



Ik ben #SafeDriver



Ik rij niet als ik
moe ben en laat
me niet afleiden



TotalEnergies



Ik rij niet als ik moe ben en laat me niet afleiden

Van elke tien ernstige ongelukken worden er twee veroorzaakt door vermoeidheid of onoplettendheid van de bestuurder. Goed rijden, houdt ook in dat je weet wanneer je aan een pauze toe bent en dat je tijdens het rijden geen dingen doet die je afleiden.



Ik schat in hoe vermoeid ik ben.

Vermoeidheid wordt een probleem als je moeite krijgt om dingen te doen waarvoor aandacht, goede inschattingen en snelle reacties nodig zijn.

Als dat gebeurt, dan heeft dat dezelfde gevolgen als rijden onder invloed:

- ▶ Slingeren en moeite met het aanhouden van een constante snelheid;
- ▶ Verminderde aandacht;
- ▶ Langere reactietijd;
- ▶ De neiging om risico's te nemen, vergeetachtigheid;
- ▶ Verminderd inschattingsvermogen, wegdommelen enz.



Ik laat mij tijdens het rijden niet afleiden.

Wie tijdens het rijden wordt afgeleid, heeft minder aandacht voor wat nodig is om veilig te rijden en is met andere dingen bezig.

Door afleiding reageer je minder snel, schat je dingen minder goed in en zie je ook minder, en daardoor kunnen bestuurders, passagiers en andere weggebruikers gewond raken of mogelijk zelfs overlijden.

20%

van de dodelijke verkeersongelukken wordt veroorzaakt door slaperigheid van de bestuurder.

Bron: Frans nationaal instituut voor slaap- en waakonderzoek (INSV).



Als je 60km/u rijdt, leg je in drie seconden **50 meter** af. Sluit je dan je ogen een paar seconden, dan kan dat vreselijke gevolgen hebben.



59%

van de bestuurders gebruikt hun smartphone tijdens het rijden.

Bron: Franse organisatie voor veilig verkeer.

Wie tijdens het rijden belt, heeft **4** keer meer kans op een ongeluk.

Bron: WHO.

Appen geeft **23** keer meer kans op een ongeluk.

Bron: Virginia Tech Transportation Institute.



Bij een kwart

van de dodelijke verkeersongelukken speelt afleiding een rol.

Bron: Frans verkeerskundig studiecentrum ONISR 2018.





Vermoeidheid tijdens het rijden

Goede gewoontes

Wie vermoeidheid tijdens het rijden wil voorkomen, moet een paar regels kennen en opvolgen.

- Plan je route in voordat je vertrekt en kijk waar je kan rusten.**

Zo kan je onderweg je pauzes anticiperen.

- Vertrek altijd uitgerust.**

De aanbevolen hoeveelheid slaap per nacht is 7-8 uur. Vermijd late nachten en vroege ochtenden voor een lange reis.

- Leer de symptomen van vermoeidheid te herkennen.**

Concentratieproblemen, stijfheid in de nek, rugpijn, steeds van houding moeten veranderen, vaak geeuwen, zware oogleden, staren en stramme benen: het zijn allemaal signalen dat het tijd wordt voor een pauze...

- Neem een pauze bij het eerste teken van vermoeidheid.**

Bestuurders van personenwagens moeten om de 2 uur minstens 10 minuten stoppen en vrachtwagenchauffeurs minstens een half uur om de 4,5 uur.

- Wees extra voorzichtig op bepaalde momenten van de dag.**

De vroege namiddag (13.00 - 15.00 u) en het midden van de nacht (2.00 - 5.00 u) zijn de piekperiodes voor slaperigheid.

“
**Mijn regel is om een pauze
te nemen zodra ik moe word.**”

Angel



Wist je dit?

Vermoeidheid kan bevorderd worden of zelfs erger worden als je:

- ▶ niet regelmatig een pauze neemt;
- ▶ te zwaar, te zoet of te vet eet;
- ▶ rookt, want dan is er minder zuurstof in het voertuig;
- ▶ medicijnen gebruikt, want die kunnen soms de rijvaardigheid gevaarlijk beïnvloeden. Zo kunnen slaapmiddelen en antidepressiva de aandacht sterk verminderen;
- ▶ alcohol of drugs gebruikt, ook al is het maar in kleine hoeveelheden.

Na de eerste signalen van
vermoeidheid wordt de kans
op een ongeluk elk half uur

**drie tot vier
keer groter.**

*Bron: Frans nationaal instituut voor slaap en
overtreding (INSV)*



Afleiding tijdens het rijden

Goede gewoontes

Er zijn vier soorten afleidingen die bestuurders moeten vermijden tijdens het rijden: visuele, auditieve, fysieke en cognitieve.

Visuele afleiding is alles wat niets met autorijden te maken heeft en waardoor de bestuurder niet naar de weg kijkt.

Om visuele afleiding te vermijden:

- Blijf naar de weg kijken.
- Stop om instructies te controleren.
- Vermijd naar je gsm of gps-scherm te staren.

Bij **auditieve afleiding** worden andere omgevingsgeluiden overstemd en hoor je bijvoorbeeld de sirene van een ambulance niet.

Om auditieve afleiding te voorkomen:

- Houd het volume van de radio laag.
- Luister naar ongewone geluiden.
- Zet je telefoon op "niet storen".



“ Ik gebruik mijn telefoon nooit tijdens het rijden. Hij blijft in mijn tas. ”

Véronique

Een **fysieke afleiding** is alles wat de bestuurder verhindert om beide handen aan het stuur te houden. Om fysieke afleiding te vermijden:

- Houd je telefoon buiten bereik.
- Stel de besturingselementen in voordat je de auto start.
- Bedien geen andere apparaten tijdens het rijden (radio, gps, temperatuur, cruisecontrol, enz.).
- Eet, drink of rook niet tijdens het rijden.
- De regel is dat je tijdens het rijden van andere dingen afblijft.

Top 5 van afleidingen bij bestuurders

1. Mobiele telefoon (sms'en, bellen en GPS gebruiken);
2. Bedienen van de auto en apparaten (ramen, radio, airco enz.);
3. Passagiers;
4. Eten, drinken en roken;
5. Afleiding buiten het voertuig.

Cognitieve afleiding treedt bijvoorbeeld op wanneer de bestuurder zich concentreert op een gesprek terwijl hij/zij zijn/haar aandacht op de verkeerssituatie moet hebben. Om cognitieve afleiding te vermijden:

- Vermijd het gebruik van je telefoon, zelfs met een handsfree set.
- Concentreer je op de weg.
- Houd je emoties onder controle.

Wie een sms verstuurt, kijkt 5 seconden niet naar de weg. Rij je 90 km/u, dan leg je in die tijd

125 meter af. Oftewel een heel voetbalveld.

Bron: Frans nationaal instituut voor slaap en oplettendheid (INSV)



Wilt u meer weten?

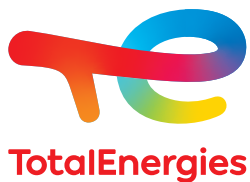
Log in op de HSE Toolbox voor toegang tot alle inhoud van de "#SafeDriver" campagnes.

TotalEnergies is een multi-energie bedrijf

die over de hele wereld energie produceert en levert: aardolie en biobrandstoffen, aardgas en groen gas, hernieuwbare energie en elektriciteit.

Onze meer dan 100 000 medewerkers zetten zich in voor betaalbare, schonere, betrouwbaardere en toegankelijke energie voor zoveel mogelijk mensen.

TotalEnergies is aanwezig in meer dan 130 landen en geeft duurzame ontwikkeling in al haar dimensies een centrale plaats in haar projecten en activiteiten om bij te dragen aan het welzijn van bevolkingen.



TotalEnergies SE

2 place Jean-Millier
92400 Courbevoie – Frankrijk

Tel.: +33 (0)1 47 44 45 46

Maatschappelijk kapitaal:

6 641 697 357,50 euro

542 051 180 RCS NANTERRE



[totalenergies.com](https://www.totalenergies.com)