

traffic fl@sh

met de wagen op vakantie

Voor de meesten van ons staat de vakantie voor de deur. Een periode van welverdiende rust, thuis of elders. In dat laatste geval zullen er heel wat mensen de wagen nemen om hun bestemming te bereiken, en dit soms voor een lang traject.

Jammer genoeg staan de zomermaanden bekend voor de vele ongevallen. Om je vakantieoord veilig te bereiken, zijn er verschillende tips. Bovendien kan je ook flink wat besparen.

Voor je achter het stuur kruipt: bereid je wagen voor

- Controleer de remmen, de stuurinrichting, de batterij, de ruitenwissers, ...
- Controleer de banden (en het reservewiel): staat, slijtage, spanning (een goede bandenspanning is synoniem voor veiligheid). Een bandenspanning van 0,5 bar te weinig betekent 2,4 % meer verbruik!
- Controleer de koplampen en de lichten en maak ze schoon.
- Controleer de niveaus van olie, rem- en koelvloeistof, sproeivloeistof voor de ruiten, ... en vul ze indien nodig aan.
- Controleer of het nodige materiaal aanwezig is om een band te vervangen, de EHBO-koffer, de gevarendriehoek, de brandblusser, het veiligheidshesje.
- Zorg voor een zonnebril, een zaklamp, iets fris om te drinken (bij voorkeur water, en uiteraard zonder alcohol), afleiding voor de kinderen (boeken, cd's, spelletjes, ...).

let op de bagage

- Plaats uw bagage bij voorkeur in de koffer en verdeel ze zo dat de zwaarste stukken onderaan staan.
- Leg geen voorwerpen op de hoedenplank: ze verminderen de zichtbaarheid en worden weggeslingerd bij een aanrijding.
- Indien je een bagagedrager, een dakkoffer, een fietsdrager gebruikt of een aanhangwagen trekt, volg dan de richtlijnen van de constructeur en de regels die van toepassing zijn (overschrijding van de lengte van het voertuig, signalisatie, ...).
- Laad je wagen indien mogelijk de avond voordien.



- Overlaad je wagen niet: 100 kg extra, betekent 5 % extra verbruik; geef de voorkeur aan een dakkoffer of een bagagedrager en vergeet niet hem eraf te halen na gebruik: zelfs leeg zorgt hij voor een extra verbruik van 10 tot 20 %.



Bereid je traject voor

- Plan je reisweg. Voor lange trajecten, verkies autosnelwegen of wegen met gescheiden rijrichtingen.
- Informeer je over de verkeersomstandigheden (in het bijzonder de geplande wegwerkzaamheden) en de weersvoorspellingen.
- Kies een dag met minder druk verkeer.
- Informeer je over de geldende wetgeving: toegelaten maximumsnelheden (opgelet als je een caravan trekt), voorrangsregels, verplichting van een kinderstoeltje, verplichting van een veiligheidshesje, alcoholtest, ...

Snelheidsbeperkingen voor voertuigen < 3,5 ton (BIVV)				
	bebouwde kom	autosnelweg	autosnelweg: uitzondering	andere wegen
België	50 km/u	120 km/u		90 km/u
Luxemburg	50 km/u	130 km/u	110 km/u bij regen	90 km/u
Nederland	50 km/u	120 km/u		80 km/u
Duitsland	50 km/u	130 km/u (aanbevolen snelheid)	50 km/u bij zichtbaarheid < 50 m	100 km/u
Frankrijk	50 km/u	130 km/u	110 km/u bij regen 50 km/u bij zichtbaarheid < 50 m	90 km/u - 80 km/u bij regen
Zwitserland	50 km/u	120 km/u		80 km/u
Italië	50 km/u	130 km/u	110 km/u bij regen 50 km/u bij zichtbaarheid < 50 m	90 km/u
Spanje	50 km/u	120 km/u	80 km/u in bebouwde kom	90 km/u

Tijdens de reis

zorg dat je in goede vorm bent

- Neem een goede rijkhouding aan: ga comfortabel zitten om spiervermoeidheid tegen te gaan, zet de hoofdsteun halverwege je achterhoofd.
- Vertrek uitgerust, vooral niet na een werkdag: zorg voor een goede nachtrust. Vertrek liever 's morgens dan 's avonds of 's nachts.
- Leg jezelf geen aankomstuur op: rij rustig, op jouw tempo.
- Vermijd alcohol, medicijnen die niet samengaan met rijden, jaag je niet op, ... vermijd alles wat kan leiden tot verminderde waakzaamheid.





Door bepaalde actieve bestanddelen, kunnen medicijnen het rijgedrag beïnvloeden.
In sommige Europese landen, zoals Frankrijk, Spanje en Nederland, vindt u volgende pictogrammen terug op de verpakking:

niveau 1



wees voorzichtig

niveau 2



wees zeer voorzichtig

niveau 3



opgelet gevaar: niet rijden

vermijd risico op vermoeidheid en slaperigheid

- Verlucht je wagen regelmatig. Als je airconditioning hebt, beperk het verschil tussen de buitentemperatuur en de temperatuur in de wagen tot 4 of 5 °C.
- Misbruik de airco niet: in de stad bedraagt het meerverbruik gemiddeld 3 tot 10 % en op de autosnelweg 15 tot 25 %.
- Stop minstens 15 minuten om de twee uur en ontspan je; indien je 's nachts vertrokken bent, verhoog dan de frequentie van de rusttijden en doe een korte siësta.
- Vermijd zware maaltijden, geef de voorkeur aan eiwitrijke voeding en drink regelmatig (alcoholvrije en niet te gesuikerde dranken).
- Zodra de eerste symptomen van slaperigheid opduiken (geeuwen, zware oogleden), stop en slaap minstens twintig minuten.
- Vermijd om te rijden tussen 2 en 5 uur 's morgens: dat zijn de uren waarop het risico op slaperigheid toeneemt.



1/3 van de dodelijke ongevallen op de autoweg is te wijten aan vermoeidheid.

Goede reis!



AXA Belgium, N.V. van verzekeringen toegelaten onder het nr 0039
(K.B. 04-07-1979, B.S. 14-07-1979)
Maatschappelijke zetel : Vorstlaan 25 - B-1170 Brussel
Tel: 02 678 61 11—Fax: 02 678 93 40
Internet : www.axa.be - KBE nr : BTW BE 0404.483.367 RPR Brussel

preventie / anders bekeken

