Alcohol en verkeer gaan niet samen, daar is iedereen het over eens. Gelukkig kiezen steeds meer mensen ervoor niet te drinken als ze nog moeten rijden. Dat is belangrijk, want ongeveer 1 op de 5 verkeersslachtoffers is een direct gevolg van alcohol in het verkeer.

**De effecten van alcohol**

Wat maakt alcohol in het verkeer zo riskant? Binnen 10 minuten kan alcohol je hersenen bereiken en je gedrag beïnvloeden. En het kost je lever ten minste anderhalf uur om de alcohol uit 1 glas alcoholhoudende drank af te breken.

Al bij 1 glas treden er effecten op, die ook hun uitwerking hebben op de rijvaardigheid. Je wordt losser en gaat je zelfverzekerder voelen. Dat lijkt aantrekkelijk, maar in het verkeer kan het ertoe leiden, dat je risico’s onderschat en jezelf overschat.

Na een paar glazen worden de effecten ernstiger: Je kunt je moeilijker concentreren op het verkeer, je reactievermogen neemt af en je hebt moeite om koers te houden.

**Regels en boetes**

Alcohol in het verkeer wordt als een misdrijf beschouwd, en kan dus tot flinke straffen leiden. Tot rij-ontzegging aan toe.

Voor bestuurders die korter dan 5 jaar hun rijbewijs hebben (beginnende bestuurders) geldt een maximaal bloedalcoholgehalte van 0,2 promille. Mannen bereiken dit percentage na het drinken van ongeveer 1 glas, vrouwen al bij minder dan 1 glas.

Voor ervaren bestuurders is deelname aan het verkeer verboden vanaf een bloedalcoholgehalte van 0,5 promille. Dit percentage bereiken mannen na het drinken van ongeveer 2 glazen alcohol binnen 1 uur, vrouwen al bij iets minder.

**Kortom: rij nuchter, regel een Bob. En ben je Bob, zeg het hardop!**

Ga je op bezoek, of om een andere reden op stap, en ben je van plan alcohol te gaan drinken? Spreek tevoren af wie de Bob is. Zo komt iedereen veilig thuis.

Ben jij de Bob? Maak dat dan aan het begin kenbaar. Zo is het voor iedereen duidelijk, en voorkom je in de verleiding te worden gebracht toch een drankje te nuttigen.

Door samen duidelijke afspraken te maken, zodat niemand onder invloed de weg op gaat maken we het veilig, en komt iedereen veilig thuis.

**Samen voor nul met Bob!**