

# Het omkaderingsprogramma **ALCOHOLSLOT**



Beste lezer

Je hebt ervoor gekozen om het omkaderingsprogramma bij het alcoholslot te volgen bij Vias institute.

Met dit omkaderingsprogramma helpen we je om het alcoholslot vlot te laten installeren in je voertuig en we gaan je ook persoonlijk begeleiden. We bespreken samen met jou hoe je je alcoholgebruik kan veranderen en hoe je veilig je voertuig kan besturen.

In deze brochure vind je alle informatie die je nodig hebt voor een goed verloop van het programma.

Heb je nog vragen? Stel ze aan het team van het omkaderingsprogramma. Achteraan in de brochure vind je de contactgegevens.

Succes!

Het team van het omkaderingsprogramma

## Inhoud

### Het omkaderingsprogramma alcoholslot

#### Deel 1. Verloop omkaderingsprogramma

##### 1. Verloop van het omkaderingsprogramma 5

- A. Wat moet je doen voor het programma start?
- B. De duur en onderdelen van het omkaderingsprogramma

##### 2. De gegevens ophalen uit het alcoholslot 8

- A. Wie doet wat?
- B. Wanneer moet je naar het dienstencentrum?
- C. Wat gebeurt er als je niet kan?

##### 3. Het alcoholslot: overtredingen en gevolgen 9

- A. Na hoeveel overtredingen vraagt het alcoholslot een vervroegde download?
- B. Wanneer is een extra persoonlijk begeleidingsgesprek mogelijk?
- C. Wanneer verwittigt de omkaderingsinstelling het parket?
- D. Wanneer beëindigt de omkaderingsinstelling het programma vroeger dan voorzien?

##### 4. Einde van het omkaderingsprogramma 11

- A. Einde zoals voorzien
- B. Vervroegd einde

##### 5. Kosten 12

- A. Vastgelegde kosten
- B. Bijkomende kosten

#### Deel 2. Gebruik van het alcoholslot en de risico's en gevolgen van rijden onder invloed van alcohol

##### 1. Het alcoholslot 15

- A. Wat is een alcoholslot?
- B. Praktische vragen en advies

##### 2. Hoe werkt het alcoholslot? 17

- A. Gebruik van het toestel
- B. Hoeveel alcohol mag je drinken?
- C. Wat moet je doen bij onderhouds- en herstelwerken aan je voertuig?
- D. Het downloaden van gegevens van het toestel
- E. Meldingen op het scherm van het toestel

##### 3. Nuttige info over alcohol 22

- A. Wat is alcohol?
- B. De verschillende soorten alcohol
- C. Wat is je alcoholgehalte?
- D. Welke weg legt alcohol af in je lichaam?
- E. Hoe werkt de afbraak van alcohol in je lichaam?

##### 4. Rijden onder invloed van alcohol 26

- A. Wat zijn de gevolgen van alcohol als je een voertuig bestuurt?
- B. Feiten over rijden onder invloed en verkeersongevallen
- C. De meest voorkomende fouten bij rijden onder invloed

##### 5. Rijden onder invloed en de wet 29

- A. Wat zegt de wet over rijden onder invloed?
- B. Wat zijn de straffen bij rijden onder invloed?
- C. Burgerlijke aansprakelijkheid

##### 6. Alcohol en gezondheid 32

- A. Richtlijnen om verstandig om te gaan met alcohol
- B. Risico op verslaving en gezondheidsrisico's
- C. Verkeerde opvattingen over alcohol

##### 7. Waar kan je terecht met vragen? 33

# Het omkaderingsprogramma ALCOHOLSLLOT

## DEEL 1

### Verloop omkaderingsprogramma

## 1 Verloop van het omkaderingsprogramma

### A. Wat moet je doen vóór het programma start?

- Na veroordeling door de rechter ontvang je een document “kennisgeving aan de veroordeelde” van het parket. Dit document vermeldt wanneer het alcoholslot uiterlijk geïnstalleerd moet zijn en waar en wanneer het rijbewijs moet worden ingeleverd.
- Na ontvangst van de kennisgeving moet je onmiddellijk contact opnemen met een omkaderingsinstelling om een inleidend gesprek te plannen. Dit kan telefonisch (02/244.14.36) of via mail (alcoholslot@vias.be). Er zal gevraagd worden om de kennisgeving aan ons te bezorgen.
- We sturen je een overschrijvingsformulier om het omkaderingsprogramma te betalen.
- Na vastleggen van een afspraak voor een eerste informatiemoment bij Vias institute neem je contact op met een dienstencentrum om een afspraak voor installatie van het alcoholslot te maken.
- Van zodra je hebt betaald, bezorgt Vias institute jou een attest van deelname. Dit attest moet altijd in je voertuig liggen! Heb je het attest niet bij, dan zal het dienstencentrum het alcoholslot niet installeren.
- Ga je rijbewijs afgeven op de griffie van de rechtbank waar je veroordeeld bent. Je krijgt dan een attest.

- Ga met dit attest naar je gemeente en vraag een aangepast voorlopig rijbewijs aan. Op dit rijbewijs staat de “code 69”. Die code wil zeggen dat je enkel mag rijden met voertuigen met een alcoholslot.

### B. De duur en onderdelen van het omkaderingsprogramma

Gedurende het programma mag je enkel rijden met een voertuig met een alcoholslot. Indien de rechtbank toestaat dat je bepaalde voertuigcategorieën zonder een alcoholslot mag blijven besturen, dan worden deze voertuigen genoteerd op het attest van Vias institute.

De startdatum van het programma is de datum die op het attest “kennisgeving aan de veroordeelde” staat.

### EEN PROGRAMMA VAN 1 JAAR

**Bij de start heb je een inleidend gesprek, krijg je een eerste opleiding en laat je het alcoholslot installeren.**

- Je hebt een **inleidend gesprek**. Tijdens dit gesprek krijg je info over:
  - de installatie van het alcoholslot;
  - het verloop van het programma;
  - de code 69;
  - de opleiding en de begeleiding;
  - de kosten;
  - het laten downloaden van gegevens door het dienstencentrum;

- de gevolgen als je het programma niet correct volgt;
- het einde van het programma.
- Dan krijg je een **eerste opleiding**. Hierin krijg je info over:
  - het gebruik van het alcoholslot;
  - de praktische gevolgen als je het alcoholslot niet correct gebruikt;
  - de opbouw en afbraak van alcohol;
  - de risico's en gevolgen van het rijden onder invloed van alcohol;
  - de vorming die je zal volgen.
- Daarna laat je het **alcoholslot installeren** in het dienstencentrum van jouw keuze.

#### **Verder verloop van het omkaderingsprogramma**

- Gedurende het jaar vindt er om de twee maanden een download plaats in het dienstencentrum.
- Alle gegevens die geregistreerd werden door uw alcoholslot worden naar Vias institute gestuurd en door ons geanalyseerd. Wij nodigen u dan telkens uit voor een persoonlijk begeleidingsgesprek. Dit zal dus om de twee maanden plaatsvinden. In dit gesprek worden de gegevens met u doorgenomen, eventuele problemen besproken,...

- Zes maanden na de start van het programma wordt u uitgenodigd voor een vorming bij Vias institute. Deze vorming duurt 3 uur en gaat over:
  - je ervaringen met het gebruik van het toestel;
  - de gevolgen van rijden met een alcoholslot op je houding en gedrag;
  - de gevolgen op de mensen uit je omgeving;
  - je algemene lichamelijke en psychische toestand;
  - hoe je veilig kan rijden als het toestel niet meer in je voertuig zit.
- Als je niet voldoet aan de voorwaarden van het programma vindt er een extra begeleidingsgesprek plaats.
- Op het einde van het programma is er een afrondingsgesprek bij Vias institute
  - Tijdens dit gesprek bespreek je hoe je je alcoholgebruik gaat aanpakken en hoe je je voertuig gaat besturen als het toestel niet meer in je voertuig zit.
  - Vias institute geeft toestemming om het alcoholslot uit je voertuig te laten halen.

#### **EEN PROGRAMMA LANGER DAN 1 JAAR**

- Na het eerste jaar vindt er om de 6 maanden een download plaats in het dienstencentrum.
- Na analyse van de gegevens is er een persoonlijk begeleidingsgesprek bij Vias institute.
- Op het einde van het programma is er een afrondingsgesprek bij Vias institute.
  - Tijdens dit gesprek bespreek je hoe je je alcoholgebruik gaat aanpakken en hoe je je voertuig gaat besturen als het toestel niet meer in je voertuig zit.
  - Vias institute geeft de toestemming om het alcoholslot uit je voertuig te laten halen.



## 2 De gegevens ophalen uit het alcoholslot

### A. Wie doet wat?

Alles wat je doet met het alcoholslot wordt bewaard in het geheugen van het toestel.

Om de 2 maanden, of vroeger als dat nodig is, moet het dienstencentrum de gegevens uit dit geheugen halen. Dit noemen we het downloaden van gegevens.

Daarna stuurt het dienstencentrum deze gegevens door naar de omkaderingsinstelling. In jouw geval is dat Vias institute. Vias institute bestudeert de gegevens.

Als het nodig is, organiseert Vias institute een gesprek met jou. Jullie bespreken dan de resultaten, bijvoorbeeld de afwijkingen die het toestel vaststelde en de overtredingen die je beging.

### B. Wanneer moet je naar het dienstencentrum?

Tijdens het eerste jaar moet het dienstencentrum om de 2 maanden gegevens downloaden.

Tijdens het tweede en de daaropvolgende jaren gebeurt dat om de 6 maanden.

Jij moet er zelf voor zorgen dat dit gebeurt binnen de opgelegde termijn. Hou je je niet aan deze termijn, dan zal je niet meer met je voertuig kunnen rijden.

De motor zal blokkeren en je kan niet meer starten, zelfs al ligt de hoeveelheid alcohol in je adem onder de 0,09 mg/l. alveolaire lucht, dit komt overeen met 0,2 promille.

Het toestel verwittigt je 7 dagen voor je naar het dienstencentrum moet gaan voor een download.

Het doet dit voor elke download. Tijdens de download in het dienstencentrum krijg je de datum voor de volgende download mee.

### C. Wat gebeurt er als je niet kan?

Als je om persoonlijke redenen, bijvoorbeeld ziekte, niet binnen de 7 dagen naar het dienstencentrum kan gaan, dan kan je ons uitzonderlijk vragen om de termijn te verlengen met 5 dagen.

Deze 5 extra dagen kunnen alleen bij een tweemaandelijks download.

Moet je een vervroegde download laten doen (zie hoofdstuk 3.A.), dan heb je 10 dagen om naar het dienstencentrum te gaan.

Er is dan geen enkele extra dag voorzien.

Wacht je dus langer dan 10 dagen, dan zal het toestel je motor blokkeren en kan je niet meer rijden.

## 3 Het alcoholslot: overtredingen en gevolgen

### A. Na hoeveel overtredingen vraagt het alcoholslot een vervroegde download?

Type overtreding	Aantal overtredingen
Het voertuig doen bewegen zonder te blazen.	1
Rijden zonder te blazen.	1
Starten zonder te blazen.	1
De spanning van de controle-unit meer dan 30 minuten loskoppelen.	1
Niet willen blazen voor een herhalingstest.	3
Een positieve herhalingstest (0,2 promille of meer) afleggen tijdens je traject.	3

Bega je deze overtredingen in de periode tussen 2 downloads, dan zet het toestel zich in de stand "overtreding". Je moet dan vervroegd gegevens laten downloaden. Daarvoor betaal je extra.

Je hebt 10 dagen om naar het dienstencentrum te gaan. Wacht je langer dan 10 dagen, dan zal het toestel je motor blokkeren.

### B. Wanneer is een extra persoonlijk begeleidingsgesprek mogelijk?

- Je hebt 3 keer niet geblazen bij een herhalingstest en er is een vervroegde download gebeurd.
- Je hebt 3 keer opnieuw getest en je legde 3 keer een test af van 0,2 promille of meer.

- Dit wil zeggen dat een andere, nuchtere persoon geblazen heeft om te kunnen starten of dat je nog gedronken hebt na het starten van je voertuig.
- Je probeerde je voertuig één of meerdere keren te starten terwijl je een test aflegde van 0,2 promille of meer.
- Het geheugen van het toestel zit bijna vol.

### C. Wanneer verwittigt de omkaderingsinstelling het parket?

- Als je het toestel probeert te openen of te ontkoppelen zonder toestemming van de omkaderingsinstelling.
- Als je het toestel probeert te beschadigen.
- Als je probeert te blazen met een ander luchtmengsel dan lucht uit jouw adem.
- Als je vreemde stoffen in het toestel brengt om de alcohol weg te werken.
- Als je je voertuig probeert te starten zonder te blazen of zonder gebruik van de startmotor.
- Als er aanwijzingen zijn dat de batterij losgekoppeld is. (Meer dan 30 minuten geen voeding.)
- Als je herhaaldelijk niet wilt blazen voor een herhalingstest in de periode tussen 2 geplande downloads of bij een vervroegde download.
- Als je je voertuig probeert te starten terwijl je ernstig of meermaals onder invloed bent van alcohol.

- Als je rijdt met een alcoholgehalte van 0,2 promille of meer. Dit kan als een andere, nuchtere persoon bij de start heeft geblazen of als je tijdens de autorit nog alcohol hebt gedronken.
- Als het programma te vroeg beëindigd wordt (zie voorbeelden bij hoofdstuk 3.D.).

Het parket zal dan beoordelen of er genoeg elementen zijn om je opnieuw voor de rechtbank te dagen. Je riskeert dan een gevangenisstraf van 15 dagen tot 2 jaar en/of een boete van 4.000 tot 16.000 euro én met een verval van het recht tot sturen dat minstens even lang duurt als de periode van het alcoholslot (Zie artikel 37/1, tweede lid, van de wegverkeerswet)

#### D. Wanneer beëindigt de omkaderingsinstelling het programma vroeger dan voorzien?

- Als je probeert het alcoholslot te ontkoppelen zonder toestemming van de omkaderingsinstelling.
- Als je niet betaalde vóór de start van de eerste opleiding.
- Als je koos om te betalen in schijven en je tussentijds niet betaalt.
- Als je 3 keer zonder te verwittigen niet naar de omkaderingsinstelling komt.
- Als je niet naar de geplande of vervroegde downloads bij het dienstencentrum gaat.
- Als je je negatief gedraagt tijdens de persoonlijke gesprekken of tijdens opleidingen bij de omkaderingsinstelling.

Dit kan gebeuren als je niet meewerkt tijdens de persoonlijke gesprekken, storen of bedreigend gedrag vertoont of onder invloed van alcohol verschijnt.



## 4 Einde van het omkaderingsprogramma

### A. Einde zoals voorzien

Het programma eindigt:

- als je de voorwaarden van het programma respecteert;
- als de duur van het programma, zoals vastgelegd door de rechter, afgelopen is.

Op het einde van het programma gebeurt er een laatste download en heb je een afrondingsgesprek bij Vias institute. We bespreken dan:

- hoe het programma is verlopen;
- wat het resultaat is van het programma;
- op welke manier je verantwoord kan omgaan met alcohol;
- hoe je veilig je voertuig kan besturen als het alcoholslot uit je voertuig is gehaald.

Daarna geeft Vias institute toestemming aan het dienstencentrum om het toestel uit je voertuig te halen.

Het rijbewijs met code 69 moet jij zelf terug afgeven op de griffie. De griffie stuurt dit rijbewijs naar de gemeente en zal je origineel rijbewijs teruggeven.

Dit gebeurt enkel op het einde van de termijn, zoals bepaald door de rechter.

De omkaderingsinstelling zal je een attest geven waarin staat dat het programma goed verlopen is.

Vias institute bezorgt een kopie van dit document aan de griffie.

### B. Vervroegd einde

Als je de voorwaarden van het programma niet respecteert dan moet Vias institute het parket verwittigen (zie hoofdstuk 3.C.).

Vias institute kan het programma ook meteen beëindigen (zie hoofdstuk 3.D.).

Dit betekent dat je het rijbewijs met code 69 moet teruggeven aan de gemeente, maar dat je je echte rijbewijs niet zal terugkrijgen.

De griffie kan het rijbewijs pas teruggeven als de termijn, vastgelegd door de rechter, afgelopen is.

## 5 Kosten

### A. Vastgelegde kosten

De kosten voor de omkaderingsinstelling en het dienstencentrum worden apart aangerekend. Een overzicht van de prijzen voor de huur of aankoop van het alcoholslot vraag je aan het dienstencentrum.

De kosten van het omkaderingsprogramma bij Vias institute zijn vastgelegd vanaf de start van het programma voor de hele duur van het programma. Vias institute laat deze aan jou en aan het parket weten.

Als de rechter het toestaat, dan kunnen je kosten volledig of gedeeltelijk afgetrokken worden van de boete. Je zal deze boete eerst moeten betalen. Pas

achteraf, als je je kosten schriftelijk kan bewijzen, zal men het bedrag terugstorten. De rechter bepaalt of het bedrag volledig of gedeeltelijk teruggestort wordt.

Voor actuele prijzen ga naar de website [www.vias.be](http://www.vias.be).

### B. Bijkomende kosten

Deze kosten moet je extra betalen als je het toestel niet gebruikt zoals moet of als je de voorwaarden van het programma schendt.

Voor elk bijkomend begeleidingsgesprek en elk bijkomend onderzoek van de gegevens van een download betaal je € 60,5 inclusief BTW.

Dit tarief wordt één keer per jaar aangepast aan de gezondheidsindex.



# Het omkaderingsprogramma ALCOHOLSLLOT

## DEEL 2

Gebruik van het alcoholslot en de risico's en gevolgen van rijden onder invloed van alcohol

# 1 Het alcoholslot

## A. Wat is een alcoholslot?

Een alcoholslot is een klein toestel in je voertuig dat verbonden wordt met de startmotor van je voertuig. Voor je kan starten, moet je in het alcoholslot blazen. Het toestel meet dan de hoeveelheid alcohol in je adem.

- Is de hoeveelheid alcohol in je adem groter of gelijk aan 0,09 mg/l UAL of Uitgeademde Alveolaire Lucht, dan zal de motor niet starten. Deze grens komt overeen met 0,2 promille alcohol in je bloed.
- Is de hoeveelheid alcohol minder dan 0,2 promille, dan kan de motor starten. Het toestel meet ook hoeveel keer je hebt geblazen en de data en het uur waarop je blies.

## Onderdelen van het toestel

Een alcoholslot bestaat uit 3 grote onderdelen:

- 1 **De handset**  
Dat is het toestel om in te blazen tijdens de ademtest. Hij is vastgemaakt op een houder.
- 2 **De registratie-eenheid**  
Deze meet het alcoholgehalte en het tijdstip waarop je hebt geblazen.
- 3 **Het slot**  
Dit is het systeem dat de startmotor blokkeert.

De registratie-eenheid en het blokkeringsysteem mogen alleen door een vakman van het dienstencentrum geïnstalleerd en weggenomen worden.

Deze onderdelen zijn niet zichtbaar. Ze zitten achter het dashboard. Je mag deze onderdelen zelf niet loskoppelen, openen, beschadigen of wegnemen.

Doe je dit wel, dan word je gestraft. Enkel de handset en de verbindingkabel zijn zichtbaar. Je spreekt met het dienstencentrum af waar zij de handset moeten plaatsen. Dat moet op een bereikbare plaats staan.





## B Praktische vragen en advies

### *Mag de handset altijd in mijn voertuig blijven?*

De handset kan losgekoppeld worden. We raden aan de handset mee te nemen als je je voertuig verlaat. Laat hem in ieder geval niet in het zicht achter om diefstal te vermijden.

Het alcoholslotsysteem werkt enkel met de handset. Wordt deze gestolen, dan kan je niet meer starten en moet je een hersteldienst laten komen. Dat kost uiteraard extra.

### *Start het systeem direct?*

Het alcoholslot moet een zekere tijd voorverwarmen. We raden je aan in de winter de handset los te koppelen en hem te bewaren op een verwarmde plaats, bijvoorbeeld binnen in huis. Zo kan je het toestel 's morgens sneller in gebruik nemen.

### *Moet ik langsgaan bij de technische controle na installatie van het alcoholslot?*

Je moet geen speciale technische controle laten uitvoeren. Hou je gewoon aan de afgesproken termijn voor je technische controle.

### *Moet ik het toestel laten verzekeren?*

Als je het toestel huurt, dan is de verzekering tegen diefstal in het huurcontract inbegrepen.

Als je het toestel koopt, dan laat je het best verzekeren. Maar dit is niet verplicht.

We raden wel aan dat je de waarde van je alcoholslot laat bijvoegen bij de diefstal / brandverzekering van je voertuig.

## 2 Hoe werkt het alcoholslot?

### A. Gebruik van het toestel

#### TEST voor je kan starten (= STARTTEST)



1

Steek je sleutel in het contact en draai deze in de contactstand.



2

Het toestel warmt op. Op het scherm komt de boodschap "OPWARMEN, WACHTEN AUB".



3

Daarna hoor je een signaal en knippert er een gele lamp. Op het scherm komt de boodschap "KLAAR VOOR TEST, BLAZEN AUB". Het toestel is klaar om er in te blazen.



4

Je neemt de handset uit de houder en plaatst het mondstuk in de daarvoor voorziene opening. Je kan het mondstuk meerdere keren gebruiken.



5

Dan blaas je krachtig. Je doet dat zolang er een pieptoon hoorbaar is. Wanneer de pieptoon stopt en je hoort een klik, moet je meteen kort en krachtig zuigen aan het mondstuk tot je weer een korte pieptoon hoort. Dus eerst blazen, daarna zuigen.





6

Is de test gelukt, dan komt er "TEST OK" op het scherm. Dit wil zeggen dat het gemeten alcoholgehalte in je adem onder de 0,2 promille ligt. Je krijgt dan gedurende 3 minuten de boodschap "VRIJE STARTTIJD" op het scherm. In die tijd kan je de motor starten en vertrekken.

Tijdens de rit kan je stoppen, de motor stilleggen en opnieuw starten zonder opnieuw te moeten blazen.



7

Is de test niet gelukt, dan lees je "TEST NIET OK" op het scherm. Dit wil zeggen dat het gemeten alcoholgehalte in je adem gelijk is aan 0,2 promille of hoger. Je kan je motor niet starten en blijft gedurende 5 minuten geblokkeerd. Na deze 5 minuten vraagt het toestel een nieuwe ademtest.

Is het resultaat weer niet goed, dan blijft de motor opnieuw gedurende 5 minuten geblokkeerd.

## TEST tijdens het rijden (= HERHALINGSTEST)



8

Tijdens het rijden zal het toestel op verschillende tijdstippen om een herhalingstest vragen. Je hoort dan een geluidssignaal.

Zolang je de test niet doet, hoor je om de 5 minuten telkens opnieuw een signaal. Dit signaal doet je eraan denken dat je deze test moet doen.



9

Je hebt 15 minuten om je auto aan de kant te zetten en de test te doen.

- De eerste herhalingstest wordt gevraagd 5 à 10 minuten na het starten van je voertuig.
- De volgende testen worden gevraagd tussen 15 en 45 minuten na het starten.

## Wat moet je doen bij een herhalingstest?

- Je zet je voertuig veilig aan de kant. (Op die manier volg je de artikels 8.3 en 8.4 van het K.B. van 1 december 1975 over het algemeen politiereglement over het wegverkeer.)  
Je mag de motor afzetten, maar dat is niet verplicht.
- Je blaast op dezelfde manier in het toestel als bij de starttest.
- Heb je een alcoholgehalte gelijk aan 0,2 promille of hoger en ligt je motor al meer dan 3 minuten stil? Dan kan je niet meer opnieuw starten.
- Heb je een alcoholgehalte gelijk aan 0,2 promille of hoger en legde je de motor niet stil? Dan kan je gewoon verder rijden.

Dit te hoog alcoholgehalte wordt wel in het geheugen van het toestel bijgehouden en als een overtreding beschouwd. Vias institute zal je daar zeker over aanspreken en kan deze overtreding doorgeven aan het parket.

## Opgelet!

Ben je al aangekomen op je bestemming en vraagt het toestel je om een herhalingstest? Dan moet je deze test doen, ook als je niet meer verder zal rijden.

Blaas je niet, dan wordt dit bijgehouden in het toestel als een overtreding, namelijk als "niet bereid om de test af te leggen". Dit kan gevolgen hebben.

### *Moet je telkens opnieuw blazen nadat je de motor stillegde?*

Nee. Als je de motor stillegt en je start opnieuw binnen de 3 minuten, dan moet je niet opnieuw blazen. Dit is voor de veiligheid. Als de motor bijvoorbeeld stilviel, dan kan je hem meteen weer starten. Zo moet je niet in het midden van de weg blijven staan.

### *Mag een andere persoon met je voertuig rijden?*

Rijdt iemand anders met jouw voertuig, dan moet deze ook in het toestel blazen om de motor te doen starten.

Jij bent verantwoordelijk voor elke overtreding op het systeem, ook als die door iemand anders gebeurt.

Het is dus heel belangrijk dat je je voertuig alleen uitleent als dit echt nodig is en alleen aan personen die nuchter zijn.

## B. Hoeveel alcohol mag je drinken?

Is je alcoholgehalte hoger dan of gelijk aan 0,2 promille, dan start de motor niet. Hij zal enkele minuten geblokkeerd blijven voor je opnieuw kan blazen.

Gebruik geen mondspoelproducten vlak voordat je blaast in het toestel. Daar zit soms alcohol in. Hetzelfde geldt voor sommige deodoranten of parfums. Je wacht dan best enkele minuten voor je blaast. Zo kan de alcohol in je mond of in de lucht vervliegen.

De alcohol die je pas hebt ingenomen, bepaalt het alcoholgehalte in je uitgeademde lucht. Maar het duurt altijd even voor de alcohol in je lichaam afgebroken wordt. Heb je de vorige avond dus heel veel alcohol gedronken, dan kan dat de volgende morgen nog doorwerken in de ademtest. Hou daar rekening mee.



## C. Wat moet je doen bij onderhouds- en herstelwerken aan je voertuig?

Met een specifieke garagecode kan de garagist gedurende 24 uur starten zonder te moeten blazen. Hierdoor kan hij ongestoord aan je voertuig werken. Je moet toestemming krijgen om de garagecode te gebruiken en de code weer laten deactiveren als de werken gedaan zijn.

## D. Het downloaden van gegevens van het toestel

Om de 2 maanden moet je naar het dienstencentrum gaan om de opgeslagen gegevens van het alcoholslot te laten downloaden. Doe je dit niet, dan blokkeert de motor van je voertuig. In dat geval kan het dienstencentrum je één keer een deblokkeringscode geven waardoor je één keer kan starten zonder te blazen. Om deze code te mogen gebruiken, heb je toestemming van de omkaderingsinstelling nodig.

Is je alcoholslot kapot? Bel dan het dienstencentrum. Dat zal je binnen de 24 uur helpen, op voorwaarde dat je in België bevindt.

## E. Meldingen op het scherm van het toestel

Dit zijn de mogelijke meldingen die je te zien krijgt op het scherm van de handset van het toestel:

<b>Gele lamp brandt</b>	OPWARMEN WACHTEN RUB	Het toestel warmt op. Je moet wachten.
<b>Gele lamp knippert</b>	KLAAR VOOR TEST BLAZEN RUB	Het toestel is klaar voor een ademtest. Blaas in het mondstukje tot je een klik hoort. Direct hierna moet je kort en krachtig zuigen tot je een piep hoort.
<b>Gele lamp knippert</b>	HERHALINGSTEST BLAZEN RUB	Het toestel vraagt om een herhalingstest. Doe dit op een veilige manier en zet je voertuig eerst veilig aan de kant.
<b>Groene lamp brandt</b>	TEST OK	Je ademtest is oké. Het resultaat is lager dan 0,2 promille. Je kan je voertuig starten. Als dit een herhalingstest is, dan kan je je reis hierna voortzetten.
<b>Groene lamp brandt</b>	VRIJE STARTTIJD 02:59	Dit is de tijd (in minuten en seconden) die je hebt om je voertuig te starten zonder dat je opnieuw een ademtest moet doen.
	GOEDE REIS !	Je voertuig is gestart en/of in beweging gezet.

<b>Rode lamp knippert</b>	HARDER BLAZEN HERHAAL TEST OK	Je hebt te kort geblazen. Druk op de knop "OK" om opnieuw te proberen. Blaas langer, tot je een klik hoort.
<b>Rode lamp knippert</b>	ZUIG NA BLAZEN! HERHAAL TEST OK	Jij hebt niet gezogen na het blazen of niet snel genoeg. Je moet zuigen direct nadat je een klik hoort.
<b>Rode lamp knippert</b>	ZUIG LANGER HERHAAL TEST OK	Je moet opnieuw zuigen. Druk op de knop "OK" en probeer opnieuw.
<b>Rode lamp brandt</b>	TEST NIET OK	De test is niet gelukt. Het toestel heeft jouw adem niet aanvaard of heeft alcohol in jouw adem gemeten (0,2 promille of meer). Je kan niet starten. Druk op de knop "OK" om opnieuw te proberen.
	WACHT OP HERHALINGSTEST OK	Het toestel wacht op een herhalingstest. Druk op "OK" om het verzoek te aanvaarden. De zoemer gaat nu uit. Zet je voertuig veilig aan de kant voor je test. Je krijgt 2 herinneringen in 12 minuten.
	SERVICE NODIG BINNEN x DAGEN	Je volgende downloadcontrole is binnen x-aantal dagen. Bel je dienstencentrum en maak een afspraak.
	SERVICE NODIG VANDAAG !	Je volgende downloadcontrole is vandaag! Bel je dienstencentrum en maak vandaag nog een afspraak. Het alcoholslot zal morgen blokkeren als je niet naar het dienstencentrum gaat.

# 3 Nuttige info over alcohol

## A. Wat is alcohol?

Alcohol ontstaat door gisting van suikers die van nature in granen en fruit zitten. Gistcellen zetten die suikers om in alcohol.

De alcohol die je mag drinken of gebruiken in eten, heet ethylalcohol of ethanol. Het is een kleurloze vloeistof die inwerkt op je gevoel, je gedrag en je bewustzijn.

Er zijn verschillende soorten alcoholische dranken, met een verschillend alcoholgehalte en met verschillende smaken en geuren.

In onze cultuur gaat het drinken van alcohol vaak samen met plezier maken. Maar alcohol kan ook leiden tot dronkenschap. Je kan er zelfs verslaafd aan raken. Je kan dan niet meer zonder.

Sommige alcoholsoorten zijn heel giftig, bijvoorbeeld methanol of brandalcohol. Deze mag je dus niet drinken of gebruiken in eten.

## B. De verschillende soorten alcohol

Je kan de verschillende soorten alcohol in 5 groepen indelen:

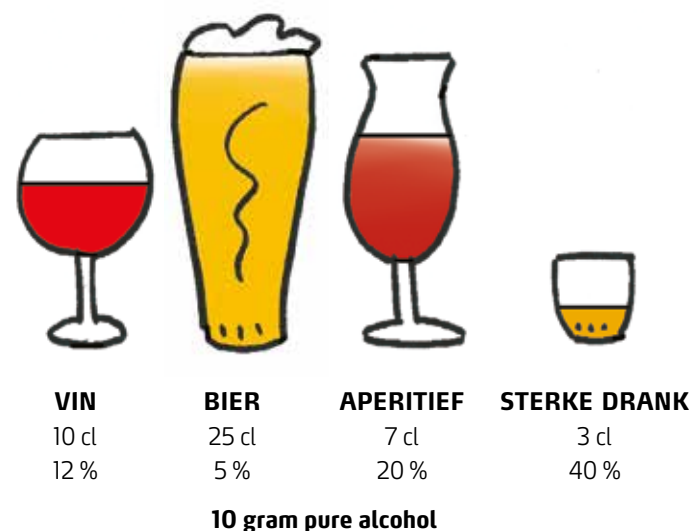
- Bieren van het type pils, met 4,5 tot 6 % alcohol;
- Zware bieren, met 6 tot 11 % alcohol;

- Wijnen en champagne, met 10 tot 15 % alcohol;
- Aperitieven, bv. Martini of Porto, met 15 tot 20 % alcohol;
- Sterke dranken, bv. whisky, jenever en cognac, met 35 tot 40 % alcohol (of nog hoger).

In België drukken we het alcoholgehalte in een drank meestal uit in volume procent (vol%). Dit geeft het aantal milliliter pure alcohol per 100 milliliter drank weer.

De grootte van het glas en de hoeveelheid drank wordt aangepast aan het alcoholgehalte. Hoe sterker de drank, hoe kleiner het glas. Bier bijvoorbeeld krijg je in een bierglas, wijn in een wijnglas, whisky in een whiskyglas.

Daardoor zal je ongeveer dezelfde hoeveelheid pure alcohol innemen, namelijk: 10 gram.



## Een overzicht van soorten alcohol:

Drank	Hoeveelheid in milliliter	% Alcohol	Hoeveelheid alcohol in 1 drank	Aantal in standaard eenheden
Pils	250	5 %	10 g	1
Wit bier	250	5 %	10 g	1
Trappist	330	6,5 %	17 g	1,75
Tripel	330	8,5 %	22,5 g	2,33
Glas wijn	100	12 %	12 g	1,20
Fles wijn	750	12 %	60 g	6
Porto	70	20 %	16 g	1,60
Jenever	30	38 %	12 g	1,20
Whisky	35	40 %	16 g	1,60
<b>Alcoholvrij bier</b>	<b>250 Max.</b>	<b>1 % Max.</b>	<b>2 g Max.</b>	<b>0,20</b>

## C. Wat is je alcoholgehalte?

De bloedalcoholconcentratie is de hoeveelheid pure alcohol in je bloed. Die kan men meten door:

- **een bloedonderzoek**  
Je krijgt dan het gehalte in gram per liter bloed of promillage: ‰.
- **een ademtest**  
Je krijgt dan het gehalte in milligram per liter uitgeademde alveolaire lucht: mg/l UAL.

Onderzoek van het bloed (bloedafname)	Onderzoek van de adem (ademtest)
0,2 ‰	0,09 mg/l UAL
0,5 ‰	0,22 mg/l UAL
0,8 ‰	0,35 mg/l UAL
1,5 ‰	0,66 mg/l UAL

Je kan heel moeilijk zeggen hoeveel glazen alcohol overeenkomen met een bepaald alcoholgehalte. Je alcoholgehalte hangt namelijk af van verschillende dingen:

- je geslacht en leeftijd;
- je gewicht en lengte;
- je lichamelijke fitheid;
- de mate waarin je lever alcohol afbreekt in je lichaam;
- het soort drank dat je drinkt;
- de snelheid waarmee je drinkt.

Moet je dus nog rijden? Dan drink je best helemaal geen alcohol.

Hou ook rekening met de tijd die alcohol nodig heeft om afgebroken te worden in je lichaam.

Heb je gisteren stevig gedronken? Dan kan je alcoholgehalte vandaag nog altijd boven de wettelijke alcoholgrens zitten, zelfs als je geslapen en gegeten hebt!

#### D. Welke weg legt alcohol af in je lichaam?

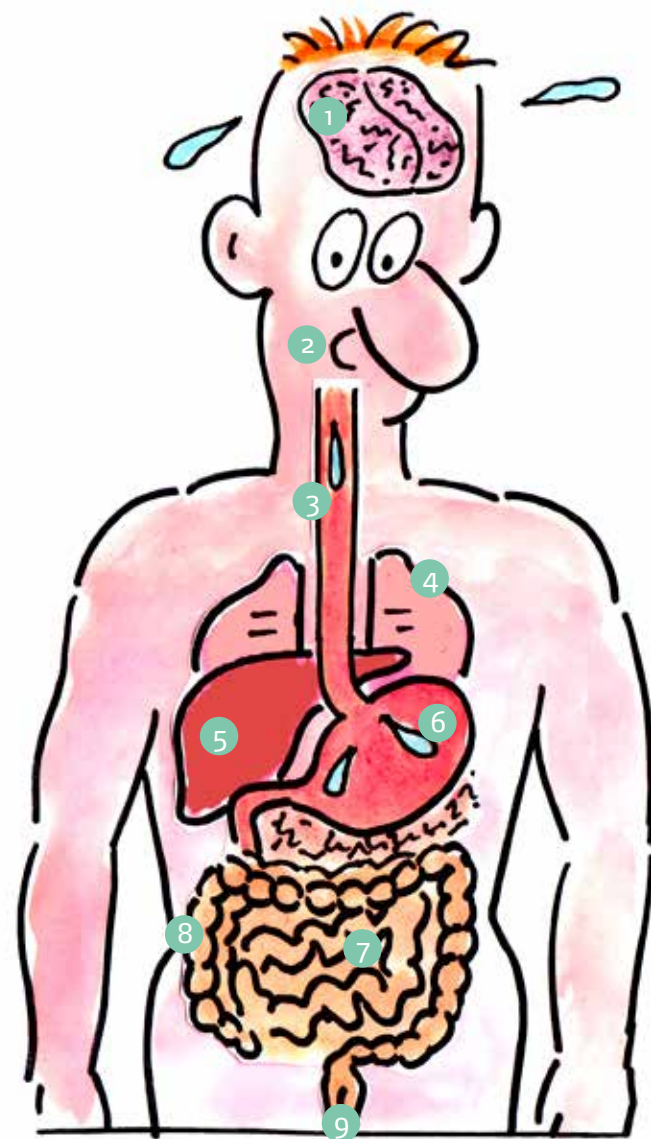
Alcohol gaat door je **slokdarm** en maag naar je darmen en eindigt in de urine.

In je **maag** wordt al 20% van de alcohol opgenomen in het bloed. De rest belandt in de dunne darm. Daar komt het grootste deel ook nog in je bloed terecht.

Als je maag goed vol is, dan komt de alcohol minder snel in je **darmen** en dus ook minder snel in je bloed. Dat wil niet zeggen dat er minder alcohol in je bloed zal terechtkomen. Het duurt alleen wat langer.

Bij de opname in je bloed, wordt de alcohol over heel je lichaam verspreid. Je **hersenen** zijn het gevoeligste voor alcohol. Dit verklaart de effecten die je zelfs al merkt na het drinken van een heel kleine hoeveelheid alcohol. Je wordt bijvoorbeeld losser en gevoeliger.

De alcohol gaat ook naar je **longen**. Langs de longen adem je 2,5% van de alcohol uit. Daardoor kunnen we met een ademtest het alcoholgehalte meten.



▪ 1. hersenen ▪ 2. mond ▪ 3. slokdarm ▪ 4. longen ▪ 5. lever  
▪ 6. maag ▪ 7. dunne darm ▪ 8. dikke darm ▪ 9. blaas en urinebuis

#### E. Hoe werkt de afbraak van alcohol in je lichaam?

Alcohol wordt eerst in een andere stof omgezet en daarna met de urine uitgescheiden. Dit omzetten doet de lever, via specifieke enzymen. We noemen dat **ADH of Alcoholdehydrogenase**.

Een eerste soort zijn enzymen die ongeveer 75% van de alcohol afbreken.

Een tweede soort enzym verwerkt de overblijvende 25% alcohol. We noemen dit **MEOS of Microsomaal Ethanol Oxydatie Systeem**. Dit systeem treedt in werking bij een hoog alcoholgehalte en bij langdurig alcoholgebruik.

Bij zwaar alcoholgebruik treedt er een derde afbraaksysteem in werking: **Catalase Peroxyde**. Dit proces is giftig en kan je lichaam ernstig beschadigen.

De verschillende enzymen zitten niet vanaf je geboorte in je lichaam. Ze vormen zich vanaf de leeftijd van 13 à 14 jaar. Daarom voelen de meeste jongeren de effecten van alcohol sneller dan volwassenen. De alcohol in hun lichaam wordt trager afgebroken.

De lever speelt een belangrijke rol bij de afbraak van alcohol. Een groot en geregeld alcoholgebruik overbelast de lever. Daardoor is de lever vaak beschadigd bij personen die veel alcohol gebruiken.

Door alcohol kan je dus grote gezondheidsproblemen krijgen:

- leververvetting: de lever zet uit en wordt gevoeliger voor ontstekingen;
- hepatitis: de levercellen sterven af;
- levercirrose: de lever maakt zichzelf kapot en werkt niet meer. De giftige stoffen in het bloed worden niet meer afgebroken.

Er zijn geen middelen om de afbraak van alcohol te versnellen. Koffie drinken, eten, een luchtje scheppen, een koude douche nemen: het vermindert je alcoholgehalte niet. Het lichaam heeft gewoon tijd nodig voor de afbraak.

Eén standaardglas alcohol heeft 1,5 tot 2 uur nodig om afgebroken te worden.

## 4 Rijden onder invloed van alcohol

### A. Wat zijn de gevolgen van alcohol als je een voertuig bestuurt?

De gevolgen van alcohol verschillen van persoon tot persoon. Ze worden ook bepaald door de hoeveelheid alcohol die je hebt gedronken.

Alcohol werkt in op je lichaam, je gedrag, je humeur en op de manier waarop je alles inschat en beoordeelt. Alcohol heeft dezelfde uitwerking als een slaapmiddel. Dat heeft natuurlijk gevolgen als je een voertuig gaat besturen.

Het gevaarlijkste is dat je je niet meteen bewust bent van je eigen toestand. Door de alcohol ga je dikwijls juist denken dat alles beter en gemakkelijker gaat. Maar dat is helemaal niet het geval!

Zelfs een kleine hoeveelheid alcohol heeft gevolgen voor de manier waarop je rijdt:

- **Je bent minder aandachtig.** Je merkt voetgangers, fietsers, verkeersborden, zijstraten of tegenliggers later of zelfs helemaal niet op.
- **Het lukt je minder goed om verschillende zaken tegelijkertijd in het oog te houden.** Je ogen reageren trager en blijven langer op 1 plaats.
- **Je blikveld vernauwt.** Je gaat meer recht voor je uit kijken en niet merken wat er opzij van je gebeurt. Dat noemen we ook tunnelzicht. Bv. een

voetganger die wil oversteken, een voertuig dat de baan oprijdt, een fietser die aan de kant van de weg rijdt, een voertuig dat wil uitvoegen: je zal het allemaal niet opmerken.

- **Je kan minder goed afstanden inschatten.** Dat is al vanaf 0,3 ‰!
- Je hebt de neiging om maar één kant op te kijken en soms zal je zelfs **“dubbel zien”**.
- 's Nachts of als het donker is, **zie je bijna niets.** Je kan hier gerust spreken van nachtblindheid.
- Als de lichtsterkte ineens verandert, dan hebben je **ogen meer seconden nodig om zich aan te passen.** In die tijdspanne zie je niets. Bijvoorbeeld bij het verlaten van een tunnel of als een tegenligger zijn grootlichten aan heeft.
- **Je neemt geen lichtsterkte meer waar.** Als het voertuig vóór je remt, dan zie je de stoplichten niet branden en zal je dus ook niet weten dat hij remt.



- **Je hebt moeite om de plaats van voorwerpen of mensen te bepalen.** Je kan dus een fietser omverrijden!
- **Je hebt moeite om verschillende bewegingen samen uit te voeren.** Je hebt dus meer moeite om van versnelling te veranderen, je snelheid aan te passen, putten te vermijden, je rijden aan te passen aan de omstandigheden, te manoeuvreren, in rechte lijn te rijden...
- **Je reactietijd wordt langer en je reflexen nemen af.** Bij 1 ‰ zijn je reacties dubbel zo traag als normaal. Dit betekent ook dat je dubbel zo traag zal remmen. Bij een hoog alcoholgehalte riskeer je zelfs dat je niet meer kan reageren.
- **Je wordt slaperig.** Je hebt minder controle over jezelf en je neemt meer risico's.

Aantal promille in je bloed	De gevolgen
0,2 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je houding verandert.</li> <li>▪ Je reactietijd vergroot.</li> <li>▪ Je kan minder goed je aandacht erbij houden.</li> <li>▪ Je kan minder goed nadenken.</li> <li>▪ Je gaat meer risico's nemen.</li> <li>▪ Je gaat bewegende mensen en voorwerpen minder snel opmerken</li> </ul>
0,5 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je ogen worden gevoeliger voor licht.</li> <li>▪ Je gaat 15 % minder goed zien.</li> <li>▪ Je gaat de snelheid van andere voertuigen minder goed inschatten.</li> <li>▪ Je ziet de kleur rood minder goed.</li> </ul>
0,8 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je hebt lichte evenwichtsproblemen.</li> <li>▪ De tijd voor je reageert op iets verdubbelt.</li> <li>▪ Je kan nog minder goed je aandacht bij iets houden.</li> <li>▪ Je voelt je heel blij.</li> <li>▪ Je overschat je eigen mogelijkheden.</li> <li>▪ Je schat je eigen dronkenschap slecht in.</li> <li>▪ Je ziet enkel wat er recht voor je gebeurt: tunnelzicht.</li> <li>▪ Je kan je oogbewegingen minder goed controleren.</li> </ul>
1,3 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je zicht vermindert.</li> <li>▪ Je hebt grote problemen om je aandacht ergens bij te houden.</li> <li>▪ Je gaat je eigen mogelijkheden overschatten. Je merkt zelf niet meer wat je verkeerd doet.</li> <li>▪ Je reactietijd is minstens verdubbeld.</li> <li>▪ Je kan moeilijk inschatten waar je bent.</li> </ul>
1,8 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je beweegt niet meer zoals je wilt. Je wordt onhandig en verliest je evenwicht.</li> <li>▪ Je hebt problemen om recht te blijven rijden.</li> </ul>
2,4 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je kan moeilijk of niet je evenwicht houden.</li> <li>▪ Je krijgt momenten van geheugenverlies en bent niet altijd goed bij bewustzijn.</li> </ul>
3 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je kan je bewustzijn verliezen.</li> </ul>
4 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je ademhaling kan stilvallen.</li> <li>▪ Je hebt geen enkele zelfcontrole meer.</li> </ul>

De wettelijke grens van het alcoholgehalte is 0,5‰. Waarom? Vanaf dit alcoholpercentage vergroot je risico op een ernstig ongeval enorm. Met een alcoholgehalte van 0,5 ‰ verhoogt het risico op een dodelijk ongeval met 2,5 keer.

## 5 Rijden onder invloed en de wet

### A. Wat zegt de wet over rijden onder invloed?

In de strafwet vind je wat wettelijk wordt bestraft, namelijk:

- **Het alcoholgehalte**

Het alcoholgehalte meet men door adem- of bloedonderzoek. Is je alcoholgehalte meer dan wat de wet toelaat, dan word je gestraft. Hoe hoger het alcoholgehalte, hoe zwaarder de straf.

- **De staat van dronkenschap**

Hiermee bedoelen we de uiterlijke kenmerken die je vertoont als je alcohol (of een geneesmiddel en/of drugs) gebruikt, bv. evenwichtsverlies, verwarde spraak, dikke tong...

### B. Feiten over rijden onder invloed en verkeersongevallen

- Er is alcohol in het spel bij 1 op de 4 ongevallen met doden of gewonden.
- In 85% van de ongevallen waar iemand alcohol gedronken heeft, is de bestuurder een gelegenhedrinker en geen alcoholist.
- 28% van de bestuurders die opgenomen worden op de spoedafdeling ten gevolge van een ongeval is onder invloed. Tijdens weekendnachten stijgt dit percentage naar 50 %.

### C. De meest voorkomende fouten bij rijden onder invloed

- Je vergeet je koplampen aan te zetten.
- Je hebt je grootlichten aangestoken en vergeet die te dimmen wanneer je een tegenligger voorbijrijdt.
- Je rijdt zigzaggend.
- Je wijkt af van je rijstrook.
- Je rijdt te snel.

- Je ziet de stoplichten van de andere voertuigen niet.
- Je stopt niet op tijd, bv. voor een stopsignaal.
- Je steekt voorbij op gevaarlijke plaatsen.
- Je schat de afstand en snelheid van andere voertuigen niet goed in, bv. als je voorbij wil steken.
- Je gebruikt je richtingaanwijzers niet of je vergeet ze uit te zetten na een manoeuvre.
- Je reageert niet zoals het moet op voetgangers die willen oversteken.
- Je parkeert moeizaam en komt hierbij in botsing.
- Als je uitstapt, vergeet je de handrem op te zetten of de sleutels uit het contact te nemen.

Alcohol gebruiken is gevaarlijk als je een voertuig bestuurt.

Gebruik je alcohol in combinatie met drugs of geneesmiddelen, ook gewone pijnstillers, dan verhoogt het gevaar nog extra!

Ook als je vermoeid bent en toch alcohol drinkt, wordt het gevaar veel groter. Alcohol heeft namelijk een verdovende werking.

- **Recidive: herhalen van de overtreding**

Een nieuwe overtreding met alcoholgebruik of dronkenschap binnen de 3 jaar na een veroordeling wordt gezien als "recidive" en streng bestraft. Men kan de straffen zelfs verdubbelen in geval van een herhaling van de overtreding na de tweede veroordeling! Je zal ook medische en psychologische herstelproeven en opnieuw theorie- en praktijkexamen van het rijbewijs moeten doen.

- **Aanzetten tot rijden onder invloed**

Een persoon onder invloed aanzetten of uitdagen om een voertuig te besturen, is strafbaar. Hetzelfde geldt als je je voertuig toevertrouwt aan iemand onder invloed.



## B. Wat zijn de straffen bij rijden onder invloed?

	POLITIE		PARKET		RECHTBANK			
	Onmiddellijke inning	Tijdelijk rijverbod	Minnelijke schikking	Onmiddellijke intrekking rijbewijs	Geldboete	Verval van het recht tot sturen	Onderzoeken	Alcoholslot
Illegale drugs		12 uur		15 dagen	€ 1.600 - 16.000	Mogelijk	Mogelijk	
Alcohol ≥ 0,2 ‰ - < 0,5 ‰ (professionele bestuurders)	€ 105	2 uur	€ 145		€ 200 - 4.000	Mogelijk	Mogelijk	
≥ 0,5 ‰ - < 0,8 ‰	€ 179	3 uur	€ 240		€ 200 - 4.000	Mogelijk	Mogelijk	
≥ 0,8 ‰ - < 1 ‰	€ 420	6 uur	€ 600	Mogelijk	€ 1.600 - 16.000	Mogelijk	Mogelijk	Mogelijk
≥ 1,0 ‰ - < 1,2 ‰	€ 578	6 uur	€ 800	Mogelijk	€ 1.600 - 16.000	Mogelijk	Mogelijk	
≥ 1,2 ‰ - < 1,5 ‰		6 uur	€ 1.600	Mogelijk	€ 1.600 - 16.000	Mogelijk	Mogelijk	Mogelijk
≥ 1,5 ‰		6 uur		15 dagen	€ 1.600 - 16.000	Mogelijk	Mogelijk	Mogelijk
> 1,8 ‰				15 dagen				ja, tenzij rechter motiveert waarom geen slot
Dronkenschap		12 uur		15 dagen	€ 1.600 - 16.000	Minimum 1 maand (tot 5 jaar/definitief)	Medisch + Psychologisch	Mogelijk
Recidive		6 uur (> 0,8 ‰) 12 uur (dronken)		15 dagen	€ 3.200 - 40.000	Minimum 3 maanden (tot 5 jaar/ definitief)	Medisch + Psychologisch, Theoretisch + Praktisch	
recidive telkens < 1,2 ‰					€ 3.200 - 40.000			Mogelijk
recidive telkens > 1,2 ‰					€ 3.200 - 40.000			Verplicht
Recidive + ongeval (gewonden)		6 uur		15 dagen	€ 3.200 - 40.000	Minimum 6 maanden (tot 5 jaar/ definitief)	Medisch + Psychologisch, Theoretisch + Praktisch	
Recidive + ongeval (dodelijke afloop)		6 uur		15 dagen	€ 3.200 - 40.000	Minimum 1 jaar (tot 5 jaar/definitief)	Medisch + Psychologisch, Theoretisch + Praktisch	
Niet willen blazen		6 uur		15 dagen	€ 1.600 - 16.000	Mogelijk	Mogelijk	

‰ = promille

Recidive = herhaling overtreding

Professionele bestuurders (vrachtwagenchauffeurs, bus- en taxichauffeurs,...) vanaf 1/1/2015

OPDECIEMEN : de bedragen in de tabel zijn al vermenigvuldigd met 8

Verval: verval van het recht tot sturen, waarvan herstel kan gekoppeld zijn aan slagen in proeven

## C. Burgerlijke aansprakelijkheid

*Ben je bij een ongeval betrokken en stelt men vast dat je op dat moment onder invloed bent?*

Dan is je verzekeringsmaatschappij niet meer verplicht om materiële en lichamelijke schade te vergoeden. Je riskeert dan alle kosten van het ongeval zelf te moeten betalen.





## 6 Alcohol en gezondheid

### A. Richtlijnen voor verstandig omgaan met alcohol\*

Om de aan alcoholgebruik verbonden risico's voor de gezondheid te beperken, raadt de Hoge Gezondheidsraad onder andere aan om:

- niet meer dan 10 standaardalcoholenheden per week te drinken, te verdelen over verschillende dagen;
- verschillende alcoholvrije dagen per week in te lassen;

Indien men ervoor kiest om alcohol te drinken, beveelt de HGR bovendien aan om:

- de totale gebruikte hoeveelheid alcohol per gelegenheid te beperken en binge drinking te vermijden (meer dan 4 standaardalcoholenheden voor vrouwen en 6 standaardalcoholenheden voor mannen in minder dan twee uur),
- Drink geen alcohol:
  - bij het besturen van een voertuig;
  - voor, tijdens en vlak na fysieke en sportieve inspanningen;
  - tijdens werk met machines, elektrische apparaten, op een ladder enz.;

- voor en tijdens het werk;
- bij verantwoordelijkheid voor de veiligheid van anderen;
- tijdens bezigheden die oplettendheid en vaardigheden vereisen;
- als remedie tegen bijvoorbeeld stress, depressie, slapeloosheid enz.

### B. Risico op verslaving en gezondheidsrisico's

Een verslaving ontstaat langzaam en bijna ongemerkt. Je merkt een verslaving niet meteen op omdat de zichtbare lichamelijke kenmerken ervan pas na verloop van tijd verschijnen.

Voor een man die elke dag meer dan 3 standaardglazen drinkt, is dat na ongeveer 10 jaar.

Voor een vrouw die elke dag meer dan 3 standaardglazen drinkt, is dat na ongeveer 5 jaar.

De gezondheidsrisico's zijn enorm:

- leverproblemen: je leverenzymwaarden verhogen abnormaal veel, je krijgt leververvetting, levercirrose;
- pancreasproblemen;
- geheugen- en slaapproblemen;
- risico op polyneuropathie: je zenuwen worden beschadigd;
- ontstaan van dementie (syndroom van Korsakov).

### C. Verkeerde opvattingen over alcohol

*Als je een lepel olie inneemt voordat je drinkt, dan zal je de alcohol beter kunnen verdragen.*

#### FOUT

De olie kleeft tegen je maagwand. Daardoor wordt de alcohol traag afgebroken en de alcohol stapelt zich op in de maag. Wanneer het effect van de olie verdwijnt, kan het alcoholgehalte in je maag daarvoor plots enorm verhogen.

**Weetje:** als je alcohol drinkt bij een uitgebreide maaltijd, dan is het alcoholgehalte het hoogst ongeveer 1,5u tot 2u na je laatste glas.

*Koffie ontuchttert.*

#### FOUT

Koffie heeft een opwekkend effect. Hierdoor vermindert het verdovend effect van alcohol. Daardoor denk je misschien dat je minder dronken bent. Maar het alcoholgehalte verlaagt niet door koffie te drinken. De gevolgen voor je reflexen enz. blijven dus dezelfde.

*Pepermuntjes verminderen het alcoholgehalte bij de ademtest.*

#### FOUT

De alcoholtest meet de alcohol die je uitademt door je longen. Als je iets eet, heeft dat dus geen effect op het meten van het alcoholgehalte.

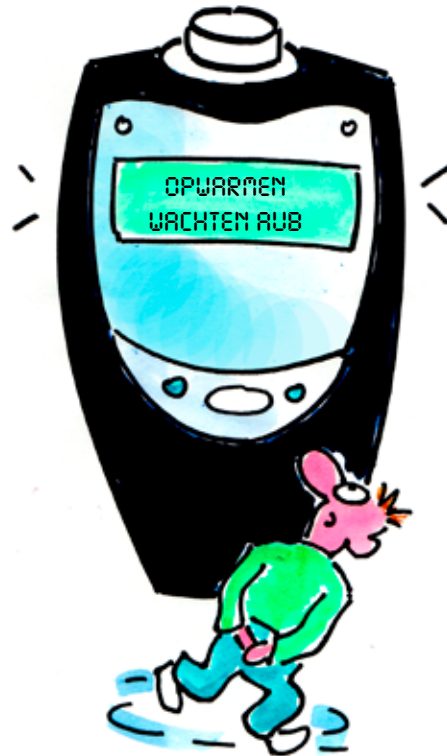
## 7 Waar kan je terecht met vragen?

Bij het team omkaderingsprogramma van Vias institute

- 📍 Haachtsesteenweg 1405, 1130 Brussel
- ☎ 02 244 14 36
- ✉ alcoholslot@vias.be
- 🌐 www.alcoholslot.vias.be

(\* bron: Hoge Gezondheidsraad. Risico's van alcoholgebruik. Brussel: HGR; 2018. Advies nr. 9438.)





## Vias institute Omkadering Alcoholslot

Haachtsesteenweg 1405 • 1130 Brussel • Tel.: 02 244 14 36 •

E-mail: [alcoholslot@vias.be](mailto:alcoholslot@vias.be) • [www.alcoholslot.vias.be](http://www.alcoholslot.vias.be)

Tekeningen: P  v  

V.U. : D/2019/0779/19 - Vias institute, K. Genoe