



**Wiek a kierowanie
pojazdami:
Program przedłużania prawa
jazdy w prowincji Ontario dla
kierowców, którzy ukończyli
80 lat**

(Lektura uzupełniająca)

Spis treści

1. Wstęp	3
2. Atuty kierowców w podeszłym wieku 80+	3
3. Wpływ starzenia się na kierowanie pojazdami	4
4. Leki a kierowanie pojazdami	8
5. Dobra praktyka w zakresie utrzymywania zdolności kierowania pojazdami	13
6. Wykaz nawyków związanych z kierowaniem pojazdami	14
7. Cykl bezpiecznego kierowania pojazdami	20
8. Sytuacje obarczone wysokim ryzykiem w	21
9. Znaczenie znaków	26
10. Alternatywy dla kierowania pojazdami	29
11. Uwagi podsumowujące	32
12. Więcej informacji	32

1. Wstęp

Cel

Witamy na grupowej sesji szkoleniowej Ministerstwa Transportu Prowincji Ontario dla kierowców w podeszłym wieku. Celem niniejszej sesji jest:

- ▶ promowanie bezpieczeństwa na drogach
- ▶ czerpanie z atutów Państwa jako kierowców w podeszłym wieku
- ▶ omówienie wpływu starzenia się na zdolność kierowania pojazdami
- ▶ przekazanie informacji na temat wpływu przyjmowania leków na zdolność do kierowania pojazdami
- ▶ pomoc Państwu w radzeniu sobie w szczególnie trudnych sytuacjach w ruchu drogowym
- ▶ powtórzenie pewnych reguł obowiązujących na drodze oraz znaków drogowych
- ▶ pomoc Państwu w bezpiecznym prowadzeniu pojazdu przez jak najdłuższy okres czasu, ale także
- ▶ pomaganie Państwu w podjęciu decyzji, gdy nadejdzie czas, gdy trzeba będzie ograniczyć lub zaprzestać kierowania pojazdami



2. Atuty kierowców w podeszłym wieku 80+

- ▶ **Ocena** – Najlepszej oceny dokonuje się w oparciu o doświadczenie. Historia pełna jest przywódców, którzy wnieśli do niej najwięcej na późniejszym etapie życia. Wielu obecnych przywódców ma powyżej 60 lat.
- ▶ **Doświadczenie** – Seniorzy mają ogromne doświadczenie. Do czasu, gdy osiąga się 80. rok życia, większość z nas ma za sobą lata „spędzone za kółkiem”, na różnego rodzaju drogach oraz w różnych sytuacjach.

- ▶ **Wiedza** – Seniorzy, kierując samochodami przez długie lata, zgromadzili ogromną wiedzę na temat bezpieczeństwa na drogach oraz dobrych praktyk związanych z prowadzeniem pojazdów.
- ▶ **Witalność** – Seniorzy obecnie żyją dłużej, są zdrowsi i prowadzą bardziej aktywne życie.
- ▶ **Odpowiedzialność** - Jako grupa seniorzy są dosyć odpowiedzialni. Występuje niewielki odsetek seniorów, którzy siadają za kierownicę po spożyciu alkoholu oraz wykazujących inne zachowania niebezpieczne w przypadku kierowania pojazdami w porównaniu do kierowców z pozostałych grup wiekowych.
- ▶ **Zdolność do adaptacji** - Seniorzy udowodnili, że są w stanie się przystosować do wielu zmian, do których doszło na drogach i w zakresie pojazdów samochodowych na przestrzeni lat. Wielu seniorów zmieniło również swoje nawyki w zakresie kierowania pojazdami (tj. podjęli decyzję, aby nie prowadzić nocą, w złych warunkach pogodowych lub w warunkach natężonego ruchu drogowego). Taka zdolność do adaptacji jest bardzo ważna, gdy doświadczają skutków starzenia.

3. Wpływ starzenia się na kierowanie pojazdami

Poznanie samego siebie

Jako kierowców wszystkich nas cechują różne umiejętności i zdolności. Wszyscy kierowcy powinni znać zarówno swoje atuty, jak i ograniczenia, aby być w stanie podejmować właściwe decyzje (takie jak kiedy i w jakim terenie możemy prowadzić pojazd).

Ważne jest to, aby znać poziom swoich umiejętności.

Wprawdzie starzejemy się w różnym tempie, ale wszyscy, z biegiem czasu, doświadczamy pewnych zmian w naszych organizmach. Oznacza to, że nawet niewielka, wywołana wiekiem zmiana może w dużym stopniu wpływać na zmianę decyzji podejmowanych podczas prowadzenia pojazdu, a w konsekwencji może wpływać na bezpieczeństwo na drogach. Istotne jest to, aby mieć to na uwadze i identyfikować zachodzące zmiany, które mogą wpływać na Państwa zdolność do bezpiecznego kierowania pojazdami. Wiedza w zakresie wpływu starzenia się na kierowanie pojazdami stanowi pierwszy krok do tego, aby dłużej pozostać kierowcą.

Czy wiedzieli Państwo, że w trakcie każdego pokonywanego kilometra lub połowy pokonywanej mili kierowcy muszą podejmować 8-12 decyzji? Czasami, na podjęcie takiej decyzji mamy najwyżej pół sekundy.

W tej części publikacji zawarto przegląd najbardziej typowych i najważniejszych rodzajów zmian wiążących się z wiekiem, które mogą wpływać na zdolność do kierowania pojazdami (tj. wzrok, elastyczność/ zdolność poruszania się/ siła oraz innych zmian takich jak czas reakcji oraz trudności z koncentracją i osłabienie zdolności poznawczych).

Wzrok

Stopniowe zmiany w zdolności widzenia pojawiające się z wiekiem mogą powodować problemy w zakresie:

- ▶ widzenia obiektów poruszających się
- ▶ widzenia mniej wyraźnego (zwłaszcza wieczorem lub po zapadnięciu zmroku i o świcie) oceny odległości
- ▶ większą podatność na oślepienie (przez czynniki takie jak deszcz czy światło na przedniej szybie)

Przy przedłużaniu ważności prawa jazdy wykonuje się badania wzroku, aby stwierdzić, czy spełnione są normy dotyczące kierowania pojazdami. Jeśli doświadczają Państwo któregoś z ww. problemów należy skonsultować się z lekarzem.

Niedomagania zdrowotne mogą również wpływać na wzrok

Czy wiedzieli Państwo, że po osiągnięciu 75. roku życia prawie połowa z nas będzie mieć początki zaćmy, a jedna na cztery osoby będzie cierpieć na zaćmę w stopniu zaawansowanym?

Zaćmę można porównać do wodospadu przed oczyma, co może poważnie wpływać na Państwa zdolność do kierowania pojazdami. Optymistyczne jest to, że obecnie ten problem można łatwo skorygować.

Inne zaburzenia okulistyczne mogące prowadzić do osłabienia wzroku, a nawet do ślepoty to jaskra oraz zwyrodnienie plamki żółtej (utrata ostrości widzenia centralnego).

Zaburzenia często dają o sobie znać u osób dorosłych, które przekroczyły 60. rok życia. Jaskrę, gdy zostanie wcześniej wykryta, można, w większości przypadków, skutecznie leczyć. Istnieją też nowe i skuteczne metody leczenia wielu osób cierpiących na zwyrodnienie plamki żółtej. Podobnie diabetycy mogą doświadczać zmian w zakresie widzenia z uwagi na swoją przypadłość. Problemy te można wykryć wykonując regularne badania wzroku.

Słuch

Po osiągnięciu wieku 65 lat jedna trzecia z nas traci słuch w mniejszym lub większym stopniu. Stopniowa utrata słuchu nasila się z wiekiem. Na osłabienie tego zmysłu mogą również wpływać problemy natury medycznej (takie jak szумы lub dzwonienie oraz stany zapalne uszu). Problemy te można jednak wychwycić dzięki regularnym badaniom słuchu. Optymizmem napawa też fakt, że przez cały czas opracowuje się coraz lepsze aparaty słuchowe.

Utrata słuchu wpływa na zdolność wychwytywania dźwięków klaksonów, syren i hamulców. Może również wystąpić konieczność zrekompensowania utraty słuchu korzystaniem w większym stopniu ze zmysłu wzroku.



Elastyczność, zdolność poruszania się i siła

Z upływem lat często zwiększa się sztywność oraz zmniejsza zakres ruchomości szyi, ramion, rąk, nóg i tułowia. Podobnie, jak w przypadku elastyczności czy ruchomości, wiek wpływa również na obniżenie siły, zwłaszcza u osób niewykazujących się aktywnością fizyczną. Brak elastyczności, obniżona ruchomość i siła członków i stawów mogą wpływać na zdolność kierowania pojazdami.

Elastyczność wpływa na naszą zdolność:

- ▶ sprawdzania tzw. „martwego punktu”
- ▶ obserwowania ruchu pojazdów i pieszych na skrzyżowaniach
- ▶ włączania się do ruchu
- ▶ ustąpienia pierwszeństwa, cofania i parkowania

Należy pamiętać, że w celu sprawdzenia „martwego punktu” oraz najbliższego otoczenia trzeba wykonać skręt głową lub skręt tułowia.

Optymistyczne jest to, że aktywność fizyczna i ćwiczenia rozciągające mogą poprawić elastyczność, siłę mięśni oraz zakres ruchu. Proszę porozmawiać ze swoim lekarzem o tym, w jaki sposób mogą Państwo zwiększyć swoją aktywność.

U wielu starszych osób występuje zapalenie stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów, której najczęściej występuje w postaci zapalenia stawów (które dotyka 1 na 10 dorosłych Kanadyjczyków, opanowuje stawy naszego organizmu powodując opuchliznę i ból. RZS stanowi jej mniej popularną, ale bardziej bolesną formę. Obydwie formy zapalenia stawów mogą wpływać na ograniczenie ruchomości. Osteoporoza (choroba kości) również utrudnia poruszanie i jest bolesna. Inne przypadłości takie jak: reumatyzm tkanek miękkich, toczeń oraz sztywność chodu mogą ograniczyć elastyczność, ruchomość i siłę.

Słabe lub sztywne mięśnie mogą utrudniać kierowanie pojazdami. Na przykład siła rąk odgrywa istotną rolę w bezpiecznym prowadzeniu kierownicy, w szczególności, gdy zachodzi konieczność wykonania szybkich i gwałtownych ruchów. Siła nóg jest ważna, ponieważ umożliwia naciskanie pedału gazu i hamulca, w szczególności, gdy potrzebne jest szybkie wykonanie czynności.

Czas reakcji i koncentracja

Z wiekiem możemy również doświadczać stopniowo zachodzących w nas zmian w zakresie:

- ▶ czasu reakcji (zwolniony)
- ▶ koncentracji (łatwo się rozpraszamy)
- ▶ oraz koordynacji (staje się słabsza)



Problemy natury medycznej takie jak: choroba Parkinsona, choroba Lou Gehriga, drgania fizjologiczne oraz skurcze mięśni mogą ograniczać koordynację, utrudniając reagowanie na nagłe wydarzenia na drodze.

Oslabienie zdolności poznawczych

Kierowcy-seniorzy są narażeni na podwyższone ryzyko osłabienia zdolności poznawczych oraz demencję na późniejszym etapie życia.

Demencja wpływa na działanie mózgu oraz zdolność myślenia, pamięć i umiejętność mówienia. Osłabia logiczne rozumowanie, pamięć oraz zdolności językowe. Prawie 10% Kanadyjczyków w wieku powyżej 65 lat cierpi na demencję; choroba zwiększa ryzyko kolizji do 4,7 razy. U kierowców z demencją występuje większe prawdopodobieństwo przeprowadzenia niebezpiecznego manewru za kierownicą jak wykonanie niebezpiecznego skrętu lub utrzymywanie zbyt małej odległości od pojazdu jadącego z przodu).

Przypadku łagodnego osłabienia zdolności poznawczych mogą być trudna do wykrycia. Osoby cierpiące na tę przypadłość zwykle mają większe problemy z pamięcią niż inne osoby w tym samym wieku. Te łagodne formy osłabienia mogą przekształcić się w demencję lub chorobę Alzheimerera, zwykle w ciągu pięciu lat, czasem w krótkim okresie.

Zawsze warto porozmawiać z lekarzem nie tylko o zmianach fizycznych, ale też o kwestiach poznawczych.

4. Leki a kierowanie pojazdami

- ▶ Senność
- ▶ Zawroty głowy
- ▶ Nieostre widzenie
- ▶ Trudności z koncentracją i zachowaniem przytomności umysłu
- ▶ Rozkojarzenie
- ▶ Zaniki pamięci
- ▶ Trudności z utrzymaniem linii prostej (pozostawianiem na właściwej jezdni)

Seniorzy muszą zachować ostrożność dotyczącą przyjmowania leków i kierowania pojazdami

Osoby w podeszłym wieku, które przekroczyły 80. rok życia zwykle przyjmują więcej leków od osób z innych grup wiekowych. Przyjmowanie wielu różnych medykamentów przez seniorów nie jest niczym niezwykłym – 1/3 osób dorosłych, które przekroczyły 65 lat przyjmuje przynajmniej pięć różnych leków na receptę! Niektóre leki (zarówno przepisywane przez lekarzy jak i sprzedawane bez recepty) wywołują skutki uboczne, które mogą obniżyć bezpieczeństwo kierowania pojazdami, zatem ważne jest to, aby zachowywać ostrożność.

- ▶ Ryzyko skutków ubocznych oraz interakcji wzrasta wraz z liczbą przyjmowanych leków.
- ▶ Jeden środek medyczny może nie osłabiać zdolności kierowania pojazdem, natomiast połączenie leków już tak.
- ▶ Bardzo niebezpieczne może być również mieszanie określonych leków z alkoholem.
- ▶ Z biegiem lat reakcje naszego organizmu mogą się zmieniać. Potrzebuje on więcej czasu na zmetabolizowanie lub pozbycie się medykamentu.
- ▶ Problemy medyczne mogą również zmieniać sposób reakcji organizmu na określone środki medyczne.

Możliwe oddziaływanie leków na kierowanie pojazdami:

- ▶ senność
- ▶ rozkojarzenie i trudności z koncentracją
- ▶ zawroty głowy/ uczucie oszołomienia nieostre widzenie
- ▶ drżączki
- ▶ opóźniony czas reakcji
- ▶ zaniki pamięci

Takie objawy mogą utrudniać utrzymywanie się na właściwym pasie, utrzymywanie odpowiedniej prędkości, bezpiecznej odległości od pojazdu jadącego z przodu, reagowania na znaki drogowe oraz szybkiego działania (hamowania lub wykonania gwałtownego skręt w celu uniknięcia zderzenia).

Jeśli występują u Państwa te objawy, nie powinni Państwo prowadzić pojazdów. Należy poczekać, aż samopoczucie ulegnie poprawie, wezwać taksówkę lub zwrócić się do kogoś, aby Państwa zawiózł. W przypadku wystąpienia któregokolwiek z powyższych skutków ubocznych w trakcie prowadzenia pojazdu, należy zjechać na pobocze i odpocząć. Należy powiedzieć o tym swojemu lekarzowi.

Wszelkie środki medyczne, które osłabiają działania centralnego układu nerwowego (mózgu i rdzenia kręgowego) mogą potencjalnie obniżyć bezpieczeństwo kierowania pojazdem. Niektóre leki wywołują prawdopodobnie ww. objawy i wpływają na zdolność do kierowania pojazdami. Mogą one obejmować:

- ▶ środki odprężające i uspokajające
- ▶ antydepresanty i środki przeciwłękowe
- ▶ narkotyki (leki przeciwbólowe)
- ▶ środki na rozluźnienie mięśni
- ▶ uspokajające środki antyhistaminowe (stosowane w przypadku alergii i kataru siennego)
- ▶ leki na przeziębienie i grypę

Niektóre z takich środków są dostępne bez recepty; mogą to być również środki „naturalne” lub „ziołowe”. Należy pamiętać, że leki dostępne bez recepty również mogą nieść ze sobą skutki uboczne, które sprawiają, że prowadzenie samochodu staje się mniej bezpieczne.

Należy zawsze uważnie czytać ostrzeżenia! Nie mając pewności należy pytać farmaceuty.

Lista zażywanych leków

Wszystkie osoby dorosłe w podeszłym wieku powinny prowadzić aktualizowaną listę wszystkich przyjmowanych leków na receptę oraz leków sprzedawanych bez recepty. Proszę wypełnić listę w przedstawionym tutaj lub podobnym formacie oraz mieć jej egzemplarz w torebce lub portfelu oraz w schowku swojego samochodu. Proszę zabrać ze sobą ten wykaz, gdy wybierają się Państwo na wizytę do lekarza lub farmaceuty i weryfikować ją z nimi.

Proszę rozmawiać o tym ze swoim lekarzem i farmaceutą

- ▶ Proszę sporządzić listę wszystkich przyjmowanych leków.
- ▶ Proszę zawsze pytać, czy lek może wpływać na zdolność kierowania pojazdem.
- ▶ Proszę zapoznać się z ostrzeżeniami i pytać o interakcje z innymi lekami.
- ▶ Proszę zachować ostrożność przy przyjmowaniu leków sprzedawanych bez recepty.
- ▶ W przypadku, gdy pojawiają się jakiegokolwiek skutki uboczne, zwłaszcza przy rozpoczęciu przyjmowania nowego leku, proszę powiedzieć o tym swojemu lekarzowi lub farmaceutce.
- ▶ Nigdy nie należy przerywać przyjmowania leku, ani zmieniać dawki bez uprzedniej konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.
- ▶ W przypadku, gdy nie mają Państwo pewności, czy lek wpłynie na zdolność do kierowania pojazdami należy zachować ostrożność i nie prowadzić po jego przyjęciu.

Proszę porozmawiać o ewentualnych skutkach ubocznych każdego leku, który Państwo przyjmują (na receptę oraz sprzedawanych bez recepty) ze swoim lekarzem. Proszę pytać, czy lek może mieć jakikolwiek wpływ na Państwa zdolność do kierowania pojazdami.

Mój wykaz przyjmowanych leków

Lek	Data rozpoczęcia przyjmowania	Czy powinnam/ powiniennem prowadzić pojazd w trakcie przyjmowania tego leku? (Tak czy Nie)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. Dobra praktyka w zakresie utrzymywania zdolności kierowania pojazdami

Liczy się nie tylko wiedza o wpływie starzenia się na zdolność do kierowania pojazdem; równie duże znaczenie ma prowadzenie zdrowego trybu życia. Utrzymywanie dobrego stanu zdrowia pozwala zachować kondycję do kierowania pojazdami, dzięki czemu mogą Państwo dłużej, jako kierowcy, korzystać z dróg. Należy pamiętać:

- ▶ aby odbywać regularne badania lekarskie stanu ogólnego, wzroku i słuchu.
- ▶ dobrze się odżywiać i przyjmować odpowiednią ilość snu.
- ▶ utrzymywać aktywność fizyczną poprzez ćwiczenia (tj. chodzenie, uprawa ogrodu).
- ▶ zachowywać aktywność umysłową poprzez czytanie, układanie puzzli, grę w karty lub inne ćwiczenia umysłowe.
- ▶ mieć świadomość wpływu przyjmowanych leków na zdolność do kierowania pojazdami.

Regularne badania, w tym weryfikacja przyjmowanych leków, są niezbędne w wychwytywaniu i rozwiązywaniu problemów medycznych. Dobre odżywianie, przyjmowanie odpowiedniej ilości snu oraz utrzymywanie aktywności intelektualnej (czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, układanie puzzli lub gra w karty) również ułatwia nam koncentrację w trakcie kierowania pojazdami.

Regularne ćwiczenia zwiększają elastyczność, siłę, poczucie równowagi i koordynację. Pomogą Państwu w zapobieganiu upadkom, a dzięki nim będą Państwo lepszymi kierowcami!

Optymistyczne jest to, że nigdy nie jest za późno na to, aby rozpocząć ćwiczenia, dzięki którym natychmiast zauważą Państwo różnicę w samopoczuciu. W rozdziale 12 niniejszej publikacji mogą się Państwo dowiedzieć, w jaki sposób zwiększyć aktywność oraz uzyskać tam nowe wytyczne w zakresie aktywności fizycznej. Można również rozważyć zapisanie się na zajęcia gimnastyki dla osób dorosłych w podeszłym wieku w miejscowym domu kultury lub domu dla seniorów. Istnieje cały szereg rozrywkowych zajęć do wyboru (takich jak aqua aerobik, Tai Chi, yoga, taniec). Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń skonsultować się ze swoim lekarzem.

6. Wykaz nawyków związanych z kierowaniem pojazdami

Znajomość własnych możliwości stanowi klucz do bezpieczeństwa na drodze (i to zarówno naszego, jak i bezpieczeństwa pasażerów i innych kierowców).

Wiele osób z upływem lat zmienia swoje nawyki związane z prowadzeniem pojazdów, nie zastanawiając się nad tym zbyt wiele. Inni nie zauważają jednak zmian, których doświadczają, a które mają wpływ na ich zdolność kierowania pojazdami. W tym rozdziale znajdą Państwo pomoc w identyfikacji pewnych zagadnień lub wyzwań, z którymi mogą się Państwo zetknąć w trakcie prowadzenia pojazdu. Jeśli chodzi o każdy problem występuje wiele nawyków i wskazówek związanych z prowadzeniem pojazdów, z których można korzystać, aby poprawić bezpieczeństwo.

Ważne jest to, aby znać nasze mocne strony jako kierowców, ale równie ważne jest to, aby rozumieć swoje ograniczenia oraz uczciwie oceniać własne nawyki i zdolności dotyczące prowadzenia samochodu. Proszę wykonać poniższe ćwiczenia i zidentyfikować nawyki związane z bezpiecznym prowadzeniem pojazdu, które mogą pomóc w zachowaniu większego bezpieczeństwa na drogach.

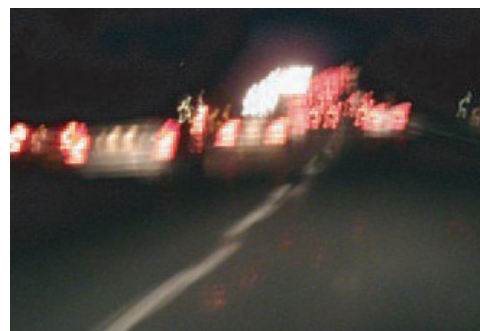
Przekazujemy ćwiczenie, które można wykonać w domu, albo we własnym zakresie lub z członkiem rodziny w celu dokonania uczciwej oceny własnych umiejętności i sporządzić własny „Osobisty plan działania” w zakresie bezpiecznego kierowania pojazdami.

- ▶ Proszę otoczyć kółkiem każde stwierdzenie (zagadnienie lub problem) mające zastosowanie względem Państwa, a następnie.
- ▶ Proszę otoczyć kółkiem poniższe wskazówki, które wydają się Państwu najbardziej pomocne

Widzenie w nocy i podatność na oślepienie

Gorsze widzenie nocą może utrudniać odczytywanie znaków drogowych nocą oraz zauważanie pieszych lub rowerzystów.

- ▶ Czy stwierdzają Państwo u siebie kłopoty z widzeniem w trakcie prowadzenia w nocy?
- ▶ Czy oślepia Państwa słońce lub światła innych pojazdów?
- ▶ Czy muszą Państwo zwolnić, aby odczytać nieznane znaki drogowe?



Wskazówki:

- ▶ Należy unikać prowadzenia pojazdów nocą
- ▶ W przypadku, gdy muszą Państwo prowadzić pojazd nocą, proszę poświęcić 5 minut na to, aby Państwa wzrok przyzwyczał się do ciemności
- ▶ Należy unikać oślepiania przez światło spoglądając na prawą stronę drogi, a nie bezpośrednio na pojazdy w ruchu nadjeżdżające ze strony przeciwnej
- ▶ W miarę możliwości należy prowadzić na dobrze oświetlonych drogach
- ▶ Należy regularnie odbywać badania wzroku
- ▶ Należy pilnować, aby przednia szyba, szyby po wewnętrznej stronie oraz światła pojazdu były czyste
- ▶ Należy zakładać dobrej jakości okulary przeciwsłoneczne
- ▶ Należy włączać światła mijania na 30 minut przed zachodem słońca
- ▶ Należy zawsze nosić okulary zgodne z najnowszą receptą. Nie należy zakładać starych okularów, ani okularów innej osoby

Widzenie boczne i elastyczność

Z upływem lat może wystąpić konieczność zwracania większej uwagi na to, co dzieje się wokół nas. Brak elastyczności szyi i tułowia może utrudniać widzenie rzeczy wokół nas.

- ▶ Czy odwrócenie się w zakresie, który pozwala obserwować „martwy punkt” sprawia Państwu trudność?
- ▶ Czy zdarzają się sytuacje, że zaskakują Państwa pojazdy, które pojawiają się obok?
- ▶ Czy zdarza się Państwu nie zauważyć osób przechodzących albo przejeżdżających na rowerach na przejściach?



Wskazówki:

- ▶ Należy regularnie wykonywać ćwiczenia poprawiające elastyczność
- ▶ Należy rozglądać się, aby wiedzieć, co dzieje się po obu stronach pojazdu, jak również na drodze
- ▶ Należy regularnie sprawdzać lusterka. Należy zmniejszyć „martwy punkt” po lewej stronie odpowiednio ustawiając boczne lusterka. Przede wszystkim należy oprzeć głowę o okno, ustawić lusterko na zewnątrz tak, aby patrząc na wewnętrzną krawędź, można było z trudem zobaczyć bok swojego samochodu. W przypadku korzystania z lusterka szerokokątnego, należy poćwiczyć zanim będzie się z niego korzystać w ruchu
- ▶ Nie należy wjeżdżać w „martwy punkt” innego pojazdu
- ▶ Przed rozpoczęciem cofania należy zawsze sprawdzić teren
- ▶ Należy obserwować ludzi przechodzących przez przejścia. Należy pamiętać, że oni mają pierwszeństwo. Należy zwracać uwagę na znaki, z uwzględnieniem tych przy przejściach dla pieszych i strefach szkolnych
- ▶ W miarę możliwości należy unikać cofania na parkingach
- ▶ Należy tak parkować pojazd, aby można było z niego wyjechać przodem

Ocena i reagowanie

Trudność w ocenie odległości i zwolnionych czasów reakcji może utrudniać radzenie sobie w warunkach szybkiego ruchu.

- ▶ Czy mają Państwo trudności z włączaniem się do ruchu o dużym natężeniu?
- ▶ Czy mają Państwo trudności z oceną odległości i prędkości innych pojazdów?
- ▶ Czy stwierdzają Państwo, że wszystko dzieje się zbyt szybko, aby mogli Państwo podjąć dobrą decyzję w kontekście kierowania pojazdem?



Wskazówki:

- ▶ Należy utrzymywać przestrzeń „buforową” wokół swojego pojazdu
- ▶ Między pojazdem własnym a jadącym przed nami należy utrzymywać odległość, której pokonanie zajmie 3 sekundy
- ▶ W złych warunkach atmosferycznych albo drogowych należy zwalniać
- ▶ Manewr hamowania należy wykonywać płynnie i stopniowo
- ▶ Przed wykonaniem skrętu w lewo należy sprawdzić, czy przednie koła są skierowane do przodu
- ▶ Preferuje się wykonanie trzech skrętów w prawo zamiast jednego w lewo
- ▶ Należy wcześniej opracować trasę przejazdu
- ▶ Podczas hamowania należy sprawdzać wsteczne lusterko
- ▶ Należy utrzymywać sprawność intelektualną (przy pomocy np. układania puzzli lub rozwiązywania krzyżówek)
- ▶ Należy unikać prowadzenia pojazdu w złych warunkach
- ▶ Należy unikać prowadzenia pojazdu w ruchu o dużym natężeniu i na autostradach
- ▶ Należy przestrzegać ograniczeń prędkości, ale zbyt wolne prowadzenia pojazdu jest niebezpieczne
- ▶ Należy „przerzucić się” na drogi o niższym natężeniu ruchu. Zawsze, gdy jest taka możliwość należy jechać prawym pasem
- ▶ Należy sygnalizować swoje zamiary z dużym wyprzedzeniem
- ▶ Należy często spoglądać w lusterka
- ▶ Należy rozważyć opcje transportu alternatywnego

Koncentracja

Krótkie przerwy w koncentracji mogą prowadzić do niezarejestrowania istotnych informacji takich jak: światła, znaki stopu lub warunki ruchu.

- ▶ Czy gubią się Państwo w trakcie kierowania pojazdem?
- ▶ Czy zdarza się Państwu zmienić pas lub włączyć się do ruchu bez spojrzenia na to, co się dzieje?
- ▶ Czy mają Państwo tendencję do prowadzenia dużo szybciej lub dużo wolniej niż pozostali uczestnicy ruchu?
- ▶ Czy zdarza się, że w trakcie kierowania pojazdem coś odwraca lub przyciąga Państwa uwagę?



Wskazówki:

- ▶ Nie należy dopuszczać do tego, aby pasażerowie, radio lub telefon komórkowy odwracał Państwa uwagę
- ▶ Należy zmniejszyć głośność radia lub zupełnie je wyłączyć
- ▶ Prowadzenie pojazdu należy planować na godziny poranne, gdy są Państwo najbardziej wypoczęci, natężenie ruchu jest mniejsze, światło mniej oślepia i jest najlepsza wydajność
- ▶ Należy zaplanować trasę do miejsca przeznaczenia, tak, aby było jak najmniej odcinków do przejechania oraz tak, aby zminimalizować ilość skrętów w lewo
- ▶ Należy unikać ulic o dużym natężeniu ruchu
- ▶ Należy często robić przerwy, zatrzymać się, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających i trochę się przejść
- ▶ Gdy odczuwają Państwo zmęczenie, należy poprosić kogoś, aby poprowadził lub zatrzymać się, aby odpocząć
- ▶ Przy cofaniu należy sprawdzić, czy włączyli Państwo odpowiedni bieg oraz czy stopa znajduje się na odpowiednim pedale
- ▶ Nie należy siadać za kierownicę, gdy są Państwo zdenerwowani
- ▶ Przed wykonaniem manewru skrętu lub wjazdem na skrzyżowanie należy się dwukrotnie rozejrzeć w obu kierunkach
- ▶ Nie należy prowadzić w sytuacjach, które sprawiają, że stają się Państwo nerwowi
- ▶ W przypadku zmiany pasa ruchu lub włączania się do ruchu należy zawsze sprawdzić lusterko i spojrzeć przez ramię

Inne cenne wskazówki

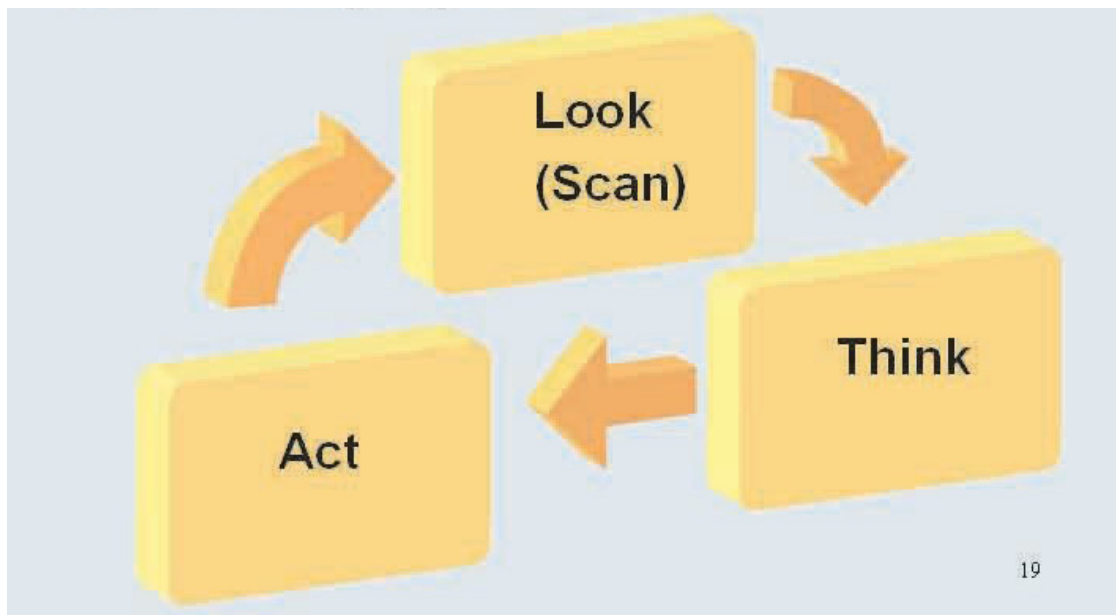
W trakcie dyskusji podczas zajęć, Państwa grupa może zgłaszać jakieś wskazówki. Należy zapisywać te, które wydają się Państwu najbardziej przydatne.

Ważne jest to, aby aktualizować „Osobisty plan działania” w zakresie bezpiecznego kierowania pojazdami. Z upływem czasu będą Państwo doświadczać większych zmian. Trzeba cały czas mieć świadomość tego, co można zrobić, aby pomóc sobie w bezpiecznym prowadzeniu pojazdu.

Na im więcej tych trudności dotyczy Państwa, tym ważniejsze jest to, aby dobrze zastanowić się na możliwością prowadzenia przez siebie pojazdu oraz porozmawiać o tym ze swoim lekarzem, rodziną i znajomymi.

Od wszystkich kierowców zależy wprowadzanie zmian, które poprawią jakość kierowania pojazdami.

7. Cykl bezpiecznego kierowania pojazdami



Należy patrzeć (rozglądać się)

Patrzeć się (lub rozglądać się) oznacza zwracanie uwagi na wszystko, co nas otacza, w tym na to, co robią inni kierowcy. Należy zawsze wiedzieć, co dzieje się przed nami, za nami i po obu stronach naszego pojazdu. Należy pamiętać i mieć wzrok skupiony na drodze znajdującej się w jakiejś odległości przed nami. W miarę upływu lat wykazujemy tendencję do tego, aby skupiać się na tym, co jest bezpośrednio przed nami. Im wcześniej zobaczymy lub usłyszymy, że dzieje się coś niedobrego, tym więcej czasu zostaje nam na to, aby zareagować... Przykłady rzeczy, które należy obserwować obejmują: światła hamowania samochodu przed nami, pojazd uprzywilejowany na skrzyżowaniu przed nami, skręcający samochód przed nami, dźwięk klaksonu samochodu, znaki drogowe i światła uliczne.

Należy się zastanawiać (Podejmować decyzje)

Teraz, gdy są już Państwo w pełni świadomi tego, co dzieje się na drodze, trzeba interpretować te wydarzenia i podejmować decyzje, jak należy reagować na to, co widzimy i słyszymy. Na przykład: Dlaczego w samochodzie przed nami włączają się światła hamowania? Czy również trzeba zwolnić? Jak blisko znajduje się samochód za nami? Czy słyszać dźwięk syreny? Skąd od dobiega?

Należy działać

W końcu trzeba podjąć działanie. Na przykład, gdy ktoś widzi przed sobą skrzyżowanie ze znakiem stopu, należy sprawdzić sytuację we wstecznym lusterku, delikatnie nacisnąć pedał hamulca, a następnie doprowadzić do pełnego zatrzymania z zachowaniem bezpiecznej odległości za samochodem jadącym przed nami.

Przyjęcie podejścia aktywnego w prowadzeniu pojazdów może zmienić sytuację w znacznym stopniu.

8. Sytuacje obarczone wysokim ryzykiem w

Kierowcy, którzy osiągnęli 80. rok życia zasadniczo są kierowcami bardzo odpowiedzialnymi, a mimo tego stanowią najliczniejszą grupą wiekową w kontekście wypadków. Narażeni są również na większe ryzyko odniesienia śmiertelnych obrażeń w kolizjach od kierowców młodszych.

Aby zapobiegać wypadkom, liczy się posiadanie świadomości sytuacji, które obarczone są wysokim ryzykiem dla kierowców w wieku powyżej 80 lat. Można opracować strategie, które umożliwią unikanie lub radzenie sobie w takich sytuacjach. Gdy tylko występuje taka możliwość należy planować z wyprzedzeniem.

Jedną ze strategii jest kontrolowanie prowadzenia przez siebie pojazdów. Jej zakres obejmuje unikanie, gdy tylko istnieje taka możliwość, następujących sytuacji:

- ▶ kierowania pojazdem w złych warunkach atmosferycznych (takich jak ulewny deszcz, burza śnieżna/ marznący deszcz, mgła)
- ▶ kierowania pojazdem w godzinach nocnych
- ▶ prowadzenie w warunkach natężonego ruchu (w godzinie szczytu na drogach szybkiego ruchu lub autostradach)
- ▶ prowadzenia pojazdu na drogach w złym stanie technicznym (z wybojami, dziurami lub na drogach szutrowych)
- ▶ prowadzenie pojazdu na długich dystansach lub jazda po nieznanym trasach

O ile można dokonać wyboru, zawsze dobrze jest unikać sytuacji szybkiego ruchu drogowego.

Czasami prowadzenie pojazdu może być trudne, ale optymistyczne jest to, że można wiele zrobić, aby zapewnić sobie i innym bezpieczeństwo, ciesząc się przy tym korzyściami, które niesie ze sobą prowadzenie pojazdu. Oprócz wskazówek, które już podano, znajomość zasad ruchu drogowego stanowi klucz do bezpiecznego kierowania pojazdem.

Miejsca wymagające szczególnej uwagi to:

- ▶ skrzyżowania
- ▶ miejsca wymagająca ustąpienia pierwszeństwa
- ▶ skręty (zwłaszcza w lewo)
- ▶ włączanie się do ruchu (wjeżdżanie i wyjeżdżanie z dróg)
- ▶ odległość od samochodu jadącego przed nami
- ▶ cofanie

Poniższe przykłady pochodzą z „Oficjalnego podręcznika dla kierowców” wydanego przez Ministerstwo Transportu prowincji Ontario. Zachęcamy do zapoznania się z tymi scenariuszami, aby przypomnieć sobie swoją wiedzę w zakresie bezpiecznego kierowania pojazdami. Warto mieć pod ręką egzemplarz tej publikacji. Zawiera dużo więcej przydatnych wskazówek w zakresie bezpiecznego kierowania pojazdami.

Przyjęcie podejścia aktywnego w prowadzeniu pojazdów może znacznym stopniu wpływać na poprawę sytuacji. Zawsze należy pamiętać o tym, aby:

- ▶ Patrzeć (rozglądać się) – zwracać uwagę na wszystko, co dzieje się dookoła nas.
- ▶ Myśleć (podejmować decyzje) – interpretować to, co się widzi i podejmować decyzje, jak na to reagować.
- ▶ Działać adekwatnie do sytuacji.

Cofanie

Cofając (lub wjeżdżając tyłem na miejsce na parkingu) należy pamiętać, aby:

- ▶ poruszać się wolno
- ▶ sprawdzać, czy korzysta się z właściwego biegu i pedału
- ▶ sprawdzać, czy droga jest wolna. Zawsze sprawdzać, czy nie ma pieszych lub rowerzystów.
- ▶ Jadąc do tyłu prosto lub skręcając z swoją prawą stroną należy skrócić tułów i głowę w prawo i spojrzeć za siebie
- ▶ Cofając w lewo należy odwrócić głowę i spojrzeć przez lewe ramię



- ▶ Należy zawsze sprawdzić drugą stronę
- ▶ W przypadku, gdy cofając, wykonują Państwo skręt, należy sprawdzić, czy w przedniej części pojazdu jest wystarczająca ilość miejsca i czy w nic się nim nie uderzy



Skrzyżowania

Zbliżając się do skrzyżowania należy zwolnić. Należy obserwować ruch, znaki ustąpienia pierwszeństwa przejazdu, znaki stopu, światła uliczne, rowerzystów i pieszych.

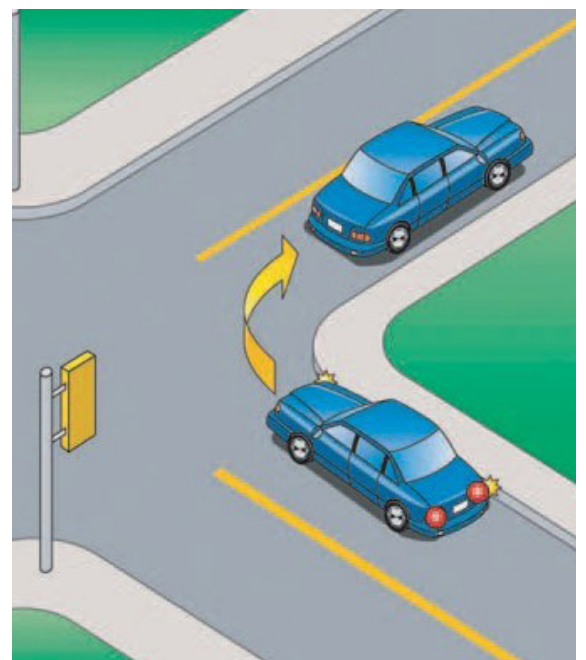
Występują dwa rodzaje skrzyżowań: kontrolowane i niekontrolowane. Na skrzyżowaniach kontrolowanych są światła uliczne, znaki „Ustąp pierwszeństwa przejazdu” lub znaki stopu. Na zielonym świetle należy je przejeżdżać ze stałą prędkością. Jeśli zielone światło przez jakiś czas się świeci, należy się przygotować na to, że trzeba się będzie zatrzymać. Jeśli droga przed skrzyżowaniem jest zablokowana z powodu ruchu, należy zatrzymać się przed wjazdem na skrzyżowanie tak, aby nie blokować ruchu przy zmianie światła.

Na skrzyżowaniach niekontrolowanych muszą zatrzymywać się wszystkie pojazdy. Jeśli dwa pojazdy dojeżdżają do skrzyżowania w tym samym czasie, pierwszy przejeżdża pojazd z prawej strony.

Skręcanie w prawo

Wykonanie skrętu w sposób prawidłowy obejmuje:

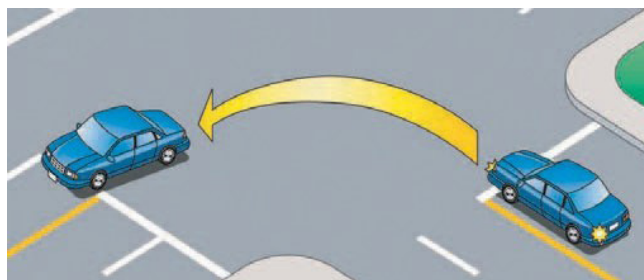
- ▶ rozpoczęcie i zakończenie jazdy na prawym pasie
- ▶ zasygnalizowanie manewru z dużym wyprzedzeniem
- ▶ spojrzenie przed siebie, potem w lewo i w prawo,
- ▶ następnie spojrzenie jeszcze raz w lewo
- ▶ sprawdzenie „martwego punktu” po prawej stronie,
- ▶ wykonanie skrętu.



Skręcanie w lewo

Wykonanie skrętu w lewo w sposób prawidłowy obejmuje:

- ▶ zasygnalizowanie manewru z dużym wyprzedzeniem
- ▶ przemieszczenie się na lewy pas, gdy jest wolna droga.
- ▶ Spojrzenie przed siebie, w lewo, w prawo i ponownie w lewo. Sprawdzenie swojego „martwego punktu”
- ▶ wykonanie skrętu, gdy droga jest wolna,
- ▶ jeśli skręt wykonywany jest z zatrzymania należy ustawić koła prosto do czasu osiągnięcia gotowości do wykonania skrętu,
- ▶ po wykonaniu skrętu należy powrócić na prawy pas, gdy będzie to bezpieczne

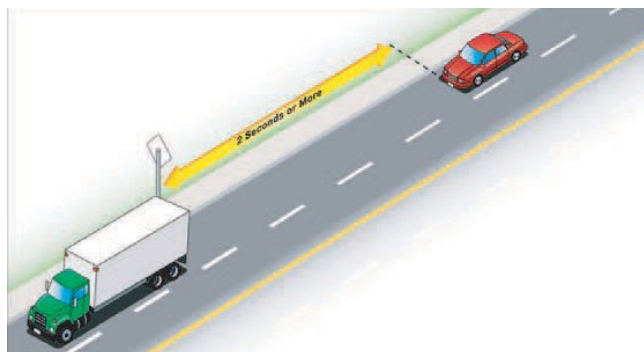


Należy mieć na uwadze, że czasami występuje możliwość wykonania trzech skrętów w prawo (jadąc przecznicami w tym samym kierunku) zamiast wykonywania skrętu w lewo.

Utrzymywanie odległości od pojazdu jadącego przed nami

Zasada „dwóch sekund” pomaga w ustaleniu bezpiecznej odległości w idealnych warunkach kierowania pojazdem. Z uwagi na zwolniony czas reakcji, starsi kierowcy powinni kierować się zasadą „trzech sekund”.

- ▶ Należy wybrać jakiś punkt odniesienia na drodze znajdującej się przed nami, taki jak: znak drogowy lub słup telefoniczny.
- ▶ Gdy tył jadącego przed nami samochodu minie ten punkt odniesienia należy odliczyć „tysiąc jeden, tysiąc dwa i tysiąc trzy”.
- ▶ Jeśli przód naszego samochodu zrówna się z punktem odniesienia, należy przestać odliczać.

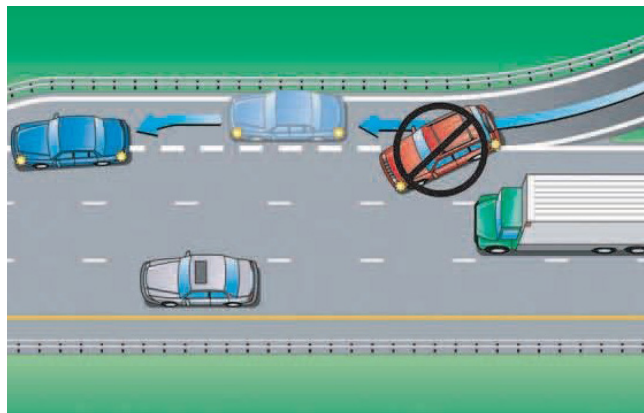


W przypadku, gdy przód Państwa samochodu zrówna się z punktem odniesienia zanim wypowiedzą Państwo „tysiąc trzy”, jedziecie Państwo zbyt blisko pojazdu znajdującego się z przodu. W gorszych warunkach atmosferycznych lub warunkach na drodze należy przeznaczyć więcej czasu (większą odległość) na bezpieczne zatrzymanie się.

Włączanie się do ruchu

Włączanie się do ruchu w sposób prawidłowy obejmuje:

- ▶ należy sprawdzić „martwy punkt”, gdy znajdują się Państwo na wjeździe na drogę,
- ▶ wjeżdżając na pas ruchu należy zasygnalizować manewr, zwiększyć prędkość, aby dostosować się do prędkości innych pojazdów.
- ▶ należy włączyć się do ruchu w sposób płynny.



Jeśli stwierdzą Państwo, że włączanie się na drogi szybkiego ruchu jest dla Państwa stresujące, a prędkość zbyt wysoka, należy korzystać z mniej ruchliwych ulic, po których porusza się z niższą prędkością, aby dotrzeć do miejsca, do którego Państwo zmierzają. Należy planować z wyprzedzeniem.

O ile można dokonać wyboru, zawsze dobrze jest unikać sytuacji szybkiego ruchu drogowego.

9. Znaczenie znaków

Oprócz zasad ruchu drogowego należy zwracać baczną uwagę na znaki drogowe. Znaki drogowe i światła uliczne są ważne, ponieważ informują nas, na co należy uważać i co należy robić, a czego nie. Można zapłacić mandat za nieprzestrzeganie znaków drogowych i światel ulicznych. Brak znajomości tych znaków oraz wiedzy, co one oznaczają może być bardzo niebezpieczny dla Państwa, innych kierowców i pieszych. Trzeba znać te znaki. Jadąc z prędkością 60 km/h, nie mają Państwo czasu na sprawdzenie tego w „Podręczniku kierowcy”. Niektóre rodzaje znaków są omówione w dalszej części.

Odświeżanie własnej wiedzy na temat znaków drogowych zawsze jest korzystne. Należy regularnie zaglądać do „Oficjalnego podręcznika kierowcy”, aby na bieżąco przypominać sobie zasady ruchu drogowego i wszystkie znaki drogowe.

Poniżej przedstawiono przykłady różnych typów znaków drogowych. Proszę pamiętać, aby przez cały czas zachowywać czujność i co 5 sekund sprawdzać, czy nie ma jakiś znaków drogowych, ponieważ dają one informacje o tym, co nas czeka na drodze przed nami.

Znaki zakazu



Zakaz skrętu w lewo
na tym skrzyżowaniu



Zakaz wjazdu w tę
drogę



Ruch może odbywać
się tylko w jednym
kierunku



Zakaz skrętu w
prawo na czerwonym
świecie

Znaki zakazu zwykle są czarnymi znakami na białym tle. Mogą zawierać kolory dodatkowe takie jak: czerwony lub zielony. Dają konkretne wskazówki jakie czynności należy podejmować i co jest dozwolone, a co nie.

Znaki ostrzegawcze



Dalsza droga jest
zamknięta z powodu
robót drogowych. Należy
przestrzegać ograniczenia
prędkości i włączyć się do
ruchu na otwartej jezdni.



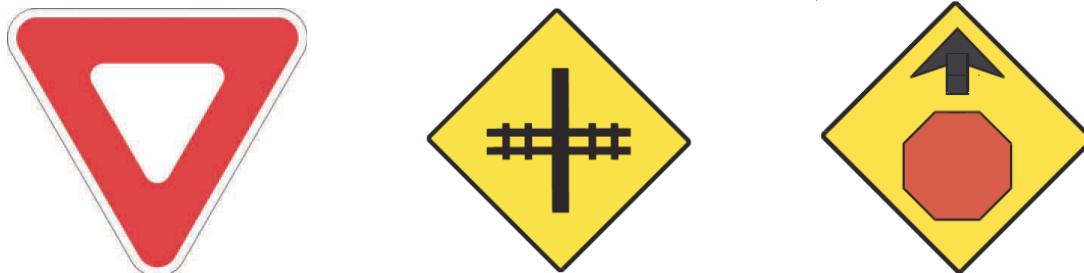
Droga w dalszej części jest
podzielona na dwie
odrębne drogi przez pas
rozdzielający. Należy
trzymać się drogi
po prawej stronie. Po
każdej drodze pojazdy
przemierzają się w
jednym kierunku.



Światła uliczne. Zwolnić.

Większość znaków ostrzegawczych jest koloru żółtego; ostrzegają nas one odnośnie zmian warunków ruchu, które wymagają szczególnej uwagi.

Inne znaki

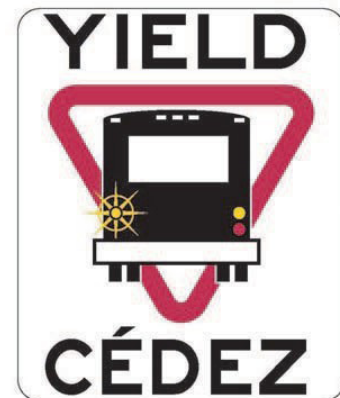


Do przykładów innego rodzaju znaków należą: znak ustąp pierwszeństwa, przejazd kolejowy i znak zbliżania się do znaku stop, jak również roboty drogowe, pojazd wolno jadący oraz znaki kierunków, itp. Kluczowe znaczenie ma zwracanie uwagi na to, co sygnalizują znaki, aby pomóc nam w bezpiecznej jeździe.

Inne ważne zasady na drodze

- ▶ Ustępowanie pierwszeństwa autobusom
- ▶ Pojazdy uprzywilejowane

Ustąpienie pierwszeństwa wjeżdżającemu autobusowi jest zawsze przejawem uprzejmości. Zgodnie z prawem zawsze należy ustąpić pierwszeństwa autobusowi z umieszczonym z tyłu poniższym znakiem, włączającemu się do ruchu, tj. sygnalizującemu chęć włączenia się do ruchu, który wjeżdża na jezdnię z zatoczki autobusowej.



Ten znak znajduje się z tyłu autobusu, nad lewym kierunkowskazem.

W przypadku, gdy z dowolnego kierunku zbliża się pojazd policyjny, straż pożarna, karetka lub inny pojazd uprzywilejowany z włączonymi światłami lub włączoną syreną, kierowcy zobowiązani są do zjechania na pobocze z prawej strony i zatrzymania się. Kierowcy muszą ustąpić pierwszeństwa przejazdu pojazdowi uprzywilejowanemu na skrzyżowaniach.

Zgodnie z prawem kierowcy zobowiązani są zwolnić i poruszać się ostrożnie zbliżając się do stojącego pojazdu z włączonym czerwonym światłem sygnalizacyjnym (w tym samym kierunku jazdy na jezdni lub zjeździe). W przypadku, gdy ulica składa się z przynajmniej dwóch jezdni w tym samym kierunku, kierowca musi zmienić pas na inny, o ile można to zrobić w sposób bezpieczny.

10. Alternatywy dla kierowania pojazdami

Poważna decyzja

Wprowadzie wskazówki zawarte w niniejszej publikacji mogą pomóc w poprawie umiejętności i komfortu kierowania pojazdem, ale może nadejść moment, gdy należy rozważyć opcję ograniczenia kierowania pojazdem lub rezygnacji z niego. Takie podejście jest odpowiedzialne.

Często nie jest to łatwa decyzja. Możemy korzystać z samochodu na potrzeby zakupów, załatwiania spraw w banku, umówionych spotkań, jak również czynności społecznych i rekreacyjnych. Nie chcemy obciążać innych i cenimy sobie niezależność, jaką zapewnia nam zdolność do kierowania pojazdem.

Niektóre osoby mogą zaprzeczać faktowi, że przestali być bezpiecznymi kierowcami. Inni mogą reagować złością albo przygnębieniem. Wprowadzie takie uczucia są normalne, dobrze jest jednak wiedzieć, że inni seniorzy ograniczają kierowanie pojazdami lub z powodzeniem zupełnie z niego zrezygnowali, dostosowując do tego swój tryb życia, zatem Państwo również mogą tak zrobić.

Rzeczy, na które można zwracać uwagę

Wiele osób stopniowo ogranicza prowadzenie przez siebie pojazdu, aż do momentu, gdy po prostu całkowicie je zarzucają. Dla innych podjęcie decyzji, że czas ograniczyć prowadzenie przez nich pojazdu, może stanowić problem. Oto kilka znaków ostrzegawczych, które mają zwrócić Państwa uwagę na fakt, że mogą Państwo nie być już bezpiecznymi kierowcami i może zachodzić potrzeba rozważenia alternatyw dla kierowania pojazdami:

- ▶ Czy jestem nerwowi za kierownicą?
- ▶ Czy inni kierowcy często na mnie trąbią?
- ▶ Czy często zdarza mi się „dobijać” do innego pojazdu lub prawie w nie wjeżdżać?
- ▶ Czy prowadzenie przeze mnie pojazdu jest przedmiotem troski mojej rodziny i przyjaciół?
- ▶ Czy moje dzieci ufają mi, gdy prowadzę samochód wożąc wnuki?
- ▶ Czy kiedykolwiek zdarzyło mi się zgubić prowadząc samochód lub czy zapomniałem, dokąd jadę?
- ▶ Czy występują u mnie jakiegokolwiek ograniczenia fizyczne i/lub poznawcze, które mogą rzutować na prowadzenie przeze mnie pojazdu w sposób bezpieczny?

W przypadku odpowiedzi „Tak” na kilka z tych pytań, może właśnie nadszedł moment na zaplanowanie i rozeznanie alternatyw względem prowadzenia pojazdu.

Należy planować z wyprzedzeniem

Zamiast przez cały czas prowadzić, warto spróbować korzystać z autobusów, taksówek lub wzajemnego podwożenia się. Natomiast jeśli zdecydują Państwo przenieść się z domu do mieszkania, studia lub domu spokojnej starości, należy spróbować wybrać miejsce, które jest położone blisko środków transportu publicznego lub oferuje bus wahadłowy.

Na Państwa zdolność do kierowania pojazdem coś może wpłynąć zupełnie nagle. Ważne jest to, aby rozpatrzyć alternatywy dla prowadzenia pojazdu lub planowania w przypadku, gdy pewnego dnia nie będą Państwo w stanie już dłużej prowadzić.

Należy rozmawiać z rodziną, przyjaciółmi i lekarzem. Wspólnie mogą oni pomóc Państwu w podjęciu decyzji co do zakresu prowadzenia pojazdu, który jest dla Państwa odpowiedni i również pomóc Państwu uzyskać rozeznanie w zakresie transportu publicznego w swoim środowisku.

Planowanie może ograniczyć stres i obawy w momencie kiedy nie będą Państwo już w stanie prowadzić pojazdu. Zawsze najlepiej jest być przygotowanym.

Alternatywy

Istnieje wiele alternatyw dla prowadzenia pojazdu. Należy stwierdzić, co jest dostępne w Państwa otoczeniu i rozpocząć wypróbowywanie tych opcji.

- ▶ Autobusy, taksówki lub inne formy transportu publicznego
- ▶ Prośzenie przyjaciół i członków rodziny, aby Państwa podwozili
- ▶ Posiadanie pojazdu, który ktoś inny prowadzi na nasze potrzeby
- ▶ Bus jeżdżący według rozkładu lub na żądanie z domów spokojnej starości i na potrzeby innych grup



- ▶ Kupony na taksówki
- ▶ Chodzenie piechotą
- ▶ Grupy ochotników oferujące bezpłatne przejazdy seniorom (por. na tylnej okładce publikacji, aby uzyskać więcej informacji).

Przemieszczanie się piechotą

Przemieszczanie się piechotą stanowi wspaniały sposób zredukowania prowadzenia pojazdu, zmniejszenia zanieczyszczenia atmosfery oraz na zapewnienie sobie ruchu, dającego zastrzyk energii. Z upływem czasu chodzimy wolniej niż dotychczas. Często więcej czasu zajmuje nam przejście pieszo przez skrzyżowanie lub usunięcie się z niebezpiecznej sytuacji.

Należy pamiętać, aby zapewnić sobie dużo czasu na przejście skrzyżowania na światłach oraz należy stać na skrzyżowania z dala od krawężnika.

Koszt

Istnieje jeden czynnik, który sprawia, że wielu z nas nie korzysta z taksówek – koszt. Wiele firm taksówkowych oferuje system kuponów dla częstych użytkowników, który zmniejsza koszty. Wprawdzie nie ulega kwestii, że opłaty za korzystanie z taksówki mogą być wysokie, ale czy zastanawiali się Państwo ile kosztuje użytkowanie z własnego samochodu? Warto porównać takie koszty zwłaszcza, gdy prowadzimy pojazd w większości w swojej dzielnicy na potrzeby zakupów, korzystania z banku, chodzenia do kościoła, odwiedzania znajomych, itp.

11. Uwagi podsumowujące

- ▶ Wszyscy odpowiadamy za bezpieczeństwo na drogach.
- ▶ Należy uświadomić sobie własne atuty i ograniczenia.
- ▶ Należy odbywać regularne badania i rozmawiać ze swoim lekarzem.
- ▶ Należy w sposób ostrożny stosować leki.
- ▶ Należy unikać sytuacji prowadzenia pojazdu obarczonych ryzykiem, o ile występuje taka możliwość; należy planować z wyprzedzeniem.
- ▶ Należy przypominać sobie praktyki bezpiecznego kierowania pojazdem i znaki drogowe.
- ▶ Należy rozważyć alternatywy dla prowadzenia pojazdu i rozmawiać ze swoją dziną.

12. Więcej informacji

Informacje dotyczące prawa jazdy

- ▶ W celu uzyskania odpowiedzi na pytania dotyczące Państwa prawa jazdy należy zadzwonić do Ministerstwa Transportu:
 - ▶ Numer bezpłatny: 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

Informacje dotyczące seniorów

- ▶ Więcej informacji na temat programów edukacyjnych w zakresie bezpieczeństwa kierowców-seniorów lub innych dotyczących kierowców-seniorów:
 - ▶ Sekretariat ds. seniorów prowincji Ontario [Ontario Seniors' Secretariat] na stronie www.seniors.gov.on.ca lub pod numerem telefonu: 1-888-910-1999
 - ▶ Rada ds. Bezpieczeństwa Kanady [Canada Safety Council] na stronie www.safetycouncil.org lub pod numerem telefonu: 613-739-1535
 - ▶ Kanadyjskie Stowarzyszenie Motoryzacyjne [Canadian Automobile Association] na stronie www.caa.ca lub pod numerem telefonu: 613-247-0117
- ▶ Kanada Seniorów [Seniors Canada] na stronie (www.seniors.gc.ca lub pod numerem telefonu: 1-800-622-6232
- ▶ Krajowy Program Zapobiegania Doznawaniu Uszczerbku na Zdrowiu u Starszych Kierowców [National Blueprint for Injury Prevention in Older Drivers] na stronie (www.olderdriversafety.ca – partnerstwo pomiędzy Kanadyjskim Stowarzyszeniem Terapeutów Zawodowych [Canadian Association of Occupational Therapists] i Agencja Zdrowia Publicznego Kanady [Public Health Agency of Canada] w celu promowania bezpiecznego kierowania pojazdami między starszymi kierowcami).

- ▶ W celu uzyskania szerszych informacji o tym, jak zwiększyć aktywność oraz uzyskania Wytycznych w zakresie Aktywności Fizycznej Kanadyjskiego Stowarzyszenia ds. Fizjologii Ruchu (Canadian Society for Exercise Physiology's (CSEP's) Physical Activity Guidelines), zapraszamy stronę internetową:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ Numer bezpłatny: 1-877-651-3755
- ▶ Aby dowiedzieć się, czy Państwa dzielnica zapewnia specjalne usługi transportowe dla seniorów, prosimy zadzwonić na INFOLinię dla seniorów.
 - ▶ Bezpłatny numer: 1-888-910-1999
 - ▶ W Toronto: 416-314-7511
- ▶ GO Transit zapewnia linie kolejowe i autobusowe łączące Toronto z innymi dzielnicami. Seniorzy po przekroczeniu 65 roku życia podróżują za pół ceny. Wszystkie pociągi GO są wyposażone w rampy dla wózków inwalidzkich, a autobusy GO „kłękają” (obniżają podłogę), aby wszystkim ułatwić wsiadanie. Trasy i rozkłady jazdy GO Transit można uzyskać pod numerem:
 - ▶ Numer bezpłatny: 1-888-438-6646
 - ▶ W Toronto: 416-869-3200

Pytania o charakterze medycznym

- ▶ Agencja Zdrowia Publicznego Kanady [Public Health Agency of Canada] (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ Stowarzyszenie dla Chorych na Alzheimerera w Kanadzie [Alzheimer Society of Canada] (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ Ośrodek Leczenia Uzależnień i Zdrowia Psychicznego [Centre for Addiction and Mental Health] (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – geriatryczne służby i zasoby na potrzeby zdrowia psychicznego osób w podeszłym wieku
- ▶ Kanadyjski Krajowy Instytut dla Osób Niewidomych [Canadian National Institute for the Blind] (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – informacje na temat zaburzeń takich jak jaskra, zaćma oraz zwyrodnienie plamki żółtej.
- ▶ Stowarzyszenie Chorych na Zapalenie Stawów/ Kanadyjska Sieć Chorych na Zapalenie Stawów [Arthritis Society/Canadian Arthritis Network] (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ Fundacja Kanady dla Chorych na Serce i po Wylewie [Heart and Stroke Foundation of Canada] (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ Stowarzyszenie dla Chorych na Chorobę Parkinsona w Kanadzie [Parkinson Society of Canada] (www.alzheimer.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ Odpowiedzi na pytania dotyczące obaw dotyczących stanu zdrowia, prosimy o telefon do Telehealth, bezpłatną usługę rządu Ontario dostępną 7 dni w tygodniu, w trybie całodobowym:
 - 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3594-0