

1 OP DE 3 BESTUURDERS LOOPT RISICO BIJ LATE RITTEN

VSV lanceert preventiecampagne tegen slaperig rijden

PERSBERICHT

Mechelen, 3 februari 2020 – Uit slaperigheidsmetingen die de VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde) in december vorig jaar uitvoerde, blijkt dat één op de drie autobestuurders bij een late rit in zijn of haar “biologische nacht” rijdt. Daardoor zijn ze minder alert en lopen ze tot 30% meer risico om in een ongeval betrokken te raken. Koffie drinken en een kwartiertje dutten zijn de enige oplossing om de alertheid tijdens late ritten een boost te geven en het risico binnen de perken te houden, zo benadrukt de VSV in een nieuwe preventiecampagne tegen slaperig rijden.

Slaperigheid aan het stuur: een onderschat probleem

In samenwerking met de lokale en federale politie en Chrono@Work, een spin-off van de Rijksuniversiteit Groningen, voerde de VSV in december vorig jaar voor de allereerste keer in België slaperigheidsmetingen uit in het verkeer. Bij autobestuurders die tussen 10 uur 's avonds en 2 uur 's nachts onderweg waren, verzamelden de onderzoekers speekselstalen om het melatonineniveau te bepalen – een hormoon dat het slaap-waakritme beïnvloedt. Daarnaast peilden ze met een gestandaardiseerde vragenlijst onder meer naar de mate waarin de proefpersonen zich slaperig voelden.

De resultaten zijn opvallend, en indicatief voor de omvang van het probleem:

- Bij 1 op de 3 autobestuurders (33%) gaf het melatoninegehalte aan dat ze reden in hun “biologische nacht” – de periode waarin hun lichaam aangeeft dat ze eigenlijk zouden moeten slapen. Na middernacht liep dit aandeel zelfs op tot 50%. Dit heeft een negatieve invloed op de alertheid en dus ook op de veiligheid. Uit recent onderzoek blijkt dat bestuurders die rijden terwijl hun biologische klok in slaapmodus staat, 30% meer risico lopen om in een ongeval betrokken te raken dan bestuurders die een normaal alertheidsniveau hebben.
- Daartegenover gaf minder dan 1 op de 10 bestuurders (9%) zelf aan dat ze zich niet meer alert voelden tijdens het rijden. Een aanzienlijk deel van de groep die in hun “biologische nacht” rijdt en daardoor objectief risico loopt, heeft dus een verkeerde inschatting van hun alertheid.
- Een zevental personen (2%) gaf aan dat ze tijdens de rit de neiging hadden om in te dommelen. Dat lijkt niet veel, maar is wel heel gevaarlijk en had mogelijks kunnen leiden tot (bijna-)ongevallen.

Naast rijden in je biologische nacht zijn er nog bijkomende risicofactoren die ervoor kunnen zorgen dat je slaperig achter het stuur zit, zoals een slechte slaapkwaliteit in de voorafgaande nacht of al een lange tijd wakker zijn:

- 29% gaf zijn slaapkwaliteit in de voorafgaande nacht een onvoldoende, 4% gaf een ronduit slechte slaapkwaliteit aan.

- 13% van de bestuurders gaf aan al meer dan 17 uur wakker te zijn. 6 op de 10 van deze bestuurders zaten in hun biologische nacht op basis van hun melatoninewaarden, en liep dus een verhoogd risico op ongevallen.

Vlaams minister van Mobiliteit Lydia Peeters: *“Deze cijfers tonen nog maar eens aan dat slaperigheid achter het stuur een onderschat probleem is, zeker tijdens late ritten. Volgens internationaal onderzoek is tot één vijfde van alle ongevallen te wijten aan vermoeidheid. In de late avond en ’s nachts is het risico nog groter, omdat een aanzienlijk deel van de bestuurders dan onderweg is terwijl ze eigenlijk zouden moeten slapen. Daarom is het beter om late ritten te vermijden als je kan. Voor wie toch de baan op moet, heeft de VSV een nieuwe campagne met een duidelijke boodschap: drink koffie en doe een powernap om je alertheid een boost te geven.”*

Koffie en powernap als oplossing

Over oplossingen om slaperigheid achter het stuur te verdrijven, doen de gekste verhalen de ronde. Experts zijn het er echter over eens dat er maar één manier is om je alertheid terug op peil te brengen, en dat is een kort dutje (een “powernap”) in combinatie met een kop koffie. Onderzoek van de VSV toont echter aan dat amper de helft van de Vlaamse automobilisten (49%) weet dat een korte slaappauze de slaperigheid kan verdrijven, voor koffie ligt dat aandeel zelfs nog een stuk lager (21%).

Vooraleer je aan een late rit begint, is het dus een goed idee om je voorzorgen te nemen en een kwartiertje te dutten, in combinatie met een koffie om je op te kikkeren. Alle andere oplossingen – tijdens het rijden een raampje openen, de muziek luider zetten, even stoppen om de benen te strekken – hebben geen effect én vergroten het risico dat de slaap achteraf dubbel zo hard toeslaat.

Bereken zelf je biologische nacht

Van 3 februari tot 1 maart voert de VSV een campagne langs de weg met de boodschap “Late rit? Enkel koffie + powernap houden je wakker”.



Om te weten op welke tijdstippen je van nature het meeste risico loopt om in slaap te vallen en dus beter vermijdt om te rijden, kun je terecht op de Beloofd-website www.beloofd.be. Daar vind je een online tool waarmee je zelf je “biologische nacht” kunt berekenen. Verder vind je er tips om slaperigheid te voorkomen vooraleer je vertrekt. Je kunt er beloven om een powernap te combineren met een kop koffie en er zo voor te zorgen dat je ook bij late ritten alert achter het stuur zit, en die belofte delen met vrienden en familie.

De campagne wordt ondersteund door online video’s die de resultaten van de slaperigheidstests in beeld brengen, deze komen ook aan bod in het tv-programma Kijk Uit van zaterdag 8 februari op één. Tot slot is de

campagneboodschap ook te zien op de tankpistolen en bij de koffieautomaten in Vlaamse tankstations, en op de digitale schermen in de grootste Vlaamse concertzalen.

Meer informatie kun je terugvinden op www.beloofd.be & www.veiligverkeer.be. De gedetailleerde resultaten van het slaperigheidsonderzoek en infografiek "slaperigheid" kun je [hier](#) terugvinden.

Bijlagen



[Campagnebeeld slaperigheid.jpg](#)

Bronnen

- Slaperigheidsonderzoek bij 379 bestuurders langs de kant van de weg tussen 22.00 en 02.30 uur, op 8 locaties verspreid in Vlaanderen tussen 29/11 en 21/12/2019, aansluitend bij alcoholcontroles. Gestandaardiseerde vragenlijst naar slaappatroon (Municher ChronoType Questionnaire), slaapkwaliteit vorige nacht en slaperigheid (Karolinska slaperigheidsschaal - KSS) in combinatie met speekselstalen (melatonine) om de biologische nacht op het moment van afname te bepalen. Bepaling melatoninewaarden en berekenen chronotype (biologische nacht) uitgevoerd door Chrono@Work in opdracht van de VSV.
- European Commission (2020) [Fatigue and road crashes: conclusions.](#)
- Mulhall et al. (2019) [Sleepiness and driving events in shift workers: the impact of circadian and homeostatic factors](#), SLEEPJ, Vol. 42, No. 6.

Perscontact

Werner De Dobbeleer

Woordvoerder VSV

0477 20 62 28

werner.dedobbeleer@vsv.be

Philip De Hollogne

Woordvoerder Vlaams minister van Mobiliteit Lydia Peeters

+32 477 773 820

philip.dehollogne@vlaanderen.be

Eline Rasson

Communicatiebureau LEWIS

Tel: +32 472 78 65 20

vsv@teamlewis.com

Over de VSV

De VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde) streeft er naar om de verkeersveiligheid te verbeteren, de bereikbaarheid te vrijwaren, de toegankelijkheid te garanderen, de verkeersleefbaarheid te verbeteren en de schade aan natuur en milieu veroorzaakt door het verkeer terug te dringen, door doelgroepgerichte levenslange educatie aan te bieden aan zowel verkeers- en mobiliteitsprofessionals als weggebruikers in het algemeen. We streven naar een ongevallenvrij systeem, zonder het mobiliteitsaspect uit het oog te verliezen.

Over het Beleidsdomein MOW

Het Departement Mobiliteit en Openbare Werken vormt samen met twee intern verzelfstandigde agentschappen - het Agentschap Wegen en Verkeer en het agentschap voor Maritieme Dienstverlening en Kust - het Vlaams Ministerie van Mobiliteit en Openbare Werken. Samen met de extern verzelfstandigde agentschappen De Lijn, De Scheepvaart en Waterwegen en Zeekanaal vormt dat Vlaams Ministerie van Mobiliteit en Openbare Werken op zijn beurt het Beleidsdomein Mobiliteit en Openbare Werken.

Over het Departement MOW

Het Departement Mobiliteit en Openbare Werken ondersteunt de bevoegde minister inhoudelijk bij de beleidsvoering, zowel voor mobiliteit en verkeersveiligheid als voor investering, beheer en exploitatie van de transport- en de haveninfrastructuur.

VSV, Stationsstraat 110, 2800 Mechelen - 015 44 65 50 - info@vsv.be - www.vsv.be

- Einde persbericht -