

Bijlage 1 Tips bij dienstreizen met auto's

Ongeveer 95% van de verkeersongevallen ontstaat door menselijke fouten: verkeerde handelingen, waarnemingsfouten, gebrek aan lichamelijke conditie, gebrek aan ervaring en vaardigheid, verkeerde mentaliteit. Andere (mede)oorzaken: omgevingsproblemen, voertuiggebreken.

Bij bijna 80% van de ongevallen speelt een vorm van afleiding een rol, zoals mobiel bellen, een gesprek voeren met een passagier, een gebeurtenis buiten de auto, concentratieproblemen of dagdromen.

Verkeersregels

- De belangrijkste verkeersregels om ongelukken te voorkomen zijn:
- Rij niet onder invloed van alcohol, medicijnen of andere middelen die de rijvaardigheid kunnen verminderen. De wettelijke grens voor alcohol ligt bij één á twee glazen in Nederland;
- Let op de gele sticker op medicijnen niet de tekst: "dit medicijn kan de rijvaardigheid beïnvloeden". Overleg met uw huisarts bij mogelijke twijfel.
- Er zijn drie manieren om te zien of een geneesmiddel gevaarlijk is in het verkeer;
 1. Er staat een waarschuwing op het etiket.
 2. De gele sticker is op de verpakking geplakt.
 3. Er staat een waarschuwing in de bijsluiters.
Zijn deze waarschuwingen geen van allen aanwezig, dan is het medicijn waarschijnlijk veilig
- Neem de snelheidslimieten in acht;
- Tijdens het autorijden is het verboden om een mobiele telefoon vast te houden. Bellen met een carkit, ingebouwde telefoon of headset mag wat de wet betreft dus wel, maar je moet deze zien te bedienen zonder de telefoon tijdens het rijden vast te houden!;
- De voorrangregels: geen voorrang verkrijgen of vergeten om voorrang te verlenen is een veel voorkomende reden voor ongevallen.
- Accepteer de reistijd. Het verkeer en files kan je niet zelf beïnvloeden. Gehaast of agressief rijgedrag heb jezelf in de hand

Wat men niet moet doen: zich niet laat afleiden terwijl men rijdt.

- Bellen, zowel handheld als handsfree;
- Sms-en;
- Kaartlezen (met de uitgeprinte route of plattegrond op het stuur);
- Cd verwisselen, volume regelen of op een andere manier met muziek bezig zijn;
- Eten of drinken;
- Passagiers; als deze steeds vragen stellen of druk aan het kletsen zijn;
- Een ongeval op de andere rijbaan, opvallende mensen of reclame buiten de auto, wespen, muggen en andere onuitgenodigde gasten in de auto;
- Gebruik geen alcohol of drugs als je gaat rijden. Alcohol/drugs en verkeer gaan nooit samen!

Wel verstandig om te doen:

- Zich houden aan de snelheidslimieten en overige verkeersregels
- Ten minste 2 seconden volgfstand houden, juist ook bij drukte op de weg;
- Een navigatiesysteem voor het kaartlezen gebruiken;
- Regelmatig de ogen laten controleren;
- Houd het hoofd en de auto koel; met een airco rij je veiliger;
- De verkeersregels bij tijd en wijle weer eens herhalen;
- Hoofdsteun goed instellen: bovenkant hoofd is bovenkant hoofdsteun;
- Autogordels gebruiken en zorgen dat je passagiers dat ook doen;
- Voor voldoende reddingsmiddelen in de auto zorgen. Denk aan een EHBO-doos, lifehammer;

- Vaardigheden vergroten: een rijvaardigheidstraining of een cursus 'defensief rijden' volgen. Bij 'defensief rijden' ga je uit van het slechtste scenario en anticipeer je op fouten van je medeweggebruikers. Zo is men voorbereid op slechte wegcondities en lastige situaties;
- Principes van het Nieuwe Rijden volgen. Men bespaart niet alleen brandstof, je wordt ook bewuster van je rijstijl en rijomgeving. Vooruitkijken en anticiperen, vaart minderen zonder de rem te gebruiken, snel doorschakelen naar een hogere versnelling en maandelijks de bandenspanning controleren;
- Een geldig rijbewijs en de autopapieren meenemen;
- Neem op lange ritten minstens 15 minuten pauze na twee uur rijden en ga dan even wandelen. Zo komt de doorbloeding in je lichaam weer op gang;
- Zorg voor regelmatig onderhoud bij een goede garage. Denk om de APK-keuring!;
- Voer ook zelf zo nodig regelmatig onderhoud uit. Controleer de bandenspanning en profieldiepte van je banden. Belangrijk voor een goede wegligging, kortere remweg en minder slijtage aan je banden, en ook voor minder brandstofverbruik;
- Peil de oliestand en vul de olie zo nodig aan;
- Leg een reservesetje met lampen in de auto, bij een eventueel defect moet je ze meteen kunnen vervangen;
- Zorg dat er tijdens het rijden goed voor-, zij en achteruitzicht is. Voorkom dat je lading gaat schuiven of vliegen bij plotsklaps remmen. Losse spullen op de hoedenplank of op de bijrijderstoel kunnen bij een botsing de bestuurder en de passagiers lelijk verwonden! Plaats bagage dus bij voorkeur in de achterbak, anders op de grond van de auto en/of maak de bagage goed vast;
- Gebruik in het koude seizoen winterbanden. Zo is er veel meer grip op de weg en wordt de remweg korter, al vanaf 7° Celsius of minder.