

BLIJF

HELDER  
EN

VEILIG!



# Wat wordt gezien als rijden onder invloed?



Wist je dat rijden onder invloed één van de grootste oorzaken is van verkeersongevallen? Ook al gebeurt het maar bij een klein percentage van de ritten, de gevolgen zijn vaak veel groter dan je zou verwachten.

Als je denkt aan 'rijden onder invloed', komt **alcohol** vaak als eerste in je op. Maar er zijn ook andere dingen die je rijgedrag kunnen beïnvloeden – zoals **drugs**, bepaalde **medicatie**, of zelfs een mix van deze middelen. Wees ervan bewust dat die combinatie alles nog gevaarlijker maakt! Elk middel heeft op zichzelf al invloed op je reactie- en concentratievermogen, maar samen zorgen ze voor nog een veel groter risico.

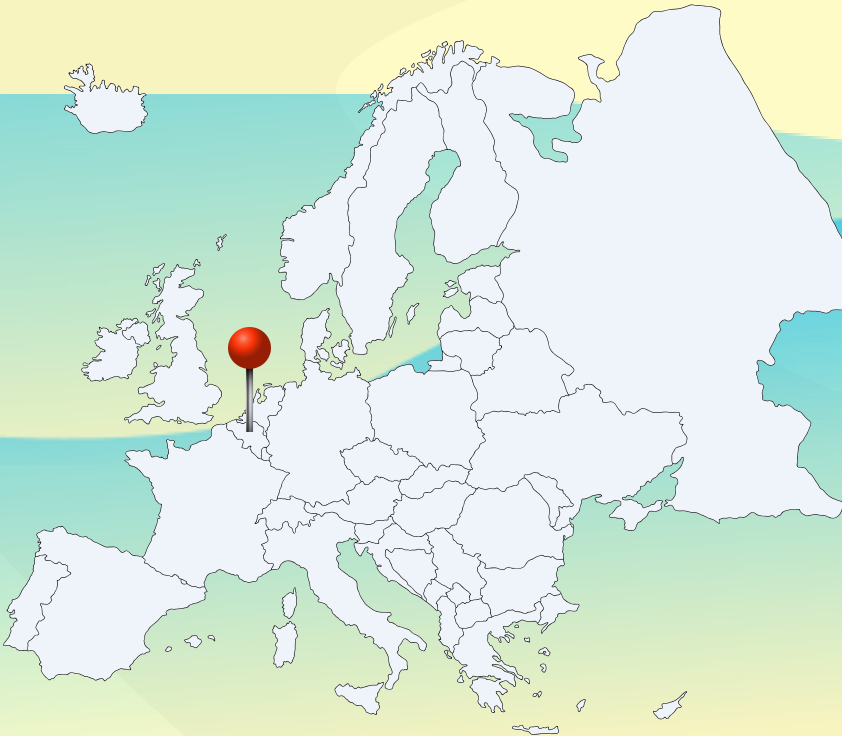
Daarom gaan we in deze folder niet alleen in op alcohol, maar ook op andere stoffen die je rijvaardigheid in gevaar kunnen brengen.



# Europa

Uit een Europees onderzoek (ESRA) blijkt dat **België tot de slechtste leerlingen van de Europese klas** behoort als het aankomt op het gedrag en de houding tegenover alcohol in het verkeer.

Belgen zijn blijkbaar, in vergelijking met andere Europeanen, veel toleranter als het op drinken en rijden aankomt. Het lijkt alsof het bij ons wel sociaal aanvaard is om achter het stuur te kruipen met een glas teveel op. Dat is in de meeste van onze buurlanden gewoonweg ondenkbaar.





# Alcohol en de wegcode: wat zegt de wet?

Je bent strafbaar vanaf **0,5 promille** alcohol in je bloed. Dat geldt niet alleen voor auto's maar op alle voertuigen waarmee we ons in het verkeer begeven. Dus ook voor motorfietsen, brommers, steps, fietsen, en zelfs skateboards! Alcohol beïnvloedt namelijk je rijvaardigheid, ongeacht het voertuig.

Voor professionele bestuurders, zoals bus-, taxi- en vrachtwagenchauffeurs ligt de limiet op **0,2 promille**. Dat komt eigenlijk neer op een nultolerantie. Je kunt dus nog net bijvoorbeeld een praline eten die een beetje alcohol bevat.

**Let op:** de straffen voor het rijden onder invloed voor beginnende bestuurders (eerste 2 jaar) zijn strenger dan voor iemand die al langer zijn rijbewijs heeft.



# Hoeveel standaardglazen mogen het zijn?

In theorie zou een gemiddeld persoon **2 standaardglazen alcohol** kunnen drinken zonder boven die 0,5 promille alcohol te komen. Of je nu **bier, wijn of sterke drank** drinkt, als het uit het juiste glas komt zoals hieronder weergegeven, krijg je altijd die 10 gram alcohol binnen.

Maar let op, er is één uitzondering op deze regel: **zware bieren!** 1 glas zwaar bier van 33 cl met 8% alcohol bevat namelijk **2 standaardglazen** in één keer. Dat betekent dat je, als je twee zware bieren drinkt, in totaal **4 standaardglazen** hebt binnengekregen. Niet echt ideaal als je van plan bent om verantwoord achter het stuur te kruipen!



Ook neem je deze regel best met een korrel zout! Naargelang de omstandigheden en/of jouw persoonlijke kenmerken kan dat meer/minder zijn. Iedereen verwerkt alcohol namelijk op zijn/haar eigen manier.

# 'Onder invloed' of 'dronkenschap', is er een verschil?

In België maakt de wet een duidelijk onderscheid tussen 'onder invloed' en 'dronkenschap':



## ONDER INVLOED

Wanneer de politie je controleert op alcohol of drugs, meten ze of je **de wettelijke limieten overschrijdt**. Als je **adem- of speekseltest** aangeeft dat je meer alcohol of drugs in je lichaam hebt dan toegestaan, ben je strafbaar.

## DRONKENSCHAP

Dronkenschap betekent dat je zo onder invloed bent dat je **de controle over jezelf verliest**.

Je vertoont uiterlijke tekenen zoals:

- Wankelen op je benen
- Met een dubbele tong spreken
- Verward overkomen



## WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Het verschil is belangrijk voor de rechtbank. Een rechter kan bij **het bepalen van een straf** rekening houden met zowel de alcoholintoxicatie als de staat van dronkenschap. Het sturen in een staat van dronkenschap is het zwaarste misdrijf, met dus ook zwaardere straffen.

# Waar geraak je van onder invloed?

Dronken worden kan niet alleen door alcohol, maar ook door andere dingen die je misschien niet meteen zou verwachten! Je kunt dronken raken door:

- \* Alcohol
- \* Drugs
- \* Medicatie
- \* Het inademen van lijm of andere chemische stoffen
- \* Het eten van bepaalde planten of kruiden



## Hoe stelt de politie dit vast?

De politie stelt dit vast op basis van **jouw gedrag en voorkomen** en kan zelfs vragen om een paar proefjes af te leggen zoals wandelen op een rechte lijn.

# Reageert iedereen hetzelfde?

Na het drinken van kleine hoeveelheden alcohol vertonen sommige mensen al kenmerken van dronkenschap. Anderen kunnen dan weer veel meer drinken zonder dat ze dronken lijken. Zoals we hierboven al zeiden zal naargelang de **omstandigheden en/of jouw persoonlijke kenmerken** je meer/minder kunnen drinken.



LICHAAMSBOUW



GEWOONTE



LAATSTE MAALTIJD?



GESLACHT



GENEESMIDDELEN



VERMOEIDHEID OF ZIEKTE



Je zou dus kunnen zeggen: 'de ene kan er beter tegen dan de andere'. Maar let op, het overschrijden van de wettelijke alcohollimiet maakt je strafbaar. **Ook al lijk je nog niet dronken, je bent wel onder invloed!** Alcohol en drugs verminderen altijd jouw rijvaardigheid. Dit maakt de kans op een ongeluk véél groter!



# Wat zijn de effecten op het rijvermogen?



Wanneer je alcohol drinkt komt het via je slokdarm, maag en dunne darm in je bloed. Van daaruit bereikt het verschillende delen van je lichaam, inclusief je hersenen. Alcohol heeft **een verdovend effect** en dat heeft een invloed op het rijvermogen:

- Overmoedig rijgedrag
- Tragere reactiesnelheid
- Minder concentratie
- Jouw inschattingsvermogen en evenwichtsgevoel vermindert.
- Tunnelvisie en vermindering van dieptezicht
- Zigzaggen/slingeren.
- In slaap vallen
- ...

# Hoe breekt jouw lichaam alcohol af?

Je lever is de grootste alcoholverwerker in je lichaam en doet zijn best om de alcohol af te breken. Maar dit neemt tijd: voor **1 standaardglas alcohol** heeft de lever **1 tot 1,5 uur** nodig. Dus voor 2 glazen duurt het al 2 tot 3 uur. Als je 10 glazen drinkt, kan je lever daar wel 15 uur mee bezig zijn!

Dus, als je na een gezellig avondje uit 's ochtends weer achter het stuur kruipt, wees je dan bewust dat je lever nog hard aan het werk is.

Can ik dit proces versnellen?

Helaas niet! Alcohol verdwijnt niet sneller door koffie, frisse lucht of eten. De enige oplossing is wachten. Neem je verantwoordelijkheid en regel een veilige rit, zoals een taxi, openbaar vervoer of een nuchtere chauffeur.



# TIPS



Spreek op voorhand af wie **nuchtere bestuurder** is. Deze persoon engageert zich om geen alcohol te drinken en om zijn medepassagier(s) veilig thuis te brengen.



**Openbaar vervoer** zoals trein, tram, bus of metro.



**Taxi of Uber** – veilig, 24/7 beschikbaar en je kan de kosten delen, dan valt de prijs best mee!



Geen vervoer? **Drink bewust of blijf ter plaatse/bij vrienden** overnachten.

De gouden tip:

**Drink geen druppel alcohol als je achter het stuur kruipt!**

Zo hoef je je geen zorgen te maken over een boete, en het belangrijkste: je zorgt ervoor dat je zowel jezelf als anderen veilig houdt op de weg.

# DRUGS

Rijden onder invloed van drugs is **verboden** in België. Voor drugs in het verkeer geldt dan ook een **nultolerantie**.

De voorbije tien jaar is het aantal vaststellingen voor rijden onder invloed van drugs in Vlaanderen verdrievoudigd. Dat verontrustende cijfer zet de politie aan tot regelmatige drugscontroles. Dat heeft tot gevolg dat de stijgende cijfers vermoedelijk deels te wijten zijn aan de hogere pakkans.

De politie maakt gebruik van **speekseltesten** in plaats van tijdrovende bloedproeven. Aan de hand van deze speekseltesten gaat men na of je bepaalde illegale stoffen in je lichaam hebt.



**LET OP:** Je kan **positief testen** bij een speekseltest, zelfs wanneer je niets meer voelt!

Een speekseltest kan aantonen dat je onder invloed bent, ook al voel je je weer nuchter. De drugs zitten nog steeds in je lichaam, dus het is belangrijk om altijd veilig te zijn!



# 3 soorten

Verdovende drugs

Hallucinerende drugs

Stimulerende drugs

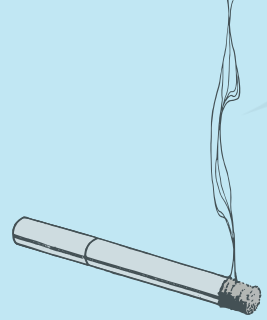
## Effecten op een bestuurder

Drugs veranderen de normale werking van de hersenen. Daardoor hebben ze altijd **een negatieve impact op jouw rijvaardigheid**. Daarnaast hebben sommige drugs gevaarlijke bijwerkingen die zelfs uren na inname nog effect hebben op een bestuurder.



# Verdovende drugs

Voorbeelden: cannabis, marihuana en hasj



Verdovende drugs **tasten het zicht, gehoor, coördinatie- en reactievermogen aan**. Welke invloed heeft dat op het rijvermogen?

- ✦ Tragere reacties: jij denkt chill, het verkeer denkt snel.
- ✦ Moeite met afstanden: die bocht lijkt verder dan hij is... of net niet?
- ✦ Sloom & slaperig: voor je het weet rij je op automatische piloot.
- ✦ Afgeleid door alles: de muziek, je eigen gedachten... zelfs je eigen knipperlicht.
- ✦ Paniekmodus: oeps, wat was dat geluid? Tijd voor een noodstop... zonder reden.



# Hallucinerende drugs

Voorbeelden: paddo's, LSD, ketamine



Hallucinogene drugs hebben een sterke invloed op jouw gevoel, bewustzijn en waarneming. Ze **vervormen wat je via de zintuigen waarneemt** (horen, zien, ruiken, voelen, smaken) en veroorzaken op die manier hallucinaties.

- ✦ De weg lijkt een trip: lichten, kleuren en vormen zien er anders uit.
- ✦ Moeilijk onderscheid tussen echt en fake: is dat een verkeersbord of een vliegende auto?
- ✦ Tijd en snelheid kloppen niet meer: die groene lichten lijken eeuwig te duren... of maar een seconde.
- ✦ Angst & paniek: een geluid of schaduw kunnen je volledig van streek maken.
- ✦ Controleverlies: je denkt dat je controle hebt, maar je hersenen zijn op een andere planeet.

# Stimulerende drugs

Voorbeelden: cocaïne, speed en ecstasy (MDMA)



Dit type drugs maakt **je overmoedig en geeft je een vals gevoel van energie**. Dat heeft volgende risico's tot gevolg in het verkeer:

- Te zelfzeker, te snel: jij voelt je als F1-piloot, maar je reflexen volgen niet.
- Hyperalert, maar chaotisch: alles lijkt sneller te gaan... behalve jouw beslissingen.
- Onrustig & zenuwachtig: constant aan je radio, je raam of je telefoon te prutsen.
- Overschatting van jezelf: "ik kan dit makkelijk"... tot het misgaat.
- Concentratieverlies: de weg is lang, maar je aandacht is kort.

Er is eigenlijk maar **één gouden tip** die we jou op het hart kunnen drukken:

**Gebruik geen drugs!**

Doe je het toch? Bestuur dan geen voertuig, laat je rijden!



# Medicatie



Geneesmiddelen kunnen jouw rijvaardigheid op verschillende manieren beïnvloeden.

**Bijwerkingen** zoals **slaperigheid, duizeligheid, afname van het gezichtsvermogen of coördinatieproblemen** zijn geen uitzondering. Ze komen voor bij meer geneesmiddelen dan je denkt.

Dit kan je in het verkeer parten spelen. Soms kunnen geneesmiddelen je in **een toestand van dronkenschap brengen** en dan ben je zelfs strafbaar. Ook geneesmiddelen zonder voorschrift kunnen bijwerkingen veroorzaken die jouw rijgedrag beïnvloeden.




## Zoals welke?

Pijnstillers, hoestsiroop, middelen tegen griep, reisziekte of allergie. Die geneesmiddelen werken kalmerend. Je kunt er slaperig van worden of jouw reflexen kunnen erdoor verminderen.

# TIPS



Lees altijd aandachtig de bijsluiter.



Volg de juiste dosis & timing: bepaalde geneesmiddelen moet je bijvoorbeeld voor je gaat slapen innemen.



Vermijd alcohol en drugs.



Rijd liever overdag dan 's nachts.



Combinaties kunnen verrassen: indien je twijfelt, vraag dan raad aan je apotheker of arts.



## Wist je dat...



...meer dan **40 procent** van de verkeersongevallen die tijdens **weekendnachten** gebeuren zijn **gelinkt aan alcohol of drugs?**

...rijden onder invloed van **alcohol bij jongeren** in België **afneemt**, terwijl rijden onder invloed van **drugs toeneemt?**



... **8% van de Belgische bestuurders** aangeeft minstens **één keer per maand te rijden** na het gebruik van **drugs?** Bij jonge bestuurders tussen 18 en 34 jaar is dit percentage zelfs **19%**.

...je **positief kan testen op een speekseltest, zelfs wanneer je je al nuchter voelt?** Een speekseltest kan aantonen dat je onder invloed bent van drugs. De drugs zitten namelijk nog steeds in je lichaam. Hoelang dit is hangt af van de soort drug en hoeveelheid.



[www.responsibleyoungdrivers.be](http://www.responsibleyoungdrivers.be)

Folder uitgegeven door  
Responsible Young Drivers Vlaanderen vzw

Barricadenplein 9  
1000 Brussel

BE 0882.535.001  
RPR Brussel

Gepubliceerd: maart 2025