



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

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

Winter, een diner bij iemand thuis of in een restaurant, een winterfair, naar een geweldig concert. Heerlijk! Een hapje en een drankje. En dat drankje kan ook 0,0% zijn. BOB brengt vrienden, familieleden en zichzelf veilig thuis en BOB is 0,0%.

## Tips

- Ga je met elkaar onderweg? Eerst het BOB-overleg! Wanneer je eropuit bent, is het lastiger een BOB te bepalen. Dus regel de BOB vooraf.
- Ben je de BOB? Zeg het hardop! Zeg het aan de bar maar ook tegen andere vrienden die je tegenkomt. Iedereen begrijpt wat je bedoelt: jij drinkt geen alcohol. Zo help je jezelf en je omgeving om je aan je BOB-voornemen te houden!
- Als je alleen onderweg gaat, ben je altijd de BOB! Of je bent de klant van de taxichauffeur!
- Ben je gastheer of gastvrouw? Of is je vriend(in) of collega de BOB? Help BOB om zich aan de afspraak te houden. Bied geen alcoholhoudende drank aan.
- Kies 0,0% en bestel een mocktail en trakteer een BOB daar ook eens op.

### **Actie. Ik ben BOB en zeg het hardop!**

Ben jij de BOB? Laat het ons weten. Stuur een mail met je naam, adres en reden waarom jij BOB bent naar:

[meedoen@maakeenpuntvannul.nl](mailto:meedoen@maakeenpuntvannul.nl)

Je ontvangt van ons een mooie BOB gadget.






## 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. Dit aantal ligt nog vele malen hoger als de overleden bestuurders worden meegeteld. Vaak wordt hun alcoholpromillage niet meer gemeten, omdat zij niet meer juridisch vervolgd kunnen worden.
- 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.
- Fietsen een veilig alternatief na drinken? Bedenk dat je alertheid al afneemt na 1 à 2 glazen. Ook je waarneming vermindert na alcoholconsumptie. Dit beïnvloedt natuurlijk ook je risico's in het verkeer. En ook op de fiets en de scooter mag je niet rijden onder invloed.
- Rijden in het verkeer na het drinken van te veel alcohol heet rijden onder invloed. Rijden onder invloed is een misdrijf waarvoor je altijd een strafblad krijgt. Het is per situatie verschillend wat de straf is.
- Alcohol lijkt jou misschien niks te doen, maar je kunt afstanden slechter inschatten en je reactievermogen neemt af: je reageert langzamer en botst sneller op een voorganger.
- Door met elkaar een BOB te benoemen kom je wel veilig thuis.

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

volg ons op:

-  @maakeenpuntvannulzh
-  @rov-zuid-holland
-  @maakeenpuntvannul

-  @ROVZH
-  @ROVZH

**BOB**

**ROV**  
**Zuid-Holland**  
maakt een punt van nul.nl