



WERKERS
AGRO BEDRIJFSHULP

INSTRUCTIEKAART RIJDEN OF SLAPEN

Pagina 1 van 1

Oorzaken van slaperigheid

- slaapschuld omwille van:
 - avondje uit
 - ziek of slapeloos kind
 - drukke dag
 - opeenvolgende korte nachten
- biologische klok: verminderde waakzaamheid:
 - tussen 13 u. en 15 u.
 - tussen 2 u. en 5 u.
- gebruik van geneesmiddelen, alcohol en drugs
geneesmiddelen tegen: angst, depressies,
slapeloosheid, verkoudheden, allergieën, hoest,
reisziekte,
- chronische slaperigheid
- verkeerssituatie: lange, monotone en eenvoudige ritten



Slaperigheidssignalen

Indien je tijdens het rijden een van de volgende symptomen opmerkt, beschouw dat als een duidelijke waarschuwing en stop met rijden om een dutje te doen.

- zware oogleden en prikkende ogen
- moeite om de ogen open te houden
- knikkebollen
- voortdurend geeuwen
- droge mond
- herhaaldelijk over je gelaat wrijven, je kin aanraken, aan je neus krabben, ...
- onsamenhangende gedachten
- concentratiestoornissen
- problemen om je blik te richten
- je herinnert je niet wat er de laatste kilometers gebeurd is of wat je gezien hebt
- je bent een keer van links naar rechts gegaan op de baan
- je hebt een verkeersbord niet gezien of de verkeerslichten genegeerd
- je hebt de neiging naar een aankomende tegenligger toe te rijden

Preventiemaatregelen

Gun jezelf genoeg slaap voor je vertrek.

Las rustpauzes in tijdens een rit wanneer je een van bovenstaande signalen krijgt.

Bron: BIVV

WERKERS agro bedrijfshulp vzw – KBO 0447.910.168 – RPR Leuven – IBAN BE36 7364 0323 0781 – BIC KREDBEBB
een onderdeel van de groep WERKERS: Diestsevest 40, 3000 Leuven – tel. 016 28 64 64 – bedrijfshulp@werkers.be

Met de steun van

