



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

Ερωτήσεις και απαντήσεις για ασφαλή οδήγηση σε μεγαλύτερη ηλικία



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
Τομέας Μεταφορών &
Συγκοινωνιακής Υποδομής
Σ. Βαρδάκη, Γ. Κανελλαΐδης,
Γ. Γιαννής



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αθήνα, Νοέμβριος 2010

ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

Έχεις αναρωτηθεί αν:

Είσαι ασφαλής στο αυτοκίνητό σου;

- Φοράς ζώνη ασφαλείας;
- Διατηρείς σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό σου;
- Τι κάνεις σε περίπτωση ατυχήματος;

Είσαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

- Αντιμετωπίζεις 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;

Φροντίζεις να οδηγείς σε καλή κατάσταση;

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

Εφαρμόζεις 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 κατά την είσοδο στον αυτοκινητόδρομο;
- Δυσκολεύεσαι να βρεις την έξοδο που θέλεις στον αυτοκινητόδρομο;

Τα συναισθήματά σου

επηρεάζουν την οδήγησή σου;

- Οι συνθήκες κυκλοφορίας σε αγχώνουν;
- Όταν είσαι αναστατωμένος το Δείχνεις στην οδήγηση;

'Έχεις αναρωτηθεί αν:

Διαπιστώνεις αλλαγές στον εαυτό σου;

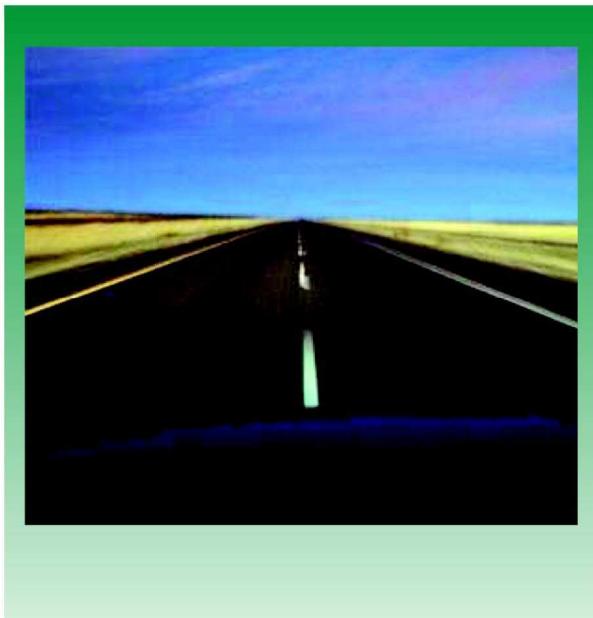
- Οι αντιδράσεις σου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει βραδύτερες;
- Οι σκέψεις σου είναι «αλλού» όσο οδηγείς;
- Ελέγχεις συχνά την όρασή σου;
- Δυσκολεύεσαι όταν οδηγείς τη νύχτα;
- Δυσκολεύεσαι σε περιοχές που δεν γνωρίζεις καλά;
- Δυσκολεύεσαι όταν οδηγείς με βροχή;
- Δυσκολεύεσαι όταν οδηγείς 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 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;

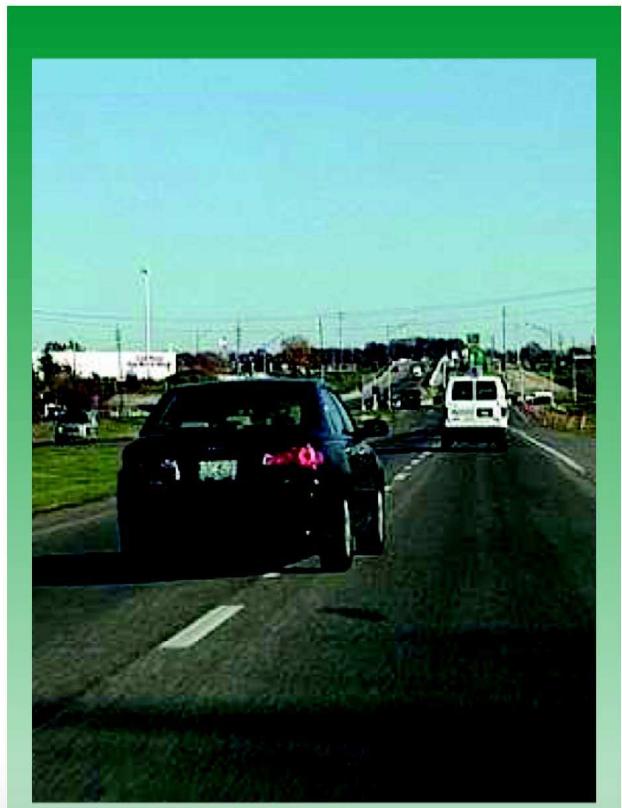
**Διάβασε τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις στο
Εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης σε Μεγαλύτερη Ηλικία**

'Ερευνες έχουν δείξει ότι με την πάροδο της ηλικίας οι πιο συνηθισμένες αλλαγές είναι:

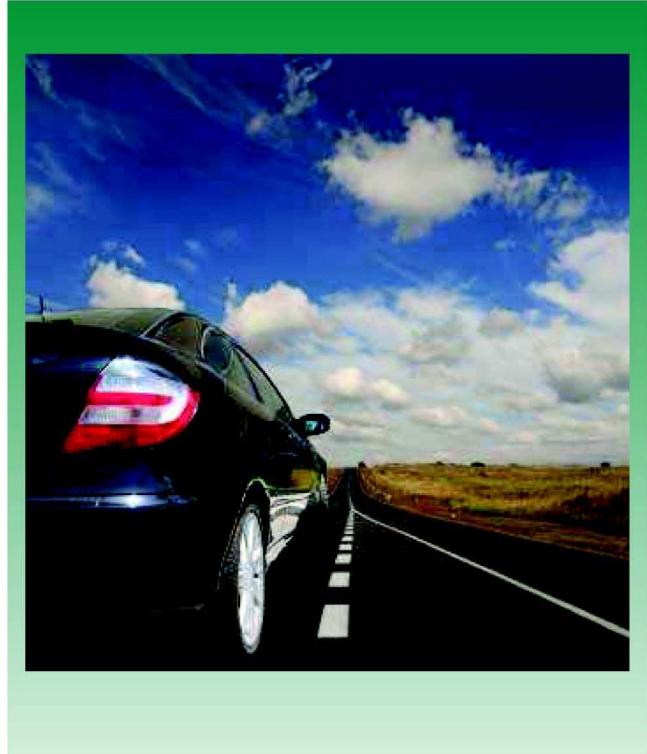


- Πιο αργός συντονισμός κινήσεων και πιο αργά αντανακλαστικά.
- Μείωση της αντίληψης των ερεθισμάτων.
- Εξασθένηση της όρασης και της ακοής.

- Περισσότερος χρόνος για να επανέλθουν τα μάτια από το θάμβωμα, για παράδειγμα, τη νύχτα λόγω των φώτων των οχημάτων στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας.
- Βραδύτερη επεξεργασία πληροφοριών. 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.
- Μη ικανοποιητική εγρήγορση κατά την οδήγηση για μεγάλες αποστάσεις.



'Ερευνες 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.
- Έχουν τα πιο πολλά από τα ατυχήματά τους σε διασταυρώσεις.
- Υφίστανται πιο σοβαρές συνέπειες στα ατυχήματα, λόγω της μεγαλύτερης ευπάθειάς τους.



Βασικές Συστάσεις για Ασφαλή Οδήγηση



Προσέχω στις διασταυρώσεις

Προσέχω κατά την είσοδο και την έξοδο
στον 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
των μετακινήσεών μου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

Στο Εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης σε Μεγαλύτερη Ηλικία περιλαμβάνονται ερωτήσεις και απαντήσεις για την ασφαλή οδήγηση με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση για τις αλλαγές στην οδήγηση που συνδέονται με τη μεγαλύτερη ηλικία.

Το Εγχειρίδιο υπάρχει στο διαδίκτυο στις διευθύνσεις www.saas.gr και www.yme.gov.gr



Ερωτήσεις και απαντήσεις για ασφαλή οδήγηση σε μεγαλύτερη ηλικία

