



**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. Zo help je jezelf en je omgeving om je aan de BOB-afspraken te houden!



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!

## **ACTIE voor alle BOB's!**

Blijf jij alcoholvrij? Ben jij binnenkort de BOB? Laat weten dat jij (of jouw BOB) goed bezig bent en waarom dat een schouderklopje verdient. Dan maak je kans op een van de mooie BOB prijzen. Meedoen? Stuur een e-mail met je naam en adres naar [meedoen@maakeenpuntvannul.nl](mailto:meedoen@maakeenpuntvannul.nl)

**BOB 0**

maakt een punt van nul.nl



**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)

