



# Hoe relaxed ga jij onderweg?

Wat afspraken in de agenda checken, een paar mails beantwoorden of op een Whatsapp-bericht reageren. Onze telefoons draaien overuren. We willen 24/7 bereikbaar zijn, ook in het verkeer. En dat kan ook, want auto's passen zich vandaag de dag steeds meer aan, aan ons drukke leven. Ingebouwde systemen zorgen ervoor dat we handsfree kunnen bellen en spraakgestuurde taken kunnen verrichten. Het is makkelijk en efficiënt, maar leidt ontzettend af. Weet jij wat de gevaren van afleiding in het verkeer zijn?

## Kans op een ongeluk veel groter

Eén van de gevaren is, dat de kans op een ongeluk vele malen groter is. Wist je dat de kans op een ongeluk zes keer zo groot is als je appt achter het stuur? En wat veel mensen niet weten, is dat je ook afgeleid kunt zijn als je wél je handen aan het stuur hebt. Bijvoorbeeld als je handsfree belt of een spraakgestuurd systeem in de auto gebruikt. Ook dan ga je meer slingeren, reageer je trager op situaties in het verkeer en begin je later met remmen. Deze vorm van (cognitieve) afleiding kan wel tot twintig minuten duren!

## Rij Mono! Doe je mee?

Gelukkig zijn er steeds meer mensen die Mono rijden. Oftewel: ongestoord onderweg. Mono rijden kan op verschillende manieren. Plan bijvoorbeeld afspraken zo in, dat je tijdens het rijden geen werk hoeft te doen of hoeft te bellen. Zo kun je je volledig op je rijtaak focussen. Verder kan het helpen om je telefoon Mono in te stellen, zodat je tijdens het rijden geen

meldingen ontvangt. Bij een iPhone kan dat bij instellingen. Tik op 'Niet storen tijdens autorijden' en zet de optie 'automatisch' aan. Gebruikers van een Android telefoon kunnen het beste een app downloaden (bijvoorbeeld Samsung In-Traffic Reply of Interpolis Automodus) die automatisch berichten tegenhoudt onderweg. Je kunt de 'niet storen-functie' ook handmatig aanzetten. Dat doe je bij instellingen. Bij Android 7.0 of hoger tik je op 'geluiden en trillen' en vervolgens op 'niet storen'. Bij een Android 6.0 of lager tik je direct op 'niet storen'.

## Nieuwe sociale norm

Provincie Drenthe vindt het belangrijk dat iedereen in Drenthe ongestoord onderweg gaat en roept daarom iedereen op om Mono te rijden. De provincie heeft samen met een aantal partners een aanpak ontwikkeld om smartphonegebruik in het verkeer tegen te gaan. Het doel? In het bedrijfsleven een nieuwe sociale norm creëren. Organisaties en hun medewerkers moeten het niet normaal meer vinden om onderweg met hun telefoon bezig te zijn. Om dit te bereiken is er een speciale toolkit ontwikkeld. In de toolkit zitten allerlei middelen om medewerkers te stimuleren Mono te rijden. De toolkit wordt de komende tijd, in de vorm van een pilot, getest door drie Drentse organisaties.

## Meer weten?

Wil je meer weten over de Mono-campagne? Of heeft jouw bedrijf interesse om zich ook in te zetten voor Mono?

Laat het dan weten via [info@monodrenthe.nl](mailto:info@monodrenthe.nl) of bel naar (06) 52 47 51 35.