

Nuttige zomer(reis)tips*

1. Zon: vriend én vijand

De temperaturen in een warme auto worden onderschat. VAB deed metingen bij een buitentemperatuur tussen 31 en 35 °C. De temperatuur van het stuurwiel steeg soms tot 65 °C. Het dashboard werd zelfs opgewarmd tot 80 °C. De binnentemperatuur van de wagen steeg tot 55 °C en meer.

Wie naar een warmer klimaat reist, krijgt soms last van lichamelijke klachten. De oorzaak hiervan zijn vaak de hitte of de felle straling van de zon.

SYMPTOMEN

- Uitdroging (door te veel zon, maar ook door diarree)
- Vermoeidheid, concentratieproblemen
- Duizeligheid, benauwdheid, misselijkheid
- Snelle polsslag
- Hoofdpijn
- Spierkrampen

VERTREK MET EEN FRISSE WAGEN

- Scherm je voorruit af
- Leg een handdoek op het dashboard om warmtestraling tegen te gaan
- Parkeer liefst in de schaduw
- Zet twee minuten de deuren open. Zet de ventilator (en airco) op het maximum om de oververhitte lucht voor je vertrek te verwijderen.

VOORKOM HITTE ONDERWEG

- Zet de airco 5 graden lager dan de buitentemperatuur, maar zeker nooit lager dan 20 °C
- Zorg voor fris water en verfrissingdoekjes in de wagen
- Rijd niet tijdens de warmste uren van de dag (12 tot 15 u.)
- Zorg voor een maximale circulatie van verse lucht. Open daarvoor een venster achteraan en (gedeeltelijk) een raam aan de chauffeurszijde.

VOORKOM DE NADELEN VAN AIRCO

- Vervang tijdig de airco-filters, want slecht onderhouden filters kunnen allergie veroorzaken
- Drink water om uitdroging te voorkomen, want airco onttrekt vocht uit de lucht en ook uit je lichaam
- Bevochtig je ogen regelmatig als je lenzen draagt
- Richt de airco op de ruit i.p.v. op personen.

2. Nachtrijden: overschatting door onwetendheid

Voor wie tijdens de topdagen van de vakantie naar zijn bestemming wil, kan 's nachts rijden voordelig zijn. Maar VAB heeft daar bedenkingen bij. Want één op twee chauffeurs kort zijn slaap in om vroeg te vertrekken. Daardoor nemen zij heel wat onnodige risico's. Bijna 20% van de nachtongevallen heeft te maken met vermoeidheid.

WAAROM JE BETER NIET 'S NACHTS RIJDT

- 's Nachts gaat de duisternis snel vervelen
- De verblindende lichten van tegenliggers stellen je concentratie en gezichtsvermogen sterk op de proef
- De kinderen kunnen de slaap niet vatten en vormen dan een constante bron van storing
- Slapen je medereizigers, dan slaat bij jezelf de verveling nog harder toe
- 's Nachts gebeuren er ongeveer driemaal zo veel ongevallen als overdag

Ga even aan de kant als je deze signalen herkent:

1. Zware oogleden
2. Je herinnert je nauwelijks iets van wat er de laatste kilometers gebeurd is
3. Geeuwen
4. Je wijkt uit naar links of rechts en moet snel corrigeren
5. Je was plots te dicht bij een voorganger
6. Je ziet te laat of maar net op tijd een stoplicht
7. Je hebt de neiging naar een tegenligger te rijden
8. Je kan amper je ogen openhouden of voorwerpen fixeren
9. Concentratiestoornissen
10. Knikkebollen

HOE VERMIJD JE VERMOEIDHEID?

Om goed uitgerust te vertrekken, kan je best je normale ritme waken/slapen aanhouden.

- De laatste nacht voor je vertrek moet je zorgen voor ruim voldoende nachtrust
- Vertrek nooit onmiddellijk na het werk zonder eerst behoorlijk gerust te hebben
- Hou rekening met je biologische klok. Ken je eigen ups en downs en probeer je aan te passen. Vertrek op het moment dat je het meest fris en alert bent.
- Eet lichte maaltijden en drink vooral geen alcohol.
- Pin je niet vast op een vertrek- of aankomstuur. Je zal dan veel minder gestresseerd vertrekken.

3. Checklist voor de (auto)toerist

BESTUURDER

- Een juiste zithouding is belangrijk: zet je zo recht mogelijk in de stoel, armen lichtjes gebogen en met de juiste afstand tot de pedalen, hoofdsteun op gelijke hoogte met de kruin
- Een beladen auto reageert anders dan wanneer je er alleen mee rijdt. Zo wordt de remafstand langer. Bij de gewijzigde wegligging past een ingetogen rijstijl. Neem de bochten voorzichtiger.
- Neem elke 200 km of 2 uur een pauze van 20 minuten
- In bergstreken rem je op de motor om je remmen te sparen. Je daalt best af in dezelfde versnelling als bergop.
- Op www.vab.be vind je in de rubriek Je vakantie - Verkeer - Europa per land de afwijkende verkeersregels

BIJRIJDER

- Praat met de bestuurder om verveling te voorkomen
- Voorzie de nodige kaarten voor als het navigatietoestel je in de steek laat

KINDEREN

- Neem hun favoriete speelgoed, strips, boeken, muziek en eventueel dvd's mee
- Zorg voor zonwering op de zijruiten

BAGAGE

- Vermijd losliggende bagage. Die is hinderlijk en gevaarlijk bij een ongeval.
- Verspreid de bagage gelijkmatig over de auto. Liefst het zwaarste gewicht op de assen.
- Een dakkoffer is beter dan een bagagerek, maar hiervoor gelden ook beperkingen (zie het instructieboekje)
- Een dakkoffer doet het verbruik stijgen. Gebruik je een bagagerek, dek dit dan af met een zeil.
- Soepele reistassen zijn handiger dan strakke koffers

AUTO

- Laat de auto voor de vakantie eens goed nakijken, liefst een maand voor je vertrek. Profiteer van onze zomer check up en maak een afspraak op www.renaultretailgroup.be
- Kijk zeker de bandendruk na, ook van het reservewiel
- Heb je een noodwiel of vulmiddel i.p.v. een gewone reserveband, besef dan dat dit een tijdelijke oplossing is voor een beperkt aantal kilometers tegen lage snelheid.
- Neem een set reserVELampen en zekeringen mee. In sommige landen is dat zelfs verplicht.

4. Beste vertrekmomenten en druktekalender (zie ook bijlage)

Tijdens de zomermaanden zijn de wisselweekends in de helft van de maand of de overgang van juli naar augustus het zwaarst. In 2010 verwacht VAB de grootste fileproblemen in België bij het vertrek van de bouwsector (valt samen met Vlaamse nationale feestdag, periode 9-10-11 juli). Verder zal het weer bepalen of de dagjestoeristen op weg gaan naar de kust en die bepalen of er dan niet drukte zal zijn op onze wegen ... maar zowel het weer als de dagjesmensen zijn moeilijk te bepalen factoren ... zeker op lange termijn.

In Europa is het zwaarste weekend 30 juli tot 3 augustus. Niet alleen vertrekken er dan veel toeristen, er keren er ook veel terug. Onderschat ook het weekend daarna niet, want al diegenen die 1 augustus willen vermijden vertrekken dan. Ook de zuiderse landen zoals Spanje en Italië hebben in augustus vakantie.

Tijdens drukke weekends kan je de grootste files te vermijden:

- Vrijdag: na 9 u. vertrekken betekent ongeveer 6 uur filevrij rijden
- Zaterdag: na 13 u. vertrekken, is filevrij rijden
- Zondag: de ganse dag rijdt je filevrij

Je keert best terug naar België op vrijdag- of zondagochtend

Legende van de druktekalender:

Oranje: druk verkeer, tijdverlies 1 tot 2 uur, files tot 20 km

Rood: zeer druk verkeer, tijdverlies 2 tot 4 uur, files tot 50 km

Zwart: te mijden, tijdverlies 4 tot 6 uur of meer, files groter dan 50 km

5. Verkeersregels in het buitenland

Er is (nog) geen eenvormig Europees verkeersreglement. Op www.vab.be in de rubriek Vakantie - Verkeersinfo - Europa vind je per land de afwijkende verkeersregels.

6. Vignetten, tolwegen en télépéage

Op steeds meer plaatsen in Europa moet je betalen om verder te kunnen rijden. Soms betaal je met een vignet (al dan niet op voorhand gekocht). Soms betaal je ter plaatse alleen voor het gebruikte stuk snelweg, tunnel of brug.

Vermits Frankrijk voor ons een belangrijk doorgangsland is, geven we de prijzen op van enkele doorgaande trajecten (op basis van een gewone personenwagen).

Vanuit Lille betaal je tot

- Le Perthus: € 84,60 voor 1.133 km
- Bordeaux: € 65,30 voor 805 km
- Nice: € 83,40 voor 1.152 km

Vanuit Luxemburg betaal je tot

- Le Perthus: € 66,70 voor 903 km
- Nice: € 63,50 voor 924 km

Het is dus zeker niet onbelangrijk om voor het vertrek even de prijsgunstigste route uit te kiezen. Naar de Azurenkust via Luxemburg is het nog steeds goedkoper dan via Parijs. Vanaf de kust is de route via Reims iets duurder en verder dan via Parijs, maar wel veel rustiger. Verlies bij de routebepaling zeker de verkeersdrukke niet uit het oog.

PEAGE

Soms schuif je lang aan bij de doorgangen waar je tolgeld moet betalen. Vaak staan er automobilisten aan de verkeerde doorgang. Maar met symbolen wordt duidelijk aangegeven welke categorie voertuigen en welk betaalmiddel worden aanvaard. Je kan cash, met een kredietkaart of sommige tankkaarten betalen. Of je kiest voor télépéage.

TELEPEAGE

VAB verdeelt in België de speciale kaarten Télépéage Liber-t. Hiermee kan je gewoon onder de poort doorrijden. Je doortocht wordt geregistreerd en je rekening gecrediteerd. Je moet dus niet meer aanschuiven. Je rijdt "in alle vrijheid" over de Franse snelwegen. Meer info over de tolwegen, vignetten en télépéage lees je op www.vab.be.

VIGNETTEN

De vignetten van Oostenrijk, Zwitserland en Slovenië worden aangeboden via de VAB-website www.vab.be.

RRG WENST U EEN VEILIGE EN AANGENAME ZOMERVAKANTIE 2010

*(samengesteld door VAB-Informatiedienst)

Weekend vrijdag 2 juli - zondag 4 juli

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen
Zaterdag	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	druk	geen	geen	druk

Weekend vrijdag 9 juli - zondag 11 juli

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	geen	druk	geen	geen	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	druk	geen	geen	druk

Weekend vrijdag 16 juli - zondag 18 juli

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	druk	druk	geen	geen	druk	druk	geen	geen	druk	druk	druk	geen	geen	druk

Weekend vrijdag 23 juli - zondag 25 juli

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	druk	geen	geen	geen	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	druk	druk	geen	geen	druk	druk	geen	geen	druk	druk	druk	geen	geen	druk

Weekend vrijdag 30 juli - zondag 1 augustus

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	druk	druk	druk	druk	druk	druk	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	druk

Weekend vrijdag 6 augustus - zondag 8 augustus

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	geen	druk	druk	druk	geen	druk	druk

Weekend vrijdag 13 augustus - zondag 15 augustus

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	geen	druk	druk	druk	geen	druk	druk

Weekend vrijdag 20 augustus - zondag 22 augustus

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zaterdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	geen	druk	druk	druk	geen	druk	druk

Weekend vrijdag 27 augustus - zondag 29 augustus

	Duitsland		Frankrijk		Oostenrijk		Zwitserland		Italië		Spanje		Slovenië	
	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug	Vertrek	Terug
Vrijdag	druk	druk	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen	geen
Zaterdag	druk	druk	druk	druk	druk	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	druk	geen
Zondag	geen	druk	geen	druk	druk	druk	geen	geen	druk	druk	druk	geen	druk	druk

- Legende
- = geen noemenswaardige drukte
 - = druk verkeer, files tot 20 km lengte mogelijk
 - = zeer druk verkeer, mogelijk files tot 50 km lengte, tijdsverlies tot 4 uur
 - = topdrukke, files langer dan 50 km mogelijk, tijdsverlies van 6 uur of meer