



**BOB = 0,0% op!**



## Ga jij deze zomer onderweg? Eerst het BOB-overleg!

Zomer betekent leuke dingen doen: naar het strand, park, festival of een terrasje. Heerlijk! Vaak met een hapje en een drankje. Denk vooraf wel na over wie de BOB is, zodat iedereen veilig thuiskomt. 100% BOB is 0,0% op!

## 5 tips om alcoholvrij te rijden



Ga je met elkaar op pad? Overleg vooraf wie de BOB is. Als je eenmaal op locatie bent, is het lastiger om een BOB te bepalen. Dus ga je op weg, eerst het BOB-overleg!



Ben je BOB? Zeg het hardop! Aan de bar tijdens je bestelling, maar ook tegen andere vrienden die je tegenkomt. Dan weet iedereen: jij drinkt geen alcohol.



Alleen ergens naartoe? Dan ben je altijd de BOB! Of ga met het OV of de taxi.



Help de BOB om zich aan de afspraak te houden! Voorkom verleiding en bied de BOB geen alcoholhoudende drank aan.



Bekijk de 0,0% alternatieven! Denk aan alcoholvrij bier, wijn of een heerlijke mocktail. Tip voor de vrienden van BOB: trakteer je BOB hier ook eens op!

## Alcohol in het verkeer is levensgevaarlijk

Veel mensen onderschatten de gevaren van alcohol in het verkeer. Sommigen denken nog steeds goed te kunnen rijden of dat het wel kan omdat het maar een kort ritje is. Zij nemen dan toch deel aan het verkeer. Maar dit is levensgevaarlijk. Uit onderzoek blijkt dat de meeste ongelukken gebeuren in de eerste 6 minuten! Rij niet onder invloed, 100% BOB = 0% op!

[www.maakeenpuntvannul.nl/bob](http://www.maakeenpuntvannul.nl/bob)



## Alcohol en verkeer gaan

echt niet samen.

### Feiten en cijfers

**1 op de 5 verkeersslachtoffers** is het directe gevolg van alcohol in het verkeer.

Elk jaar gaat het om 75 tot 140 verkeersdoden en ruim **4.000 ernstig gewonden**. Deze cijfers komen nog hoger uit als de overleden bestuurders worden meegeteld, wat nu vaak niet gebeurt.



Alcohol uit een standaard glas (bierglas, wijnglas etc.) blijft ongeveer anderhalf uur in je bloed, en **1 à 2 glazen beïnvloeden je rijvaardigheid al**. Houd het dus op nul als je nog moet rijden.

Drink je op een avond veel, dan is de kans groot dat je **de volgende ochtend nog onder invloed** bent. Drink dus met mate als je weet dat je de volgende ochtend nog moet rijden.

Op de fiets of de scooter gaan is geen veilig alternatief voor autorijden. Je alertheid en waarneming nemen af na 1 à 2 glazen alcohol. Dit verhoogt de risico's tijdens verkeersdeelname. **Ook op de fiets en scooter mag je niet rijden onder invloed!**



**Rijden onder invloed** (rijden na het drinken van te veel alcohol) is **een misdrijf** waarvoor je altijd een strafblad krijgt. De daadwerkelijke straf hangt af van de situatie.



Door het drinken van alcohol neemt je reactievermogen af. Ook kun je **afstanden slechter inschatten**. Hierdoor reageer je langzamer en bots je sneller op andere verkeersdeelnemers of objecten.

Door met elkaar een **BOB** te benoemen kom je veilig thuis.

[www.maakeenpuntvannul.nl/bob](http://www.maakeenpuntvannul.nl/bob)

**0** Ik maak  
een punt van  
nul.nl