



Veilig autorijden

life  beats

lyondellbasell

Veilig autorijden

Tijdens het autorijden werken de geest en het lichaam van de bestuurder en de auto samen als 1 systeem. Deze presentatie maakt inzichtelijk welke verschillende onderdelen van dit 'systeem' invloed hebben om het geheel zo optimaal mogelijk te laten functioneren.

Dit is een holistische benadering van veilig rijden. Het laat zien hoe je het optimum kunt bereiken, zowel voor de bestuurder (fysiek en mentaal) als het voertuig. Alles tesamen maakt ons meer veilige bestuurders.

Bereid je Geest, Lichaam en Auto voor op een veilige rit.

Voorkom “Presenteeism” achter het stuur

Presenteeism: Wanneer medewerkers gaan werken terwijl ze eigenlijk ziek zijn of zodanig afgeleid dat ze zich niet kunnen concentreren. Doe jij dit ook wanneer je gaat autotrijden?

- Wees alert en geconcentreerd achter het stuur:
 - Minimaliseer afleidingen.
 - Hou je hoofd bij het autorijden.
 - Kijk regelmatig in je spiegels..
 - Kijk vooruit.
 - Denk om je snelheid.
 - Neem regelmatig pauzes.
- Andere bruikbare tips:
 - Ontbijt-Je lichaam heeft ook energie nodig .
 - Drink water – Voldoende vocht helpt je concentreren.
 - Wees uitgerust– Vermoeid rijden is net zo gevaarlijk als dronken rijden.
 - Plan je rit – Goede voorbereiding voorkomt stress.



Zicht tijdens autorijden

Je zicht vertrekt bijna alle informatie die je nodig hebt om veilig te rijden. Als je gezichtsvermogen is aangetast, is dus ook je mate van veilig rijden aangetast!

Er zijn vele zicht-facetten:

- Veraf - Je moet van te voren duidelijk te zien.
- Gezichtsveld - Perifere visie is belangrijk.
- Accommodatie - De mogelijkheid om de scherpstelling snel aan te passen helpt u om de weg en uw dashboard te controleren.
- Nachtzicht - Je moet kunnen zien in lage en variabele verlichting.
- Kleurwaarneming - Verkeerslichten en borden te brengen belangrijke informatie.
- Diepte perceptie – Afstand waarnemen is de sleutel tot veilig rijden.



Zicht tijdens autorijden

Zelfs als je zicht perfect is, kunnen omgevingsfactoren beïnvloeden het vermogen om helder te zien.

- Schittering van de zon - Draag een zonnebril.
- Reinig uw ramen - Vuile ramen geven schittering en beperken het gezichtsvermogen.
- 's Nachts rijden – Verminder snelheid en kijk niet rechtstreeks in straatverlichting en tegemoetkomende koplampen.
- Regen en sneeuw - Verminder snelheid en wees voorbereid op mogelijke verblinding en slecht zicht.
- Leeftijd heeft niet alleen invloed op de reactiesnelheid, het kan ook je gezichtsvermogen beïnvloeden.
- Laat regelmatig je ogen testen en volg de aanbevelingen op.
- Misschien moet je eens met een geliefde praten over hun vermogen om te rijden? Wees eerlijk, respectvol en bieden praktische alternatieven.

Je lichaam als machine

Net zo belangrijk als het onderhoud van je auto is het onderhoud van je lichaam. Ook je lichaam moet voldoende energie hebben en energiek zijn zodat je veilig kan rijden.

- **Biologische klok** - Vermijd autorijden wanneer je uit je ritme bent of suf zou kunnen zijn.
- **'Tanken'** - Kies voedingsmiddelen die snel verteerd worden en als glucose in het bloed worden opgenomen (producten met een lage 'glycemische index' als pasta, peulvruchten en fruit).
- **Blijf Energiek** – Doe oefeningen en varieer activiteiten om je lichaam en geest fris te houden.
- **Blijf Soepel** - Stretchen houdt je lenig en verbetert uw reactietijd.

Houd Focus: Laat je niet afleiden

Minimaliseer afleiding. Weersta activiteiten die niets met het autorijden te maken hebben en je ogen of gedachten kunnen afleiden. Denk bijvoorbeeld aan:

- Whatsappen, SMS-en, Twitteren, Facebook
- Gebruik van je telefoon of tablet
- Eten en drinken
- Scheren of Opmaken in de auto
- Lezen, met inbegrip van kaarten
- Bedienen van je navigatiesysteem

Heb je kinderen die autorijden? Gebruiken ze regelmatig Social Media? Heb je al een gesprek met hen gehad over het belang van niet afgeleid te worden tijdens het rijden?

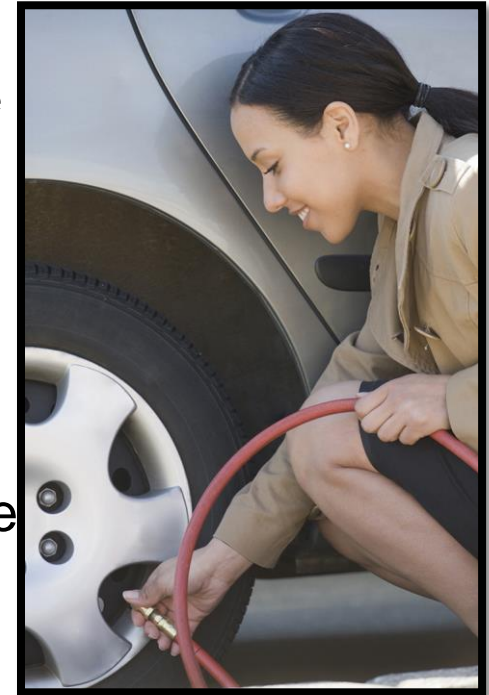
Vergeet niet in je spiegels te kijken. Ben je net zo gefocust als je zou moeten zijn tijdens het autorijden? Word je wel eens afgeleid door bovenstaande? Geef je het goede voorbeeld?

Zorg voor je auto

De banden zijn je enige contact met het wegdek. Als er een probleem met je banden ontstaat is er weinig nodig om een ongeval te krijgen. Maak een gewoonte van het controleren van de juiste bandenspanning en voldoende profieldiepte. om te voorkomen dat een band voor problemen gaat zorgen.

Tips voor Onderhoud van de banden:

- Koop een goede bandenspanningsmeter – De juiste bandenspanning is de basis.
- Controleer de bandenspanning maandelijks.
- Ken uw aanbevolen bandenspanning - Dit is doorgaans te vinden op een sticker aan de binnenzijde portier van de bestuurder, niet op de band.
- Aanbevolen bandenspanning is gebaseerd op koude banden
- Controleer op slijtage op de banden - Vervang uw banden als uw profieldiepte minder dan 1,6 mm is.



Zorg voor je auto

De REMMEN zijn essentieel voor je veiligheid. De belangrijkste onderdelen van je remmen zijn afhankelijk van hoe en waar je rijdt. Laat ze dus regelmatig controleren en neem je onderhoudsbeurten in acht. Ken je auto en wees alert op afwijkingen te opzichte van de normale gevoel met de auto.

Gelukkig worden problemen met de remmen vaak ontdekt voordat het een echt probleem wordt. Hier volgend enkele vroegtijdige signalen:

- Piepende of schurende geluiden tijdens het remmen
- Langere remweg
- Verbrande geur
- Brake pedal is hard to depress
- Trillingen of naar 1 kant trekken tijdens het remmen
- Lekkage remvloeistof



Als je 1 van bovenstaande ziet, hoort of ruikt, laat dan je remmen controleren bij een vakman.

Zorg voor je auto

Of je nu zelf je auto onderhoudt of je laat het bij een garage doen, controleer regelmatig zelf onderstaande punten om je auto in een goede conditie te houden.

- Bandenspanning
- Profiel diepte
- Oliepeil
- Lucht filter
- Ruitenwisser vloeistof
- Ruitenwissers
- Versnellingsbak olie
- Koelvloeistof
- Veiligheidsgordels
- Remvloeistof
- Verlichting
- Accu
- Extra's:
 - Reserve wiel
 - Krik
 - Dekens (voor koud weer)
 - Gevaren driehoek
 - Zaklamp
 - Signaleringsvest
 - Start kabels

Pech onderweg

Soms gaat iets toch niet goed. Beperk de stress en wees voorbereid.

- Lekke band is een van de meest voorkomende pech gevallen.
 - Heb een goede reserveband en weet hoe je de krik moet gebruiken.
 - Ga je het wiel zelf verwisselen of bel je voor hulp?
 - Als je het zelf gaat doen, weet je hoe? Neem de juiste veiligheidsmaatregelen in acht (gevaar driehoek op voldoende afstand + signalerings vest)
 - Heb je het nummer van de wegenwacht service of garage?
 - Soms is je reservewiel een thuisbrenger. Deze is niet bedoeld voor lange afstanden. Laat hem zo spoedig mogelijk omwisselen.
- Voor alle pech gevallen geldt:
 - Wees bewust van je omgeving en zoek een veilige plek.
 - Heb het alarmnummer van je wegenwacht service of verzekering voorhanden..
 - Draag een signalerend vest en plaats een gevarendriehoek op voldoende afstand.
 - Heb extra dekens, water en voedsel beschikbaar in geval van koude of hitte.



Alles hangt samen

Je hersenen kunnen beter gefocused blijven als je lichaam fit is en je auto ordelijk is met goed zicht.



- **Passagiers en lading** – Stel zeker dat alle passagiers hun gordel omdoen, incl. huisdieren. Zorg voor de juiste zitjes voor babies en kinderen. Doe losse lading bij voorkeur in de kofferbak of zet ze anders goed vast.
- **Geen rommel** – Vermijd irritatie en afleiding, geen rommel en losse voorwerpen in je auto.
- **Zit goed** – Stel je stoel (en stuur) af op je lengte zodat je goed recht zit, makkelijk bij de pedalen en het stuur kan en met goede ondersteuning van je rug en nek.
- **Voorkom dode hoeken** – Check voor het weggrijden je dode hoek. Probeer deze te voorkomen.

Goede reis!

Nu je je geest, lichaam en auto hebt voorbereid wensen we je een hele goede reis en vergeet niet: Check Signals!

Controleer de Signalen doe een LMRA



WAT KAN ER FOUT GAAN?

WELKE MAATREGELEN MOET IK NEMEN?

KAN IK HET WERK VEILIG DOEN?

Focus – van begin tot einde

❖ Presentation content provided by The Network of Employers for Traffic Safety (NETS) through the Drive Safely Work Week 2013 campaign toolkit and is also available in Spanish. www.trafficsafety.org