

8 eenvoudige tips om vermoeidheid achter het stuur te voorkomen



1

Pauzeer regelmatig

Plan korte pauzes (15 minuten / 2 uur) om wat te stretchen, een stukje te lopen en je batterijen op te laden.

2

Vermijd alcohol en let op de effecten van medicijnen

Alcohol en sommige medicijnen kunnen slaperigheid verergeren of veroorzaken.

3

Zorg voor voldoende hydratatie en eet licht

Drink voldoende water om gehydrateerd te blijven.

Uitdroging kan hoofdpijn veroorzaken en een vermoeid gevoel geven.

! Een zware maaltijd kan je slaperig maken.

4

Beperk de consumptie van cafeïne

Cafeïne kan je helpen om wakker te blijven maar overmatig gebruik wordt afgeraden. Het stimulerende effect is slechts tijdelijk en kan je slaap later beïnvloeden.

5

Vermijd rijden tijdens de gebruikelijke slaaptijd

Rijden tijdens de uren waarin je normaal gesproken slaapt verhoogt de kans op indommelen tijdens deze periodes.

6

Luister naar stimulerende muziek

Een energieke playlist of muziek die je wakker houdt.

7

Voorzie een copiloot

Een gesprek met een passagier helpt je alert te blijven. Wissel regelmatig af met een medereiziger met rijbewijs.

8

Leer “stop” te zeggen

Neem je verantwoordelijkheid op en luister naar je lichaam. Wanneer de eerste tekenen van slaperigheid merkbaar worden is het cruciaal om een pauze in te lassen.

Wakker achter het stuur, veilig op de weg.