Gedownload van https://wc2026.preview3.sanmaxprojects.be/nl/nieuws/6-op-de-10-belgen-vertrekt-s-nachts-als-ze-met-de-auto-op-reis-gaan~okg91lwkmb

Let op: de inhoud van dit document is slechts geldig op het moment van downloaden. Aangezien de informatie op onze website regelmatig wordt bijgewerkt, kan de inhoud intussen gewijzigd zijn.

Publicatiedatum: 23 juni 2022 - **Downloaddatum:** 5 november 2026

6 OP DE 10 BELGEN VERTREKT ’S NACHTS ALS ZE MET DE AUTO OP REIS GAAN

6 op de 10 Belgen rijdt bij voorkeur ‘s nachts wanneer ze een lange rit voor de boeg hebben. Om de vermoeidheid tegen te gaan, stoppen 3 op de 4 bestuurders om een dutje te doen.

Dat is absoluut noodzakelijk, want 1 op de 4 bestuurders zegt wel eens het gevoel te hebben gehad dat ze achter het stuur enkele seconden in slaap dommelden. Dit zijn de resultaten van een nieuwe enquête over het gedrag tijdens lange ritten die vandaag door Vias[1] institute gepubliceerd worden. Tijdens de vakantie is vermoeidheid verantwoordelijk voor 1 op de 3 ongevallen op de Franse autosnelwegen. De volgende tips zijn zeker nuttig om ongevallen te vermijden!

Pauzeer om de twee uur!

Tijdens de nacht rijden biedt op het eerste zicht verschillende voordelen: er is minder verkeer, het is frisser en als je met kinderen reist, is het rustiger in de wagen als ze slapen. Veel Belgen zijn schijnbaar overtuigd van deze voordelen, want 6 op de 10 Belgen (60%) vertrekken ’s nachts als ze een lange rit gaan maken. Om vermoeidheid achter het stuur tegen te gaan, is een dutje doen de beste oplossing.

Meer dan 3 op de 4 Belgen (76%) zeggen dit tijdens hun traject te doen. Een probleem is wel dat de bestuurders zeggen gemiddeld pas na 3 uur te stoppen voor een pauze. Om de aandacht optimaal te houden, wordt aanbevolen om na maximaal twee uur te stoppen. 2 op de 3 vakantiegangers (65%) wisselen van bestuurder tijdens hun traject. Op die manier kunnen de bestuurders om beurt even tot rust komen.

1 op de 4 bestuurders had al eens het gevoel ingedommeld te zijn

Rijden tijdens de nacht heeft het grote nadeel dat de vermoeidheid sneller toeslaat. 1 op de 4 bestuurders (26%) zegt wel eens het gevoel gehad te hebben dat ze even ingedommeld waren. 1 op de 6 (17%) geeft aan dat ze zelfs even uitgeweken waren naar de pechstrook omdat ze in slaap waren gevallen. De slaperigheid kan nog versterkt worden door een slechte voorbereiding. Zo geeft 3 op de 4 bestuurders (76%) aan dat ze pas laat in de avond voor het vertrek helemaal klaar waren voor hun reis. De rit dreigt zo een voortdurende strijd tegen de slaap te worden, wat absoluut af te raden is.

Voor het vertrek controleert maar 1 op de 3 bestuurders de bandenspanning

Voor je vertrekt, kan je zelf ook een paar belangrijke veiligheidsvoorwaarden vervullen. Zo controleert slechts 1 bestuurder op de 3 (35%) de bandenspanning en 1 op de 4 bestuurders (27%) controleert het oliepeil. Het is essentieel om met goede banden op de juiste spanning te rijden. Wanneer je wagen geladen is, is het zelfs beter om de bandenspanning lichtjes te verhogen ten opzichte van de gebruikelijke bandenspanning.

5 tips voor een efficiënt dutje in de wagen

1) Stop op een rustige en veilige plek

2) Drink een koffie vooraleer je een kort dutje doet. De cafeïne begint na ongeveer 20 minuten te werken en zal je niet hinderen om in te slapen.

3) Maak het comfortabel voor jezelf en kantel je stoel zodat je je benen wat meer kan strekken

4) Doe een dutje van maximaal **20 minuten**. Anders geraak je in een diepe slaap en zul je moeite hebben om wakker te worden. Als je na 20 minuten wakker wordt, zul je de effecten van de koffie (en de cafeïne) voelen.

5) Strek even je benen en je hele lichaam vooraleer je terug vertrekt.

5 tips voor een vlotte en veilige reis

1) Zorg dat je goed uitgeslapen aan je reis vertrekt. Je vermijdt dus best om tot laat voor je vertrek alles voor te bereiden.

2) De vakantie begint vanaf dat je in je wagen stapt. Fixeer je niet op een uur van aankomst. Door ontspannen te rijden, zal het traject minder lang lijken.

3) Denk aan de basisregels: gordel voor alle inzittenden, ook voor de passagiers die slapen, respecteer de snelheidslimieten en geen alcohol voor de bestuurder(s).

4) Blijf kalm als je in een file belandt. Een woedeaanval kan je hele vakantie verpesten. Bezie de andere bestuurders in de file als lotgenoten en niet als vijanden.

5) Sla geen rustpauze over omdat je er bijna bent. Het risico op een ongeval verhoogt in de laatste 100 kilometer van je rit.

[1] ©Ipsos – Les Européens et la conduite responsable – Fondation VINCI Autoroutes - 2022