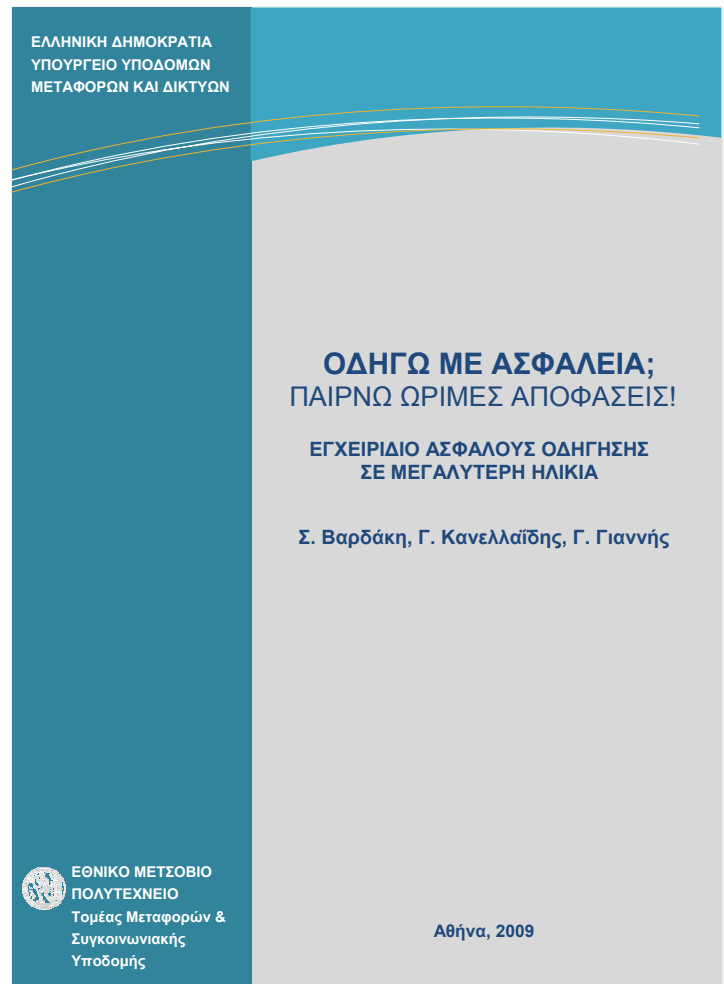


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ, ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

Ερωτήσεις και απαντήσεις για ασφαλή οδήγηση σε μεγαλύτερη ηλικία



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
Τομέας Μεταφορών & Συγκοινωνιακής Υποδομής
Αθήνα, 2009



Έχεις αναρωτηθεί αν:

Είσαι ασφαλής στο αυτοκίνητό σου;

- Φοράς ζώνη ασφαλείας;
- Κρατάς σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό σου;

Είσαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

- Έχεις προβλήματα στις διασταυρώσεις;
- Διατηρείς ασφαλείς αποστάσεις;
- Προσέχεις τους άλλους χρήστες;
- Γνωρίζεις πότε πρέπει να παραχωρείς προτεραιότητα;
- Ελέγχεις τι συμβαίνει γύρω σου και χρησιμοποιείς τους καθρέφτες;
- Οδηγείς πολύ αργά;
- Τι κάνεις σε περίπτωση ατυχήματος;

Φροντίζεις να οδηγείς σε καλή κατάσταση;

- Συμβουλευέσαι τον γιατρό και τον φαρμακοποιό σου για την επίδραση των φαρμάκων στην οδήγηση και γενικά στην ικανότητά σου να οδηγείς;
- Προσπαθείς να είσαι πληροφορημένος για τις σύγχρονες πρακτικές και τις συνήθειες για καλή υγεία;

Έχεις ασφαλείς πρακτικές οδήγησης στον αυτοκινητόδρομο;

- Προσπαθείς να ενημερώνεσαι για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;
- Όταν αλλάζεις λωρίδα, ελέγχεις τι συμβαίνει γύρω σου και βγάζεις πάντοτε φλας;
- Δυσκολεύεσαι να μπεις στον αυτοκινητόδρομο και γενικά στην κυκλοφορία;
- Δυσκολεύεσαι να βρεις την έξοδο που θέλεις στον αυτοκινητόδρομο;

Τα συναισθήματα επηρεάζουν την οδήγησή σου;

- Οι συνθήκες κυκλοφορίας σε θυμώνουν;
- Όταν είσαι αναστατωμένος το δείχνεις στην οδήγηση;

Έχεις αναρωτηθεί αν:

Διαπιστώνεις αλλαγές στον εαυτό σου;

- Οι αντιδράσεις σου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει βραδύτερες;
- Οι σκέψεις σου είναι «αλλού» όσο οδηγείς;
- Ελέγχεις συχνά την όρασή σου;
- Δυσκολεύεσαι σε περιοχές που δεν γνωρίζεις καλά;
- Δυσκολεύεσαι όταν οδηγείς τη νύχτα;
- Δυσκολεύεσαι όταν οδηγείς με βροχή;
- Δυσκολεύεσαι όταν οδηγείς με μεγάλη κίνηση;
- Κουράζεσαι υπερβολικά όταν οδηγείς;
- Δυσκολεύεσαι να οδηγείς και να προσέχεις κάτι άλλο ταυτόχρονα;
- Όταν οδηγείς, δυσκολεύεσαι να βρεις ένα συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε πολλά άλλα;
- Έχεις πρόβλημα με τη μνήμη σου;
- Δυσκολεύεσαι να κάνεις όπισθεν και γενικά να γυρίσεις το κεφάλι σου;
- Δυσκολεύεσαι με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου σου;

Προετοιμάζεσαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών σου;

- Η οικογένειά σου ή οι φίλοι σου ανησυχούν με την ικανότητά σου να οδηγείς;
- Πόσες κλήσεις για παραβάσεις του κώδικα οδικής κυκλοφορίας είχες τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;
- Πόσα ατυχήματα είχες τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;
- Υποφέρεις από κάποια σοβαρή πάθηση των ματιών;
- Υποφέρεις από κάποια χρόνια πάθηση;
- Γνωρίζεις την κατάσταση της υγείας σου, προετοιμάζεσαι για αλλαγή στον τρόπο των μετακινήσεών σου;

Έρευνες έχουν δείξει ότι με την ηλικία οι πιο συνηθισμένες αλλαγές είναι:



- Πιο αργός συντονισμός κινήσεων και πιο αργά αντανακλαστικά.
- Μείωση της αντίληψης των ερεθισμάτων.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι 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 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 βραδύτερες ειδικά, σε πολύπλοκες συνθήκες κυκλοφορίας, όπως για παράδειγμα οι διασταυρώσεις.
- Οι άνθρωποι σε μεγαλύτερη ηλικία είναι πιθανό να κουράζονται πιο εύκολα και να μην είναι σε ικανοποιητική εγρήγορση όταν οδηγούν για μεγάλες αποστάσεις.



Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας:



- Οδηγούν πιο ήρεμα και συντηρητικά.
- Εκδηλώνουν σε διαφορετικό βαθμό και με διαφορετικό τρόπο τις αλλαγές που έρχονται με την ηλικία και επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης.
- Έχουν μειωμένη εκτίμηση των αποστάσεων και της ταχύτητας.

- Αισθάνονται νευρικότητα και ανασφάλεια όταν μπαίνουν σε δρόμο με μεγάλη κυκλοφορία.
- Τα πιο πολλά από τα ατυχήματά τους συμβαίνουν σε διασταυρώσεις.
- Τα ατυχήματά τους έχουν πιο σοβαρές συνέπειες για τους ίδιους, λόγω της μεγαλύτερης ευπάθειάς τους.



Βασικές Συστάσεις για Ασφαλή Οδήγηση



Προσέχω στις διασταυρώσεις

Προσέχω κατά την είσοδο και την έξοδο από τον αυτοκινητόδρομο

Προσέχω γύρω μου και βγάζω πάντα φλας όταν αλλάζω λωρίδα

Χρησιμοποιώ τους καθρέφτες μου

Διατηρώ ασφαλείς αποστάσεις

Αποφεύγω να οδηγώ νύχτα, με κακό καιρό ή μεγάλη κυκλοφορία

Φοράω πάντα ζώνη ασφαλείας

Είμαι πληροφορημένος για τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση

Ελέγχω συχνά την όρασή μου

Προσπαθώ να είμαι συγκεντρωμένος, ήρεμος και ψύχραιμος όσο οδηγώ

Διατηρώ καλή τη φυσική μου κατάσταση

Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο μετακινήσεών μου

Στο Εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης σε Μεγαλύτερη Ηλικία
που αναπτύχθηκε
από τον Τομέα Μεταφορών και Συγκοινωνιακής Υποδομής του ΕΜΠ
περιλαμβάνονται συστάσεις σε οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας
για ασφαλείς πρακτικές οδήγησης
καθώς και ενημέρωση και ευαισθητοποίηση
για τις αλλαγές στην οδήγηση με την ηλικία.

