

## **EXPERIMENT TOONT AAN: AUTOMOBILISTEN SCHATTEN SLAPERIGHEID TOTAAL VERKEERD IN VSV lanceert nieuwe campagne tegen slaperigheid achter het stuur**

PERSBERICHT – 28 JUNI 2018

*Onderzoek van de VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde) in samenwerking met de universiteiten van Antwerpen en Hasselt toont aan dat de risico's van slaperigheid veel eerder optreden dan bestuurders zelf inschatten. Bij het begin van de vakantie-uittocht lanceert de VSV daarom een nieuwe BELOOFD!-campagne die automobilisten aanspoort om voldoende te slapen vooraleer ze een lange rit maken. "Slaperigheid speelt een rol in 1 op de 5 zware ongevallen. Goed uitgerust vertrekken kan heel wat ellende besparen", zegt Vlaams minister van Mobiliteit Ben Weyts.*

### **Een onderschat probleem**

In samenwerking met het Slaapcentrum van het UZ Antwerpen en het Instituut voor Mobiliteit (IMOB) van de Universiteit Hasselt liet de VSV een zestal proefpersonen een lange rit maken in een rijnsimulator, vergelijkbaar met het rijden naar een vakantiebestemming tijdens de avond of nacht. Tijdens de rit werden hun rijprestaties, oog- en hersenactiviteit gemeten. Ze kregen de opdracht om net zolang te blijven rijden tot ze van oordeel waren dat ze zich, zoals in het echte leven, te slaperig voelden om nog veilig verder te kunnen rijden. De resultaten zijn frappant:

- De eerste objectieve tekenen van slaperigheid (vertraagde oogbewegingen, vertraagde hersenactiviteit) en de invloed daarvan op het rijgedrag traden reeds op nadat men gemiddeld minder dan 1.30 uur achter het stuur zat.
- Gemiddeld bleven de proefpersonen nog langer dan 2 uur verder rijden nadat de eerste objectieve tekenen van slaperigheid zich voordeden.
- Bij toenemende slaperigheid namen zowel het slingergedrag, het aantal keren dat de kantstreep werd overschreden als de moeilijkheden om een constante snelheid aan te houden sterk toe.

De test toont aan dat het als bestuurder heel moeilijk is om zelf aan te voelen wanneer je te slaperig bent om te rijden. De risico's die samenhangen met slaperigheid in het verkeer treden immers al veel eerder op dan je zou denken.

Daarnaast peilde de VSV bij Vlaamse autobestuurders naar de mate waarin ze rekening houden met het risico van slaperigheid achter het stuur:

- Een ruime meerderheid (84%) geeft aan minstens enkele keren per jaar een verre rit te maken (langer dan 2 uur of 200 km rijden). Meer dan een kwart (27%) doet dit enkele keren per maand of vaker.
- De meesten (78%) vertrekken overdag op vakantie, dus niet 's avonds of 's nachts. 71% zegt er op te

letten dat ze voldoende uitgerust zijn voor ze vertrekken.

- Slechts 1 op de 8 (12%) vindt het aanvaardbaar om verder te rijden terwijl men zich slaperig voelt, ook al is men bijna ter bestemming. Een nog kleinere groep (8%) vindt het aanvaardbaar om te rijden wanneer men te weinig geslapen heeft.
- Daar tegenover staat dat slechts 1 op de 5 bestuurders (19%) een korte slaappauze heeft genomen de laatste keer dat ze zich slaperig voelden tijdens het rijden, ook al weet 1 op de 2 (49%) dat dit de beste oplossing is om de slaperigheid te verdrijven.

*“In het verkeer is slaperigheid een even grote killer als alcohol. Volgens internationale cijfers speelt slaperigheid een rol in 1 op de 5 zware ongevallen, evenveel als rijden onder invloed van alcohol. We onderschatten de risico’s van slaperigheid en we overschatten onze eigen rijkwaliteiten in slaperige toestand. Het is niet evident om gewoon rust in te bouwen vlak voor je op vakantie vertrekt, maar het is belangrijk om er toch tijd voor te maken. Hopelijk kan deze campagne ons allemaal een beetje wakker schudden”* zegt Vlaams minister van Mobiliteit Ben Weyts.

### Voorkomen beter dan genezen

Slaperigheid achter het stuur wordt vaak veroorzaakt door een slaapttekort. *“Zo’n tekort kan ofwel chronisch zijn, als je bijvoorbeeld nachten achter elkaar minder lang of minder goed slaapt, ofwel acuut, bijvoorbeeld als je op één nacht minder dan 6 uur slaapt”* legt professor Johan Verbraecken (UZ Antwerpen) uit. Vooraf voldoende slapen is de enige oplossing om te voorkomen dat je tijdens het rijden in slaap valt. *“Minimum 8 uur slapen zou de norm moeten zijn, zeker bij bestuurders die lange ritten maken”*, aldus prof. Verbraecken. Om de twee uur even pauzeren om de benen te strekken is eveneens een must.

Word je toch slaperig, dan parkeer je best zo snel mogelijk op een veilige plek om een kwartiertje te dutten – een “powernap”. Alle andere oplossingen – een raampje openen, de muziek luider zetten, koffie of energiedrankjes – hebben nauwelijks of geen effect én vergroten het risico dat de slaap achteraf dubbel zo hard toeslaat.

### Campagne: Lange rit? Slaap eerst 8 uur.

Van 29 juni tot 5 augustus, de periode waarin heel wat mensen met de auto op vakantie vertrekken, voert de VSV een affichecampagne langs de weg met de boodschap “Lange rit? Slaap eerst 8 uur”. Er zijn twee varianten: op de ene affiche zien we een nachtelijke autosnelweg, de andere toont dezelfde weg overdag. *“Daarmee benadrukken we dat slaperigheid tijdens het rijden niet alleen ’s nachts kan opduiken, maar bijvoorbeeld ook in de namiddag. Dan vertoont het bioritme van de meeste mensen immers een dipje en daalt je alertheid. Dat kan gevaarlijk zijn op de weg”* zegt Werner De Dobbeleer (VSV).



De affichecampagne wordt ondersteund door een radiospotje met dezelfde boodschap. Het spotje is van 16 juli tot 5 augustus te horen op JOE FM, MNM, Nostalgie, Q Music, Radio 1 en Studio Brussel.

Een online video die via Facebook en Instagram wordt verspreid, maakt duidelijk dat het eigenlijk al te laat is op het moment dat je jezelf slaperig voelt. Slaperigheid voorkomen door vooraf voldoende te rusten is daarom de beste optie. De campagneboodschap is ook te zien op alle tankpistolen in Vlaanderen, en op vier drukbezochte parkings langs de autosnelweg (Ruisbroek, Jabbeke, Minderhout en Mannekesvere) zijn er acties waarbij slaapmaskertjes worden uitgedeeld aan vakantiegangers.

Verder zijn er gerichte advertenties op sociale media, en besteden ook Radio 2 Plage Préférée en het verkeersveiligheidsmagazine Kijk Uit (VRT één) aandacht aan de problematiek van slaperigheid achter het stuur. Op [www.beloofd.be](http://www.beloofd.be) kunnen bestuurders de belofte maken om goed uitgerust te vertrekken en krijgen ze essentiële veiligheidstips. Alle informatie over slaperigheid aan het stuur is terug te vinden op [www.veiligverkeer.be](http://www.veiligverkeer.be).

Meer informatie: [www.beloofd.be](http://www.beloofd.be), [www.veiligverkeer.be](http://www.veiligverkeer.be)

---

## Perscontact

Werner De Dobbeleer

Woordvoerder VSV

0477 20 62 28

[werner.dedobbeleer@vsv.be](mailto:werner.dedobbeleer@vsv.be)

Jeroen Tiebout

Woordvoerder Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken Ben Weyts

0477 99 80 88

[Jeroen.tiebout@vlaanderen.be](mailto:Jeroen.tiebout@vlaanderen.be)

## 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](mailto:info@vsv.be) - [www.vsv.be](http://www.vsv.be)

---

- Einde persbericht -