

Blijf Veilig Mobiel

Tips voor automobilisten



Tips voor automobilisten

De verkeerssituatie in Nederland is continu in beweging. Zo ontstaan er regelmatig nieuwe wegsituaties en krijgt u te maken met nieuwe regelgeving. Ook uw eigen functies en vaardigheden zijn aan verandering onderhevig. Uw zicht kan veranderen en uw reactietijd in complexe situaties kan soms ongemerkt toenemen. U heeft een veilige deelname aan het verkeer voor een groot deel zelf in de hand. Volg de tips uit deze folder op en ga ontspannen en veilig op weg. Door de tips uit deze folder op te volgen, gaat u ontspannen en veilig op weg.

Rijgedrag

- Stap uitgerust de auto in en zorg voor voldoende rustmomenten tijdens langere ritten, bij rijden tijdens slecht weer of in het donker. Rijd maximaal twee uur achter elkaar en neem vaker rust als u merkt dat uw aandacht verslapt. Bel niet als u in de auto zit.
- Zorg voor frisse lucht in de auto, dan wordt u minder snel moe.
- Zorg dat u voldoende snelheid heeft voordat u de snelweg op rijdt en voeg niet te vroeg in. Kijk eerst in uw spiegels of u veilig kunt invoegen en kijk pas daarna over uw schouder in verband met de dode hoek. Let op dat u alleen uw hoofd en niet uw lichaam beweegt wanneer u over uw schouder kijkt. Geef tijdig richting aan, zodat anderen weten dat u in- of uit wilt voegen. Op korte invoegstroken kunt u het beste op circa twee derde van de invoegstrook invoegen. Het is erg gevaarlijk om met een lage snelheid in te voegen. Is het erg druk, rem dan niet op de invoegstrook af en rijdt niet door op de vluchtstrook. Als u twijfelt of er wel voldoende ruimte is om in te voegen, of als u liever niet tussen vrachtwagens invoegt, wacht dan aan het begin van de invoegstrook. U heeft dan nog de mogelijkheid om voldoende snelheid te maken op de invoegstrook. Rijdt u op de snelweg, geef anderen dan ook voldoende ruimte om veilig in te kunnen voegen. Dan maakt u het niet alleen voor uzelf, maar ook voor anderen comfortabeler en veiliger. Als u het eng blijft vinden om in te voegen dan kunt u dit oefenen op een rijvaardigheidstraining of extra les van een rijschool (zie onder rijvaardigheidscheck).

“Rijd maximaal twee uur achter elkaar en neem vaker rust.”

- Wissel niet te vaak van rijbaan, blijf zoveel mogelijk op de rechterrijbaan tenzij hier veel zwaar verkeer (vrachtwagens en caravans) op rijdt.
- Bedenk u op het laatste moment dat u een afrit had moeten nemen, stuur dan niet onverwachts naar rechts en trap niet op de rem. U kunt beter tot de volgende afrit doorrijden en vanaf daar via de andere kant van de snelweg weer terugrijden naar de afrit die u heeft gemist.

Voertuig

- Wanneer u tijdens het rijden merkt dat u moeite heeft met het verdelen van uw aandacht, overweeg dan eens een automaat in plaats van een handgeschakelde auto en vraag een proefrit aan.
- Een navigatiesysteem (tom-tom) kan u helpen om op onbekende wegen uw route te vinden. Let wel op dat u uw aandacht voldoende op de weg houdt. Maak gebruik van de gesproken instructies, zodat u de aanwijzingen kunt volgen zonder op het scherm te kijken. Volg aanwijzingen niet op zonder te kijken of dit wel veilig is. Stel het volume zo in, dat u ook bij hogere snelheid de stem nog voldoende kunt horen. Let er bij de aanschaf van een navigatiesysteem op dat u de afgebeelde informatie snel en gemakkelijk kunt waarnemen. Een groter scherm is vaak prettiger en duidelijker leesbaar in de auto. Schermen met duidelijke kleuren en symbolen zorgen er voor dat u minder lang op het scherm hoeft te kijken wanneer de gesproken instructies toch niet toereikend zijn.
- Nieuwe technologieën kunnen u ondersteunen tijdens het autorijden. Er zijn auto's waarbij de koplampen meebewegen als u de bocht instuurt. U kunt het verloop van de weg in het donker dan beter waarnemen. Systemen voor rijstrookbegeleiding (Lane Keeping Assist of Lane Departure Warning Systems) kunnen u helpen om op de juiste weghelft te blijven rijden. Een dodehoekmonitor waarschuwt wanneer er een voertuig in de dode hoek wordt gedetecteerd. Vraag bij de aanschaf van een nieuwe auto uw autodealer naar alle mogelijkheden.
- Moderne auto's zijn vaak veiliger dan oudere auto's. Ze zijn beter in staat om de impact van een ongeval op te vangen en beschikken vaker over geavanceerde veiligheidssystemen, zoals Adaptive Cruise Control (ACC) en Electronic Stability Program (ESP).
- Heeft u bij het afslaan of voorsorteren moeite om uw hoofd te draaien? Stel uw spiegels anders in of koop een extra (dodehoek)spiegel. Informeer ernaar bij uw garage. Ook kunt u tijdens een rijvaardigheidstraining of een extra rijles advies vragen over het gebruik van spiegels en andere zaken, zoals het goed afstellen van de stoel en hoofdsteun.
- Zorg dat uw auto APK gekeurd is en regelmatig een onderhoudsbeurt krijgt. Het verschilt per voertuig hoe vaak een onderhoudsbeurt nodig is. Dit kunt u terugvinden in de onderhoudsvoorschriften van uw auto, of informeer bij uw garage. Veel garages maken het hun klanten makkelijk door een planningsschema voor hun klant op een aparte webpagina beschikbaar te stellen. Oudere auto's hebben vaker onderhoud nodig dan moderne auto's.





Voorbereiding

- Ga goed voorbereid op weg, plan de route als u niet helemaal bekend bent met de weg. Weet welke afritnummers u moet nemen en waar mogelijke rustpunten zijn. Ook bij uw routekeuze kunt u rekening houden met uw veiligheid. Snelwegen zijn veiliger dan provinciale en stedelijke wegen, omdat tegengestelde richtingen van elkaar gescheiden zijn. U kunt ook vooraf met een routeplanner of navigatiesysteem uw route – inclusief rustpunten – plannen. Ook bij het rijden met een navigatiesysteem is het aan te raden om van tevoren uw route goed te bekijken.
- Zorg dat u voldoende blijft rijden. Mensen die meer dan 3000 kilometer per jaar rijden, hebben een lagere kans bij een ongeval betrokken te raken. Bent u onzeker over uw rijgedrag in bepaalde situaties, dan is het belangrijk dat u juist onder die omstandigheden ervaring blijft houden. U kunt er ook voor kiezen om deze te mijden. Bijvoorbeeld door niet in de spitsmomenten of in het donker te rijden. Op www.buienradar.nl kunt u de weersverwachting zien en op www.vananaarbeter.nl of er wegwerkzaamheden of files zijn.
- Zorg dat u altijd uw bril en zonnebril bij u heeft. Een polaroid zonnebril helpt goed tegen weerkaatsing overdag. In het donker kan een speciaal hiervoor bestemde gele bril helpen tegen verblinding. Zo'n bril kan er wel voor zorgen dat u minder kleurverschil waarneemt, waardoor bijvoorbeeld markeringen minder zichtbaar zijn. Kijk zelf wat voor u het beste werkt.
- Medicijngebruik kan ervoor zorgen dat u langzamer reageert. Vaak merkt u dat zelf niet op. Uit onderzoek blijkt dat er jaarlijks enkele tientallen doden en ruim duizend gewonden vallen door medicijngebruik in het verkeer. Het is daarom belangrijk om bij medicijngebruik altijd goed bij de apotheek en aan de arts te vragen of een medicijn bijwerkingen heeft en uw rijvaardigheid beïnvloedt. Volg altijd goed de aanwijzingen van uw arts op. Wanneer op de verpakking een gele waarschuwingssticker is geplakt, dan weet u zeker dat u met dit medicijn niet kunt autorijden. Raadpleeg eventueel www.rijveiligmetmedicijnen.nl.
- Rijd alcoholvrij en houd er rekening mee dat het lang kan duren voordat alle alcohol uit uw bloed verdwenen is.

Rijvaardigheidscheck

- Laat minstens één keer per jaar uw zicht en eventueel uw reactie testen. U kunt hiervoor terecht bij uw huisarts. Voor een oogtest kunt u ook langs een opticien. Zorg dat u een bril draagt met de juiste sterkte, wanneer u dat nodig heeft. Laat ook uw nek controleren, om er zeker van te zijn dat u goed over uw schouder kunt kijken.
- Merkt u dat uw zicht achteruit gaat? Veel oogaandoeningen zijn goed te behandelen. Het is vaak wel belangrijk dat u er tijdig naar laat kijken. Bij sommige oogaandoeningen kan verdere achteruitgang van uw ogen namelijk voorkomen worden, maar kan al ontstane schade aan uw ogen niet ongedaan gemaakt worden.
- Twijfelt u vaak op de weg of bent u onzeker over bepaalde onderdelen van het autorijden, dan kunt u bij verschillende organisaties en rijsscholen deelnemen aan een rijvaardigheidstraining die specifiek op senior automobilisten of mensen met rijangst gericht is. U kunt in uw eigen auto een rijtest afleggen om beter inzicht te krijgen in uw rijstijl. Daarnaast wordt vaak de mogelijkheid geboden om een oogtest af te nemen en wordt uw kennis op het gebied van verkeersborden en regelgeving opgefrist. Het volgen van zo'n test is altijd zinvol en heeft verder geen consequenties.

Speciaal voor senioren worden zogenaamde BROEM-ritten georganiseerd: rijvaardigheidstrainingen van een dag met verschillende testen (oogtest, oortest en reactietest) informatie over verkeersregels en een rit met een rijsinstructeur. Deze worden in de regel georganiseerd door lokale afdelingen van Veilig Verkeer Nederland.

- Heeft u geen rijangst maar vindt u bepaalde situaties wel lastig, of wilt u uw rijvaardigheid graag verbeteren door ingesleten gewoontes aan te passen, dan kunt u ook één of meer extra rijlessen bij een rijsschool nemen. U kunt dan zelf aangeven wat u extra wilt oefenen. U hoeft niet opnieuw examen te doen.



“Door in uw eigen auto een rijtest af te leggen, krijgt u inzicht in hoe u uw eigen rijstijl kunt verbeteren.”

Deze publicatie is een initiatief van Blijf Veilig Mobiel en Rijkswaterstaat. Blijf Veilig Mobiel is een samenwerkingsverband van 10 landelijke belangenorganisaties en wordt inhoudelijk en financieel ondersteund door het Ministerie van Infrastructuur en Milieu.

blijf veilig mobiel !



Samenwerkende ROV's



Rijkswaterstaat
Ministerie van Infrastructuur en Milieu

Kijk voor meer informatie op
www.blijfveiligmobiel.nl

december 2010 | WNT1210ZH040