

## 1 bestuurder op 20 in België rijdt slaperig rond

### Slaperigheid komt vaker voor bij jonge bestuurders en bij het afleggen van lange afstanden

***1 autorit op 20 wordt in ons land uitgevoerd door een slaperige bestuurder. Onder bepaalde omstandigheden komt slaperigheid zelfs nog vaker voor. Dit blijkt uit een nieuwe studie van Vias institute. Bij bestuurders onder de 30 jaar is bij 1 rit op 7 de bestuurder slaperig. Ook de afstand speelt een rol, bij trajecten vanaf 60 km is 1 op 10 bestuurders vermoeid. 's Nachts tussen middernacht en 6 is het aandeel vermoeide bestuurders het grootst. Slaperigheid speelt een rol in ongeveer 1 ernstig ongeval op 5. Met de zomervakantie voor de deur wil Vias institute iedereen waarschuwen die met de wagen op reis vertrekt.***

Ongevallen door slaperigheid achter het stuur zijn vaak bijzonder ernstig. Volgens internationale schattingen kan ongeveer 20% van alle ernstige verkeersongevallen worden toegeschreven aan slaperigheid achter het stuur. Dit aandeel is vergelijkbaar met het rijden onder invloed van alcohol. In het algemeen is niet zo veel bekend over het voorkomen van vermoeidheid achter het stuur. Daarom heeft voor Vias institute voor de tweede keer een studie rond slaperigheid in het verkeer gedaan. Deze studie is gebaseerd op een uitgebreide bevraging bij een representatieve steekproef van bijna 4000 landgenoten.

### 1 bestuurder op 20 rijdt slaperig rond

Bij 1 rit op 20 (5%) geeft de bestuurder aan dat hij in min of meerdere mate slaperig is. Bij verschillende omstandigheden komt slaperigheid nog veel vaker voor.

Zo hebben we vastgesteld dat bij mensen die een ongeval of bijna-ongeval hebben gehad in de voorbije 12 maanden, bijna 15% van alle trajecten door een vermoeide bestuurder worden afgelegd. Ook de leeftijd speelt een rol. Bij jongeren tussen 18 en 30 jaar wordt gemiddeld 14% van de verplaatsingen gedaan door een slaperige bestuurder.

### Hoe langer de rit, hoe groter de vermoeidheid

Hoe langer de rit duurt, hoe groter het percentage bestuurders dat tekenen van slaperigheid toont. Bij ritten tussen 60 en 120 km zijn er dubbel zoveel bestuurders (10%) die slaperig achter het stuur zitten dan gemiddeld.

Bij een rit van 180 km of meer, is zelf 1 op 7 bestuurders slaperig.

Ook het uur waarop je rijdt speelt een rol. 's Avonds en 's nachts zijn er meer slaperige bestuurders. Tussen middernacht en 6 u 's ochtends wordt 1 rit op 8 uitgevoerd door een slaperige bestuurder.

### Een goede slaap is belangrijk

Niet alleen hoe lang je geslapen hebt, is belangrijk. Zeker zo belangrijk is of je goed geslapen hebt. Stress, onregelmatige werkuren door bijvoorbeeld ploegenarbeid, chronische (over)vermoeidheid en het gebruik van drugs zijn allemaal factoren die ervoor zorgen dat je minder goed slaapt. Het bepaalt ook mee of je je overdag nog slaperig voelt.

Het scenario met het grootste risico om slaperig achter het stuur te zitten, luidt dus als volgt:  
*Een jonge persoon die minder dan acht uur heeft geslapen en in de voorbije twaalf maanden een ongeval of bijna-ongeval heeft veroorzaakt, rijdt rond middernacht met een auto over een lange afstand. Hij of zij heeft een slechte slaapkwaliteit voorafgaand aan de rit en voelt zich vaak slaperig overdag.*

### **Muziek? Raam openzetten? Lapmiddelen!**

Om slaperigheid tegen te gaan worden heel wat lapmiddelen gebruikt. Zo geeft 81% aan naar muziek te luisteren, ongeveer een derde (34%) spreekt met zijn passagier en een kwart (23%) zet zijn raam open om de slaperigheid tegen te gaan. Ook het luider zetten van muziek, iets eten, sneller rijden of telefoneren worden gemeld als hulpmiddelen. Al deze zaken helpen echter niet of slechts kortstondig. De meest directe maatregelen om slaperigheid achter het stuur tegen te gaan, worden echter heel weinig vermeld. Pauzeren (6%), wisselen van bestuurder (1%) of stoppen om te slapen (0,3%) worden zelden vermeld. Het is dus belangrijk om iedereen te sensibiliseren dat dit wel effectieve middelen zijn om slaperigheid achter het stuur tegen te gaan.

### **Slaapdetectiesystemen in alle wagens nog niet voor meteen**

Vias institute onderzocht vorig jaar enkele 'Mobiele' detectoren zoals een slaapring om slaperigheid achter het stuur op te sporen. Die zijn niet de ideale oplossing om het probleem van slaperigheid achter het stuur aan te pakken. Ze geven meldingen wanneer ze niet moeten en worden door de gebruikers niet als geloofwaardig beschouwd. Er zijn intussen wel enkele autoconstructeurs die ingebouwde systemen in wagens als optie aanbieden. Die houden rekening met fysieke kenmerken zoals oogbewegingen en analyseren het rijgedrag. Een algemene verplichting van dergelijke systemen is echter nog niet voor meteen. De Europese Commissie stelt wel voor om vanaf 2022 alle nieuwe modellen met een slaapdetectiesysteem uit te rusten.

### **Conclusie**

Slaperig achter het stuur zitten, kan ernstige gevolgen hebben. Er zijn verschillende omstandigheden die een invloed hebben of je slaperig achter het stuur zit. Het uur waarop je rijdt, de lengte van de rit en het feit of je voldoende en goed geslapen hebt voorafgaand aan je rit spelen een grote rol. Met de vakantie-uittocht in zicht is het belangrijk om iedere bestuurder op te roepen zich goed voor te bereiden. Vertrek goed uitgerust, rij niet te lang aan één stuk en stop op tijd om te slapen.

### **Tien tips voor een autorit zonder slaperigheid**

1. Slaap voldoende de nacht(en) voor je vertrek. Minimum 8 uur slaap is noodzakelijk.
2. Plan indien nodig een overnachting in plaats van rechtstreeks door te rijden tot de eindbestemming.
3. Probeer te vermijden om 's nachts te rijden. De kans op slaperigheid neemt dan toe.
4. Stel geen precies aankomstuur voorop. Zo neem je geen roekeloze risico's om op het geplande tijdstip aan te komen.
5. Eet een lichte maaltijd en drink veel water. Drink geen alcohol, zelfs niet bij het eten.
6. Vertrouw niet op lapmiddelen zoals koffie, (luide) muziek of het raam openzetten. Ze werken niet of slechts kortstondig.
7. Neem om de twee uur een pauze. Plan je reis zodanig dat je weet waar je kan stoppen.
8. Als je vermoeid bent, doe dan een kort dutje van 15 à 20 minuten. Langer slapen kan wel een tegengesteld effect hebben.
9. Indien er meerdere inzittenden kunnen rijden, wissel dan regelmatig van bestuurder.
10. Zorg dat de passagier naast de bestuurder altijd wakker is. Het wordt voor de bestuurder dubbel zo moeilijk om wakker te blijven als de passagier naast hem lekker aan het slapen is.

Contactpersoon :

Stef Willems, woordvoerder Vias institute : 0473/85.59.44.