

<<RIJOPLEIDING IN STAPPEN>>

Training 'Rijden onder
specifieke omstandigheden'



Rijopleiding in Stappen

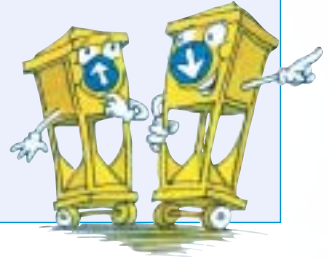
De belangrijkste leerpunten op een rij

Als onderdeel van de Rijopleiding in Stappen heb je deelgenomen aan de training 'Rijden onder specifieke omstandigheden'. Deze training was vooral bedoeld om je te laten ervaren hoe moeilijk gevaarlijke verkeerssituaties of noodsituaties te beheersen zijn.

In deze folder staan de belangrijkste leerpunten van de training nog eens op een rij. Als je die direct na de training doorneemt, onthoud je de informatie beter.

Mocht je nog vragen hebben, stel die dan aan je rij-instructeur.

Later –als je het rijbewijs hebt en al wat rijervaring hebt opgedaan– is het aan te raden de informatie nog eens na te lezen.



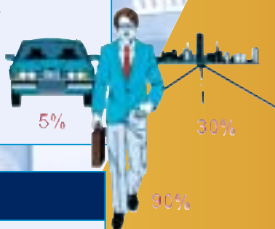
<<DE BELANGRIJKSTE
LEERPUNTEN OP EEN RIJ>>

1 Gevaar voorkomen

In de training heb je aan den lijve ondervonden wat het betekent om in een noodsituatie terecht te komen. In zo'n situatie houdt een bestuurder met weinig rijervaring een auto niet onder controle. Sturen bij een noodstop is bijvoorbeeld onmogelijk als je tegelijkertijd de remmen blokkeert. De belangrijkste les van de training is dan ook: voorkom dat je in gevaarlijke verkeerssituaties terecht komt. Dat heb je voor een belangrijk deel zelf in de hand.

2 De mens is oorzaak nummer één

Een verkeersongeval is het gevolg van een menselijke fout, van tekortkomingen aan het voertuig, van fouten in het wegontwerp of van slechte weersomstandigheden. Menselijke fouten veroorzaken ongeveer negentig procent van de ongevallen. Vijf procent van de ongevallen komt door de staat van het voertuig en dertig procent door omgevingsfactoren.



3 Vooruit kijken en overzicht houden

Overzicht van de verkeersomgeving is belangrijk om goed te kunnen anticiperen (vooruit kijken). En anticiperen is nodig om te voorkomen dat je in gevaarlijke verkeerssituaties terecht komt. Voor een goed overzicht (denk aan het script 'scan') ben je als bestuurder voortdurend bezig de verkeersomgeving in kaart te brengen. Dat doe je door:

- voldoende ver vooruit te kijken;
- voortdurend je blikveld te wisselen;
- voor de auto te kijken;
- in de binnenspiegel te kijken;
- in de buitenspiegel(s) te kijken;
- afwisselend dichtbij en ver weg te kijken en daarbij goed op het overige verkeer te letten.

Goed uitzicht is een voorwaarde voor een goed overzicht. Je moet als bestuurder de juiste zithouding innemen om met de spiegels alles rondom je auto goed te kunnen zien.

4 Volgafstand, ruimtekussen en defensief rijden

Script 20, 21 en 44

Bij voldoende volgafstand, een ruimtekussen en een aangepaste snelheid heb je genoeg tijd en ruimte om tijdig te reageren. Zo hoef je niet onnodig abrupt te remmen.

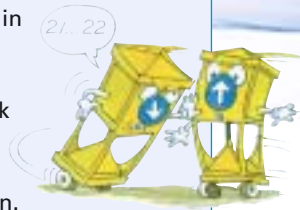
5 Volgafstand

Script 20

Veel verkeersongevallen ontstaan door onvoldoende afstand houden van de voorganger. Een veilige afstand is noodzakelijk. Alleen dan kun je de auto tijdig tot stilstand brengen zonder dat jij en je passagiers door een noodstop in de gordels gedrukt worden.

Met de twee secondenregel kun je zelf makkelijk bepalen of je een veilige volgafstand aanhoudt. Dat werkt zo. Rechts van de rijbaan staan bomen, bempaaltes, verkeersborden of lantaarnpalen.

Zoek zo'n voorwerp in de berm op. Als de achterkant van de auto voor je bij dat voorwerp is, tel je twee seconden af (eenentwintig, tweeëntwintig). Is je eigen auto niet binnen twee seconden bij het voorwerp, dan heb je een veilige volgafstand. Ben je er binnen twee seconden dan heb je geen veilige volgafstand. Je begrijpt dat deze twee secondenregel de minimum afstand aangeeft. Bij slecht weer of achter een vrachtwagen is veel meer afstand nodig.



6 Ruimtekussen

Script 21

Voldoende afstand ten opzichte van het verkeer voor je is niet de enige veiligheidsmaatregel. Het is ook belangrijk dat je aan de zij- en achterkant van de auto voor voldoende ruimte zorgt. Er moet als het ware een 'ruimtekussen' om de auto heen ontstaan. Daardoor heb je de tijd en de ruimte om fouten van anderen op te vangen en een ongeval te vermijden.

7

Defensief rijden

Defensief rijden is:

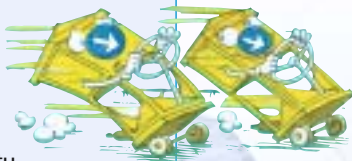
- dreigend gevaar zo vroeg mogelijk onderkennen;
- beslissingen nemen waarmee je het dreigende gevaar afwendt.

En dus moet je:

- voortdurend een goed overzicht van de verkeerssituatie hebben;
- steeds blijven anticiperen;
- altijd rekening houden met mogelijk gevaarlijk gedrag van ander verkeer;
- en om de auto heen permanent een ruimtekussen creëren.

Zo vang je fouten van ander verkeer op.

Script 44

**8**

En dan is er tóch gevaar...

Hoe je ook je best doet om noodsituaties te voorkomen, je kunt in situaties belanden waarin je plotseling hard moet remmen. Of van de weg raakt en weer op de weg moet zien te komen. Wat je dan moet doen en moet laten, heb je op het oefenterrein geleerd.

9

Zit- en stuurhouding

Script 5 en 6

Met een juiste zit- en stuurhouding houd je je auto onder controle. De bestuurdersstoel staat goed als je benen licht gebogen zijn wanneer je het koppelingspedaal helemaal ingetrapt houdt. Ook je armen zijn dan licht gebogen wanneer je het stuur vasthoudt. Je handen moeten iets boven het midden van het stuurwiel zitten (op ongeveer 'tien voor twee').

10

Stopafstand

Script 42

De stopafstand is:

- de afstand die je nodig hebt om tot stilstand te komen, vanaf het moment dat je een gevaarlijke situatie ziet en besluit dat je moet remmen.

Als bestuurder komt het er dus op aan snel te reageren. Je moet ervoor zorgen dat de rechervoet het rempedaal en de linkervoet het koppelingspedaal indrukt. De tijd die je daarvoor nodig hebt, noemen we de reactietijd. Tijdens je reactietijd rijd je nog steeds met dezelfde snelheid door. De afstand die je dan aflegt, heet de reactieafstand. Bij vijftig kilometer per uur is die toch al gauw zo'n veertien meter. Als een kind plotseling de weg oprent, ben je dus al veertien meter verder voordat je de rem hebt aangeraakt. Pas als je hersenen het besluit om te gaan stoppen hebben verwerkt, kun je daadwerkelijk gaan remmen. Vervolgens leg je tijdens het vertragen en tot stilstand komen van de auto opnieuw een afstand af: de remafstand.



Jouw reactietijd en je rijsnelheid bepalen de afstand die je nodig hebt om te reageren. Gemiddeld is voor het reageren ongeveer één seconde nodig. De remafstand is afhankelijk van de remvertraging van de auto en hoe goed je de remkracht weet te benutten (snel en krachtig intrappen van het rempedaal). Maar ook van je rijsnelheid en van de toestand van het wegdek (nat/droog, soort bestrating e.d.) en de banden.

In onderstaande tabel zie je bij verschillende rijsnelheden de reactieafstand, de remafstand en de stopafstand. We zijn daarbij uitgegaan van een remvertraging van acht meter per seconde, een reactietijd van één seconde en een droog wegdek.

Je ziet dat iets meer snelheid al tot een fors langere remweg leidt. De remweg of stopafstand is bij vijftig kilometer per uur meer dan twee keer zo groot als bij dertig kilometer per uur. De regel is: als de snelheid verdubbelt, wordt de remafstand vier keer zo lang.

Rijsnelheid	Reactieafstand	Remafstand	Stopafstand
30 km/uur	8,3 m	4,5 m	12,7 m
50 km/uur	13,9 m	12,5 m	26,4 m
60 km/uur	16,7 m	18,0 m	34,7 m
80 km/uur	22,2 m	32,0 m	54,2 m
100 km/uur	27,8 m	50,0 m	77,8 m
120 km/uur	33,3 m	72,0 m	105,3 m

In de training heb je ervaren dat de remafstand op nat wegdek veel langer is dan op droog wegdek. Om op nat wegdek tijdig tot stilstand te komen, moet je dus langzamer rijden.

Denk ook eens aan de plotseling overstekende voetganger op bijvoorbeeld 26 meter voor je. Bij een snelheid van vijftig kilometer per uur sta je dan nog net op tijd stil. Maar bij zestig kilometer per uur en met volle kracht remmen, rijd je nog altijd veertig kilometer per uur als je bij de voetganger bent. Een afschuwelijk ongeval is dan het gevolg van maar tien kilometer harder rijden.



11 Noodremming

Script 42

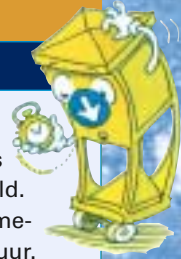
Je hebt geleerd wat je moet doen bij een noodremming: het rempedaal zo snel en zo hard mogelijk intrappen en tegelijkertijd het koppelingspedaal indrukken. Vervolgens moet je beide pedalen ingedrukt houden tot je stilstaat.

12 Bermvlucht

Script 42

Sinds de training weet je wat je moet doen als je met de rechterwielen in de berm raakt. Om te beginnen laat je de auto uitrollen zonder te remmen. Vervolgens druk je eventueel de koppeling in en rijd je bij een lage snelheid weer rustig de rijbaan op.

Voorkom een abrupte beweging, draai niet plotseling aan het stuur om de rijbaan weer op te gaan.



De kans op een ongeval neemt al bij een klein beetje extra snelheid toe. Het misverstand dat je met sneller rijden tijd wint, is even hardnekkig als gevaarlijk. Een rekensommetje als voorbeeld. Stel je rijdt op een provinciale weg met een snelheid van 95 kilometer per uur in plaats van de toegestane tachtig kilometer per uur. Over een afstand van dertig kilometer levert dit je een tijdwinst op van zo'n drie minuten. Tenminste als je onderweg geen verkeerslichten en dergelijke tegenkomt. Vijftien kilometer te hard levert je dus misschien drie minuten tijdwinst en een remweg op die ruim de helft langer is.

Hoe verder

Wil je na het lezen van deze brochure meer weten? Informatie over de Rijopleiding in Stappen vind je bij de RIS-rijkschool bij jou in de buurt. Op de website www.rijopleidinginstappen.nl vind je een overzicht van rijtscholen die één of meer RIS-gecertificeerde instructeurs hebben.

Bezoekadres:

Sir Winston Churchillaan 297
2288 DC Rijswijk ZH

Postadres:

Postbus 5301
2280 HH Rijswijk ZH

Telefoon (070) 398 81 19
Fax (070) 398 81 29
www.rijopleidinginstappen.nl
E-mail ris@cbr.nl



Colofon

Deze brochure is een uitgave van het samenwerkingsverband Rijopleiding in Stappen (RIS). Aan de tekst kan geen rechtskracht worden ontleend.

Productie: IEB-Vormgeving van het CBR
Oplage: 25.000
April 2004

Ruimte voor rijkschoolstempel: