



کهن‌سالی و رانندگی:
برنامه تمدید گواهی‌نامه آنتریو برای
رانندگان 80 ساله
و بالاتر

(مطالعه‌ی تکمیلی)

فهرست مطالب

1. مقدمه 3
2. توانایی‌های رانندگان کهن‌سال 80 ساله و بالاتر 3
3. اثرات پا به سن گذاشتن بر رانندگی 4
4. داروها و رانندگی 8
5. اقدامات مطلوب برای حفظ توانایی رانندگی 12
6. فهرست بررسی عادات رانندگی 13
7. چرخه‌ی رانندگی ایمن 19
8. وضعیت‌های رانندگی دارای ریسک بالا 20
9. اهمیت علایم 24
10. جایگزین‌های رانندگی 27
11. یادآورهای نهایی 29
12. اطلاعات بیشتر 30

1. مقدمه

اهداف

به «جلسه آموزش گروهی» «وزارت حمل و نقل» آنتریو برای رانندگان کهنسال خوش آمدید. اهداف این جلسه عبارتند از:



- ◀ ترویج ایمنی حرکت در جاده
- ◀ افزایش توانایی‌های خود بعنوان رانندگان کهنسال
- ◀ صحبت در مورد اثرات پا به سن گذاشتن بر رانندگی
- ◀ ارائه اطلاعات در مورد اثرات داروها بر رانندگی
- ◀ کمک به شما در مواجهه شدن با وضعیت‌های ترافیکی دارای اهمیت ویژه
- ◀ بررسی برخی از مقررات جاده و علایم ترافیکی
- ◀ کمک به شما در رانندگان ایمن تا حداکثر زمان ممکن، اما همچنین
- ◀ کمک به شما در تصمیم‌گیری در مورد زمان محدود ساختن یا متوقف کردن رانندگی خود

2. توانایی‌های رانندگان کهنسال 80 ساله و بالاتر

- ◀ **قضاوت** – بهترین قضاوت از طریق تجربه حاصل می‌شود. تاریخ مملو از رهبرانی است که در سنین کهنسالی بیشترین اعانه‌ها را انجام داده‌اند. بسیاری از رهبران امروز جهان در دهه 60 عمر خود یا کهنسال‌تر هستند.
- ◀ **تجربه** - کهنسالان از وفور تجربه برخوردارند. اکثر ما زمانی که به سن 80 می‌رسیم سال‌های زیادی است که در همه انواع جاده‌ها و در تمام وضعیت‌ها رانندگی کرده‌ایم.
- ◀ **دانش** – کهنسالان در طول تمام مدت رانندگی خود دانش بسیار زیادی را در مورد ایمنی حرکت در جاده و اقدامات رانندگی مطلوب کسب نموده‌اند.
- ◀ **نیروی حیاتی** - امروزه کهنسالان از زندگی‌های طولانی‌تر، سالم‌تر و فعال‌تر بهره‌مند هستند.

◀ **مسئولیت‌پذیر** - کهن‌سالان، بعنوان یک گروه، بسیار مسئولیت‌پذیرند. کهن‌سالان در قیاس با رانندگان سایر رده‌های سنی از نرخ بسیار پایین نوشیدن مشروبات در حین رانندگی و سایر رفتارهای رانندگی خطرناک نظیر حرکت با سرعت بالاتر از حد مجاز برخوردار می‌باشند.

◀ **قابلیت تطبیق** - کهن‌سالان نشان داده‌اند که می‌توانند خود را با تغییرات بسیار زیادی که در طی سالیان در جاده‌ها و وسایل نقلیه موتوری ایجاد آمده است وفق دهند. بسیاری از کهن‌سالان در عادات رانندگی خود نیز تغییر ایجاد می‌کنند (مثل تصمیم به عدم رانندگی در شب، شرایط آب و هوایی نامساعد یا ترافیک سنگین). همچنان که اثرات پا به سن گذاشتن را تجربه می‌کنیم این قابلیت تطبیق بسیار حائز اهمیت است.

3. اثرات پا به سن گذاشتن بر رانندگی

شناخت خود

همگی ما بعنوان راننده از توانایی‌ها و مهارت‌های مختلفی برخوردار هستیم. همه رانندگان باید هم از توانایی‌ها و هم از محدودیت‌های خود آگاه باشند تا بتوانند تصمیمات درستی را اتخاذ نمایند (مثل اینکه کی و کجا رانندگی کنند).

مسئله حائز اهمیت این است که میزان توانایی خویش را بشناسید.

با آنکه با سرعت‌های مختلفی سالخورده می‌شویم، همه ما همچنان که سن مان افزایش می‌یابد تغییراتی را در بدن‌های خود تجربه می‌کنیم. این موضوع بدین معناست که حتی تغییرات کوچک مرتبط با سن می‌تواند تفاوت شگرفی را در تصمیمات رانندگی ایجاد کند و پیرو آن، بر ایمنی حرکت در جاده تأثیر بگذارد. حائز اهمیت است که خودآگاه باشید و انواع تغییراتی را که می‌تواند بر رانندگی ایمن شما تأثیر بگذارد شناسایی کنید. دانستن بیشتر در مورد نحوه تأثیر پا به سن گذاشتن بر رانندگی، برای اینکه بتوانید به مدت طولانی‌تری به رانندگی بپردازید گام نخست است.

آیا می‌دانستید رانندگان اغلب باید در هر کیلومتر یا هر نیم مایل، 8 تا 12 تصمیم اتخاذ کنند؟ گاهی اوقات کمتر از نیم ثانیه فرصت دارید تصمیم بگیرید.

این بخش از «دفترچه»، بررسی اجمالی رایج‌ترین و مهم‌ترین انواع تغییرات مرتبط با پا به سن گذاشتن را که می‌تواند بر توانایی رانندگی شما تأثیر بگذارد (قابلیت دید، انعطاف‌پذیری/جابجایی/توانایی، و سایر تغییرات نظیر زمان عکس‌العمل و تمرکز و اختلالات شناختی) ارائه می‌دهد.

تغییرات تدریجی در قابلیت دید با پا به سن گذاشتن، می‌تواند به مشکلات زیر منجر شود:

◀ دیدن اشیای متحرک

◀ دیدن با شفافیت کمتر (بویژه در شب یا در هوای گرگ و میش هنگام غروب یا سپیده‌دم) قضاوت در مورد فاصله‌ها

◀ حساسیت بیشتر نسبت به نور خیره‌کننده (مثل باران و نور روی شیشه جلو)

در هنگام تمدید گواهی‌نامه رانندگی شما قابلیت دیدتان آزمایش می‌شود تا اطمینان حاصل گردد که با استانداردهای رانندگی مطابق است. اگر یا هر یک از این مشکلات مواجه هستید، به پزشک خود مراجعه کنید.

شرایط پزشکی نیز می‌تواند بر قابلیت دید اثر بگذارد.

آیا می‌دانستید: در 75 سالگی، تقریباً نیمی از ما آب‌مروارید زودهنگام خواهیم داشت، و حدود یک از چهار ما بیماری آب‌مروارید پیشرفته خواهد داشت.

آب‌مروارید مثل داشتن یک آبشار در برابر چشمان خود است، و می‌تواند بشدت بر توانایی رانندگی شما تأثیر بگذارد. خیر خوب این است که این مشکل به سادگی قابل حل است.

سایر اختلالات چشم که می‌توانند به کاهش دید یا حتی نابینایی منجر شوند عبارت از آب‌سیاه و تحلیل لکه‌ی زرد چشم (از دست رفتن دید مرکزی واضح) می‌باشند. این اختلالات در بزرگسالان بالای 60 سال رایج است. آب‌سیاه، در صورت تشخیص زودهنگام، در اغلب موارد می‌تواند بطور مؤثر درمان شود. درمان‌های جدید و مؤثری برای بسیاری از افرادی که دچار تحلیل لکه‌ی زرد چشم هستند معرفی شده است. افراد مبتلا به دیابت نیز ممکن است در نتیجه‌ی این بیماری تغییرات قابلیت دید را تجربه نمایند. معاینه چشم‌ها بطور منظم می‌تواند این مشکلات را نشان دهد.

در 65 سالگی، یک سوم از ما تا اندازه‌ای دچار اختلال شنوایی هستیم. از دست رفتن تدریجی شنوایی با پا به سن گذاشتن افزایش می‌یابد. مشکلات پزشکی (نظیر زنگ زدن گوش و عفونت‌ها) نیز می‌توانند شنوایی را دچار اختلال کنند. معاینات منظم شنوایی می‌تواند این مشکلات را نشان دهد. خبر خوب این است که هم‌روزه سمعک‌های بهتری تولید می‌شود.



اختلال شنوایی می‌تواند بر قابلیت شخص در شنیدن صدای بوق‌ها، آژیرها و ترمزها تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است مجبور باشید بیشتر بر قدرت دید خود تکیه کنید تا اختلال شنوایی‌تان را جبران نمایید.

انعطاف‌پذیری، جابجایی و قدرت

همانطور که پا به سن می‌گذاریم، معمولاً در نواحی گردن، شانه‌ها، بازوها، پاها و ستون بدن خود خشکی بیشتر و قابلیت حرکت کمتری را تجربه می‌کنیم. درست مثل انعطاف‌پذیری و قابلیت جابجایی، قدرت نیز با پا به سن گذاشتن رو به افول می‌رود، بویژه اگر فرد از فعالیت فیزیکی مناسب برخوردار نباشد. اگر شما در اعضای بدن یا مفاصل خود فاقد انعطاف‌پذیری، قابلیت جابجایی و قدرت هستید، این موضوع می‌تواند بر قابلیت رانندگی شما تأثیر بگذارد. انعطاف‌پذیری بر قابلیت انجام موارد زیر توسط ما تأثیر می‌گذارد:

- ◀ بررسی نقطه‌ی کور خود
- ◀ مراقب آمد و شدها و عابران پیاده بودن در تقاطع‌ها
- ◀ وارد شدن به ترافیک نزدیک‌شونده
- ◀ رعایت حق تقدم، حرکت به عقب، و پارک کردن

به خاطر داشته باشید، برای بررسی نقطه‌ی کور خود و دیدن چیزهای پیرامون‌تان باید سر یا بدن خود را بچرخانید.

خبر خوب این است که ورزش و انجام حرکات کششی می‌تواند انعطاف‌پذیری، قدرت عضلانی، و محدوده حرکتی را بهبود ببخشد. با پزشک خود در مورد برخورداری شدن از فعالیت بیشتر مشورت کنید.

بسیاری از افراد وقتی پا به سن می‌گذارند تا اندازه‌های دچار آرتروز می‌شوند. آرتروز استخوان، رایج‌ترین شکل آرتروز (که از هر 10 کاندایی بزرگسال 1 نفر به آن مبتلا می‌شود)، بر مفاصل بدن اثر گذاشته و باعث التهاب و درد آنها می‌شود. آرتروز روماتیسمی کمتر رایج بوده اما بسیار دردآورتر می‌باشد. هر دو نوع آرتروز می‌توانند باعث محدودیت حرکتی شوند. پوکی استخوان نیز حرکت کردن را مشکل‌تر و دردآورتر می‌کند. سایر وضعیت‌ها نظیر fibromyalgia (درد مزمن عضلات و مفاصل)، لوپوس (سل جلدی) و نقرس نیز می‌تواند انعطاف‌پذیری، قابلیت جابجایی و قدرت شما را محدود سازد.

ضعف عضلانی و خشکی عضلات می‌تواند رانندگی را برای شما مشکل سازد. برای مثال، قدرت بازوها برای کنترل ایمن فرمان اتومبیل شما بسیار حائز اهمیت است، بویژه زمانی که باید حرکت‌های سریع یا ناگهانی انجام دهید. قدرت پاها برای فشردن پدال‌های گاز و ترمز بسیار حائز اهمیت است، بویژه وقتی به عملکردهای سریع نیاز است.

زمان عکس‌العمل و تمرکز



با پا به سن گذاشتن، ممکن است در موارد زیر نیز تغییرات تدریجی را تجربه نماییم:

- ◀ زمان واکنش یا عکس‌العمل (کند تر)
- ◀ تمرکز (حواس‌پرتی آسان‌تر)، و
- ◀ هماهنگی (ضعیف‌تر)

مشکلات پزشکی نظیر بیماری پارکینسون، سکته‌ی ناقص، بیماری لو گهریگ، ریشه، و گرفتگی عضلانی می‌توانند هماهنگ ساختن بدن را محدود کرده و واکنش نشان دادن به رویدادهای ناگهانی جاده را با مشکل همراه سازند.

اختلالات شناختی

رانندگان کهن‌سال بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به اختلال شناختی و زوال عقل در سنین بالا هستند.

اختلال زوال عقل بر مغز و قابلیت فکر کردن، به خاطر آوردن، و صحبت کردن اثر می‌گذارد. این بیماری، عملکردهای استدلال منطقی، حافظه، و مهارت‌های زبانی فرد را دچار اختلاف می‌کند. حدود 10% از کاندایی‌های بالاتر از 65 سال دچار اختلال زوال عقل هستند؛ این بیماری خطر تصادف را به میزان 4.7 برابر افزایش می‌دهد. انجام مانورهای رانندگی غیرایمن (نظیر گردش نامناسب یا بیش از حد نزدیک شدن به خودروی جلویی) در رانندگان مبتلا به اختلال زوال عقل بسیار محتمل است.

تشخیص اختلالات شناختی خفیف می‌تواند مشکل باشد. آنهایی که به این مشکل دچار هستند بیش از سایر افراد هم‌سن خود با مشکلات حافظه‌ای مواجه می‌باشند. اما این اختلالات خفیف می‌تواند نوعاً در مدت پنج سال یا بعضاً کمتر به اختلال زوال عقل یا آلزایمر منجر شود.

ایده‌ی خوبی است که فقط در مورد تغییرات فیزیکی خود با پزشک خود گفتگو نکنید، بلکه مسائل شناختی خود را نیز با او در میان بگذارید.

4. داروها و رانندگی

- ◀ خواب‌آلودگی،
- ◀ سرگیجه، دید مات
- ◀ مشکل در تمرکز کردن و بیدار ماندن
- ◀ سردرگمی
- ◀ خطاهای حافظه‌ای
- ◀ مشکل در حفظ یک مسیر ثابت (حرکت در لاین صحیح)

کهن‌سالان باید در مورد مصرف دارو و رانندگی محتاط باشند

کهن‌سالان 80 سال و بالاتر عموماً بیش از سایر گروه‌های سنی دارو مصرف می‌کنند. اینکه کهن‌سالان چندین دارو بصورت همزمان مصرف کنند به هیچ وجه امری غیرمتعارف نیست – یک‌سوم بزرگسالان 65 سال و بالاتر پنج دارو یا بیشتر مصرف می‌کنند! برخی از داروها (هم تجویزی و هم بدون نیاز به نسخه) دارای اثرات جانبی هستند که می‌تواند رانندگی را غیرایمن سازد بنابراین محتاط بودن در این ارتباط بسیار حائز اهمیت است.

- ◀ با افزایش تعداد داروهای مصرف شده، خطر اثرات جانبی و برهم‌کنش‌ها افزایش می‌یابد.
- ◀ یک دارو ممکن است به تنهایی رانندگی را دچار مشکل نکند، اما ترکیبی از داروها می‌تواند چنین چیزی را موجب شود.
- ◀ الکل ترکیب شده با داروهای خاص نیز می‌تواند بسیار خطرآفرین باشد.
- ◀ با پا به سن گذاشتن، بدن ما به نحو متفاوتی عکس‌العمل نشان می‌دهد. تجزیه و دفع دارو توسط بدن بیشتر طول می‌کشد.
- ◀ مشکلات پزشکی نیز می‌تواند واکنش بدن به داروهای خاص را تغییر دهد.

اثرات احتمالی دارو بر رانندگی:

- ◀ کسالت/خواب‌آلودگی
- ◀ سردرگمی و مشکل در تمرکز کردن
- ◀ سرگیجه
- ◀ دید مات
- ◀ رعشه
- ◀ زمان عکس‌العمل کندتر
- ◀ خطاهای حافظه‌ای

این نشانه‌ها می‌توانند ماندن در لاین صحیح، حفظ سرعت مناسب، حفظ فاصله مناسب با خودروی جلویی، عکس‌العمل نسبت به علایم جاده‌ای، و عکس‌العمل سریع (ترمز گرفتن یا انحراف ناگهانی به منظور جلوگیری از تصادف) را دچار مشکل کنند.

اگر هر کدام از این نشانه‌ها را دارید، نباید رانندگی کنید. صبر کنید تا بهتر شوید، یک تاکسی بگیرید، یا از کسی بخواهید به جای شما رانندگی کند. اگر در حین رانندگی دچار هر یک از این اثرات جانبی شدید کنار بکشید و استراحت کنید. به پزشک خود اطلاع دهید.

هر دارویی که بر سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) اثر می‌گذارد بطور بالقوه می‌تواند رانندگی را غیرایمن سازد. داروهای خاص می‌توانند باعث بروز نشانه‌های بالا شده و بر قابلیت رانندگی کردن اثر بگذارند. اینها می‌توانند موارد زیر را شامل شوند:

- ◀ مسکن‌ها و آرام‌بخش‌ها
- ◀ داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب
- ◀ داروهای مخدر (برای تسکین درد)
- ◀ سست‌کننده‌های عضلانی
- ◀ آنتی‌هیستامین‌های تسکین‌دهنده
- ◀ داروهای مخصوص سرماخوردگی و آنفلوانزا

برخی از این داروها بدون نسخه پزشک ارائه می‌شوند و ممکن است داروهای «طبیعی» یا «گیاهی» باشند. حائز اهمیت است به خاطر داشته باشید که داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک نیز ممکن است اثرات جانبی‌ای داشته باشند که رانندگی را غیرایمن می‌سازد.

همواره بدقت برجسب‌های هشدار را بخوانید! اگر مطمئن نیستید، از مسئول داروخانه سؤال کنید.

فهرست اقدامات مرتبط با داروها

کلیه افراد بزرگسال مسن باید یک فهرست به‌روز از همه داروهای تجویزی و داروهای بدون نیاز به نسخه پزشکی که مصرف می‌کنند را ایجاد و نگهداری کنند. فهرستی شبیه به فهرست درج شده در اینجا را پر کنید و نسخه‌ای از آن را در کیف پول و جعبه داشبورد خودروی خود نگهداری کنید. وقتی به پزشک یا داروساز خود مراجعه می‌کنید این فهرست را همراه داشته باشید و آن را با آنها مرور نمایید.

با پزشک و داروساز خود مشورت کنید

- ◀ فهرستی از کلیه داروهایی که مصرف می‌کنید را تهیه نمایید.
- ◀ همواره بپرسید که آیا یک داروی خاص می‌تواند بر قابلیت رانندگی شما تأثیر بگذارد یا خیر.
- ◀ برجسب‌های هشدار را بخوانید و در مورد برهم‌کنش با سایر داروها سؤال کنید.
- ◀ هنگام مصرف داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک محتاط باشید.
- ◀ اگر دچار یک اثر جانبی نامطلوب شدید، بویژه هنگام شروع مصرف یک داروی جدید، به پزشک یا داروساز خود اطلاع دهید.
- ◀ هرگز پیش از مشورت با پزشک یا داروساز خود اقدام به مصرف یک دارو یا تغییر دوز آن نکنید.
- ◀ اگر مطمئن نیستید یک داروی خاص بر قابلیت رانندگی شما اثر می‌گذارد یا خیر، محتاط باشید و پس از مصرف آن داروی بخصوص رانندگی نکنید.

در مورد اثرات احتمالی هر دارویی که مصرف می‌کنید (هم داروهای تجویزی و هم داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک) با پزشک خود مشورت کنید. بپرسید که آیا داروی موردنظر می‌تواند اثرات احتمالی‌ای را بر روی رانندگی شما داشته باشد یا خیر.

فهرست اقدامات مرتبط با داروهای من

آیا می‌توانم در هنگام مصرف این دارو رانندگی کنم (بله یا خیر)؟	تاریخ شروع	دارو
		.1
		.2
		.3
		.4
		.5
		.6
		.7
		.8
		.9
		.10
		.11
		.12
		.13
		.14
		.15

5. اقدامات مطلوب برای حفظ توانایی رانندگی

نه تنها مهم است از اثراتی که پا به سن گذاشتن می‌تواند بر قابلیت رانندگی شما داشته باشید آگاهی داشته باشید، بلکه به همین میزان اهمیت دارد که در کل از یک سبک زندگی سالم برخوردار باشید. سالم بودن به حفظ توانایی رانندگی کمک می‌کند و به شما کمک می‌کند بتوانید به مدت طولانی‌تری به رانندگی بپردازید. به خاطر داشته باشید که:

- ◀ بطور منظم چک‌آپ‌های پزشکی، قابلیت دید، و شنوایی را نزد پزشک خود انجام دهید.
- ◀ خوب بخورید و به اندازه کافی بخوابید.
- ◀ از طریق ورزش کردن (پیاده‌روی، باغبانی) فعالیت فیزیکی خود را حفظ کنید.
- ◀ از طریق مطالعه، پازل حل کردن، ورق‌بازی کردن یا سایر بازی‌های فکری فعالیت ذهنی خود را حفظ کنید.
- ◀ در مورد اثرات داروها بر رانندگی آگاهی داشته باشید.

چک‌آپ‌های منظم، شامل بررسی داروها، برای یافتن و درمان هرگونه مشکل پزشکی‌ای ضروریست. تغذیه مناسب، برخورداری از خواب مناسب، و حفظ فعالیت ذهنی مناسب (مطالعه، جدول حل کردن، یا ورق‌بازی کردن) نیز به حفظ تمرکز ما در حین رانندگی کمک می‌کنند.

ورزش منظم باعث افزایش انعطاف‌پذیری، قدرت، توازن، و هماهنگی شما خواهد شد. به شما کمک خواهد کرد از افتادن پیشگیری کرده و بهتر رانندگی کنید!

خبر خوب این است که هیچ‌وقت برای شروع ورزش دیر نیست و شما یک تفاوت آنی را در احساس خود نسبت به خویش در خواهید یافت. برای کسب اطلاع از اینکه چطور می‌توانید از فعالیت بیشتری برخوردار باشید و برای دریافت راهنمایی‌های فعالیت فیزیکی جدید به «بخش 12» این «دفترچه» مراجعه کنید. همچنین عضویت در یک کلاس ورزشی ویژه‌ی افراد مسن در اجتماع محلی خود یا مراکز ویژه کهن‌سالان را در نظر بگیرید. کلاس‌های فرحبخش زیادی (مثل ورزش‌های آبی، تایچی، یوگا، و رقص) هست که می‌توانید از میان آنها انتخاب کنید. به خاطر داشته باشید که پیش از آغاز یک برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید.

6. فهرست بررسی عادات رانندگی

آگاهی داشتن از توانایی‌های شخصی خود، برای ایمنی حرکت در جاده (ایمنی خودمان و نیز ایمنی عابران پیاده و سایر رانندگان) امری کلیدی است.

بسیاری از افراد همچنان که سن‌شان افزایش می‌یابد بدون آنکه زیاد به آن فکر کنند تغییراتی را در عادات رانندگی خود بوجود می‌آورند. اما برخی دیگر متوجه تغییراتی که تجربه می‌کنند و بر قابلیت رانندگی آنها تأثیر می‌گذارد نمی‌شوند. این بخش به شما کمک می‌کند برخی از مسائل یا چالش‌هایی را که ممکن است در هنگام رانندگی با آن مواجه باشید شناسایی نمایید. برای هر مسئله‌ای چندین عادت یا نکته رانندگی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود ایمنی خود از آن استفاده کنید.

آگاهی داشتن در مورد توانایی‌های خود بعنوان یک راننده قطعاً حائز اهمیت است اما به همین اندازه حائز اهمیت است که محدودیت‌های خود را بشناسیم و صادقانه عادات و قابلیت‌های رانندگی خود را ارزیابی نماییم. تمرین زیر را کامل کنید و عادات رانندگی ایمنی‌ای را که می‌تواند به ایمنی بیشتر شما در جاده‌ها کمک کند شناسایی نمایید.

در اینجا یک تمرین آورده شده است که می‌توانید در خانه، چه شخصاً و چه به کمک یک عضو خانواده، انجام دهید تا با صداقت توانایی خود را ارزیابی نموده و «برنامه اقدام شخصی» خویش برای رانندگی ایمن را تهیه نمایید.

◀ دور هر عبارت (مسئله یا مشکلی) که در مورد شما صدق می‌کند دایره بکشید، سپس،

◀ دور نکات زیر که بیشتر از همه مفید می‌یابید دایره بکشید.

دید و نور خیره‌کننده در شب

کاهش دید در شب می‌تواند خواندن علائم جاده‌ای و دیدن افراد پیاده‌رو یا دوچرخه‌سوار را با مشکل همراه کند.



- ◀ آیا در هنگام رانندگی در شب، با مشکل دید مواجه هستید؟
- ◀ آیا نور خیره‌کننده آفتاب یا چراغ‌های خودروهای دیگر شما را آزار می‌دهد؟
- ◀ آیا برای خواندن علائم جاده‌ای ناآشنا باید سرعت خود را کم کنید؟

نکات:

- ◀ از رانندگی در شب بپرهیزید
- ◀ اگر مجبور هستید در شب رانندگی کنید، ابتدا 5 دقیقه صبر کنید تا چشم‌های شما عادت کند
- ◀ از طریق نگاه کردن به سمت راست جاده به جای نگاه کردن مستقیم به ترافیک نزدیک‌شونده، از نور خیره‌کننده اجتناب کنید
- ◀ در موارد امکان در جاده‌های دارای نور کافی رانندگی کنید
- ◀ بطور منظم معاینات چشم‌پزشکی انجام دهید
- ◀ شیشه جلو، سمت داخل شیشه‌ها و چراغ‌های خودروی خود را تمیز نگاه دارید
- ◀ عینک آفتابی با کیفیت به چشم بزنید
- ◀ 30 دقیقه پیش از طول آفتاب چراغ‌های جلو را روشن کنید
- ◀ همیشه جدیدترین عینک‌های تجویزی خود را به چشم بزنید. عینک‌های قدیمی یا عینک‌های اشخاص دیگر را به چشم نزنید

دید جنبی و انعطاف‌پذیری

همانطور که سن ما بالاتر می‌رود، ممکن است نیاز باشد با دقت بیشتری به آنچه پیرامون ما در حال رخ دادن است توجه کنیم. انعطاف‌پذیری گردن و ستون بدن ممکن است دیدن اشیای پیرامون‌مان را برای ما مشکل‌تر کند.



- ◀ آیا چرخیدن به منظور بررسی نقطه‌ی کور خود برایتان مشکل است؟
- ◀ آیا گاهی اوقات نسبت به خودروهایی که در کنار شما ظاهر می‌شوند متعجب می‌شوید؟
- ◀ آیا گاهی اوقات متوجه حضور افراد پیاده‌رو یا دوچرخه‌سوار در تقاطع‌ها نمی‌شوید؟

نکات:

- ◀ بطور منظم ورزش‌های کششی انجام دهید
- ◀ مراقب اتفاق‌هایی که در دو طرف خودروی شما و همچنین بالاتر جاده رخ می‌دهد باشید
- ◀ بطور منظم آینه‌ها را بررسی کنید. از طریق تنظیم آینه‌های بغل خود، نقطه‌ی کور سمت چپ خود را کاهش دهید. ابتدا، سر خود را به شیشه تکیه دهید، آینه خود را به سمت بیرون تنظیم کنید بگونه‌ای که وقتی به گوشه‌ی داخلی آن نگاه می‌کنید، به سختی بتوانید بغل خودروی خود را ببینید. اگر از یک آینه‌ی زاویه‌ی پهن استفاده می‌کنید، پیش از استفاده از آن در ترافیک، با آن تمرین کنید
- ◀ در نقطه‌ی کور خودروهای دیگر رانندگی نکنید
- ◀ همواره پیش از حرکت به عقب اطراف را بررسی کنید
- ◀ مراقب افراد پیاده‌رو در تقاطع‌ها باشید. به خاطر داشته باشید که آنها از حق تقدم برخوردار هستند. به علایم راهنمایی و رانندگی شامل علایم محل عبور عابران پیاده و مناطق مدرسه‌ای توجه کنید.
- ◀ در صورت امکان، از خارج شدن از محل پارک با دنده عقب خودداری کنید
- ◀ خودروی خود را به صورتی پارک کنید که بتوانید از جلو از محل پارک خارج شوید

قضاوت کردن و عکس‌العمل نشان دادن

مشکل در قضاوت در مورد فواصل و همچنین زمان‌های عکس‌العمل کندتر می‌تواند واکنش نشان دادن در ترافیک سرعت بالا را با سختی بیشتری همراه سازد.



- ◀ آیا خروج از جاده در ترافیک سنگین برای شما مشکل است؟
- ◀ آیا قضاوت در مورد فواصل و سرعت سایر خودروها برای شما مشکل است؟
- ◀ آیا به نظرتان می‌آید که اتفاق‌ها سریعتر از آن اتفاق می‌افتند که بتوانید تصمیم رانندگی مناسب را اتخاذ کنید؟

نکات:

- ◀ یک فضای حائل را حول خودروی خود حفظ کنید
- ◀ یک فاصله زمانی 3 ثانیه‌ای را با خودروی جلویی خود حفظ کنید
- ◀ در شرایط آب و هوایی یا جاده‌ای نامساعد از سرعت خود بکاهید
- ◀ به صورت هموار و تدریجی ترمز بگیرید
- ◀ اطمینان حاصل کنید که در هنگام انتظار برای گردش به چپ، تایرهای جلوی خودروی شما در راستای مستقیم قرار داشته باشند
- ◀ به جای گردش به چپ، 3 گردش به راست انجام دهید
- ◀ سفر خود را از پیش برنامه‌ریزی کنید
- ◀ در هنگام ترمز گرفتن آینه‌ی عقب خود را بررسی کنید
- ◀ فعالیت ذهنی خود را حفظ کنید (مثلاً از طریق حل کردن پازل یا جدول)
- ◀ از رانندگی کردن در شرایط آب و هوایی نامساعد خودداری کنید
- ◀ از رانندگی در ترافیک سنگین و در بزرگراه‌ها خودداری کنید
- ◀ در محدوده‌ی سرعت مجاز رانندگی کنید، بیش از حد کند رانندگی کردن غیرایمن است
- ◀ به یک جاده‌ی دارای محدوده‌ی سرعت مجاز پایین‌تر تعویض کنید
- ◀ در موارد امکان در لاین سمت راست رانندگی کنید
- ◀ قصد خود را بسیار پیش از موعد به رانندگان دیگر اعلام کنید (از طریق راهنما زدن)
- ◀ آینه‌های خود را بطور مکرر بررسی کنید
- ◀ روش‌های حمل و نقل جایگزین را در نظر بگیرید

خطاهای تمرکزی کوتاه می‌توانند به ندیدن اطلاعات مهم نظیر چراغ‌ها، علائم ایست و شرایط ترافیکی منجر شوند.



- ◀ آیا در هنگام رانندگی کردن گم می‌شوید؟
- ◀ آیا گاهی اوقات بدون نگاه کردن لاین خود را تعویض کرده یا در ترافیک وارد می‌شوید؟
- ◀ آیا به رانندگی کردن بسیار سریع‌تر یا کندتر از حرکت سایر خودروها گرایش دارید؟
- ◀ آیا در حین رانندگی حواس‌تان پرت شده یا توجه‌تان منحرف می‌شود؟

نکات:

- ◀ اجازه ندهید عابران، رادیو، یا تلفن همراه حواس شما را پرت کند
- ◀ صدای رادیوی خود را کم کرده یا رادیو را کاملاً خاموش کنید
- ◀ رانندگی خود را برای صبح‌ها که از بیشترین استراحت برخوردار بوده‌اید، زمانی که ترافیک سبک‌تر و نور خیره‌کننده کمتر بوده و میزان دید در بالاترین حد قرار دارد، برنامه‌ریزی کنید
- ◀ مسیر به سمت مقصد خود را برنامه‌ریزی کنید بگونه‌ای که نیاز باشد سفر کمتری انجام دهید و دفعات گردش به چپ شما کمتر باشد
- ◀ از خیابان‌های شلوغ دوری کنید
- ◀ بطور مکرر استراحت کنید، برای انجام تمرینات کششی و قدم زدن توقف کنید
- ◀ هنگامی که خسته هستید اجازه دهید شخص دیگری به جای شما رانندگی کند یا برای استراحت کردن توقف کنید
- ◀ از رانندگی در جاده‌هایی که کمتر با آن آشنا هستید خودداری کنید
- ◀ هنگام حرکت به عقب اطمینان حاصل کنید که دنده صحیح را جازده‌اید و پای شما بر روی پدال صحیح قرار دارد
- ◀ هنگامی که ناراحت و آشفته هستید رانندگی نکنید
- ◀ پیش از انجام یک گردش یا وارد شدن به یک تقاطع دو بار به هر دو طرف نگاه کنید
- ◀ در موقعیت‌هایی که باعث دستپاچگی شما می‌شوند رانندگی نکنید
- ◀ همواره پیش از تغییر لاین یا ورود به ترافیک آینه‌ی خود را بررسی کرده و از روی شانه‌های خود پشت‌سر را نگاه کنید

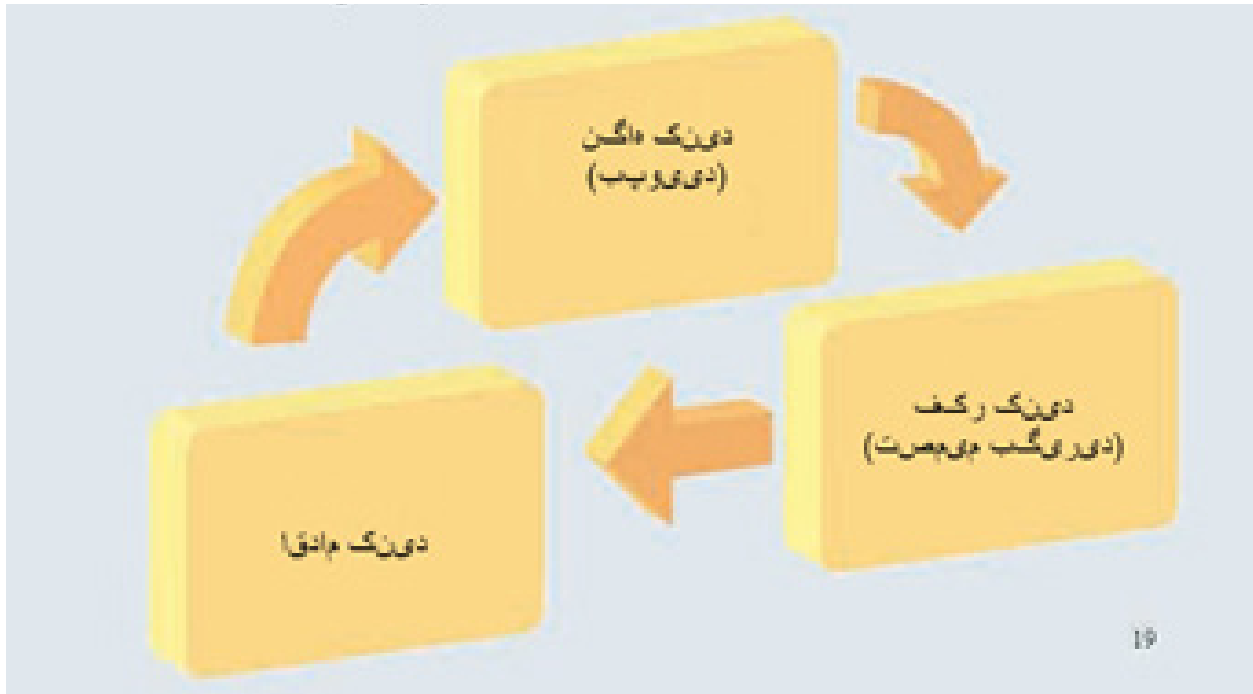
در طول بحث و گفتگوی داخل کلاس، گروه شما ممکن است نکات دیگری را نیز مطرح کرده باشد. آنهایی را که از نظر شما بیشتر از همه کارآمد است یادداشت کنید.

حائز اهمیت است که این «برنامه اقدام شخصی» ویژه رانندگی ایمن را بهروز نگاه دارید. همانطور که سن شما بالاتر می‌رود، تغییرات بیشتری را تجربه خواهید کرد. شما باید همچنان نسبت به کارهایی که می‌توانید برای کمک به رانندگی ایمن خود انجام دهید آگاهی داشته باشید.

هر چقدر مشکلاتی که در مورد شما صدق می‌کند بیشتر باشد، بیشتر مهم خواهد بود بطور دقیق‌تر به رانندگی خود نگاه کنید و مشورت با پزشک، خانواده و دوستان خود را در نظیر بگیرید.

این مسئولیت کلیه رانندگان است که تغییراتی را به منظور بهبود رانندگی خود انجام دهند.

7. چرخه‌ی رانندگی ایمن



نگاه کنید (ببویید)

نگاه کردن (یا ببوییدن) به معنای توجه کردن به تمام چیزهای پیرامون خود، شامل کارهایی که سایر رانندگان دارند انجام می‌دهند، می‌باشد. شما همواره باید نسبت به اتفاقاتی که در جلو، پشت‌سر، و دو طرف خودروی شما رخ می‌دهد آگاهی داشته باشید. به خاطر داشته باشید که تمرکز چشم‌های خود را تا فاصله‌ی مناسبی در بالاتر جاده حفظ کنید. همانطور که پا به سن می‌گذاریم، به نگاه کردن به فاصله‌ی درست در جلوی خود در جاده متمایل می‌شویم. هر چه زودتر مشکلی را ببینیم یا بشنویم، از زمان بیشتری برای عکس‌العمل نشان دادن برخوردار خواهیم بود. از جمله مواردی که باید مراقب آن باشید عبارتند از: چراغ‌های ترمز خودروی جلویی شما، یک خودروی اورژانسی در تقاطع پیش‌رو، خودرویی در مقابل شما که دارد وارد جاده می‌شود، صدای بوق، و یا علایم جاده‌ای و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی.

فکر کنید (تصمیم بگیرید)

حال که بطور کامل از اتفاقاتی که در جاده می‌افتد آگاهی دارید، باید این رویدادها را تفسیر کنید و تصمیم بگیرید بسته به چیزهایی که می‌بینید و می‌شنوید باید چگونه عکس‌العمل نشان دهید. برای مثال: چرا خودروی جلویی شما چراغ ترمز خود را روشن کرده است؟ آیا شما هم باید سرعت خود را کم کنید؟ خودروی پشت سر شما چقدر به شما نزدیک است؟ آیا این صدای یک آژیر است که می‌شنوید؟ از کجا می‌آید؟

اقدام کنید

در نهایت باید اقدام کنید. برای مثال، وقتی که یک تقاطع پیش‌رو را که دارای تابلوی ایست است می‌بینید، باید آینه‌ی عقب خود را بررسی کنید، به آرامی ترمز بگیرید، و آهسته در یک فاصله‌ی ایمن پشت‌سر خودروی جلویی به نقطه‌ی توقف کامل برسید.

اختیار کردن یک رهیافت پیشگیرانه در قبال رانندگی می‌تواند تفاوت عمده‌ای را ایجاد کند.

8. وضعیت‌های رانندگی دارای ریسک بالا

رانندگان 80 سال و بالاتر بطور کلی رانندگان بسیار مسئولیت‌پذیری هستند، اما باز هم آنها بسیار بیشتر از سایر گروه‌های سنی در تصادفات حاضرند. همچنین آنها بسیار بیشتر از رانندگان جوان در معرض خطر مصدومیت وخیم قرار دارند.

به منظور پیشگیری از تصادفات، آگاهی داشتن از وضعیت‌هایی که بعنوان وضعیت‌های دارای ریسک بالا برای رانندگان 80 سال و بالاتر اثبات شده است، بسیار حائز اهمیت است. شما می‌توانید استراتژی‌هایی را برای اجتناب از این وضعیت‌ها یا اداره کردن آنها اختیار نمایید. در موارد امکان، پیش از موعد برنامه‌ریزی کنید.

یک استراتژی آن است که رانندگی خود را منظم سازید. این موضوع، اجتناب از وضعیت‌های زیر را شامل می‌شود (در موارد امکان):

- ◀ رانندگی در شرایط آب و هوایی نامساعد (نظیر باران شدید، بوران/کولاک برف/تگرگ، مه)
- ◀ رانندگی در شب
- ◀ رانندگی در ترافیک سنگین (در ساعت عجله در آزادراه‌ها و بزرگراه‌ها)
- ◀ رانندگی در جاده‌های دارای کیفیت نامساعد (جاده‌های ناهموار، ترک‌خورده، یاشن و ماسه‌ای)
- ◀ رانندگی مسیرهای طولانی یا حرکت در مسیرهای ناآشنا

هنگامی که از انتخاب برخوردار هستید، همواره ایده‌ی خوبی است که از وضعیت‌های ترافیکی دارای سرعت بالا دوری کنید.

با آنکه رانندگی برخی از اوقات می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد، خبر خوب آن است که کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام دهید تا در حین بهره‌مندی از مزایای رانندگی، ایمنی خود و ایمنی دیگران را تضمین نمایید. علاوه بر نکاتی که تا اینجا بررسی شد، آگاهی از مقررات جاده در جهت رانندگی ایمن یک امر کلیدی است.

حوزه‌های دارای اهمیت ویژه عبارتند از:

- ◀ تقاطع‌ها
- ◀ رعایت حق تقدم
- ◀ گردش (بخصوص گردش‌های به چپ)
- ◀ ورود یا خروج به/از جاده‌ها
- ◀ فاصله مناسب با خودروی جلویی
- ◀ حرکت به عقب

مثال‌های زیر برگرفته از «کتابچه رانندگان» رسمی منتشر شده توسط «وزارت حمل و نقل» آنتریو می‌باشد. شما نسبت به مرور این سناریوها و تازه ساختن دانش رانندگی ایمن خود ترغیب می‌شوید. نسخه «کتابچه» خود را نزدیک خود نگاه دارید. این «کتابچه» نکات کارآمد بسیار دیگری را در مورد رانندگی ایمن در بر دارد.

اختیار کردن یک رهیافت پیشگیرانه در قبال رانندگی می‌تواند تفاوت عمده‌ای را ایجاد کند. همواره به خاطر داشته باشید که:

- ◀ نگاه کنید (بپوید) – به تمام چیزهای پیرامون خود توجه کنید.
- ◀ فکر کنید (تصمیم بگیرید) – چیزهایی را که می‌بینید تفسیر کنید و در مورد نحوه عکس‌العمل نشان دادن خود تصمیم‌گیری نمایید.
- ◀ بطور مقتضی اقدام کنید.

حرکت به عقب

در هنگام حرکت به عقب (و یا وارد شدن به یک فضای پارک از عقب) به خاطر داشته باشید که:



- ◀ آهسته حرکت کنید
- ◀ اطمینان حاصل کنید که از دنده و پدال صحیح استفاده می‌کنید
- ◀ بررسی کنید که مانعی/شخصی در مسیر شما قرار نداشته باشد. همواره مراقب افراد پیاده‌رو یا دوچرخه‌سوار باشید
- ◀ اگر مستقیم به عقب یا به طرف راست خود حرکت می‌کنید، بدن و سر خود را به سمت راست برگردانید و عقب را نگاه کنید
- ◀ اگر به طرف چپ به عقب حرکت می‌کنید، بچرخید و از روی شانه‌ی چپ خود عقب را نگاه کنید
- ◀ همواره شانه‌ی مقابل را بررسی کنید
- ◀ اگر حرکت رو به عقب شما با گردش همراه است، بررسی کنید تا مطمئن شوید جلوی خودروی شما از فضای کافی برخوردار بوده و به چیزی برخورد نخواهد کرد

تقاطع‌ها

همانطور که نزدیک می‌شوید سرعت خود را کم کنید. مراقب ترافیک، علائم حق تقدم، تابلوهای ایست، چراغ‌های راهنمایی و رانندگی، دوچرخه‌سواران و افراد پیاده‌رو باشید.

دو نوع تقاطع اصلی وجود دارد: کنترل شده و کنترل نشده. تقاطع‌های کنترل شده دارای چراغ‌های راهنمایی و رانندگی، علائم حق تقدم یا تابلوهای ایست می‌باشند. در صورت سبز بودن چراغ، با سرعت آرام از تقاطع عبور کنید. اگر مدتی است چراغ سبز بوده است، آماده‌ی توقف کردن باشید. اگر جاده‌ی پیش‌روی تقاطع با ترافیک مسدود شده است، به خاطر داشته باشید که پیش از وارد شدن به تقاطع توقف کنید تا در صورت تغییر چراغ، ترافیک را مسدود نسازید.

در تقاطع‌های کنترل نشده کلیه خودروها باید توقف کنند. اگر دو خودرو دارند بطور همزمان به تقاطع نزدیک می‌شوند، خودروی واقع در راست از حق تقدم برخوردار خواهد بود.

گردش به راست

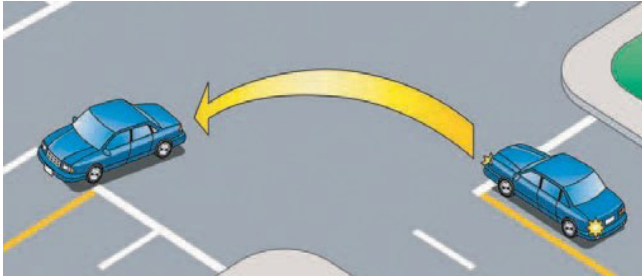
طریقه‌ی صحیح گردش به راست شامل موارد زیر می‌باشد:

- ▶ در لاین سمت راست شروع کرده و خاتمه دهید
- ▶ بسیار پیش از موعد راهنما بزنید
- ▶ ابتدا به جلو، و سپس چپ و راست نگاه کنید
- ▶ سپس دوباره به چپ نگاه کنید
- ▶ نقطه‌ی کور سمت راست خود را بررسی کنید
- ▶ گردش را انجام دهید



گردش به چپ

طریقه‌ی صحیح گردش به چپ شامل موارد زیر می‌باشد:

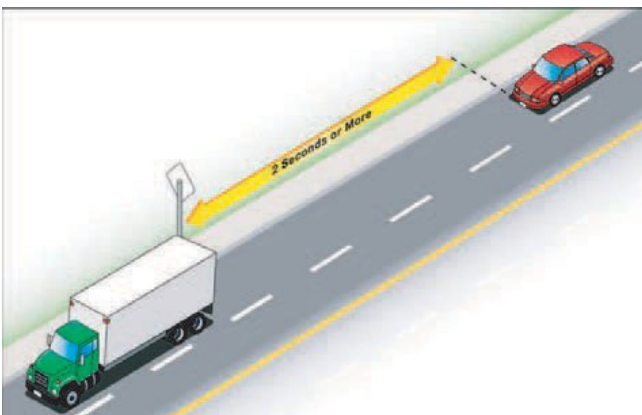


- ◀ بسیار پیش از موعد راهنما بزنید
- ◀ به داخل لاین سمت چپ وارد شوید، وقتی چیزی سر راه شما قرار نداشت، جلو، چپ، راست و سپس دوباره چپ را نگاه کنید
- ◀ نقطه‌ی کور خود را بررسی نمایید
- ◀ وقتی چیزی سر راه شما قرار نداشت گردش را انجام دهید
- ◀ اگر از حالت ایست کامل گردش را انجام می‌دهید، تا زمانی که برای انجام گردش آماده شوید چرخ‌های خود را در راستای مستقیم نگاه دارید
- ◀ زمانی که گردش را به پایان رساندید، زمانی که انجام این کار امن بود، دوباره به لاین راست بازگردید

به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات می‌توانید به جای انجام یک گردش به چپ، سه گردش به راست انجام دهید (در یک جهت حول تقاطع بچرخید).

فاصله تا خودروی جلویی

«قانون 2 ثانیه» به شما کمک می‌کند فاصله‌ی مناسب تا خودروی جلویی را در شرایط رانندگی ایده‌آل تعیین کنید. به دلیل زمان عکس‌العمل کندتر، رانندگان مسن‌تر باید از «قانون 3 ثانیه» استفاده کنند.



- ◀ نشانه‌ای را در جاده‌ی پیش‌رو انتخاب کنید، نظیر یک تابلوی راهنمایی رانندگی یا یک تیر عمودی کابل‌های تلفن
- ◀ زمانی که عقب خودروی جلویی از این نشانه عبور کرد، بشمارید «یک هزار و یک، یک هزار و دو، و یک هزار و سه»
- ◀ زمانی که جلوی خودروی شما به این نشانه رسید، شمارش را متوقف کنید

اگر پیش از شمردن عدد «یک هزار و سه» به این نشانه رسیدید، فاصله شما تا خودروی جلویی بیش از حد کم است. در شرایط آب و هوایی و جاده‌ای نامساعدتر، برای تضمین توقف ایمن زمان (فاصله) بیشتری را در نظر بگیرید.

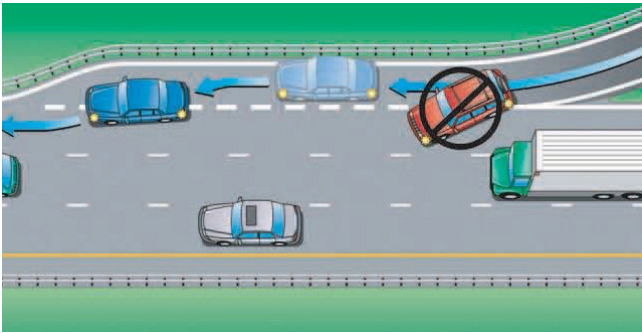
وارد شدن به ترافیک

طریقه‌ی صحیح وارد شدن به ترافیک شامل موارد زیر می‌باشد:

▶ هنگامی که در رمپ ورودی قرار دارید نقطه‌ی کور خود را بررسی کنید

▶ همانطور که به لاین افزایش سرعت (پیش از وارد شدن به جاده‌ی اصلی) وارد می‌شوید، راهنما بزنید، سرعت خود را افزایش دهید تا بر سرعت سایر خودروها منطبق شود

▶ به آرامی وارد ترافیک شوید



اگر از نظر شما آزادراه‌ها استرس‌افزین بوده و سرعت در آنها بیش از حد بالاست، از خیابان‌های دارای شلوغی کمتر و سرعت‌های پایین‌تر برای رسیدن به مقصد خود استفاده کنید. پیش از موعد برنامه‌ریزی کنید.

هنگامی که از انتخاب برخوردار هستید، همواره ایده‌ی خوبی است که از وضعیت‌های ترافیکی دارای سرعت بالا دوری کنید.

9. اهمیت علائم

علاوه بر مقررات جاده، باید بطور دقیق به علائم جاده‌ای توجه کنید. علائم جاده‌ای و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی بسیار حائز اهمیت هستند چرا که به ما می‌گویند در جاده باید مراقب چه چیزهایی باشیم و چه کارهایی را باید انجام بدهیم یا انجام ندهیم. عدم رعایت علائم جاده‌ای و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی می‌تواند به جریمه شما منجر شود. اگر این علائم را نبینید یا ندانید معنای آنها چیست، این موضوع می‌تواند برای شما، سایر رانندگان و عابران پیاده خطرآفرین باشد. شما باید با این علائم آشنا باشید. هنگامی که با سرعت 60 کیلومتر در ساعت در حال حرکت هستید، از زمان کافی برای نگاه کردن به «کتابچه رانندگان» خود برخوردار نمی‌باشید. برخی از انواع علائم در زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

تازه ساختن دانش خود در مورد علائم جاده‌ای همواره امری بسیار مفید است. بطور منظم به «کتابچه رانندگان» رسمی خود رجوع کنید تا با مقررات جاده و کلیه علائم جاده‌ای آشنا باشید.

در زیر مثال‌هایی از انواع مختلف علائم ارائه گردیده است. به خاطر داشته باشید که شما همواره باید در حین رانندگی هشدار باشید و هر 5 ثانیه یک بار علائم را بپویید چرا که این علائم اطلاعاتی را در مورد جاده پیش‌رو ارائه می‌دهند.

علائم راهنمایی و رانندگی



در این تقاطع گردش به چپ ممنوع است

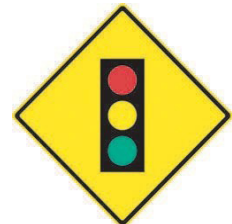
ورود به این جاده ممنوع است

ترافیک فقط در یک جهت مجاز است

در چراغ قرمز گردش به راست ممنوع است

علائم راهنمایی و رانندگی معمولاً دارای یک زمینه سفید با نوشته‌های سیاه می‌باشند. اینها ممکن است رنگ‌های اضافی قرمز یا سبز را دارا باشند. اینها دستورات لازم را در مورد اقداماتی که باید صورت گیرد و چه مواردی مجاز و چه مواردی غیرمجاز می‌باشند ارائه می‌دهند.

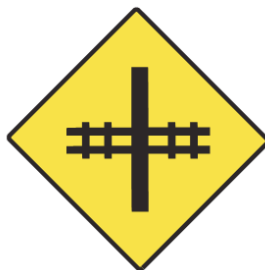
علائم هشدار



لاین پیش‌رو برای عملیات‌های جاده‌ای بسته است. محدوده‌ی سرعت مجاز را رعایت کنید و به ترافیک لاین باز وارد شوید.

جاده‌ی پیش‌رو توسط یک سکوی میانی به دو جاده‌ی جداگانه تقسیم می‌شود. در جاده‌ی سمت راست حرکت کنید. هر جاده دارای ترافیک یکسویه است.

چراغ‌های راهنمایی و رانندگی پیش‌رو قرار دارد. سرعت خود را کم کنید.

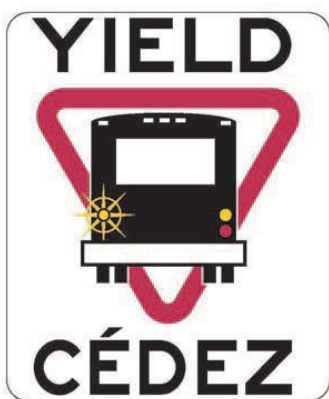


از جمله سایر انواع علائم می‌توان به علائم حق تقدم، محل عبور خطر راه‌آهن و تابلوی ایست پیش‌رو، و همچنین عملیات ساختمانی، خودروی دارای حرکت آهسته، تابلوهای جهت‌دار و غیره اشاره نمود. این موضوع بسیار حیاتی است که توجه کنیم علائم چه چیزی را به ما می‌گویند تا به ایمنی رانندگی ما کمک کنند.

سایر مقررات مهم جاده

◀ رعایت حق تقدم اتوبوس‌ها

◀ خودروهای اورژانسی



همواره رعایت حق تقدم اتوبوس‌ها امری بسیار مؤدبانه و پسندیده است. علاوه بر این، مطابق با قانون، رعایت حق تقدم یک اتوبوس مسافربری، دارای این علامت روی پشت آن، که به شما می‌گوید از مسیر حرکت اتوبوس خارج شده و به لاین خود بازگردید، الزامیست.

این علامت بر روی پشت یک اتوبوس، درست در بالای چراغ راهنمای سمت چپ، ظاهر می‌شود.

هنگامی که پلیس، آمبولانس آتش‌نشانی یا هرگونه خودروی اورژانسی دیگری از هر جهتی با چراغ‌های چشمک‌زن یا آژیر روشن نزدیک می‌شود، رانندگان باید به راست حرکت کرده و توقف نمایند. رانندگان همچنین باید در تقاطع‌ها به خودروهای اورژانسی حق تقدم بدهند.

مطابق با قانون، رانندگان باید در هنگام نزدیک شدن به یک خودروی اورژانسی توقف کرده که چراغ‌های قرمز آن چشمک‌زن است (در همان جهت حرکت ایشان در لاین یا شانه‌ی جاده)، سرعت خود را کم کنند و با احتیاط به مسیر خود ادامه دهند. اگر جاده دارای دو یا چند لاین در یک جهت حرکت می‌باشد، راننده باید (در صورت امکان انجام ایمن این کار) به لاین دیگر منتقل شود.

10. جایگزین‌های راندگی

یک تصمیم بزرگ

با آنکه نکات ارائه شده در این «دفترچه» می‌تواند به بهبود ایمنی و آسایش راندگی شما کمک کند، زمانی می‌رسد که همه ما باید در نظر بگیریم راندگی خود را محدود ساخته یا بطور کلی از راندگی کردن بازنشسته شویم. این کار در حقیقت کاری است که یک فرد مسئولیت‌پذیر انجام می‌دهد.

اغلب اوقات این یک تصمیم آسان نیست. ما ممکن است از خودروی خود برای خرید کردن، انجام امور بانکی، رسیدگی به قرار ملاقات‌ها و همچنین فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی استفاده کنیم. ما نمی‌خواهیم باری بر دوش دیگران باشیم و به استقلال‌ی که راندگی به ما می‌بخشد بها می‌دهیم.

برخی افراد ممکن است این حقیقت را انکار کنند که دیگر مثل سابق راندگانی نیستند که بتوانند بطور ایمن به راندگی بپردازند. افراد دیگر ممکن است احساس عصبانیت یا افسردگی کنند. با آنکه این احساسات طبیعی هستند، خوب است بدانید سایر کهن‌سالان توانسته‌اند با تطبیق سبک زندگی خود، با موفقیت راندگی خود را محدود ساخته یا بطور کامل خود را از راندگی بازنشسته کنند، و شما نیز می‌توانید.

مواردی که باید مراقب آن باشید

بسیاری از افراد بطور تدریجی راندگی کردن را کاهش می‌دهند تا اینکه یک روز اساساً آن را کنار می‌گذارند. سایر افراد با مشکلات بیشتری برای تصمیم‌گیری در مورد زمانی که باید راندگی کردن را محدود سازند مواجه هستند. در زیر برخی از علایم هشدار که می‌تواند این حقیقت را برای شما آشکار سازد که ممکن است دیگر نتوانید بطور ایمن به راندگی بپردازید و ممکن است نیاز باشد جایگزین‌هایی را برای راندگی خود در نظر بگیرید، ارائه شده است:

- ◀ آیا پشت فرمان دچار دستپاچی می‌شوم؟
 - ◀ آیا راندگان دیگر زیاد برای من بوق می‌زنند؟
 - ◀ آیا من تعدادی حادثه راندگی جزئی و مواردی که با فاصله کم از خطر نجات یافته‌ام داشته‌ام؟
 - ◀ آیا خانواده و دوستان من نسبت به راندگی من ابراز نگرانی می‌کنند؟
 - ◀ آیا فرزندان من به من اعتماد می‌کنند در حالی که نوه‌هایم در داخل خودرو هستند راندگی کنم؟
 - ◀ آیا هرگز در حین راندگی گم شده‌ام یا فراموش کرده‌ام به کدام سمت حرکت می‌کرده‌ام؟
 - ◀ آیا هرگونه محدودیت‌های جسمی و/یا شناختی‌ای دارم که می‌تواند راندگی ایمن را برای من چالش‌برانگیز کند؟
- اگر به چندین سؤال از این سوالات پاسخ مثبت داده‌اید، شاید زمان آن رسیده باشد که پیش از موعد برنامه‌ریزی کنید و جایگزین‌های راندگی کردن را کشف نمایید.

پیش از موعد برنامه‌ریزی کنید

به جای آنکه همیشه خودتان رانندگی کنید، استفاده از اتوبوس‌ها، تاکسی‌ها یا سرویس‌ها را امتحان نمایید. و، اگر تصمیم گرفتید از خانه خود به یک آپارتمان، خانه‌ی دارای مالکیت مشترک یا اقامتگاه سالمندان نقل مکان کنید، سعی کنید مکانی را انتخاب کنید که نزدیک به سرویس حمل و نقل عمومی بوده یا یک سرویس آمد و شد را برای ساکنین ارائه دهد.

قابلیت رانندگی شما ممکن است بطور ناگهانی تحت تأثیر قرار بگیرد. حائز اهمیت است در مورد جایگزین‌های رانندگی کردن فکر کنید و پیش از موعد برنامه‌ریزی نمایید تا اگر روزی دیگر قادر به رانندگی کردن نبودید با مشکلی مواجه نشوید.

با خانواده، دوستان، و پزشک خود مشورت کنید. همگی این افراد می‌توانند به شما کمک کنند در مورد میزان رانندگی‌ای که برای شما مناسب است تصمیم‌گیری کنید و گزینه‌های حمل و نقل درون اجتماع خود را کشف نمایید.

برنامه‌ریزی پیش از موعد می‌تواند استرس یا نگرانی شما را در صورت عدم توانایی ناگهانی‌تان برای رانندگی کردن، کاهش دهد. همواره بهتر است از آمادگی لازم برخوردار باشید.

جایگزین‌ها

جایگزین‌های زیادی برای رانندگی وجود دارد. مواردی را که در ناحیه‌ی شما در دسترس قرار دارد کشف نموده و امتحان این گزینه‌ها را آغاز نمایید.



- ◀ اتوبوس‌ها، تاکسی‌ها، و سایر اشکال حمل و نقل عمومی
- ◀ درخواست از دوستان و اعضای خانواده برای رساندن شما به مقصدهای موردنظرتان
- ◀ نگهداری خودرویی که دیگران آن را برای شما می‌رانند
- ◀ پیک‌آپ توسط ون/اتوبوس به صورت برنامه‌ریزی شده و بنا به درخواست از طرف اقامتگاه‌های سالمندان و سایر گروه‌ها
- ◀ کوپن‌های تاکسی
- ◀ پیاده‌روی
- ◀ برخی از گروه‌های داوطلبانه، برای کهن‌سالان سواری رایگان ارائه می‌دهند (برای کسب اطلاعات بیشتر، پشت جلد «دفترچه» را ببینید)

پیاده‌روی یک روش بسیار مناسب برای کاهش میزان رانندگی، کاهش آلودگی هوا و برخورداری از کمی ورزش کردن می‌باشد. همانطور که پا به سن می‌گذاریم، نوعاً آهسته‌تر از قبل راه می‌رویم. معمولاً برای ما بیشتر طول می‌کشد که بعنوان یک عابر پیاده از یک تقاطع عبور کرده یا از مسیر خطرات خارج شویم.

به خاطر داشته باشید که زمان زیادی را برای عبور در زمان سبز بودن چراغ در نظر بگیرید و در محل تقاطع‌ها فاصله‌ی مناسبی را از لبه‌ی پیاده‌رو حفظ کنید.

هزینه

یکی از عواملی که بسیاری از ما را از استفاده از تاکسی‌ها باز می‌دارد مسئله‌ی هزینه است. بسیاری از شرکت‌های تاکسیرانی یک سیستم کوپن برای مسافرین همیشگی ارائه می‌دهند که باعث کاهش هزینه‌ها می‌شود. با آنکه هیچ تردیدی نیست هزینه‌های تاکسی می‌تواند روی هم جمع شود، اما آیا فکر کرده‌اید استفاده از خودرویتان چقدر برای شما هزینه در بر دارد؟ مقایسه چنین هزینه‌هایی بسیار سودمند است، بویژه اگر اغلب در همسایگی محلی خود برای خرید کردن، رسیدگی به امور بانکی، رفتن به کلیسا، بازدید از دوستان و غیره به رانندگی می‌پردازید.

11. یادآورهای نهایی

- ◀ همگی ما در قبال ایمنی حرکت در جاده مسئولیم.
- ◀ توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسید.
- ◀ چک‌آپ‌های منظم انجام دهید و با پزشک خود مشورت نمایید.
- ◀ در قبال داروها مراقب باشید.
- ◀ در موارد امکان از وضعیت‌های رانندگی دارای ریسک بالا دوری کنید؛ پیش از موعد برنامه‌ریزی کنید.
- ◀ اقدامات رانندگی ایمن و علایم جاده‌ای را مرور کنید.
- ◀ جایگزین‌های رانندگی را در نظر گرفته و با خانواده خود مشورت کنید.

12. اطلاعات بیشتر

اطلاعات اعطای گواهی نامه رانندگی

- برای پاسخگویی به سؤالات مربوط به گواهی نامه رانندگی خود، با «وزارت حمل و نقل» تماس بگیرید: شماره تلفن رایگان 1-800-387-3445
- 416-235-2999

اطلاعات مربوط به کهن سالان

- برای یافتن اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های آموزشی ایمنی رانندگان کهن سال یا سایر برنامه های آموزشی مربوط به رانندگان کهن سال:
- «دبیرخانه کهن سالان آنتاریو» به نشانی اینترنتی www.seniors.gov.on.ca یا شماره تلفن www.seniors.gov.on.ca
- «شورای ایمنی کانادا» به نشانی اینترنتی www.safetycouncil.org یا شماره تلفن 613-739-1535
- «مؤسسه اتومبیل کانادا» به نشانی اینترنتی www.caa.ca یا شماره تلفن 613-247-0117
- «کهن سالان کانادا» (نشانی اینترنتی www.seniors.gc.ca یا شماره تلفن 1-800-622-6232)
- «طرح ملی پیشگیری از مصدومیت ها در رانندگان مسن تر» (نشانی اینترنتی www.olderdriversafety.ca – مشارکت بین «مؤسسه درمانگران شغلی کانادا» و «آژانس بهداشت عمومی کانادا» برای ترویج رانندگی ایمن در بین رانندگان مسن تر)
- برای کسب اطلاع از اینکه چطور می توانید فعالیت بیشتری داشته باشید و نیز برای دریافت «رهنمون های فعالیت فیزیکی» «انجمن فیزیولوژی ورزش کانادا» (CSEP)، از وبسایت آنها دیدن کنید:
- [http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804.](http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804)
- شماره تلفن رایگان: 1-877-651-3755
- برای کسب اطلاع از اینکه آیا ناحیه ای شما دارای خدمات حمل و نقل ویژه ای کهن سالان است یا خیر، با «خط ویژه ای اطلاع رسانی کهن سالان» تماس بگیرید
- شماره تلفن رایگان: 1-888-910-1999
- در شهر تورنتو: 416-314-7511

◀ GO Transit قطارها و اتوبوس‌هایی را اداره می‌کند که شهر تورنتو را به سایر اجتماعات پیوند می‌دهند. کهن‌سالان 65 سال و بالاتر بصورت نیم‌بها سفر می‌کنند. کلیه قطارهای GO دارای رمپ صندلی چرخ‌دار هستند و بسیاری از اتوبوس‌های GO «زنانو می‌زنند» تا همه بتوانند آسان‌تر سوار شوند. برای اطلاع از مسیرها و جدول‌های زمانی GO Transit تماس بگیرید با:

◀ شماره تلفن رایگان: 1-888-438-6646

◀ در شهر تورنتو: 416-869-3200

سؤالات مربوط به بهداشت و سلامت

◀ «آژانس بهداشت عمومی کانادا» (نشانی اینترنتی www.publichealth.gc.ca/seniors؛ شماره تلفن 416-973-0003)

◀ «انجمن آلزایمر کانادا» (نشانی اینترنتی www.alzheimer.ca؛ شماره تلفن 1-800-616-8816)

◀ «مرکز اعتیاد و بهداشت روانی» (نشانی اینترنتی www.camh.ca؛ شماره تلفن 1-800-463-6273) – خدمات و منابع بهداشت روانی کهن‌سالی برای بزرگسالان مسن‌تر

◀ «مؤسسه ملی کانادا برای نابینایان» (نشانی اینترنتی www.cnib.ca؛ شماره تلفن 1-800-563-2642) – اطلاعات مربوط به اختلالات نظیر آب‌سیاه، آب‌مروراید، و تحلیل لکه‌ی زرد چشم

◀ «انجمن آرتروز/شبکه آرتروز کانادا» (نشانی اینترنتی www.arthritis.ca؛ شماره تلفن 1-800-321-1433)

◀ «مؤسسه قلب و سکنه‌ی ناقص کانادا» (نشانی اینترنتی www.heartandstroke.com؛ شماره تلفن 613-569-4361)

◀ «انجمن پارکینسون کانادا» (نشانی اینترنتی www.parkinson.ca؛ شماره تلفن 1-800-565-3000)

◀ برای پاسخگویی به سؤالات مربوط به مسائل بهداشت و سلامت خود، با Telehealth، یک سرویس رایگان دولت آنتریو که به صورت شبانه‌روزی (24 ساعت در روز، 7 روز در هفته) در دسترس قرار دارد، تماس بگیرید:

◀ 1-866-797-0000

ISBN 978-1-4606-3590-2