

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ  
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

# ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ; ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ  
ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ

Σ. Βαρδάκη, Γ. Κανελλαΐδης, Γ. Γιαννής



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ  
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ  
Τομέας Μεταφορών &  
Συγκοινωνιακής  
Υποδομής

Αθήνα, 2009

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

**ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ;  
ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ  
ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**Σ. Βαρδάκη, Γ. Κανελλαΐδης, Γ. Γιαννής**



**ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ**  
**Τομέας Μεταφορών & Συγκοινωνιακής Υποδομής**  
**Αθήνα, 2009**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>4</b>
<b>Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;.....</b>	<b>11</b>
Έχω προβλήματα στις διασταυρώσεις; .....	11
Διατηρώ ασφαλείς αποστάσεις; .....	14
Προσέχω τους άλλους χρήστες; .....	15
Γνωρίζω πότε πρέπει να παραχωρώ προτεραιότητα;.....	16
Ελέγχο τι συμβαίνει γύρω μου και χρησιμοποιώ τους καθρέφτες;.....	18
Οδηγώ πολύ αργά;.....	18
<b>Έχω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;.....</b>	<b>20</b>
Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;.....	20
Όταν αλλάζω λωρίδα, ελέγχο τι συμβαίνει γύρω μου και βγάζω φλας πάντοτε; .....	25
Δυσκολεύομαι να μπω στον αυτοκινητόδρομο και γενικά στην κυκλοφορία;.....	27
Δυσκολεύομαι να βρω την έξοδο που θέλω στον αυτοκινητόδρομο; .....	29
<b>Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου; .....</b>	<b>31</b>
Φοράω ζώνη ασφαλείας; .....	31
Κρατώ σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό μου;.....	31
Τι κάνω σε περίπτωση ατυχήματος;.....	32
<b>Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου; .....</b>	<b>33</b>
Οι αντιδράσεις μου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει βραδύτερες; .....	33
Οι σκέψεις μου είναι «αλλού» όσο οδηγώ;.....	35

Κάνω συχνούς ελέγχους στην όρασή μου; .....	37
Δυσκολεύομαι σε περιοχές που δεν γνωρίζω καλά; .....	41
Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ τη νύχτα; .....	42
Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με βροχή;.....	43
Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με μεγάλη κίνηση; .....	43
Κουράζομαι υπερβολικά όταν οδηγώ; .....	44
Δυσκολεύομαι να οδηγώ και να προσέχω κάτι άλλο ταυτόχρονα;.....	45
Όταν οδηγώ δυσκολεύομαι να βρω ένα συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε πολλά άλλα; .....	47
Έχω πρόβλημα με τη μνήμη μου; .....	47
Δυσκολεύομαι να κάνω όπισθεν και γενικά να γυρίσω το κεφάλι μου; .....	48
Δυσκολεύομαι με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου μου;.....	49
<b>Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την οδήγησή μου; .....</b>	<b>51</b>
Οι συνθήκες κυκλοφορίας με θυμώνουν; .....	51
Όταν είμαι αναστατωμένος το δείχνω στην οδήγηση;.....	51
<b>Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση; .....</b>	<b>53</b>
Συμβουλευόμαι τον γιατρό και τον φαρμακοποιό μου για την επίδραση των φαρμάκων στην οδήγησή μου και γενικά στην ικανότητά μου για να οδηγώ; .....	53
Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις σύγχρονες πρακτικές και συνήθειες για καλή υγεία; .....	54
<b>Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου; ...</b>	<b>56</b>
Η οικογένειά μου ή οι φίλοι μου ανησυχούν για την ικανότητά μου να οδηγώ;.....	56
Πόσες κλήσεις για παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια; .....	57

Πόσα ατυχήματα είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;.....	58
Υποφέρω από κάποια σοβαρή πάθηση των ματιών;.....	58
Υποφέρω από κάποια χρόνια πάθηση;.....	59
Γνωρίζω την κατάσταση της υγείας μου, προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου; .....	60
<b>Τι ισχύει για την ανανέωση της άδειας οδήγησης;.....</b>	<b>62</b>
<b>Πώς προετοιμάζομαι για την επίσκεψη στον γιατρό μου; .....</b>	<b>62</b>
<b>Οι Σχολές Οδηγών μπορεί να με βοηθήσουν; .....</b>	<b>63</b>
<b>Διευκολύνομαι από τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς; .....</b>	<b>63</b>
<b>Μπορώ να εξυπηρετηθώ στις μετακινήσεις μου στην περιοχή που διαμένω; .....</b>	<b>65</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Κάθε φορά που είστε πίσω από το τιμόνι του αυτοκινήτου σας βρίσκονται σε συντονισμό η όραση, η ακοή σας και το σώμα σας. Ταυτόχρονα αποφασίζετε πώς να αντιδράσετε σε όσα βλέπετε, ακούτε και αισθάνεστε σε σχέση με τα άλλα οχήματα και τους οδηγούς τους, τους πεζούς, τα σήματα και τους σηματοδότες, τις συνθήκες στον δρόμο και τις δυνατότητες του οχήματός σας. Τις αποφάσεις αυτές, και ενώ βρίσκεστε κοντά σε άλλα οχήματα και πεζούς, πρέπει να τις μετατρέψετε σε ενέργειες για να προσαρμόσετε τη θέση σας στην κυκλοφορία. Μπορεί να είναι περίπου δέκα με είκοσι οι αποφάσεις που παίρνετε σε ένα χιλιόμετρο, ενώ πολλές φορές διαθέτετε λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο για να ενεργήσετε ώστε να αποφύγετε μια σύγκρουση.

Όσο πολύπλοκη και εάν είναι η οδήγηση, αρκετοί από εσάς, για να ανταποκριθούν στις καθημερινές τους ανάγκες και υποχρεώσεις, για να συναντήσουν δικούς τους ανθρώπους και φίλους, για να ψυχαγωγηθούν ή απλά και μόνο για να βγουν έξω, προτιμούν να οδηγήσουν. Είστε όμως σε θέση να κυκλοφορείτε με ασφάλεια;

Οι περισσότεροι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας είναι ασφαλείς. Τα ατυχήματά τους όμως έχουν πιο σοβαρές συνέπειες για τους ίδιους, λόγω της μεγαλύτερης ευπάθειάς τους. Τα πιο πολλά από αυτά συμβαίνουν σε διασταυρώσεις (ισόπεδους κόμβους), όπου υπάρχουν μεγάλες απαιτήσεις για τους οδηγούς να αντιληφθούν τις συνθήκες κυκλοφορίας, να πάρουν σωστές αποφάσεις και να αντιδράσουν αμέσως. Το θετικό είναι πως έχουν λιγότερα ατυχήματα που οφείλονται στη μεγάλη ταχύτητα, στην κατανάλωση αλκοόλ, στην επικίνδυνη προσπέραση και στην απώλεια ελέγχου, ενώ οδηγούν πιο ήρεμα και πιο συντηρητικά.

Όμως, οι αλλαγές που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης και που επέρχονται με την ηλικία, μπορεί να έχουν ως συνέπεια προβλήματα ή δυσκολίες στην οδήγηση που εκδηλώνονται σε διαφορετικό βαθμό και με διαφορετικό τρόπο στον κάθε ένα οδηγό. Ορισμένοι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν επίγνωση των ορίων των ικανοτήτων τους και ανταπεξέρχονται με επιτυχία στις δυσκολίες τους. Όταν αναγνωρίζουν τις αδυναμίες τους, τροποποιούν την οδήγησή τους: οδηγούν λιγότερο, αποφεύγουν την οδήγηση σε δύσκολες συνθήκες όπως σκοτάδι, ώρες με πολύ μεγάλη κυκλοφορία, ολισθηρό οδόστρωμα ή σε συνθήκες που τους δημιουργούν άγχος. Υπάρχουν όμως και οδηγοί που υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους και δεν προσαρμόζουν τις οδηγικές τους συνήθειες.

Για να πάρετε τις σωστές αποφάσεις σχετικά με την οδήγηση, θα πρέπει να γνωρίζετε για τις αλλαγές που συμβαίνουν με την ηλικία στις ικανότητες οδήγησής σας, τις οποίες μπορεί κάποιος από εσάς ήδη να έχουν συνειδητοποιήσει - για παράδειγμα στο πώς βλέπετε - και που σας δυσκολεύουν στο να οδηγείτε με ασφάλεια. Οι πιο συνηθισμένες αλλαγές σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι:

- Πιο αργός συντονισμός κινήσεων και πιο αργά αντανακλαστικά.
- Μείωση της αντίληψης ερεθισμάτων.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας δεν βλέπουν ή δεν ακούν τόσο καλά, όσο όταν ήταν νεότεροι.
- Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να επανέλθουν τα μάτια τους από το θάμβωμα, για παράδειγμα, τη νύχτα όταν κοιτάζουν τα φώτα των οχημάτων που κινούνται στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας.
- Η επεξεργασία πληροφοριών γίνεται βραδύτερα. Η αντίληψη μιας κατάστασης στον δρόμο, η ανάλυση των πληροφοριών, η λήψη αποφάσεων και η αντίδραση μπορεί να γίνουν βραδύτερα, ειδικά σε

πολύπλοκες συνθήκες κυκλοφορίας, όπως είναι, για παράδειγμα, οι διασταυρώσεις.

- Η τάση να κουράζεται κάποιος εύκολα γίνεται μεγαλύτερη. Οι άνθρωποι σε μεγαλύτερη ηλικία είναι πιο πιθανό να κουράζονται και να μην είναι σε ικανοποιητική εγρήγορση όταν οδηγούν για μεγάλες αποστάσεις.

**Σκοπός του τεύχους που κρατάτε στα χέρια σας είναι να σας πληροφορήσει για τις αλλαγές στις ικανότητες οδήγησης που επέρχονται με τον χρόνο και για τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προσαρμοσθείτε σε αυτές.**

Κάποιες από αυτές είναι αναπόφευκτες και συμβαίνουν τόσο αργά που μπορεί να μην τις έχετε προσέξει. Για τη δική σας ασφάλεια, αλλά και την ασφάλεια των δικών σας ανθρώπων, είναι σημαντικό να γνωρίζετε το πώς αυτές οι αλλαγές μπορεί να επηρεάζουν την ασφαλή οδήγηση και τι μπορείτε να κάνετε για αυτές. Ο επιθυμητός στόχος είναι, με τη βοήθεια του εγχειριδίου, να κατανοήσετε ποιος είναι ο ασφαλής τρόπος να οδηγείτε και ποιες αποφάσεις πρέπει να παίρνετε για την ασφαλή οδήγησή σας. Διαβάζοντάς το, ελπίζουμε να εντοπίσετε τις πλευρές των ικανοτήτων σας που έχουν αλλάξει, να βοηθηθείτε ώστε να αλλάξετε συνήθειες και, ενδεχομένως, τρόπο οδήγησης καθώς και να πάρετε σωστές αποφάσεις για την οδήγησή σας. Θα διαπιστώσετε ότι κάποιες πληροφορίες επαναλαμβάνονται μερικές φορές. Η επανάληψη είναι χρήσιμη για να υπάρχει μια ολοκληρωμένη εικόνα για κάθε ζήτημα. Είναι επιπλέον βοηθητική, εάν επιθυμείτε να κάνετε κάποια επιλογή στην ανάγνωση των θεμάτων που σας ενδιαφέρουν.



---

**Αξίζει να κάνετε στον εαυτό σας τις ερωτήσεις που ακολουθούν. Στις επόμενες ενότητες του εγχειριδίου, για κάθε μια από αυτές τις ερωτήσεις, δίνονται πληροφορίες που μπορεί να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τυχόν προβλήματα σχετικά με την οδήγησή σας και να πάρετε αποφάσεις που θα συμβάλουν στο να γίνετε πιο ασφαλείς.**

---

### ***Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;***

- Έχω προβλήματα στις διασταυρώσεις;
- Διατηρώ ασφαλείς αποστάσεις;
- Προσέχω τους άλλους χρήστες;
- Γνωρίζω πότε πρέπει να παραχωρώ προτεραιότητα;
- Ελέγχω τι συμβαίνει γύρω μου και χρησιμοποιώ τους καθρέπτες;
- Οδηγώ πολύ αργά;

### ***Έχω ασφαλείς πρακτικές οδήγησης στον αυτοκινητόδρομο;***

- Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;
- Όταν αλλάζω λωρίδα, ελέγχω τι συμβαίνει γύρω μου και βγάζω φλας πάντοτε;
- Δυσκολεύομαι να μπω στον αυτοκινητόδρομο και γενικά στην κυκλοφορία;
- Δυσκολεύομαι να βρω την έξοδο που θέλω στον αυτοκινητόδρομο;

### ***Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου;***

- Φοράω ζώνη ασφαλείας;
- Κρατώ σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό μου;
- Τι κάνω σε περίπτωση ατυχήματος;

### ***Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;***

- Οι αντιδράσεις μου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει βραδύτερες;
- Οι σκέψεις μου είναι «αλλού» όσο οδηγώ;
- Κάνω συχνούς ελέγχους στην όρασή μου;

- Δυσκολεύομαι σε περιοχές που δεν γνωρίζω καλά;
- Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ τη νύχτα;
- Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με βροχή;
- Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με μεγάλη κίνηση;
- Κουράζομαι υπερβολικά όταν οδηγώ;
- Δυσκολεύομαι να οδηγώ και να προσέχω κάτι άλλο ταυτόχρονα;
- Όταν οδηγώ δυσκολεύομαι να βρω ένα συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε πολλά άλλα;
- Έχω πρόβλημα με τη μνήμη μου;
- Δυσκολεύομαι να κάνω όπισθεν και γενικά να γυρίσω το κεφάλι μου;
- Δυσκολεύομαι με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου μου;

#### **Τα συναισθήματα επηρεάζουν την οδήγησή μου;**

- Οι συνθήκες κυκλοφορίας με θυμώνουν;
- Όταν είμαι αναστατωμένος το δείχνω στην οδήγηση;

#### **Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση;**

- Συμβουλευόμαι τον γιατρό και τον φαρμακοποιό μου για την επίδραση των φαρμάκων στην οδήγησή μου και γενικά στην ικανότητά μου για να οδηγώ;
- Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις σύγχρονες πρακτικές και συνήθειες για καλή υγεία;

#### **Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεων μου;**

- Η οικογένειά μου ή οι φίλοι μου ανησυχούν για την ικανότητά μου να οδηγώ;

- Πόσες κλήσεις για παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;
- Πόσα ατυχήματα είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;
- Υποφέρω από κάποια σοβαρή πάθηση των ματιών;
- Υποφέρω από κάποια χρόνια πάθηση;
- Γνωρίζω την κατάσταση της υγείας μου, προετοιμάζομαι για αλλαγή στον τρόπο των μετακινήσεών μου;

***Τι ισχύει για την ανανέωση της άδειας οδήγησης;***

***Πώς προετοιμάζομαι για την επίσκεψη στον γιατρό μου;***

***Οι Σχολές Οδηγών μπορεί να με βοηθήσουν;***

***Διευκολύνομαι στις μετακινήσεις μου από τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς;***

***Μπορώ να εξυπηρετηθώ στις μετακινήσεις μου στην περιοχή που διαμένω;***

## **Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;**

### **Έχω προβλήματα στις διασταυρώσεις;**

Στις διασταυρώσεις όλοι έχουν προβλήματα! Είναι οι θέσεις που οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν τα περισσότερα ατυχήματα. Ποιο είναι το πρόβλημά σας; Επιβραδύνετε απότομα ή ακινητοποιείτε σχετικά καθυστερημένα ή σε λάθος θέση; Η επεξεργασία όλων των πληροφοριών δεν γίνεται αρκετά γρήγορα; Είναι δύσκολο να στρίψετε το τιμόνι λόγω κάποιου σωματικού προβλήματος, π.χ. αρθρίτιδας; Τα οχήματα σας προσεγγίζουν πιο γρήγορα από ότι περιμένατε; Μπορεί η ικανότητά σας να εκτιμάτε την απόσταση των άλλων οχημάτων να έχει αλλάξει.

Από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας, είναι λάθη που κάνουν στην παραχώρηση προτεραιότητας και στις αριστερές στροφές, καθώς πρέπει να επεξεργαστούν πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα από πολλές πηγές και να τις λάβουν υπόψη τους, προβλέποντας τις κινήσεις των άλλων, προσέχοντας τη σήμανση και τα φανάρια καθώς και τη δική τους θέση στην κυκλοφορία. Αυτές οι συνθήκες οδήγησης χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.

**Μη τήρηση της προτεραιότητας.** Η προτεραιότητα παραχωρείται από εσάς σε άλλους οδηγούς ή σε εσάς από άλλους οδηγούς. Όταν έχετε αμφιβολία ως προς το ποιος πρέπει να παραχωρήσει προτεραιότητα, είναι πιο ασφαλές να παραχωρείτε εσείς, ακόμα και εάν θα πρέπει να σας την παραχωρήσουν. Επίσης, ποτέ δεν πρέπει να θεωρείτε ότι, επειδή κάποιος άλλος έχει σήμα παραχώρησης προτεραιότητας, θα συμμορφωθεί.

Σε περίπτωση που στη διασταύρωση υπάρχει στην πορεία σας σήμα παραχώρησης προτεραιότητας ή σήμα υποχρεωτικής ακινητοποίησης (STOP):

Ξεκινήστε την επιβράδυνση καθώς πλησιάζετε στο σήμα. Ακινητοποιηθείτε στην περίπτωση που υπάρχει σήμα υποχρεωτικής ακινητοποίησης. Ελέγξτε προσεκτικά και δώστε προτεραιότητα στα οχήματα και στους πεζούς στον δρόμο που διασταυρώνεστε. Ξεκινήστε όταν η διασταύρωση είναι ελεύθερη και αφού ελέγξετε δεξιά και αριστερά. Περιμένετε μέχρι να έχετε άνεση χρόνου για να προχωρήσετε. Σε περίπτωση που υπάρχουν σήματα σε όλους τους δρόμους της διασταύρωσης, έχει προτεραιότητα ο οδηγός από δεξιά. Εάν κάποιος από τα αριστερά σας αποφασίσει να ξεκινήσει πρώτος, αφήστε τον.



(P-1)

Υποχρεωτική παραχώρηση προτεραιότητας.



(P-2)

Υποχρεωτική διακοπή πορείας.

**Αριστερές στροφές.** Τα πιο συνηθισμένα ατυχήματα των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας συμβαίνουν στις αριστερές στροφές όταν ο οδηγός διασχίζει το αντίθετο κυκλοφοριακό ρεύμα. Οι πιο συνηθισμένες αιτίες για αυτό το πρόβλημα είναι η μη συμμόρφωση στη σήμανση ή στη σηματοδότηση της αριστερής στροφής, η μη κατάλληλη θέση του οχήματος και η λάθος εκτίμηση της ταχύτητας των αντίθετα ερχόμενων οχημάτων. Όταν πρόκειται να πραγματοποιήσετε αριστερή στροφή πρέπει έγκαιρα να μειώνετε ταχύτητα και να βγάζετε φλας. Εάν χρειάζεται πριν τη στροφή να αλλάξετε λωρίδα, βγάλτε το φλας και ελέγξτε τους καθρέφτες να δείτε εάν βρίσκονται άλλα οχήματα πίσω σας

και πόσο μακριά. Να αφήνετε αρκετό χρόνο και χώρο για να κάνετε τη στροφή και να προσέχετε τους πεζούς, τους δικυκλιστές, τους ποδηλάτες, καθώς και άλλα αυτοκίνητα που στρίβουν και αυτοκίνητα που έρχονται από την αντίθετη κατεύθυνση.

### **Τι βοηθάει**

- Τροποποιείτε τη διαδρομή σας ώστε να περνάτε από διασταυρώσεις με φανάρια (σηματοδότες) και αποφύγετε αυτές που δεν έχουν φανάρια, ιδιαίτερα για τις αριστερές στροφές. Είναι προτιμότερα τα φανάρια με ένδειξη πράσινου για την αριστερή στροφή. Οι διασταυρώσεις με σήμανση υποχρεωτικής στάσης (STOP) ή παραχώρησης προτεραιότητας, είναι προτιμότερες από τις διασταυρώσεις χωρίς πινακίδες σήμανσης.
- Εάν υπάρχουν διασταυρώσεις στις συνηθισμένες σας διαδρομές που σας προβληματίζουν, μπορεί να διευκολυνθείτε εάν πάτε επί τόπου ως πεζοί και παρατηρήσετε πώς λειτουργεί η σήμανση και η σηματοδότηση για τους οδηγούς και τους πεζούς.
- Η μείωση της περιφερειακής όρασης με την ηλικία, μπορεί να έχει συνέπεια λάθη στην παραχώρηση της προτεραιότητας. Σε ένα βαθμό το πρόβλημα μπορεί να περιορισθεί με το να γυρίσετε το κεφάλι σας πιο πολύ ή με κινήσεις του κεφαλιού και των ματιών αριστερά και δεξιά αρκετές φορές.
- Αποφύγετε διασταυρώσεις και γενικά κόμβους με μεγάλη κυκλοφορία ή σε ώρες αιχμής. Ακολουθείτε κατά το δυνατόν εναλλακτικές διαδρομές για να αποφύγετε αριστερές στροφές από πολύπλοκους κόμβους ή διαλέγετε διαδρομές με δεξιές αντί αριστερές στροφές.

- Κατά την προσέγγιση στη διασταύρωση ελέγχετε για άλλα οχήματα και πεζούς που σας πλησιάζουν. Πρέπει να σταματάτε σε θέση από όπου θα μπορείτε να ελέγχετε όλες τις κατευθύνσεις, αλλά χωρίς να εμποδίζετε την κυκλοφορία.
- Στη διασταύρωση περιμένετε μέχρι τη στιγμή που κρίνετε ότι είναι ασφαλές να προχωρήσετε. Πάντα ελέγχετε δεξιά και αριστερά και στη συνέχεια πάλι δεξιά ώστε να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να ξεκινήσετε, ακόμη και εάν υπάρχουν σήματα και φανάρια. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να ελέγξετε για άλλα οχήματα και πεζούς και να εκτιμήσετε την απόστασή τους από εσάς.
- Όταν περιμένετε για το κενό που κρίνετε ότι είναι ασφαλές να προχωρήσετε, υπολογίστε τον χρόνο (ή την ταχύτητα) που χρειάζεστε για να διασχίσετε τη διασταύρωση. Πριν ξεκινήσετε πρέπει να επαναλαμβάνετε τον έλεγχο καθώς, στο χρονικό διάστημα που μεσολαβεί, μπορεί να πλησιάζει κάποιο άλλο όχημα ή πεζοί.

### **Διατηρώ ασφαλείς αποστάσεις;**

Με την ηλικία, η ικανότητα για εκτίμηση των αποστάσεων και της ταχύτητας μειώνεται και οι αντιδράσεις γίνονται βραδύτερες. Για τον λόγο αυτό πρέπει να διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις από το όχημα εμπρός.

Σε κανονικές συνθήκες κυκλοφορίας όταν ακολουθείτε ένα όχημα, αφήνετε απόσταση που αντιστοιχεί σε χρόνο που χρειάζεται για να τη διανύσετε, τουλάχιστον δύο δευτερολέπτων. Για να υπάρχει απόσταση τριών δευτερολέπτων, όταν το όχημα εμπρός περάσει ένα χαρακτηριστικό σημείο, π.χ. έναν στύλο ηλεκτροφωτισμού, ξεκινήστε να



μετράτε 1001, 1002, 1003 , κλπ. Εάν φτάσετε σ' αυτό το σημείο πριν να έχετε μετρήσει το 1003, οδηγείτε πολύ γρήγορα. Αυτός ο κανόνας ισχύει για κάθε ταχύτητα και είναι ευκολότερος από την εκτίμηση αποστάσεων σε μέτρα ή τη μέτρηση «φανταστικών» οχημάτων μεταξύ του οχήματός σας και του μπροστινού οχήματος. Σε περίπτωση που κάποιος οδηγός μπει μπροστά σας στο κενό διάστημα που αφήνετε, μείνετε πίσω διατηρώντας την ίδια απόσταση.

### **Τι βοηθάει**

- Προτείνεται να κρατάτε απόσταση τεσσάρων δευτερολέπτων στις εξής συνθήκες:
  - Τη νύχτα και σε κακές συνθήκες φωτισμού.
  - Σε κακές καιρικές συνθήκες, όπως βροχή ή ομίχλη.
  - Όταν το αυτοκίνητό σας είναι φορτωμένο ή όταν ρυμουλκείτε άλλο όχημα.
  - Όταν δεν γνωρίζετε τον δρόμο.

### **Προσέχω τους άλλους χρήστες;**

Πεζοί, δικυκλιστές, ποδηλάτες είναι ευάλωτοι χρήστες της οδού, αφού είναι πιο εκτεθειμένοι στους κινδύνους της κυκλοφορίας. Οι πεζοί αποτελούν ένα ιδιαίτερο πρόβλημα καθώς συχνά είναι απρόβλεπτοι και επιπλέον, χρειάζονται αρκετό χρόνο για να διασχίσουν τον δρόμο. Αν και υπάρχουν οι διαβάσεις πεζών, κάποιος μπορεί να επιχειρήσει να διασχίσει το δρόμο όταν το φανάρι είναι πράσινο για σας. Άλλοι μπορεί να προσεγγίσουν το αυτοκίνητό σας από πίσω. Είναι επίσης σημαντικό όταν σταματάτε το αυτοκίνητό σας στο κόκκινο, να μην κλείνετε τη διάβαση πεζών.



(K-15)  
Κίνδυνος λόγω  
διάβασης πεζών.

Τα παιδιά μπορεί να έχουν την πιο απρόβλεπτη συμπεριφορά. Με ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να οδηγείτε κοντά σε σχολεία (υπάρχει ειδική σήμανση), στάσεις λεωφορείων, παιδικές χαρές, χώρους αθλητισμού.



Πινακίδα προειδοποίησης  
για διάβαση που  
χρησιμοποιούν παιδιά,  
σε συνδυασμό με ανώτατο  
όριο ταχύτητας.

Προσοχή επίσης χρειάζεται για τους ποδηλάτες και τους δικυκλιστές. Ιδιαίτερα να ελέγχετε όταν ανοίγετε την πόρτα του αυτοκινήτου σας.

### **Γνωρίζω πότε πρέπει να παραχωρώ προτεραιότητα;**

Ακόμη και εάν οι άλλοι έχουν σήμα παραχώρησης προτεραιότητας, πάντα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί και να προσέχετε για τους οδηγούς που είναι αφηρημένοι ή δεν γνωρίζουν την περιοχή. Για την πληρέστερη ενημέρωσή σας και «φρεσκάρισμα» όσων ήδη γνωρίζετε σχετικά με την υποχρέωση των οδηγών για παραχώρηση προτεραιότητας,

συμβουλευτείτε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας. Μπορείτε να τον βρείτε στο διαδίκτυο στη διεύθυνση:

[http://www.yme.gr/imagebank/categories/KOK\\_pdf.pdf](http://www.yme.gr/imagebank/categories/KOK_pdf.pdf).

Στα επόμενα παρατίθενται ενδεικτικά μερικές από τις περιπτώσεις όπου θα **πρέπει να παραχωρείτε προτεραιότητα**:

- ✓ Όταν υπάρχει κίνδυνος σύγκρουσης, ανεξάρτητα από το ποιος πρέπει να παραχωρήσει προτεραιότητα.
- ✓ Όταν ξεκινάτε από θέση στάθμευσης.
- ✓ Όταν υπάρχουν πεζοί που διασχίζουν τον δρόμο στον οποίο βρίσκεστε ή τον δρόμο στον οποίο στρίβετε.
- ✓ Όταν μπαίνετε ή βγαίνετε από παράπλευρους χώρους και δρόμους.
- ✓ Σε σήμα παραχώρησης προτεραιότητας ή σήμα υποχρεωτικής ακινητοποίησης (STOP).
- ✓ Σε διασταύρωση χωρίς σήματα ή φανάρια, στα οχήματα που προσεγγίζουν από δεξιά.
- ✓ Όταν μπαίνετε σε λωρίδα κυκλοφορίας ή σε δρόμο με κυκλοφορία.
- ✓ Σε οχήματα άμεσης ανάγκης, αστυνομία, ασθενοφόρα, πυροσβεστικά οχήματα.
- ✓ Στο τραμ σε διασταυρώσεις χωρίς φανάρια.



(K-41)

Κίνδυνος λόγω ισόπεδης διάβασης τροχιοδρόμου χωρίς κινητά φράγματα.

## **Ελέγχο τι συμβαίνει γύρω μου και χρησιμοποιώ τους καθρέφτες;**

Οι πλάγιοι εξωτερικοί καθρέφτες πρέπει να ρυθμίζονται πριν ξεκινήσετε την οδήγηση, έτσι ώστε να μπορείτε να δείτε τις άκρες του αυτοκινήτου σας και να υπάρχει επικάλυψη μεταξύ των πλάγιων εξωτερικών καθρεφτών και του εσωτερικού.

Είναι πολύ σημαντικό να κοιτάζετε συχνά τους καθρέφτες του αυτοκινήτου σας ώστε να γνωρίζετε τι συμβαίνει στα πλάγια και πίσω σας, ιδιαίτερα όταν κάνετε αλλαγή λωρίδας ή προσπέραση.

Οι καθρέφτες δεν σας επιτρέπουν να βλέπετε τα πάντα. Ο έλεγχος της νεκρής γωνίας είναι επίσης απαραίτητος για να μπορέσετε να δείτε κάποιο μικρό όχημα ή δίκυκλο γυρίζοντας με το κεφάλι δεξιά ή αριστερά και κοιτάζοντας γρήγορα πάνω από τον ώμο πριν την αλλαγή λωρίδας ή την είσοδο στην κυκλοφορία ή τις στροφές. Ο έλεγχος γυρίζοντας το κεφάλι είναι επίσης απαραίτητος ακόμη και όταν πρόκειται να ανοίξετε την πόρτα του αυτοκινήτου σας.

Η συχνή χρήση καθρεφτών είναι ιδιαίτερα σημαντική σε οδηγούς με προβλήματα ακοής. Οι καθρέφτες βοηθούν στην αντιστάθμιση της απώλειας της ηχητικής πληροφορίας από διάφορες κατευθύνσεις (π.χ. της προσέγγισης οχήματος άμεσης ανάγκης).

## **Οδηγώ πολύ αργά;**

Έχετε προσέξει εάν:

- Σε δρόμους ταχείας κυκλοφορίας μερικές φορές οι άλλοι οδηγοί δείχνουν να ενοχλούνται από τον τρόπο που οδηγείτε;

- *Κατά την είσοδο σε δρόμο ταχείας κυκλοφορίας, οι οδηγοί που ήδη κινούνται σε αυτόν επιβραδύνουν ή αλλάζουν λωρίδα;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Μήπως οδηγείτε πολύ αργά; Γενικά οι συνθήκες κυκλοφορίας και οι καιρικές συνθήκες, το πόσο εξοικειωμένος είναι ένας οδηγός με τον δρόμο, μπορεί να τον επηρεάζουν στον τρόπο που οδηγεί και συγκεκριμένα να οδηγεί πιο αργά και κάτω από το όριο ταχύτητας. Επίσης, η ταχύτητα με την οποία κανείς σκέφτεται, παίρνει αποφάσεις, και αντιδρά μειώνεται με την ηλικία. Αυτή η αλλαγή μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αργή ή διστακτική οδήγηση, και καθυστερημένες αντιδράσεις.

Όταν οδηγείτε πιο αργά από τα άλλα οχήματα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η ταχύτητα πολύ κάτω του μέγιστου ορίου ταχύτητας δημιουργεί επικίνδυνες καταστάσεις για τους άλλους οδηγούς, οι οποίοι δεν περιμένουν ότι οι ταχύτητες των οχημάτων θα διαφέρουν τόσο πολύ.

### **Τι βοηθάει**

Όταν οδηγείτε αργά:

- μετακινηθείτε στη δεξιά λωρίδα όσο νωρίτερα μπορείτε με ασφάλεια.
- παρακολουθείτε και ελέγχετε την κυκλοφορία πίσω σας, κοιτάζοντας από τους καθρέφτες.

## **Έχω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;**

### **Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;**

Η γνώση των κανόνων κυκλοφορίας αλλά και της σήμανσης μπορεί να σας βοηθήσει, ειδικά όταν η ικανότητά σας να δείτε τα σήματα έχει αρχίσει να μειώνεται. Η γνώση της μορφής (σχήμα, χρώμα, περιεχόμενο) των σημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να προβλέπετε το μήνυμά τους. Με τη γνώση των κανόνων κυκλοφορίας και της σήμανσης (σήματα, διαγραμμίσεις) περιορίζεται ο δισταγμός και η αβεβαιότητα όταν πρέπει να πάρετε αποφάσεις γρήγορα.

Τα τελευταία δέκα με δεκαπέντε χρόνια τόσο οι δρόμοι όσο και η οδήγηση σε αυτούς έχουν αλλάξει: Έχουν επεκταθεί οι αυτοκινητόδρομοι, που είναι σχετικά νέου τύπου δρόμοι με ενδιάμεση διαχωριστική νησίδα και ανισόπεδους κόμβους, η κυκλοφορία είναι γενικά πιο μεγάλη ενώ η κυκλοφοριακή συμφόρηση εμφανίζεται όλο και σε περισσότερους δρόμους και διαρκεί περισσότερο.

#### **Τι βοηθάει**

- Προμηθευθείτε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας ή σχετικό βοηθητικό υλικό θεωρητικής εκπαίδευσης του Υπουργείου Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων.
- Ζητείστε από τις θέσεις διοδίων πληροφοριακό υλικό για τους αυτοκινητόδρομους. Στο διαδίκτυο και στη διεύθυνση <http://www.aodos.gr/>, της Αττικής Οδού, υπάρχουν πληροφορίες για τη σήμανση και οδηγίες για την κίνηση στους κόμβους, που

μπορεί να σας είναι χρήσιμες όταν οδηγείτε στον αυτοκινητόδρομο.

- Συζητείστε με άλλους οδηγούς ή νεότερα μέλη της οικογένειάς σας τα θέματα με τα οποία δεν είστε εξοικειωμένος/η.
- Απευθυνθείτε σε Σχολή Οδηγών για να βοηθηθείτε με ένα πρόγραμμα επανεκπαίδευσης μικρής διάρκειας ώστε να ανανεώσετε και να επικαιροποιήσετε τις γνώσεις σας.

### **Κανόνες κυκλοφορίας που ισχύουν για τον αυτοκινητόδρομο**

- ✓ Χρησιμοποιείτε την αριστερή λωρίδα μόνο για προσπέραση.
- ✓ Δεν επιτρέπεται να οδηγείτε στη Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης (ΛΕΑ). Μπορεί να τη χρησιμοποιήσετε σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης, για παράδειγμα όταν προκύψει τεχνικό πρόβλημα στο αυτοκίνητό σας ή σε ατύχημα. Η ΛΕΑ είναι για τα οχήματα άμεσης ανάγκης.
- ✓ Οδηγείτε στη δεξιά λωρίδα όταν κινείστε με ταχύτητα μικρότερη των άλλων οχημάτων.
- ✓ Πραγματοποιείτε εισόδους και εξόδους κάνοντας ελέγχους με προσοχή και έχοντας κατάλληλη ταχύτητα. (Πιο αναλυτικές πληροφορίες θα βρείτε στις επόμενες παραγράφους).
- ✓ Χρησιμοποιούνται νέου τύπου πινακίδες (Φωτογραφίες 1 έως 4):
  - Πληροφοριακές πινακίδες με πράσινο υπόβαθρο.
  - Γέφυρες σήμανσης με αναγραφή κατευθύνσεων και επισήμανση κατεύθυνσης (με βέλη) για κάθε λωρίδα κυκλοφορίας.
  - Γέφυρες σήμανσης με επισήμανση θέσεων των διαφορετικών τρόπων πληρωμής διοδίων.

- Πίνακες μεταβλητών μηνυμάτων που δίνουν μηνύματα οδικής ασφάλειας και πληροφορίες για τις συνθήκες κυκλοφορίας σε πραγματικό χρόνο.
- Πινακίδες αναγγελίας κινδύνου λόγω έργων σε κίτρινο πλαίσιο (εργοταξιακή σήμανση).



### Σήμανση αυτοκινητοδρόμου – φωτογραφία (1)

α. Γέφυρα σήμανσης με αναγραφή και επισήμανση (με βέλη) των κατευθύνσεων ανά λωρίδα, πριν από ανισόπεδο κόμβο (επισήμανση και αναγραφή της επόμενης εξόδου).

β. Για τους οδηγούς που κινούνται στη λωρίδα εισόδου στον αυτοκινητόδρομο (δεξιό τμήμα της φωτογραφίας) υπάρχει σήμα για να παραχωρήσουν προτεραιότητα στους κινούμενους στον αυτοκινητόδρομο, καθώς και σήμα απαγόρευσης αναστροφής.





### **Σήμανση αυτοκινητοδρόμου – φωτογραφία (2)**

- α. Γέφυρα σήμανσης με αναγραφή και επισήμανση κατευθύνσεων ανά λωρίδα.
- β. Αναγραφή στη γέφυρα σήμανσης της εξόδου και βέλος στο οδόστρωμα για επισήμανση της λωρίδας εξόδου.



### **Σήμανση αυτοκινητοδρόμου – φωτογραφία (3)**

Γέφυρα σήμανσης πριν από διόδια σε αυτοκινητόδρομο με επισήμανση θέσεων για τους διαφορετικούς τρόπους πληρωμής.



### **Σήμανση αυτοκινητοδρόμου – φωτογραφία (4)**

Πινακίδα αναγγελίας κινδύνου λόγω έργων σε κίτρινο πλαίσιο (εργοταξιακή σήμανση).

## **Όταν αλλάζω λωρίδα, ελέγχω τι συμβαίνει γύρω μου και βγάζω φλας πάντοτε;**

Έχετε προσέξει εάν:

- Δεν συνηθίζετε να ελέγχετε όλους τους καθρέφτες και τη νεκρή γωνία στην αλλαγή λωρίδας;
- Όταν αλλάζετε λωρίδα είστε αναποφάσιστος/η ή αργός/ή;
- Ελαττώνετε πολύ την ταχύτητά σας όσο περιμένετε το κατάλληλο κενό για να αλλάξετε λωρίδα;
- Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων όταν αλλάζετε λωρίδα;
- Δεν χρησιμοποιείτε το φλας πάντα όταν αλλάζετε λωρίδα;

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Για να αποφύγετε τη σύγκρουση με άλλο όχημα όταν αλλάζετε λωρίδα, θα πρέπει να ελέγχετε όλους τους καθρέφτες (τον εσωτερικό και τους πλάγιους) και τη νεκρή γωνία (την περιοχή πίσω και στα πλάγια του αυτοκινήτου που δεν μπορούμε να δούμε από τους καθρέφτες), αλλά και να βγάζετε το φλας αρκετά πριν να ξεκινήσετε την αλλαγή. Σε μερικές περιπτώσεις, όταν αλλάζετε λωρίδα, μπορεί απλά να ξεχνάτε να ελέγξετε πίσω, ενώ το ίδιο μπορεί να συμβαίνει και όταν κάνετε όπισθεν. Σε μεγάλο βαθμό το να μην ελέγχετε πίσω είναι επικίνδυνη συνήθεια, που επιπλέον σταματάτε να τη συνειδητοποιείτε, ιδιαίτερα όταν δεν σας έχει συμβεί ατύχημα για πολύ καιρό.

### **Τι βοηθάει**

- Όσο οδηγείτε κοιτάζετε μπροστά σας, όσο μπορείτε πιο μακριά και κοιτάζετε συχνά (αλλά πάντα στιγμιαία) τον εσωτερικό καθρέφτη

για να παρακολουθείτε την κατάσταση πίσω και γενικά να παρακολουθείτε τι συμβαίνει γύρω σας πριν αποφασίσετε να κάνετε την αλλαγή λωρίδας.

- Κατά την αλλαγή λωρίδας ελέγχετε πάντα τους καθρέφτες και τη νεκρή γωνία. Όσο και αν ρυθμίζετε τους καθρέφτες σας συχνά και σωστά, πάντα θα υπάρχει πιθανότητα να βρίσκεται κάποιο άλλο όχημα στη νεκρή γωνία, σε κάποια πλευρά που δεν μπορείτε να δείτε σε κανένα καθρέφτη.
- Σε κάθε αλλαγή πρέπει να βγάζετε φλας.
- Ολοκληρώνοντας την αλλαγή, μπειτε στη λωρίδα αφήνοντας αρκετή απόσταση από τα άλλα οχήματα πίσω και μπροστά σας.
- Τοποθετείστε ευρυγώνιους καθρέφτες στο όχημά σας ώστε να ελαχιστοποιήσετε τα σημεία που δεν φαίνονται. Στην περίπτωση αυτή, πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι οι ευρυγώνιοι καθρέφτες δίνουν την εντύπωση ότι τα οχήματα βρίσκονται σε μεγαλύτερη απόσταση από την πραγματική.
- Αποφεύγετε την οδήγηση σε δρόμους με κίνηση και με μεγάλες ταχύτητες.
- Προσέχετε να μην αποσπάται η προσοχή σας με το ραδιόφωνο ή με συζήτηση.
- Ο γιατρός σας μπορεί να σας υποδείξει τρόπους που θα βελτιώσουν την ευελιξία σας για να κάνετε πιο εύκολα τους ελέγχους.

## **Δυσκολεύομαι να μπω στον αυτοκινητόδρομο και γενικά στην κυκλοφορία;**

Έχετε προσέξει εάν:

- *Όταν μπαίνετε στην κυκλοφορία, δεν χρησιμοποιείτε όλους τους καθρέφτες και δεν ελέγχετε τη νεκρή γωνία;*
- *Ελαττώνετε αισθητά την ταχύτητά σας όσο περιμένετε το κατάλληλο κενό για να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Όταν μπαίνετε στην κυκλοφορία είστε αναποφάσιστος/η ή αργός/ή;*
- *Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων, όταν μπαίνετε στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Καθυστερείτε να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο ή μπαίνετε στο τέλος της λωρίδας εισόδου;*
- *Κατά την είσοδο σας στον αυτοκινητόδρομο, οι άλλοι οδηγοί που ήδη κινούνται στη δεξιά λωρίδα επιβραδύνουν ή αλλάζουν λωρίδα;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Το ελληνικό οδικό δίκτυο συνεχώς εκσυγχρονίζεται με νέους αυτοκινητοδρόμους που χαρακτηρίζονται από μεγάλη αλλά και γρήγορη κυκλοφορία. Αρκετοί οδηγοί αισθάνονται νευρικήτητα και ανασφάλεια όταν μπαίνουν σε δρόμο με μεγάλη κυκλοφορία.

Ένα σημαντικό στοιχείο της εισόδου στην κυκλοφορία - είτε πρόκειται για είσοδο σε αυτοκινητόδρομο είτε όταν μειώνεται ο αριθμός των λωρίδων - είναι το να μπορείτε να δείτε τα οχήματα που βρίσκονται πίσω

σας στη λωρίδα που θέλετε να μπείτε. Είναι σημαντικό να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο με ταχύτητα που πλησιάζει την ταχύτητα κυκλοφορίας.

Για να οδηγείτε με ασφάλεια κατά την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο και γενικά σε δρόμο ταχείας κυκλοφορίας, πραγματοποιείτε σωστά τον έλεγχο, προσαρμόζετε κατάλληλα την ταχύτητά σας και βγάζετε φλας.

### **Τι βοηθάει**

- Αποφεύγετε να φτάσετε στο τέλος της λωρίδας εισόδου. Αξιοποιείτε το μήκος της για να αναπτύξετε την κατάλληλη ταχύτητα.
- Αποφεύγετε να αφήνετε τη λωρίδα εισόδου και να μπαίνετε στον αυτοκινητόδρομο πολύ νωρίς. Είναι σημαντικό να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο με ταχύτητα που πλησιάζει την ταχύτητα κυκλοφορίας.
- Εάν αναγκασθείτε να επιβραδύνετε κατά την είσοδο στον αυτοκινητόδρομο, περιμένετε κατάλληλο ελεύθερο χώρο. Μην μπείτε πρόωρα και με μικρή ταχύτητα.
- Εάν δυσκολεύεστε να προσέχετε εμπρός και πίσω, περιμένετε το προπορευόμενο όχημα να μπει στο κύριο ρεύμα πριν κινηθείτε, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η ανάγκη να μοιράζετε την προσοχή σας.
- Αποφύγετε τους καθυστερημένους ελέγχους. Ξεκινήστε τον έλεγχο πίσω και στα πλάγια έγκαιρα.
- Μην καθυστερείτε την αλλαγή λωρίδας (από τη λωρίδα εισόδου στη δεξιά λωρίδα του αυτοκινητόδρομου) οδηγώντας και στις δύο λωρίδες. Αλλάζετε λωρίδα όσο το δυνατόν γρηγορότερα και με ασφάλεια.
- Μετά την είσοδο προσαρμόζετε την ταχύτητά σας στην ταχύτητα της κυκλοφορίας.

- Προσέχετε να μην αποσπάται η προσοχή σας με το ραδιόφωνο ή με συζήτηση.
- Αποφεύγετε την οδήγηση σε δρόμους με κίνηση και με μεγάλες ταχύτητες.
- Εάν δεν γνωρίζετε αρκετά για τον αυτοκινητόδρομο, μπορείτε να απευθυνθείτε σε μια Σχολή Οδηγών.
- Εάν δεν αισθάνεστε σίγουρος ή αισθάνεστε ότι μπορεί να βρεθείτε σε κίνδυνο, προσπαθήστε να αποφεύγετε τους αυτοκινητόδρομους.

### **Δυσκολεύομαι να βρω την έξοδο που θέλω στον αυτοκινητόδρομο;**

Έχετε προσέξει εάν:

- Δυσκολεύεστε να βρείτε τις εξόδους ή τη σήμανση για την έξοδο;
- Πριν την έξοδο διασχίζετε λωρίδες κυκλοφορίας;
- Για να βγείτε από τον αυτοκινητόδρομο μπαίνετε στη δεξιά λωρίδα πίσω από βαριά οχήματα που εμποδίζουν την ορατότητα;
- Φρενάρετε συχνά στον αυτοκινητόδρομο, ιδιαίτερα πριν από τις εξόδους ή όταν αναζητάτε ή διαβάζετε σήματα;
- Πριν την έξοδο από τον αυτοκινητόδρομο καθυστερείτε να μπειτε στη δεξιά λωρίδα ή στη λωρίδα εξόδου (επιβράδυνσης);

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Κατά την έξοδο από τον αυτοκινητόδρομο (και γενικά από δρόμο ταχείας κυκλοφορίας), είναι σημαντικό να μπαίνετε έγκαιρα και με ασφάλεια στη δεξιά λωρίδα (που είναι δίπλα στη λωρίδα εξόδου) αρκετά πριν την έξοδο και να διατηρείτε μια ταχύτητα κοντά στην ταχύτητα κυκλοφορίας όσο

βρίσκεστε στον αυτοκινητόδρομο. Πριν μειώσετε την ταχύτητά σας στον αυτοκινητόδρομο πραγματοποιείτε ελέγχους από τους καθρέφτες και βγάζετε φλας. Κατά την έξοδο προσαρμόστετε στο όριο ταχύτητας.

### **Τι βοηθάει**

- Προετοιμάστε τη διαδρομή προς τον προορισμό σας πριν ξεκινήσετε, με τη βοήθεια σχετικού έντυπου υλικού ή ζητείστε σχετική βοήθεια από δικό σας άνθρωπο. Φροντίστε να γνωρίζετε την είσοδο και την έξοδο που θα χρησιμοποιήσετε πριν μπειτε στον αυτοκινητόδρομο.
- Παρακολουθείτε τις πληροφοριακές πινακίδες για τις εξόδους. Οι σύγχρονοι αυτοκινητόδρομοι έχουν έγκαιρη και επαναλαμβανόμενη σήμανση προειδοποίησης για κάθε έξοδο.
- Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε αλλαγές λωρίδων πριν την έξοδο. Σχεδιάστε έγκαιρα την πορεία σας, ώστε να μειώσετε τη πιθανότητα να χάσετε την έξοδο.
- Εάν αντιληφθείτε ότι πρόκειται να χάσετε την έξοδο που θέλετε και δεν μπορείτε να αλλάξετε λωρίδες με ασφάλεια, παραμείνετε ήρεμος. Αποφύγετε τις ξαφνικές αλλαγές λωρίδων. Ποτέ μην σταματήσετε και μην κάνετε όπισθεν. Βγείτε στην επόμενη έξοδο.
- Αποφύγετε τη διάσχιση των λωρίδων για να πλησιάσετε την έξοδο.
- Αφήνετε ασφαλείς αποστάσεις από άλλα οχήματα.
- Πριν ξεκινήσετε σημειώστε την εναλλακτική διαδρομή για να φτάσετε στον προορισμό σας, για την περίπτωση που χάσετε την έξοδο.



## **Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου;**

### **Φοράω ζώνη ασφαλείας;**

Ακόμη και όταν οδηγείτε για μικρές αποστάσεις πρέπει να φοράτε τη ζώνη σας. Οι σωστά εφαρμοσμένες ζώνες ασφαλείας είναι ο καλύτερος τρόπος να μειωθούν οι αρνητικές συνέπειες ενός ατυχήματος.

- ✓ Αποδεχθείτε την ανάγκη των ζωνών ασφαλείας και πείσετε και τους συνεπιβάτες σας γι' αυτή. Βεβαιωθείτε ότι όσοι ταξιδεύουν μαζί σας φοράνε ζώνη ασφαλείας.
- ✓ Θυμάστε να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας σωστά. Περνάει πάνω από τον ώμο και εμπρός από το στήθος σας.
- ✓ Εάν στο αυτοκίνητό σας υπάρχουν παιδιά, να θυμάστε ότι δίνετε το παράδειγμα. Οδηγείτε με προσοχή και χρησιμοποιείτε, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, ειδικό κάθισμα.

### **Κρατώ σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό μου;**

Η διατήρηση του αυτοκινήτου σας σε καλή κατάσταση βοηθάει στην ασφάλειά σας.

- ✓ Κάνετε τακτικά συντήρηση στο αυτοκίνητό σας. Εάν προσέξετε κάτι ασυνήθιστο ελέγξτε το.
- ✓ Φροντίζετε να έχετε καύσιμα στο ρεζερβουάρ.
- ✓ Παρακολουθείτε την πίεση των ελαστικών του αυτοκινήτου σας και ελέγχετε τακτικά την κατάστασή τους.
- ✓ Αλλάζετε τα ελαστικά όταν είναι κατεστραμμένα ή φθαρμένα, ώστε να λειτουργήσουν με ασφάλεια σε κάθε δική σας αντίδραση

σε επείγουσα κατάσταση αλλά και όταν ο δρόμος είναι βρεγμένος ή ολισθηρός.

- ✓ Οι καθρέφτες, τα φώτα και τα τζάμια να είναι πάντα καθαρά.
- ✓ Να συμβουλευέστε το εγχειρίδιο του κατασκευαστή για τυχόν συστάσεις.
- ✓ Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια για τον έλεγχο του αυτοκινήτου σας και στο πρατήριο καυσίμων που σας εξυπηρετεί.

### **Τι κάνω σε περίπτωση ατυχήματος;**

Παραμείνετε ψύχραιμος. Σκεφτείτε προσεκτικά πριν παραδεχθείτε το λάθος σας. Κατευθυνθείτε στην άκρη του δρόμου και όσο μακριά μπορείτε από τη διερχόμενη κυκλοφορία. Καλέστε την Τροχαία και δώστε τις απαραίτητες πληροφορίες. Ανταλλάξτε στοιχεία για τις ασφαλιστικές εταιρείες με τους οδηγούς με τους οποίους έχετε εμπλακεί στο ατύχημα. Πρέπει να φροντίζετε ώστε να έχετε πάντα μαζί σας:

- ✓ Τηλέφωνα ανάγκης
- ✓ Άδεια οδήγησης
- ✓ Άδεια κυκλοφορίας
- ✓ Ασφαλιστήριο συμβόλαιο

## **Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;**

### **Οι αντιδράσεις μου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει βραδύτερες;**

Έχετε προσέξει εάν:

- *Οδηγείτε με ταχύτητα αρκετά μικρότερη της μέσης ταχύτητας κυκλοφορίας;*
- *Όταν αλλάζετε λωρίδα ή μπαίνετε στην κυκλοφορία, είστε αναποφάσιστος ή αργός;*
- *Ελαττώνετε πολύ την ταχύτητά σας όταν περιμένετε το κατάλληλο κενό για να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων όταν μπαίνετε ή αλλάζετε λωρίδα στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Στις διασταυρώσεις επιβραδύνετε απότομα ή ακινητοποιείτε σχετικά καθυστερημένα ή σε λάθος θέση;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Μπορεί οι επείγουσες ή και επικίνδυνες καταστάσεις να είναι σχετικά σπάνιες αλλά η ασφαλής και η γρήγορη αντίδραση σε αυτές είναι αναγκαία. Ο περισσότεροι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν σωστή κρίση στην οδήγηση. Όμως, οι αντιδράσεις σε αυτές τις καταστάσεις είναι σχετικά αργές για μερικούς από αυτούς, και αυτό οφείλεται στο ότι η ταχύτητα που κανείς σκέφτεται, παίρνει αποφάσεις και αντιδρά

μειώνεται με την ηλικία και, επιπλέον, συχνά πρέπει να συνεκτιμηθούν πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα.

Η γρήγορη αντίδραση απαιτεί αρκετές ικανότητές σας να βρίσκονται σε καλό επίπεδο. Πρέπει να δείτε ή να ακούσετε τον κίνδυνο. Πρέπει να αναγνωρίσετε ότι η κατάσταση είναι επικίνδυνη και απαιτεί κάποια αντίδραση. Πρέπει να αποφασίσετε πώς θα αντιδράσετε και, τέλος, να ενεργήσετε σωστά. Μια μικρή μείωση σε όλες αυτές τις ικανότητες μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν συνολικά μεγαλύτερο χρόνο ανταπόκρισης στις καταστάσεις που απαιτούν άμεσες αντιδράσεις.

### **Τι βοηθάει;**

- Αναπτύξτε την προβλεπτικότητά σας για τον δρόμο μπροστά ή γύρω σας. Κοιτάζετε μπροστά σας, όσο μπορείτε πιο μακριά, και παρακολουθείτε τι συμβαίνει γύρω σας.
- Κοιτάζετε συχνά δεξιά και αριστερά, ώστε να δείτε έγκαιρα οχήματα που εισέρχονται στην πορεία σας και να αντιδράστε έγκαιρα με ασφάλεια.
- Αφήνετε αρκετή απόσταση μεταξύ του δικού σας αυτοκινήτου και του οχήματος που είναι μπροστά σας.
- Αν το φανάρι στην πορεία σας έχει πράσινη ένδειξη όταν το δείτε για πρώτη φορά, δεν θα πρέπει να θεωρείτε ότι θα είναι ακόμη πράσινη όταν φτάσετε σε αυτό. Προχωρήστε και προετοιμαστείτε για πιθανή ακινητοποίηση.
- Κοιτάζετε συχνά (αλλά πάντα στιγμιαία) τον εσωτερικό καθρέφτη για να παρακολουθείτε την κατάσταση πίσω σας. Εάν άλλο όχημα ακολουθεί κοντά σας ή πλησιάζει γρήγορα, επιβραδύνετε νωρίτερα. Με το να αρχίσετε νωρίτερα την επιβράδυνση για

ακινητοποίηση, ο οδηγός πίσω σας δεν θα ξαφνιαστεί με κίνδυνο να σας χτυπήσει.

- Καταργήστε ότι σας αποσπά την προσοχή: να ακούτε ραδιόφωνο ή τις συζητήσεις.
- Σχεδιάστε από πριν τη μετακίνησή σας.
- Αποφεύγετε την οδήγηση σε δρόμους με κίνηση και με μεγάλες ταχύτητες.
- Ζητείστε από τον γιατρό σας να ελέγξει την ικανότητά σας για επεξεργασία πληροφοριών και τον χρόνο αντίδρασής σας.
- Με καλό ύπνο και ξεκούραση βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος στην οδήγηση.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε την διανοητική ευελιξία σας με το να μιλάτε για τις σκέψεις σας, να λέτε τη γνώμη σας και να διηγείστε ιστορίες. Μην αποφεύγετε στις καθημερινές σας ασχολίες, να χρησιμοποιείτε αριθμούς και να κάνετε λογαριασμούς.
- Κάνετε τακτικές εξετάσεις για τη φυσική σας κατάσταση και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σε περίπτωση σοβαρών προβλημάτων στις αρθρώσεις ή στους μυς.
- Διατηρηθείτε σε καλή φυσική κατάσταση. Μην οδηγείτε μετά από κατανάλωση αλκοόλ, όταν είστε κουρασμένος, άρρωστος ή όταν έχετε πάρει φάρμακα που επιβραδύνουν την πνευματική ή σωματική σας κατάσταση.

### **Οι σκέψεις μου είναι «αλλού» όσο οδηγώ;**

Η οδήγηση είναι απαιτητική και πολύπλοκη και για τον λόγο αυτό είναι ανάγκη να είστε συνεχώς συγκεντρωμένος. Πολλά σημαντικά

προβλήματα των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας οφείλονται στην έλλειψη προσοχής και συγκέντρωσης. Για παράδειγμα, δεν βλέπουν το σήμα STOP (υποχρεωτικής ακινητοποίησης) ή παραβιάζουν την προτεραιότητα, με συνέπεια να κάνουν παραβάσεις του Κ.Ο.Κ. ή ατυχήματα.

Χαρακτηριστικές περιπτώσεις απόσπασης προσοχής που επηρεάζουν την οδήγηση είναι όταν οι οδηγοί μιλούν στο τηλέφωνο, ρίχνουν «ματιές» σε εφημερίδες, περιοδικά και διαφημίσεις ή όταν πίνουν καφέ, με συνέπεια π.χ. να πατούν τα φρένα δυνατά ή να φεύγουν αργά από τη λωρίδα τους.

Σε μια ανάγκη να αντιμετωπίσουν μια αναπάντεχη κατάσταση, οι οδηγοί που έχουν αποσπασμένη την προσοχή τους μπορεί να μην είναι σε θέση να αντιδράσουν έγκαιρα για να αποφύγουν τον κίνδυνο. Κούραση, ασθένεια, πόνος, συναισθηματική αναστάτωση, λήψη φαρμάκων, κατανάλωση αλκοόλ, πλήρη γεύματα ή ραδιόφωνο σε ένταση επηρεάζουν αρνητικά την ικανότητά σας να συγκεντρωθείτε. Με το να βρίσκεστε σε εγρήγορση και να έχετε την προσοχή σας στραμμένη εξ'ολοκλήρου στην οδήγηση θα κερδίσετε πολύτιμο χρόνο για να αντιδράσετε έγκαιρα σε μια ανάγκη.

### **Τι βοηθάει**

Να θυμάστε ότι η οδήγηση είναι πολύπλοκη. Χρειάζεται να είστε πάντα συγκεντρωμένοι.

- Προσπαθήστε να εντοπίσετε τι σας εμποδίζει να συγκεντρωθείτε και ξεπεράστε το.
- Καταργήστε ό,τι σας αποσπά την προσοχή: να ακούτε ραδιόφωνο, τις συζητήσεις.
- Οδηγείτε σε γνωστούς δρόμους, ώστε να μην έχετε άγχος, γνωρίζοντας πού θα βγάλετε φλας, ποια λωρίδα θα πάρετε για να στρίψετε και πού θα βρείτε εύκολα θέση στάθμευσης.

- Τα γυαλιά σας να βρίσκονται σε θέση που τα φτάνετε εύκολα. Τα χρήματα για τα διόδια μπορείτε να τα έχετε έτοιμα πριν ξεκινήσετε. Αν χρειάζεται για τη μετακίνησή σας, συμβουλευτείτε τον χάρτη πριν ξεκινήσετε.
- Με καλό ύπνο και ξεκούραση βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος/η στην οδήγηση.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε την διανοητική ευελιξία σας με το να μιλάτε για τις σκέψεις σας, να λέτε τη γνώμη σας και να διηγείστε ιστορίες. Μην αποφεύγετε στις καθημερινές σας ασχολίες, να χρησιμοποιείτε αριθμούς και να κάνετε λογαριασμούς.
- Οδηγώντας ασκηθείτε ως εξής: Σκεφτείτε «τι θα συνέβαινε εάν...;». Αναρωτηθείτε δηλαδή τι θα κάνατε, εάν συνέβαιναν συγκεκριμένες καταστάσεις, ώστε να παραμείνετε σε επαγρύπνηση και να είστε διανοητικά έτοιμος/η για αντίδραση σε επείγουσες συνθήκες.

### **Κάνω συχνούς ελέγχους στην όρασή μου;**

Έχετε προσέξει εάν:

- *Κάνετε συχνή χρήση φρένων κατά την αναζήτηση ή ανάγνωση σήμανσης;*
- *Έχετε δυσκολίες στην ανάγνωση σημάτων;*
- *Ξαφνιάζεστε από οχήματα που εμφανίζονται κοντά σας πίσω ή στα πλάγια όταν αλλάζετε λωρίδα ή μπαίνετε σε έναν δρόμο;*
- *Όταν οδηγείτε και κοιτάζετε εμπρός, εμφανίζονται χωρίς να το περιμένετε άλλα οχήματα πλευρικά σε διασταυρώσεις ή πεζοί που προσεγγίζουν στην πορεία σας;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Με την όραση ένας οδηγός προσλαμβάνει περίπου το 90% των αισθητηριακών ερεθισμάτων. Με την ηλικία η όραση εξασθενεί. Η καλή όραση δεν είναι μόνο πόσο μακριά ή κοντά βλέπετε. Τα μάτια χάνουν την ικανότητά τους να αλλάζουν την εστίαση γρήγορα, γίνονται λιγότερο ευαίσθητα στο φως, και η περιφερειακή όραση στενεύει. Ένας οδηγός 60 ετών χρειάζεται τρεις φορές περισσότερο φως για να δει, από έναν έφηβο και τον διπλάσιο χρόνο να προσαρμοστεί από το φως στο σκοτάδι. Υπάρχουν αρκετές λειτουργίες της όρασης που η εξασθένησή τους συνδέεται με αύξηση της πιθανότητας για εμπλοκή σε ατύχημα. Αυτές έχουν σχέση με την ικανότητα ενός οδηγού να διαβάσει τα σήματα, να προσέξει αμέσως τα φώτα τροχοπέδησης (φρεναρίσματος) άλλων οχημάτων και να εκτιμήσει σωστά την ταχύτητα και τη θέση των άλλων οχημάτων γύρω του.

Μερικά προβλήματα όρασης δεν μπορεί να διορθωθούν, πολλά όμως μπορεί να τα αντιμετωπίσετε με τη βοήθεια του γιατρού σας. Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις και να ενημερώνετε τον γιατρό σας για κάθε αλλαγή στην όρασή σας.

**Θάμβωμα.** Με την ηλικία ο χρόνος που χρειάζεται ένα άτομο για να δει σωστά μετά από φως που πέφτει στα μάτια του αυξάνει σημαντικά. Το πρόβλημα αυτό συνήθως εκδηλώνεται με το θάμβωμα από το παρμπρίζ όταν ο ήλιος είναι χαμηλά ή τη νύχτα από τα φώτα των αυτοκινήτων απέναντι.

### **Τι βοηθάει**

- Κάνετε τακτικές εξετάσεις και ενημερώστε τον γιατρό σας για αυτό το πρόβλημα.



- Αποφεύγετε να οδηγείτε νύχτα.
- Αποφεύγετε να κοιτάζετε κατευθείαν τα φώτα των άλλων οχημάτων στον δρόμο.
- Οδηγείτε σε καλά φωτισμένους δρόμους. Σε περισσότερο φωτισμό, είναι μικρότερο το θάμβωμα από τα φώτα των άλλων οχημάτων.

**Κοντινή και μακρινή όραση.** Με την ηλικία μειώνεται η ικανότητα του ατόμου να βλέπει καθαρά αντικείμενα που είναι κοντά, όπως τυπωμένες λέξεις ή το ταμπλό με τα όργανα του αυτοκινήτου. Προβλήματα στην κοντινή όραση οφείλονται και σε καταρράκτη ο οποίος μπορεί να αντιμετωπισθεί με επιτυχία. Με την ηλικία εμφανίζονται επίσης προβλήματα στη μακρινή όραση που μπορεί να αυξάνουν την πιθανότητα ατυχήματος. Στην οδήγηση αυτό σημαίνει δυσκολίες να διαβάσετε τα σήματα και να δείτε τις διαγραμμίσεις στον δρόμο. Ο καταρράκτης επιδεινώνει τα προβλήματα αυτά.

### **Τι βοηθάει**

- Στις περιπτώσεις προβλημάτων μακρινής και κοντινής όρασης, τα γυαλιά μπορεί να σας βοηθήσουν. Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις και να ενημερώσετε τον γιατρό σας για τυχόν αλλαγές στην μακρινή ή κοντινή όρασή σας.

**Περιφερειακή όραση.** Με την ηλικία περιορίζεται η περιφερειακή όραση, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να βλέπει προς τα πλάγια κοιτάζοντας μπροστά, με το κεφάλι σε σταθερή θέση. Αυτή η μείωση μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμπλοκής ενός οδηγού σε ατύχημα (για παράδειγμα σε καταστάσεις που σχετίζονται με την προτεραιότητα), καθώς τον δυσκολεύει να δει οχήματα και πεζούς στα πλάγια και επομένως να αντιδράσει έγκαιρα για να αποφύγει ένα πρόβλημα.

## **Τι βοηθάει**

- Οδηγείτε με συχνές κινήσεις του κεφαλιού και των ματιών αριστερά και δεξιά αρκετές φορές.
- Στις διασταυρώσεις, το πρόβλημα μπορεί να περιορισθεί σε έναν βαθμό, με το να γυρίσετε το κεφάλι σας πιο πολύ.
- Ρυθμίστε τους καθρέφτες σας για να αυξήσετε το εύρος του πεδίου όρασής σας.
- Χρησιμοποιήστε ειδικούς καθρέφτες για να αυξήσετε το εύρος του πεδίου όρασής σας.
- Χρησιμοποιείτε ελαφρύ και λεπτό σκελετό γυαλιών για να μην εμποδίζεται η πλευρική όραση.

**Ευαισθησία στο φως.** Η ευαισθησία στο φως μειώνεται με την ηλικία. Δηλαδή, ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας έχει ανάγκη για περισσότερο φως για να δει αντικείμενα και περισσότερο χρόνο για να προσαρμοσθεί σε αλλαγές στις συνθήκες φωτισμού. Στην οδήγηση αυτό το πρόβλημα εκδηλώνεται, ιδιαίτερα τη νύχτα, με τη δυσκολία του οδηγού να εστιάσει στο ταμπλό του αυτοκινήτου ή να διακρίνει τα πίσω φώτα των άλλων οχημάτων επειδή δεν είναι τόσο λαμπερά.

## **Τι βοηθάει**

- Αποφεύγετε την οδήγηση τη νύχτα. Εάν είστε υποχρεωμένοι να οδηγήσετε νύχτα να είστε πολύ προσεκτικοί.
- Δοκιμάστε να αυξήσετε τη φωτεινότητα του πίνακα οργάνων του αυτοκινήτου σας.
- Οδηγείτε σε δρόμους με καλό φωτισμό.
- Είναι σημαντικό να προσέξετε τις αλλαγές στην ευαισθησία σας στο φως. Κάνετε τακτικές εξετάσεις.
- Διατηρήστε το παρμπρίζ, τα φώτα και τους καθρέφτες καθαρά.

**Αντίληψη βάθους.** Η ικανότητα ενός ατόμου να εκτιμά την απόσταση που το χωρίζει από άλλα αντικείμενα - λέγεται αντίληψη βάθους - μπορεί να εξασθενεί με την ηλικία. Στην οδήγηση το πρόβλημα αυτό συνδέεται με δυσκολία να εκτιμήσει ο οδηγός την ταχύτητά του χωρίς να κοιτάζει το ταχύμετρο, να εκτιμήσει πόσο γρήγορα πλησιάζει ένα σταματημένο όχημα, να μπει στην κυκλοφορία, να διασχίσει την κυκλοφορία (να εκτιμήσει πόσο γρήγορα τον προσεγγίζουν άλλα οχήματα) και να σταθμεύσει το αυτοκίνητό του.

### **Τι βοηθάει**

- Αφήνετε μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ του οχήματός σας και του οχήματος μπροστά σας.
- Προσέχετε τυχόν επιβράδυνση των οχημάτων που είναι αρκετά μπροστά σας, όχι μόνο του μπροστινού οχήματος, έτσι ώστε να είστε έτοιμος/η να μειώσετε ταχύτητα ή να ακινητοποιηθείτε.
- Είναι σημαντικό να συνειδητοποιείτε τις αλλαγές στην όρασή σας και να κάνετε εξετάσεις στον γιατρό σας τακτικά.

### **Δυσκολεύομαι σε περιοχές που δεν γνωρίζω καλά;**

Η οδήγηση σε άγνωστη περιοχή και σε δρόμους που δεν γνωρίζετε καλά μπορεί να είναι πρόβλημα. Αγχώνεστε ή δυσκολεύεστε να ακολουθείτε κατευθύνσεις όταν οδηγείτε σε περιοχές που σας είναι άγνωστες; Συνηθισμένα λάθη είναι πολύ ανοικτές ή πολύ κλειστές στροφές και πολύ αργή οδήγηση.

### **Τι βοηθάει**

- Συγκεντρώστε την προσοχή σας στην οδήγηση.

- Προγραμματίστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε και, αν χρειάζεται, κρατήστε σχετικές σημειώσεις για τις κατευθύνσεις που πρέπει να ακολουθήσετε.
- Δοκιμάστε από πριν τη διαδρομή με έναν συνεπιβάτη.
- Ζητήστε από κάποιον δικό σας να έλθει μαζί σας να σας βοηθήσει στον χάρτη ή στην ανάγνωση των πινακίδων των δρόμων.
- Έχετε μαζί σας αριθμούς τηλεφώνων που μπορεί να σας χρειαστούν. Εάν είναι αναγκαίο, σταματήστε με ασφάλεια, όπου επιτρέπεται, για να τηλεφωνήσετε.

### **Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ τη νύχτα;**

Η οδήγηση τη νύχτα μπορεί να είναι πρόβλημα. Αν έχετε άγχος, αν νομίζετε ότι τα περισσότερα οχήματα κινούνται πολύ γρήγορα, αν έχετε δυσκολία να διαβάσετε σήματα όχι καλά φωτισμένα, ή αν σας δυσκολεύουν τα φώτα των οχημάτων που έρχονται αντίθετα ή αν τον προηγούμενο χρόνο είχατε κλήσεις για παραβάσεις του Κ.Ο.Κ., ατύχημα ή παρολίγον ατύχημα, ίσως έχετε προβλήματα με την όρασή σας.

#### **Τι βοηθάει**

- Επισκεφτείτε τον γιατρό σας για εξέταση των ματιών σας.
- Τη νύχτα πρέπει να οδηγείτε πιο προσεκτικά.
- Πριν ξεκινήσετε αφήστε χρόνο για να προσαρμοστούν τα μάτια σας στο σκοτάδι.
- Οδηγείτε σε καλά φωτισμένους δρόμους, όπου τα σήματα διαβάζονται ευκολότερα και δεν είναι έντονο το θάμβωμα.
- Έχετε καθαρά παρμπρίζ, τζάμια, καθρέφτες και φώτα.
- Αποφύγετε την οδήγηση τη νύχτα ή ακόμη σταματήστε την.

## **Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με βροχή;**

Σας αγχώνει η οδήγηση με άσχημο καιρό; είχατε κάποιο ατύχημα ή παρολίγον ατύχημα τον προηγούμενο χρόνο ή κάποιο φιλικό πρόσωπο, ή μέλος της οικογένειάς σας ή ο γιατρός σας εξέφρασε ανησυχία για την οδήγησή σας με άσχημο καιρό; Η οδήγηση με άσχημο καιρό μπορεί να είναι πρόβλημα. Ο άσχημος καιρός επηρεάζει την ικανότητά σας να βλέπετε καλά και να οδηγείτε με ασφάλεια.

### **Τι βοηθάει**

- Αυξήστε την απόσταση ασφαλείας από τα οχήματα εμπρός (όταν είστε σταματημένος πρέπει να μπορείτε να δείτε τα ελαστικά του μπροστινού οχήματος).
- Μειώνετε την ταχύτητά σας αναμένοντας ολισθηρές θέσεις.
- Ελέγχετε τα φρένα του αυτοκινήτου σας.
- Ανάβετε τα φώτα του αυτοκινήτου σας ανεξάρτητα από την ώρα της ημέρας.
- Επιλέξτε τις συνθήκες που θα οδηγήσετε. Αποφύγετε την οδήγηση με άσχημο καιρό ελέγχοντας τις συνθήκες πριν ξεκινήσετε.
- Έχετε καθαρά παμπρίζ, τζάμια, καθρέφτες και φώτα.
- Αν ο καιρός επιδεινωθεί, σταματήστε σε ένα ασφαλές μέρος εκτός του δρόμου και περιμένετε.

## **Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με μεγάλη κίνηση;**

Σας αγχώνει η οδήγηση στη μεγάλη κίνηση; έχετε δυσκολία όταν μπαίνετε σε δρόμο με κίνηση ή στον αυτοκινητόδρομο; Υπάρχουν φορές που εάν και έχετε προτεραιότητα τα άλλα οχήματα προχωρούν; Οι άλλοι οδηγοί σας κορνάρουν συχνά; ή τον περασμένο χρόνο είχατε κλήσεις για

παραβάσεις του ΚΟΚ, ατύχημα ή παρολίγον ατύχημα ή κάποιο φιλικό πρόσωπο, μέλος της οικογένειάς σας ή ο γιατρός σας είπε ότι ανησυχεί για την οδήγησή σας με μεγάλη κίνηση;

Η δυσκολία στην οδήγηση με μεγάλη κίνηση, μπορεί να είναι πρόβλημα που οφείλεται σε αλλαγές στην όραση, στην προσοχή, στη μνήμη, στην ταχύτητα σκέψης και απόφασης ή στις κινητικές σας ικανότητες.

### **Τι βοηθάει**

- Ελέγχετε όλους τους καθρέφτες συχνά.
- Να έχετε την κατάλληλη θέση στον δρόμο και να χρησιμοποιείτε φλας, ώστε οι άλλοι οδηγοί και οι πεζοί να καταλαβαίνουν τι θέλετε να κάνετε.
- Να είστε πληροφορημένος/η για τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση.
- Αποφύγετε τους δρόμους ταχείας κυκλοφορίας σε ώρες που έχουν κίνηση.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε.

### **Κουράζομαι υπερβολικά όταν οδηγώ;**

Σας δημιουργεί άγχος η οδήγηση για μεγάλες αποστάσεις; Τον προηγούμενο χρόνο αισθανθήκατε υπνηλία; Χρειάστηκε να ανοίξετε τζάμι, ραδιόφωνο, να έχετε συζήτηση με συνεπιβάτη σας ώστε να μείνετε σε εγρήγορση; Οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν τάση υπνηλίας στον δρόμο, κενά μνήμης ή έχουν την αίσθηση ήχων και φωνών από μακριά ή πιο δυνατών από το κανονικό και έχουν επίσης την τάση να κινούνται με μικρότερη ταχύτητα, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι αφήνουν το γκάζι.

## Τι βοηθάει

- Ξεκινήστε ξεκούραστοι και όχι κουρασμένοι ή νυσταγμένοι. Με καλό ύπνο και ξεκούραση, βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος στην οδήγηση.
- Μην οδηγείτε εάν έχετε μείνει χωρίς ύπνο περισσότερο από δεκαπέντε ώρες.
- Σε περίπτωση μακρινής διαδρομής ή ταξιδιού, κάνετε διαλείμματα κάθε 1-2 ώρες.
- Ζητείστε από άλλον να οδηγήσει όταν κουραστείτε ή αισθάνεστε νυσταγμένος/η.
- Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε νυσταγμένος/η, βγείτε με ασφάλεια από το αυτοκίνητο και περπατήστε.

## Δυσκολεύομαι να οδηγώ και να προσέχω κάτι άλλο ταυτόχρονα;

Έχετε προσέξει εάν:

- *Φρενάρτε συχνά στον αυτοκινητόδρομο, ιδιαίτερα πριν από τις εξόδους όταν αναζητάτε ή διαβάζετε σήματα;*
- *Δυσκολεύεστε να οδηγείτε και να ψάχνετε να βρείτε τις εξόδους ή τη σήμανση για την έξοδο;*
- *Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων όταν μπαίνετε στην κυκλοφορία ή αλλάζετε λωρίδα;*
- *Όσο οδηγείτε έχετε δυσκολία να συζητάτε ή να ακούτε ραδιόφωνο;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Με την ηλικία γίνεται πιο δύσκολο για ένα άτομο να κάνει διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα. Στον δρόμο ο οδηγός πρέπει να κατευθύνει το όχημά του, να αλλάζει ταχύτητες και, ταυτόχρονα, να κοιτάζει εμπρός, να ελέγχει τους καθρέφτες για να παρακολουθεί τα άλλα οχήματα, να ελέγχει την ταχύτητά του και γενικά να μοιράζει την προσοχή του σε διάφορα πράγματα. Είναι ακόμη πιο δύσκολο να κάνει όλα αυτά, εάν αποσπάται η προσοχή του από το εσωτερικό (από έναν συνεπιβάτη του ή το ραδιόφωνο) ή το εξωτερικό του αυτοκινήτου του (π.χ. από τον άσχημο καιρό).

### **Τι βοηθάει**

- Όσο οδηγείτε προσέχετε τον δρόμο.
- Αποφεύγετε να κάνετε πράγματα που αποσπούν την προσοχή σας από την οδήγηση, π.χ. να μιλάτε στο τηλέφωνο, να ακούτε ραδιόφωνο, να συζητάτε με τους συνεπιβάτες σας ή να διαβάζετε τον χάρτη.
- Αποφύγετε να οδηγείτε σε συνθήκες που σας αποσπούν την προσοχή από την οδήγηση, όπως άσχημος καιρός και μεγάλη κίνηση.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε. Αν χρειάζεται, συμβουλευτείτε τον χάρτη πριν ξεκινήσετε.
- Αποφύγετε περιοχές που δεν γνωρίζετε καλά, ώστε να οδηγείτε χωρίς άγχος, γνωρίζοντας πού θα βγάλετε φλας και ποια λωρίδα θα πάρετε για να στρίψετε, καθώς και πού θα βρείτε εύκολα θέση στάθμευσης.
- Όταν οδηγείτε σε περιοχή που δεν γνωρίζετε, ζητείστε από συνεπιβάτη σας να σας βοηθήσει να βρείτε τον δρόμο για τον προορισμό σας.



- Τα γυαλιά σας να βρίσκονται σε θέση που τα φτάνετε εύκολα. Τα χρήματα για τα διόδια μπορείτε να τα έχετε έτοιμα πριν ξεκινήσετε.

### **Όταν οδηγώ δυσκολεύομαι να βρω ένα συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε πολλά άλλα;**

Στον δρόμο, ένας οδηγός πρέπει να αλλάζει την κατεύθυνση της προσοχής του γρήγορα σε πολλές καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω του, αλλά και γρήγορα να κατευθύνει την προσοχή του στα πιο σημαντικά. Έχετε δυσκολία να βρίσκετε συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε άλλα, π.χ. την πινακίδα ενός δρόμου;. Το πρόβλημα συνδέεται με την «επιλεκτική προσοχή», δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να αγνοεί ότι δεν είναι σημαντικό για την οδήγηση και να εστιάζει την προσοχή του σε ότι είναι σημαντικό. Η ικανότητα αυτή μειώνεται με την ηλικία και αυτή η μείωση αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος.

#### **Τι βοηθάει**

- Αποφύγετε την οδήγηση όπου έχει πολλά σήματα ή πινακίδες.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε.
- Ζητείστε από συνεπιβάτη σας να σας βοηθήσει να βρείτε τον δρόμο.
- Αποφύγετε περιοχές που δεν γνωρίζετε καλά.
- Αποφύγετε να οδηγείτε σε μεγάλη κίνηση.

### **Έχω πρόβλημα με τη μνήμη μου;**

Τον προηγούμενο χρόνο είχατε δυσκολία να βρείτε το αυτοκίνητό σας στο πάρκινγκ ή να βρείτε τον δρόμο της επιστροφής από περιοχή που

γνωρίζετε; Μπορεί να έχετε πρόβλημα με τη μνήμη σας. Η μνήμη βοηθάει να θυμάστε μια γνωστή διαδρομή ή τους κανόνες ασφαλούς οδικής συμπεριφοράς. Είναι επίσης σημαντική όταν λύνετε προβλήματα και παίρνετε αποφάσεις. Ακόμη και υγιείς οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να έχουν προβλήματα στο να θυμούνται τι πρέπει να κάνουν σε κάποιες συνθήκες ή τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας. Αυτό το πρόβλημα πρέπει να το λάβετε σοβαρά υπόψη σας καθώς αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος.

### **Τι βοηθάει**

- Ζητείστε από τον γιατρό σας να ελέγξει τη μνήμη σας.
- Σχεδιάστε τη διαδρομή σας πριν ξεκινήσετε.
- Οδηγείτε στη διαδρομή προηγουμένως για να τη μάθετε.
- Προσέξτε κάτι συγκεκριμένο που θέλετε, αλλά μπορεί να έχετε πρόβλημα, να το θυμάστε. Θα σας βοηθήσει να το θυμάστε στο μέλλον.
- Με καλό ύπνο και ξεκούραση, βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος/η στην οδήγηση.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε τη διανοητική ευελιξία σας με το να μιλάτε για τις σκέψεις σας, να λέτε τη γνώμη σας και να διηγείστε ιστορίες. Μην αποφεύγετε στις καθημερινές σας ασχολίες να χρησιμοποιείτε αριθμούς και να κάνετε λογαριασμούς.

### **Δυσκολεύομαι να κάνω όπισθεν και γενικά να γυρίσω το κεφάλι μου;**

Όταν κάνετε όπισθεν θα πρέπει να γυρίζετε το κεφάλι και να κοιτάζετε από το πίσω τζάμι ενώ οδηγείτε με το ένα χέρι. Εάν δεν κοιτάζετε από το πίσω τζάμι μπορεί να μην αντιληφθείτε άλλα οχήματα ή πεζούς που

πλησιάζουν. Εάν έχετε δυσκολία να γυρίσετε το κεφάλι προς τα πίσω ή να ελέγξετε την κυκλοφορία ή ακόμη και να βγείτε ή να μπειτε στο αυτοκίνητό σας, μπορεί να έχετε μειωμένη ευελιξία.

Με την ηλικία η ευελιξία μειώνεται και υπάρχουν δυσκολίες στην κίνηση όπισθεν, στους ελέγχους της κυκλοφορίας και στην αλλαγή λωρίδας. Επιβραδύνεται επίσης ο χρόνος αντίδρασης και δυσκολεύει η στροφή του τιμονιού ή το πάτημα των φρένων. Η ευελιξία μπορεί να βελτιωθεί με σωματική άσκηση.

### **Τι βοηθάει**

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για ασκήσεις ή εξειδικευμένα προγράμματα που θα βελτιώσουν τη σωματική σας ευελιξία.
- Αποφύγετε μεγάλες περιόδους οδήγησης χωρίς διάλειμμα. Στις στάσεις που θα κάνετε, μπορεί να βοηθηθείτε με σωματικές ασκήσεις εκτάσεων.
- Τοποθετήστε στο αυτοκίνητό σας ειδικούς καθρέφτες.
- Μη οδηγείτε όταν έχετε ενοχλήσεις ή πόνο στους μυς και στις αρθρώσεις.

### **Δυσκολεύομαι με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου μου;**

Εάν δυσκολεύεστε με το τιμόνι ή τα φρένα μπορεί να έχετε πρόβλημα με τη μυϊκή σας δύναμη. Αυτό το πρόβλημα έχει επιπτώσεις στην ικανότητά σας να επιταχύνετε, να επιβραδύνετε ή να στρίβετε το τιμόνι.

### **Τι βοηθάει**

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για ασκήσεις ή εξειδικευμένα προγράμματα που θα βελτιώσουν τη σωματική σας δύναμη, την ευελιξία σας και τον χρόνο αντίδρασής σας.

- Οδηγείτε αυτοκίνητο με υδραυλικό τιμόνι.
- Ένα σύγχρονο αυτοκίνητο έχει εξοπλισμό που βοηθάει να το ελέγχετε εύκολα και να αισθάνεστε άνετα, όπως αυτόματο κιβώτιο, προσαρμοζόμενους καθρέπτες, καθίσματα που προσαρμόζονται στην κατάλληλη θέση, αυτόματους υαλοκαθαριστήρες και ενεργά φώτα για καλύτερο φωτισμό στις στροφές.

## **Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την οδήγησή μου;**

### **Οι συνθήκες κυκλοφορίας με θυμώνουν;**

Οι κυκλοφοριακές συνθήκες, όπως η πολύ αργή κυκλοφορία, μπορεί να προκαλεί σε μερικούς οδηγούς εκνευρισμό ή θυμό. Ο φόβος για τους άλλους οδηγούς, το άγχος της καθυστέρησης μπορεί να είναι αιτίες για συμπεριφορά εξαιρετικά επικίνδυνη όπως γρήγορη οδήγηση, οδήγηση σε μικρή απόσταση πίσω από άλλο όχημα, απότομοι ελιγμοί, κορναρίσματα, απότομη είσοδο σε μικρή απόσταση μπροστά από άλλα οχήματα, κλείσιμο διασταυρώσεων.

#### **Τι βοηθάει**

- Αποφύγετε το είδος της κυκλοφορίας που σας θυμώνει. Πιο ήπιες κυκλοφοριακές συνθήκες βοηθούν στην μεγαλύτερη ηρεμία και στην ασφαλέστερη οδήγηση.

### **Όταν είμαι αναστατωμένος το δείχνω στην οδήγηση;**

Με την ηλικία, η εμπειρία και η καλή κρίση σας κάνει καλύτερο οδηγό. Όμως εάν σε νεότερη ηλικία ήσασταν επιθετικός είναι πιθανόν να είστε και σήμερα. Τις επικίνδυνες καταστάσεις που οφείλονται στον επιθετικό τρόπο οδήγησης μπορεί να μην είστε σε θέση να τις αντιμετωπίσετε σήμερα, λόγω της μείωσης των ικανοτήτων σας που σχετίζονται με την οδήγηση. Η συναισθηματική φόρτιση, όπως μεγάλος θυμός ή μεγάλη χαρά, αποσπά επικίνδυνα την προσοχή σας από την οδήγηση.

## **Τι βοηθάει**

- Όταν καταλαβαίνετε ότι είστε πολύ αναστατωμένος/η, καθυστερήστε την μετακίνησή σας μέχρι να ηρεμήσετε, κάνετε έναν περίπατο ή μιλήστε σε κάποιο φιλικό πρόσωπο.

## **Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση;**

**Συμβουλευόμαι τον γιατρό και τον φαρμακοποιό μου για την επίδραση των φαρμάκων στην οδήγησή μου και γενικά στην ικανότητά μου για να οδηγώ;**

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας παίρνουν περισσότερα φάρμακα σε σχέση με τα νεότερα. Τα φάρμακα μπορεί να μειώσουν την ικανότητα του ατόμου να πάρει αποφάσεις ή να επεξεργαστεί τις πληροφορίες γρήγορα. Οι συνέπειες της επίδρασής τους είναι εξαιρετικά σοβαρές στην οδήγηση, καθώς απαιτούνται γρήγορες αποφάσεις για να οδηγήσει κανείς με ασφάλεια.

Άλλος σοβαρός κίνδυνος είναι ο συνδυασμός των φαρμάκων που μπορεί κανείς να παίρνει με συνταγές διαφορετικών γιατρών (που δεν είναι ενήμεροι σχετικά) και που μπορεί να έχει μη αναμενόμενες αρνητικές παράπλευρες επιδράσεις.

Παρόμοιες συνέπειες και σοβαρές φυσικές και ψυχολογικές επιδράσεις έχει και η κατανάλωση αλκοόλ. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών όταν παίρνετε φάρμακα γιατί οι αρνητικές επιδράσεις στις ικανότητες οδήγησης πολλαπλασιάζονται. Πρέπει πάντα να αποφεύγετε εντελώς το αλκοόλ όταν πρόκειται να οδηγήσετε.

### **Τι βοηθάει**

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας και ακολουθείστε τις οδηγίες τους, για το τι πρέπει να προσέχετε όταν παίρνετε φάρμακα και οδηγείτε.

- Διαβάστε τη συνταγή, τις ετικέτες και τις οδηγίες χρήσης των φαρμάκων για να ενημερωθείτε για τις παρενέργειές τους και τη σχέση τους με την οδήγηση. Συμβουλευτείτε και τον φαρμακοποιό σας.
- Τα διάφορα φάρμακα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Ο συνδυασμός τους μεγιστοποιεί τις παρενέργειες. Ενημερώστε όλους τους γιατρούς σας για τα φάρμακα που παίρνετε.
- Προσαρμόστε κατάλληλα το πρόγραμμά σας έτσι ώστε η αντίδραση του οργανισμού σας σε τυχόν αρνητική επίδραση των φαρμάκων να μην συμπίπτει με τις ώρες που οδηγείτε.
- Πεισθείτε ότι η μόνη ασφαλής ενέργεια είναι να μην καταναλώσετε καθόλου αλκοόλ εάν πρόκειται να οδηγήσετε. Αρνηθείτε να εξυπηρετηθείτε από οδηγό ο οποίος έχει καταναλώσει αλκοόλ.

**Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις σύγχρονες πρακτικές και συνήθειες για καλή υγεία;**

Μπορείτε να κάνετε περισσότερα πράγματα για την υγεία σας από ότι νομίζετε. Τι τρώτε, πόσο ασκείστε, οι τακτικές επισκέψεις στο γιατρό, η συνέπεια στη τήρηση των συμβουλών του, εξαρτώνται από εσάς και μπορεί να βοηθήσουν να οδηγείτε για περισσότερο χρόνο.

Πρέπει να γνωρίζετε και να επιδιώκετε να μαθαίνετε τις υγιεινές συνήθειες που κρατούν μυαλό και σώμα σε καλή κατάσταση, ώστε να ανταποκρίνεστε στις απαιτήσεις της ασφαλούς οδήγησης, δηλαδή να βρίσκεστε σε εγρήγορση και να αντιδράτε χωρίς καθυστέρηση σε επείγουσες καταστάσεις.



## **Τι βοηθάει**

- Να επισκέπτεστε τον γιατρό σας τακτικά. Ο γιατρός μπορεί να σας δώσει πληροφορίες και συμβουλές για τη διατροφή, τις ιατρικές εξετάσεις, την άσκηση, την κατανάλωση φαρμάκων σε συνδυασμό με το αλκοόλ.
- Πάρτε αποφάσεις σχετικά με τις υγιεινές συνήθειες και, πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό σας, κάνετε υγιεινή διατροφή και ασκηθείτε.

## **Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;**

### **Η οικογένειά μου ή οι φίλοι μου ανησυχούν για την ικανότητά μου να οδηγώ;**

Οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας μερικές φορές έχουν λάθος αντίληψη του πραγματικού κινδύνου για εμπλοκή τους σε ατύχημα. Επίσης, πολλές φορές υποτιμούν τον βαθμό που οι ενέργειες και τα προβλήματά τους συμβάλλουν στον κίνδυνο ατυχήματος.

Η γνώμη των μελών της οικογένειάς σας ή των φίλων σας μπορεί να είναι σημαντική πληροφορία για την οδήγησή σας και να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε και να αποφύγετε τα ατυχήματα.

#### **Τι βοηθάει**

- Ρωτήστε τα άτομα που εμπιστεύεστε να σας πουν με ειλικρίνεια πόσο ασφαλή θεωρούν την οδήγησή σας.
- Προσέξτε τα σχόλιά τους και μπορεί να εντοπίσετε προβλήματα. Μπορεί να απευθυνθείτε για συμβουλές σε μια Σχολή Οδηγών ή να επισκεφθείτε τον γιατρό σας για αντιμετώπιση κάποιου προβλήματος.
- Προετοιμαστείτε έγκαιρα για την ημέρα που δεν θα είστε πλέον σε θέση να οδηγείτε, ώστε να έχετε τη δυνατότητα να κάνετε τις μετακινήσεις σας χωρίς το αυτοκίνητό σας.

## **Πόσες κλήσεις για παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;**

Υπάρχουν οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας που γνωρίζουν τα όριά τους και ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες τους. Άλλοι υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους και υποτιμούν την πιθανότητα ατυχήματος. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματά τους είναι η παραχώρηση προτεραιότητας, οι αλλαγές λωρίδων, οι αριστερές στροφές, η μη αντίληψη σημάτων, η απρόσεκτη οδήγηση στις διασταυρώσεις, η κίνηση όπισθεν και η πολύ αργή οδήγηση.

Είναι σημαντικό να κάνετε προσαρμογή της οδήγησής σας με στόχο να εξαλειφθούν τα προβλήματα που συμβάλλουν στην πιθανότητα ατυχήματος. Η προσαρμογή γίνεται με την επιλογή του πότε και πού θα οδηγήσετε αλλά και με την απόφαση για το πώς θα οδηγήσετε.

Εάν έχετε λάβει μια ή δύο κλήσεις ή προειδοποιήσεις σημαίνει ότι δεν είστε εξοικειωμένος/η με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, ιδιαίτερα με τη σήμανση και τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας. Δυστυχώς, εάν ο αριθμός παραβάσεων είναι μεγαλύτερος πρέπει να προσέξετε σοβαρά πώς οδηγείτε.

### **Τι βοηθάει**

- Σκεφτείτε τον λόγο για τον οποίο πήρατε την κλήση π.χ. λόγω παραβίασης σήμανσης. Ήσασταν απρόσεκτος ή απλά δεν είδατε το σήμα; Κάποιες πληροφορίες αυτού του τεύχους που διαβάζετε τώρα μπορεί να σας είναι χρήσιμες.
- Οι κλήσεις είναι προειδοποίηση για μελλοντικό ατύχημα. Κινητοποιηθείτε άμεσα. Ανάλογα με το πρόβλημά σας ο γιατρός σας ή μια Σχολή Οδηγών μπορεί να σας βοηθήσουν.

## **Πόσα ατυχήματα είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;**

Ένα ατύχημα είναι συνήθως η καλύτερη πρόβλεψη για το επόμενο. Σημαίνει ότι μπορεί να γίνουν και άλλα. Αν είχατε περισσότερα ατυχήματα πρέπει να σκεφτείτε σοβαρά για την οδήγησή σας. Οι οδηγοί με περισσότερα ατυχήματα συνήθως οδηγούν σε δύσκολες συνθήκες, για παράδειγμα νύχτα ή με άσχημο καιρό. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η άρνηση ότι οι ικανότητες οδήγησής σας μειώνονται με την ηλικία. Είναι πολύ σημαντικό να αλλάξουν οι επικίνδυνες συνήθειες οδήγησης και να ακολουθείτε άλλους και πιο ασφαλείς τρόπους οδήγησης.

### **Τι βοηθάει**

- Ακόμη και αν το ατύχημα δεν οφείλεται σε δικό σας λάθος, μπορεί οι τεχνικές αμυντικής οδήγησης να σας βοηθήσουν να προλάβετε ένα δυσάρεστο συμβάν. Συμβουλευτείτε μια Σχολή Οδηγών.
- Μια αντικειμενική κρίση για την οδήγησή σας, είναι πάντα μια βοήθεια.
- Αποφύγετε συνθήκες όμοιες με αυτές που σας συνέβη το ατύχημα.
- Εάν έχετε ατυχήματα τελευταία, αποφασίστε να βελτιωθείτε, να περιορίσετε ή να σταματήσετε την οδήγηση. Προετοιμαστείτε για την ημέρα που δεν θα είστε πλέον σε θέση να οδηγείτε και εξετάστε τις δυνατότητες μετακίνησής σας χωρίς να οδηγείτε.

## **Υποφέρω από κάποια σοβαρή πάθηση των ματιών;**

Με την ηλικία αυξάνεται ο κίνδυνος ασθενειών των ματιών. Οι περισσότερες δεν έχουν σοβαρά συμπτώματα στα αρχικά στάδια. Όσο πιο νωρίς διαπιστωθεί ένα σοβαρό πρόβλημα, τα αποτελέσματα της

αντιμετώπισης είναι καλύτερα. Μερικές συνήθειες ασθένειες που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης είναι:

- *Καταρράκτης*. Η όραση είναι θαμπή και γίνεται δυσκολότερη τη νύχτα ή με το θάμβωμα.
- *Γλαύκωμα*. Με το γλαύκωμα περιορίζεται η έκταση που μπορεί να δει κανείς στα πλάγια, επάνω και κάτω.
- *Εκφύλιση της ωχράς κηλίδος*. Υπάρχουν περιοχές στο οπτικό πεδίο που δεν μπορεί να δει κανείς τίποτα.

Είναι απαραίτητο να κάνετε τακτικές εξετάσεις στα μάτια σας, καθώς τα προβλήματα αυτά μπορεί να μη γίνουν αντιληπτά μέχρι να μειωθεί σημαντικά η ικανότητα όρασης.

### **Υποφέρω από κάποια χρόνια πάθηση;**

Υπάρχουν αρκετές ασθένειες που μπορεί να επιδρούν σοβαρά στην ικανότητα να οδηγεί κανείς με ασφάλεια. Κάθε μια από αυτές έχει διαφορετική επίπτωση στην ικανότητα οδήγησης. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί η οδήγηση να περιορίζεται ή και να μην επιτρέπεται. Μερικές αναφέρονται παρακάτω ενδεικτικά:

- Διαβήτης
- Απώλεια ακοής
- Επιληψία
- Καρδιακά προβλήματα
- Αρθρικά
- Ασθένεια του Πάρκινσον
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Άνοια

- Μειωμένη ευελιξία

Είναι απαραίτητο να συμβουλευέστε τον γιατρό σας και να κάνετε τακτικές ιατρικές εξετάσεις. Σε κάθε περίπτωση ο γιατρός σας πρέπει να γνωρίζει ότι οδηγείτε.

### **Γνωρίζω την κατάσταση της υγείας μου, προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;**

Όλοι οι οδηγοί είναι υπεύθυνοι για την δική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των συνεπιβατών τους, των άλλων οδηγών και των πεζών. Οι φυσικές ικανότητες δεν επιτρέπουν για πάντα την ασφαλή οδήγηση.

Πρέπει τακτικά να εξετάζετε τις ικανότητές σας που σχετίζονται με την ασφαλή οδήγηση όπως την όραση, την ακοή, τον χρόνο αντίδρασης, την ευελιξία και γενικά την κατάσταση της υγείας σας για να κάνετε τις προσαρμογές που χρειάζονται ώστε να παραμείνει η οδήγησή σας ασφαλής.

Όσο η οδήγηση γίνεται λιγότερο ασφαλής, είναι απαραίτητες οι αλλαγές στις συνήθειες της οδήγησης ή και ακόμη στον τρόπο των μετακινήσεών σας. Για να είστε σε θέση να συνεχίσετε τις μετακινήσεις σας, με τη βοήθεια του γιατρού σας και των μελών της οικογένειάς σας ή των φίλων σας, να εξετάσετε τους εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης που είναι καταλληλότεροι για σας, όπως:

- Περπάτημα. Είναι σημαντικό να παίρνετε τις απαραίτητες προφυλάξεις ως πεζός. Για παράδειγμα να διασχίζετε τους δρόμους όταν τα φανάρια δείχνουν πράσινο για τους πεζούς και να χρησιμοποιείτε τις διαβάσεις.
- Ταξί. Η υπηρεσία εξυπηρέτησης μετά από τηλεφωνική κλήση μπορεί να σας είναι χρήσιμη.

- Μέσα μαζικής μεταφοράς. Χρησιμοποιείτε, εάν σας διευκολύνουν, λεωφορεία, τραμ, μετρό, τρένα με εύκολη για σας πρόσβαση.
- Μέλη της οικογένειας και φίλοι μπορεί να είναι σε θέση να σας εξυπηρετήσουν. Μπορείτε και εσείς να τους το ανταποδώσετε με άλλους τρόπους.
- Άλλες υπηρεσίες σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας. Αναζητείστε πληροφορίες για τη δημοτική συγκοινωνία καθώς και σχετικά προγράμματα μετακινήσεων στην περιοχή που διαμένετε και οργανώνει ο Δήμος σας.

## **Τι ισχύει για την ανανέωση της άδειας οδήγησης;**

Σύμφωνα με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας η ανανέωση της άδειας μετά την ηλικία των 65 ετών γίνεται κάθε τρία χρόνια εάν ισχύουν κάποιες προϋποθέσεις για τις οποίες γίνεται έλεγχος από τους γιατρούς. Όμως μπορεί κάποια χρονική στιγμή να υπάρξουν ενδείξεις για αλλαγές περισσότερο σοβαρές, που μπορεί να σας δημιουργούν δυσκολίες ή προβλήματα στην οδήγηση, κάποιες από τις οποίες μπορεί είτε να διαπιστωθούν από τον γιατρό σας είτε ακόμη και από εσάς τους ίδιους. Εάν συμβεί αυτό, θα είναι απαραίτητο να περιορίσετε ή να σταματήσετε την οδήγηση βρίσκοντας άλλους τρόπους να μετακινείστε.

*Αρμόδιος Φορέας: Διευθύνσεις Μεταφορών Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων*

*Σχετικοί φορείς διοικητικών διαδικασιών: Δημόσιες Οικονομικές Υπηρεσίες (ΔΟΥ), ΚΕΠ, Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος*

*Ιστοσελίδες: <http://www.ermis.gov.gr>*

## **Πώς προετοιμάζομαι για την επίσκεψη στον γιατρό μου;**

Μπορεί να βοηθηθείτε ώστε να αντιμετωπίσετε τα τυχόν προβλήματά σας πιο αποτελεσματικά, εάν ακολουθήσετε τις παρακάτω συστάσεις, όταν επισκέπτεστε τον γιατρό σας:

- Να είσαστε ειλικρινής μαζί του.
- Να τον ενημερώσετε σε περίπτωση που οδηγείτε.



- Γράψετε τις ερωτήσεις που θέλετε να του κάνετε (και όσον αφορά τα φάρμακά σας) πριν την επίσκεψη για να είστε σίγουρος/η ότι θα τις θυμηθείτε.
- Αναφερθείτε πρώτα στις πιο σημαντικές ερωτήσεις και ανησυχίες σας.
- Αν χρειάζεται, κρατήστε σημειώσεις ή ζητήστε από τον γιατρό να τις κρατήσει για σας, ώστε να τις διαβάσετε αργότερα.

## **Οι Σχολές Οδηγών μπορεί να με βοηθήσουν;**

Για ανανέωση των γνώσεών σας απευθυνθείτε στις Σχολές Οδηγών για θεωρητική και πρακτική επανεκπαίδευση σε κανόνες οδικής κυκλοφορίας και σε τρόπους προβλεπτικής και αμυντικής οδήγησης.

## **Διευκολύνομαι από τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς;**

Ανάλογα με την φυσική σας κατάσταση, τις συνήθειές σας και τις ανάγκες σας, μπορείτε να εξετάσετε τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς (MMM) ως έναν εναλλακτικό τρόπο μετακίνησης. Οι παρακάτω πληροφορίες από τον Οργανισμό Αστικών Συγκοινωνιών Αθηνών (ΟΑΣΑ) μπορεί να σας δώσουν μια εικόνα των πλεονεκτημάτων αυτής της κατηγορίας των μέσων μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας στην Αθήνα. Αναλυτική πληροφόρηση υπάρχει στο διαδίκτυο στη διεύθυνση: <http://www.oasa.gr/>.

- Ο ΟΑΣΑ, παρέχει μετακινήσεις με μειωμένο κόμιστρο σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.
- Για την Αθήνα, μπορείτε να πληροφορηθείτε τα δρομολόγια που σας εξυπηρετούν για τις μετακινήσεις σας, μέσω του αριθμού κλήσης 185.

Μέσω της κλήσης, ο ΟΑΣΑ παρέχει συγκοινωνιακή πληροφόρηση στο επιβατικό κοινό που θέλει να μετακινηθεί με τις αστικές συγκοινωνίες στην περιοχή της Αθήνας. Γενικά, έχετε υπόψη σας ότι τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες τα δρομολόγια τροποποιούνται.

- Υπάρχει η υπηρεσία πληροφόρησης με την ονομασία «Αναζήτηση Βέλτιστης Διαδρομής», μέσω του διαδικτυακού τόπου του ΟΑΣΑ (<http://www.oasa.gr/>). Επίσης, το σύστημα τηλεματικής των ΗΛΠΑΠ παρέχει συνεχή πληροφόρηση στους επιβάτες ορισμένων οχημάτων για την επόμενη στάση με αναγραφή σχετικού μηνύματος σε ηλεκτρονική πινακίδα εντός του οχήματος. Έγινε εγκατάσταση πιλοτικού προγράμματος τηλεματικής σε 6 «έξυπνες στάσεις» των ΗΛΠΑΠ, όπου οι επιβάτες κατά την αναμονή τους στη στάση πληροφορούνται για τον χρόνο άφιξης των επόμενων οχημάτων.
- Στους σταθμούς ΗΣΑΠ και Μετρό λειτουργούν ανελκυστήρες, ενώ υπάρχει εξοπλισμός που διευκολύνει την προσβασιμότητα στα λεωφορεία και τα τρόλεϊ.

Η ασφάλεια στην πρόσβαση στα ΜΜΜ είναι καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή τους. Επιλέξτε τη στάση στην οποία μπορείτε να πάτε πιο εύκολα και με ασφάλεια, αποφεύγοντας, για παράδειγμα, δρόμους ή διασταυρώσεις με κίνηση. Είναι προτιμότερο να σχεδιάσετε τη διαδρομή σας με τα πόδια, ώστε να κάνετε χρήση των διαβάσεων των πεζών, κατά προτίμηση με φανάρια για πεζούς. Σε μεγάλες διασταυρώσεις ο χρόνος που έχει στη διάθεσή του ο πεζός είναι περιορισμένος, καθώς είναι πολλά τα ρεύματα της κυκλοφορίας και οι δρόμοι έχουν μεγάλο πλάτους. Ο χώρος αναμονής των επιβατών επίσης είναι σημαντικό να μην περιορίζεται από σταθμευμένα οχήματα και να μην είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένος στη διερχόμενη κυκλοφορία.

## **Μπορώ να εξυπηρετηθώ στις μετακινήσεις μου στην περιοχή που διαμένω;**

Πληροφορηθείτε για τη δημοτική συγκοινωνία, τις υπηρεσίες μετακινήσεων του Δήμου σας και γενικά για τα σχετικά προγράμματα. Η μετακίνηση είναι δωρεάν και συνήθως τα δρομολόγια είναι οργανωμένα για να εξυπηρετούνται οι ανάγκες μετακίνησης των δημοτών στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου.