# Toolbox Veilig rijden

In veel bedrijven gaan medewerkers met de auto naar het werk of naar huis, gaan met de auto de weg op om klanten te bezoeken of om medewerkers en materialen te vervoeren. Voor de eigen verkeersveiligheid is het belangrijk dat je de volgende veiligheidsmaatregelen in acht neemt.

## Controleer regelmatig de bandenspanning en -profiel

Met een te lage bandenspanning heb je minder grip op de weg, met als gevolg een langere remweg en groter slipgevaar. Controleer daarom elke maand de bandenspanning. Controleer ook regelmatig het profiel van de banden. De profieldiepte zorgt voor een goede afweer van water en sneeuw en verkleint de kans op slippen. De minimale profieldiepte is 1,6 mm, maar aanbevolen wordt al bij 2 mm nieuwe banden te laten monteren.

## Verlichting OK?

Controleer voor vertrek de achterlichten, eenmaal in de auto gaat het niet.

## Plan je route vóór vertrek

Bepaal vooraf je reisweg, zodat je onderweg niet moet zoeken naar de juiste route. Je hebt dan meer aandacht voor het verkeer. Stel je navigatie in voordat je gaat rijden en wacht met wegrijden tot de route is berekend. Zorg voor een regelmatige update van je navigatieapparatuur. Dan hoef je onderweg niet opnieuw je bestemming in te voeren. Wil je onderweg een andere bestemming invoeren, zoek dan een parkeerplaats waar je dat veilig kan doen.

## Leg geen losse spullen op de hoedenplank

Veel bestuurders leggen spullen als een paraplu, stratenboek of flesje drinken los op de achterbank of hoedenplank. Bij plotseling remmen of een aanrijding komen deze ogenschijnlijk onschuldige spullen met zoveel kracht naar voren dat ze veel letsel kunnen veroorzaken.

## Bellen, natuurlijk handsfree en hou ’t kort

Bel alleen handsfree en alleen als het echt noodzakelijk is. Hou het gesprek zo kort mogelijk. Het beste is om je telefoon tijdens het rijden helemaal uit te zetten. Wil je toch bellen, rij dan naar een parkeerplaats. Dat geldt natuurlijk ook voor SMS-en, twitteren en e-mailen. Ga naar een parkeerplaats of wacht totdat je thuis of op het werk bent.



**Auto Reply App ‑** *Laat je niet afleiden. Zeker niet als je autorijdt. De Auto Reply app van Veilig Verkeer Nederland zorgt ervoor dat je smartphone niet overgaat als je gebeld wordt in de auto. De app maakt gebruik van de GPS functie om te meten met welke snelheid het voertuig zich verplaatst. Bij snelheden boven de tien kilometer per uur vangt de app inkomende gesprekken op en stuurt automatisch een sms dat de bestuurder niet bereikbaar is omdat hij of zij aan het rijden is.*

## Draag altijd de gordel

Het dragen van de gordel lijkt vanzelfsprekend, maar toch rijdt een deel van de automobilisten regelmatig zonder gordel. Door het gebruik van de autogordel blijf je bij een aanrijding in de stoel zitten en verminder je de kans op verwondingen.

## Hou voldoende afstand

Als je voldoende afstand houdt tot de voorligger kun je alert reageren op diens manoeuvres. Zoals plotseling remmen. Hou voor de juist afstand de 2-seconde regel in acht.

## Let op aanwijzingen op de weg

Borden boven en naast de weg wijzen je op bijzondere omstandigheden, zoals file, gesloten rijstrook of gewijzigde maximum snelheid. Anticipeer als je deze borden ziet.

## Een veilige zithouding

Gordels en airbags zijn onvoldoende effectief als de zithouding niet juist is. Hou de volgende richtlijnen aan:

* De juiste handstand op het stuur is kwart voor drie, met de duimen op het stuur.
* Pak bij het sturen in een bocht niet meer kruislinks over, maar geef het stuur in de handen door. Vermijdt gekruiste armen, hierdoor heeft een airbags altijd de mogelijkheid om tussen de armen door te komen. Zo heb je minder risico dat je armen hard in je gezicht worden geslagen en polsen en vingers breken door de klap van de airbag.
* De afstand tussen stoel en stuur en pedalen moet zodanig zijn dat de armen (polsen op de bovenkant van het stuur) en de knieën (koppeling ingetrapt) licht gebogen zijn. Dit verkleint de kans op gebroken ledematen bij een botsing.
* Voor het goed aanvoelen van de auto en voldoende steun in de rug moet de linkervoet goed afsteunen tegen het schutbord naast het koppelingspedaal.
* Gordel goed aangespannen en een rechte zithouding. Een scheve zithouding kan tot gevolg hebben dat de gordel meer letsel veroorzaakt dan voorkomt.