

## 7 Belgen op de 10 wisselen van bestuurder tijdens hun rit naar hun vakantiebestemming

*Andere goede gewoonte: 8 op de 10 bestuurders stoppen voor een dutje*

**7 op de 10 Belgen rijden 's nachts wanneer ze op vakantie vertrekken. Twee jaar geleden waren er dat nog 6 op de 10. Een lange reis moet je goed voorbereiden. De Belgische bestuurders nemen zeker hun voorzorgen als het gaat over het bestrijden van vermoeidheid achter het stuur. Meer dan 8 op de 10 chauffeurs stoppen om minstens één dutje tijdens de reis te doen. Daarmee scoren we ver boven het Europese gemiddelde. 7 op de 10 Belgen wisselen van chauffeur tijdens de reis. Dit zijn de bevindingen van een nieuwe Europese enquête van de Fondation Vinci Autoroutes, waarvan de resultaten vandaag door Vias gepubliceerd worden.**

### *Bijna 7 op de 10 Belgen rijdt 's nachts*

Op het eerste gezicht biedt 's nachts rijden een aantal voordelen, zoals minder verkeersdruk, koelere temperaturen en een rustigere sfeer wanneer de kinderen slapen. Blijkbaar zijn heel wat Belgen overtuigd van deze voordelen, want 7 op de 10 bestuurders (67%) vertrekken 's nachts wanneer ze een lange reis moeten maken. Jaar na jaar stijgt dit aantal (twee jaar geleden was het nog 60%).

### *8 op de 10 Belgen stopt om een dutje te doen*

De beste manier om vermoeidheid achter het stuur tegen te gaan is stoppen en een dutje doen. Meer dan 8 op 10 Belgen (81%) doen zo een dutje tijdens de reis. Het Europese gemiddelde is slechts 62%. Belangrijke bemerking is dat Belgische bestuurders sowieso pas pauzeren na gemiddeld bijna drie uur onderweg te zijn. De algemene aanbeveling is om elke twee uur te stoppen om zo de volledige aandacht bij het verkeer te houden. Tot slot wisselen bijna 7 op de 10 vakantiegangers (72%) tijdens de rit van bestuurder om de kans te geven aan de andere om uit te rusten. Dat is ook een effectieve manier om een optimale concentratie te behouden.

### *1 op de 4 bestuurders had al eens het gevoel ingedommeld te zijn*

's Nachts rijden heeft het grote nadeel dat je vermoeider bent. Zo heeft 1 op de 4 chauffeurs (25%) al de indruk gehad dat ze tijdens de rit in slaap vielen en 1 op de 7 (14%) geeft toe dat ze (even) op de pechstrook zijn beland omdat ze ingedommeld waren. De vermoeidheid kan door een slechte voorbereiding nog groter worden. Bijna 8 op de 10 chauffeurs (79%) beëindigen hun voorbereidingen laat op de avond voor ze vertrekken. Het risico bestaat dan dat je rit een constante strijd tegen het in slaap vallen dreigt te worden, wat natuurlijk absoluut af te raden is.

### *Enkele bijzondere verkeersregels in Europa*

Sommige verkeersregels verschillen soms van land tot land. In Frankrijk is het als bestuurder bijvoorbeeld verboden om oortjes te dragen om naar muziek te luisteren of te telefoneren. De boete daarvoor is 135 euro, zelfs op de fiets. Kinderen onder de 12 moeten een helm dragen tijdens het fietsen, of ze nu bestuurder of passagier zijn.

Ook heel belangrijk: radarmelders (of applicaties die de controles van de politie kunnen aangeven) zijn verboden in Duitsland, Zwitserland, Ierland, Slowakije en Turkije.

Als je fietsen meeneemt, let er dan op dat ze in Spanje en Italië gemarkeerd moeten worden met een rood-wit bord als ze achterop het voertuig zijn bevestigd.

Ben je op vakantie in Zwitserland? Dan moet je niet alleen een gevarendriehoek hebben, maar deze moet ook binnen handbereik van de bestuurder zijn.

#### **5 tips voor een geslaagd dutje in de wagen**

- 1) Stop op een rustige, veilige plek.
- 2) Drink een kop koffie voor je dutje. Het duurt ongeveer 20 minuten voordat cafeïne begint te werken en het voorkomt dus niet dat je even in slaap valt.
- 3) Maak het jezelf comfortabel door je stoel half achterover te zetten.
- 4) Beperk je dutje tot maximaal 20 minuten. Anders val je in een diepe slaapfase en heb je moeite om wakker te worden. Als je na 20 minuten wakker wordt, voel je de voordelen van de koffie.
- 5) Voor je terug vertrekt, stap even rond en rek je uit.

#### **5 tips voor een vlotte reis**

- 1) Probeer goed uitgerust te vertrekken aan je vakantie. Vermijd dus om tot laat op de avond voor vertrek nog bezig te zijn met je voorbereidingen.
- 2) De vakantie begint zodra je in de auto stapt. Leg jezelf geen verplichte aankomsttijd op: als je ontspannen rijdt, zal de reis sneller voorbijgaan.
- 3) Vergeet vooral de basisregels niet: veiligheidsgordels voor alle inzittenden, ook degenen die slapen, respecteer de maximumsnelheid en natuurlijk geen alcohol drinken als bestuurder.
- 4) Als je in de file terechtkomt, blijf dan kalm. Een woedeaanval kan je vakantie verpesten. Zie andere bestuurders als lotgenoten in plaats van als vijanden.
- 5) Sla geen rustpauze over alleen omdat je er bijna bent: het risico op een ongeluk ligt 4x zo hoog in de laatste 100 kilometer.

#### Contactpersoon

Stef Willems : woordvoerder Vias institute : 0473/85.59.44.