reageren trager, hebben meer moeite bij het inschatten van verkeerssituaties en zijn minder oplettend. Meer dan vier op de tien Belgen slapen altijd slecht en een derde van de Belgen kampt met slaapproblemen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat vermoeidheid aan de basis ligt van 10% van de ongevallen, op de autosnelweg is dit zelfs 20 à 30%.

/ BELANGRIJKSTE OORZAKEN VAN SLAPERIGHEID BIJ HET RIJDEN

// Slaapschuld

Iedereen kan te maken krijgen met slaapproblemen. Zo kan iedereen zich ook vermoeid voelen na een bepaalde gebeurtenis: een drukke dag, een avondje uit, een ziek kind... Hoe langer men wakker blijft, hoe groter de neiging om in slaap te vallen. Ook een opeenvolging van korte nachten zorgt voor een slaapschuld die niet gemakkelijk verdwijnt. Je kan ze onmogelijk wegwerken met een ijzeren wil en ze verdwijnt evenmin vanzelf. Slaapschuld kan alleen maar worden "terugbetaald" door te slapen.

Hoewel iedereen slaperig kan worden achter het stuur, zijn er ook specifieke risicogroepen: vrachtwagenchauffeurs, handelsvertegenwoordigers die dagelijks lange afstanden afleggen, werknemers met ploegenstelsels... Deze personen zijn vaker bij ongevallen betrokken die het gevolg zijn van een verminderde waakzaamheid.

// Biologische klok

Onze biologische klok zorgt ervoor dat we op sommige momenten van de dag meer of minder alert zijn. De meeste ongevallen veroorzaakt door verminderde waakzaamheid doen zich voor tussen 13 en 15 u en tussen 2 en 5 u. Zo is de kans op een ongeval 5 keer groter tussen 2 en 5 u.

// Geneesmiddelen, alcohol, drugs

Menig geneesmiddel veroorzaakt slaperigheid tijdens het rijden. Het gaat bijvoorbeeld om psychotrope substanties (voor de behandeling van angst, depressies of slapeloosheid), maar ook om courante geneesmiddelen tegen verkoudheden, allergieën, reisziekte of hoest. Ook drugs en alcohol verminderen uiteraard de waakzaamheid.

// Chronische slaperigheid

Het KB van 23 maart 1998 betreffende het rijbewijs stelt dat iemand die lijdt aan pathologische slaperigheid niet rijgeschikt is. Deze chronische vorm van slaperigheid is veelal te wijten aan het apneu-syndroom. Personen met dit syndroom lopen 2 tot 4 keer meer kans op een verkeersongeval.

// Rijomstandigheden

Ook de specifieke verkeerssituatie is niet onbelangrijk. Hoe eenvoudiger, oninteressanter, monotoner en langduriger de taak, hoe groter het gevaar om minder alert te zijn. Zelfs als je je niet vermoeid voelt, verslapt de waakzaamheid zeer snel bij het rijden. Zo verdubbelt de reactietijd als je twee uur onderweg bent.

/ VERMOEIDHEID OPSPOREN

Bij tekenen van verminderde waakzaamheid en slaperigheid, moet je zo snel mogelijk stoppen. Zoniet kan je ongemerkt in slaap vallen. Typische tekenen zijn:

- knikkebollen,
- voortdurend geeuwen,
- zware oogleden en prikkende ogen,
- moeite om een constante snelheid aan te houden,
- afwijken van je baanvak,
- concentratiestoornissen,
- onsamenhangende gedachten,
- geen aandacht voor de verkeerssignalisatie,
- herhaaldelijk over je gelaat wrijven, je kin aanraken, aan je neus krabben,
- veranderingen in je stemming en emoties,
- ...

