

SENIORZY ZA KIEROWNICĄ



Agenda

1. W świetle statystyk ...
2. Problemy i rozwiązania
3. Leki i choroby
4. Kieruj się zdrowiem
5. Na wszelki wypadek

W świetle statystyk ...

1992 – 2012. Zasmucająca statystyka

W latach 1992-2012 na polskich drogach zginęło 121 tys. osób ...



a ponad 1,3 mln.
zostało rannych.

Liczba zabitych na 100 wypadków

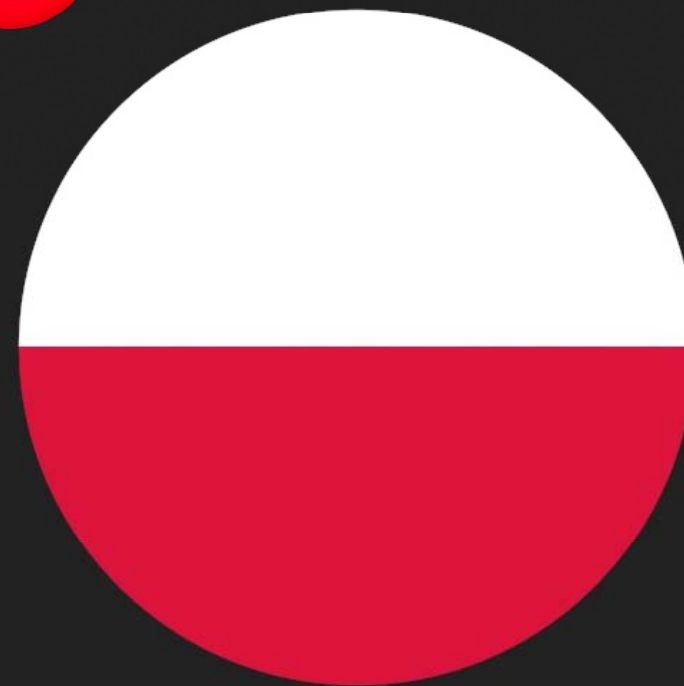
1,7

wskaźnik liczby
zabitych na 100
wypadków drogowych
w Szwajcarii

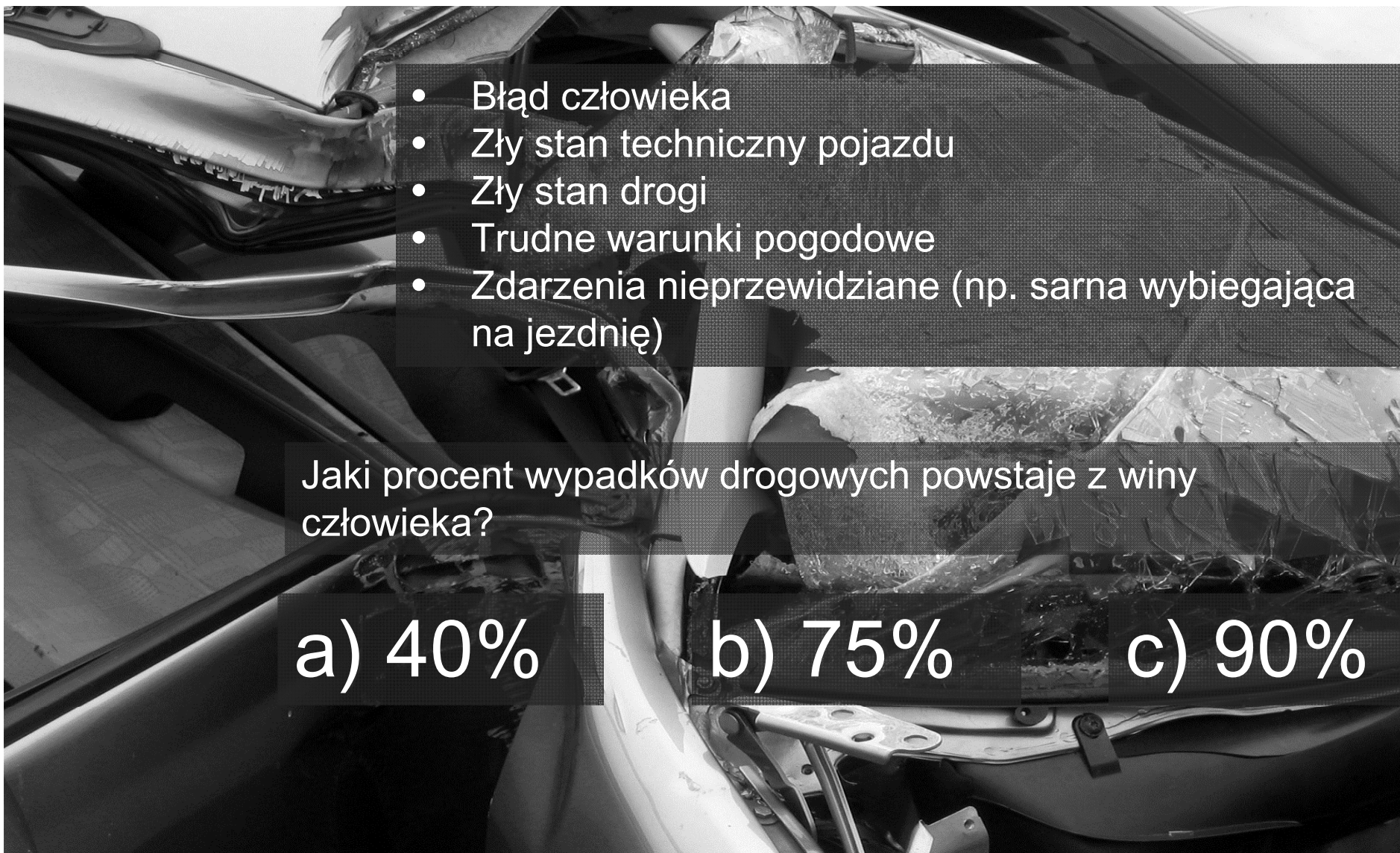


10,5

wartość tego samego
wskaźnika w Polsce



Możliwe przyczyny wypadków drogowych

- 
- Błąd człowieka
 - Zły stan techniczny pojazdu
 - Zły stan drogi
 - Trudne warunki pogodowe
 - Zdarzenia nieprzewidziane (np. sarna wybiegająca na jezdnię)

Jaki procent wypadków drogowych powstaje z winy człowieka?

a) 40%

b) 75%

c) 90%

Przyczyny wypadków z winy kierujących

Zdecydowana większość wypadków drogowych w Polsce powstaje z winy kierujących. Ich główne przyczyny to:

niedostosowanie
prędkości do
warunków ruchu

nieprzestrzeganie
pierwszeństwa
przejazdu

nieprawidłowe
zachowanie wobec
pieszego

niezachowanie
bezpiecznej odległości
miedzy pojazdami

nieprawidłowe
wyprzedzanie

nieprawidłowy manewr
skrętu

Problemy i rozwiązania

Co zmienia kolejna świeczka?

Każdy z nas z wiekiem doświadcza pewnych zmian, ale starzejemy się w różnym tempie.

W wieku 65 lat u jednej trzeciej seniorów następuje pogorszenie słuchu.

W miarę starzenia się wiele osób przyjmuje coraz więcej leków.

Z wiekiem może spowalniać się czas reakcji. Łatwiej się też rozpraszamy.

Schorzenia oczu mogą prowadzić do obniżonej ostrości widzenia (szczególnie w nocy), trudności w ocenie odległości, większej wrażliwości na odblask.

Z wiekiem możemy odczuwać większe zesztywnienie i ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia.

Seniorzy jako kierowcy

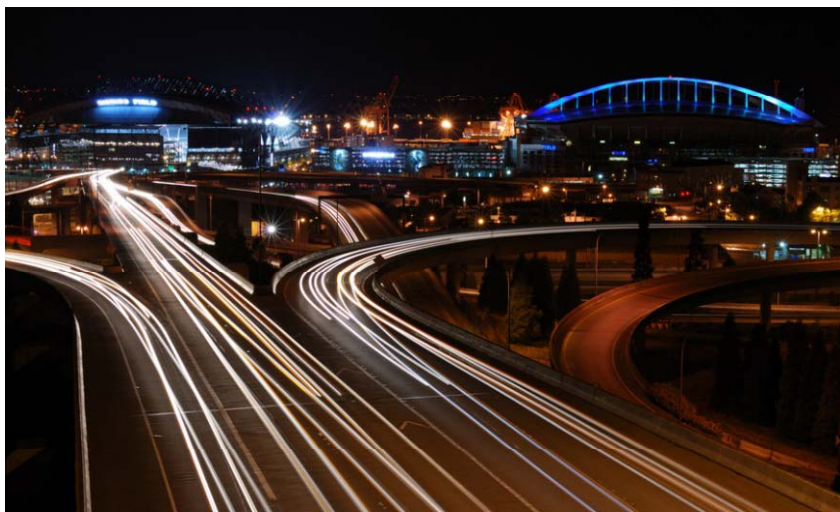
Plusy

- Posiadają spore doświadczenie
- Nie muszą się przed nikim popisywać
- Nie śpieszą się tak bardzo jak młodzi-zawsze-zabiegani
- Są odpowiedzialni

Minusy

- Pogarszający się wzrok i słuch
- Pogarszająca się motoryka i koordynacja wzrokowo-ruchowa
- Z wiekiem zachodzą stopniowe zmiany w zakresie czasu reakcji i koncentracji
- Z wiekiem zmniejsza się wytrzymałość i kondycja

Widzenie nocą



- Zrezygnuj z jazdy nocą
- Wybieraj dobrze oświetlone drogi
- Myj często przednią szybę
- Kieruj wzrok na prawą stronę jezdni unikając odblasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej strony aut

Czasami muszę zwolnić, by
odczytać znaki drogowe

Widzenie przy silnym nasłonecznieniu

- Zakładaj okulary słoneczne dla kierowców
- Po wyjściu z domu odczekaj 5 minut, zanim przekręcisz kluczyk w stacyjce, pozwól by Twój wzrok się przystosował
- Regularnie badaj wzrok



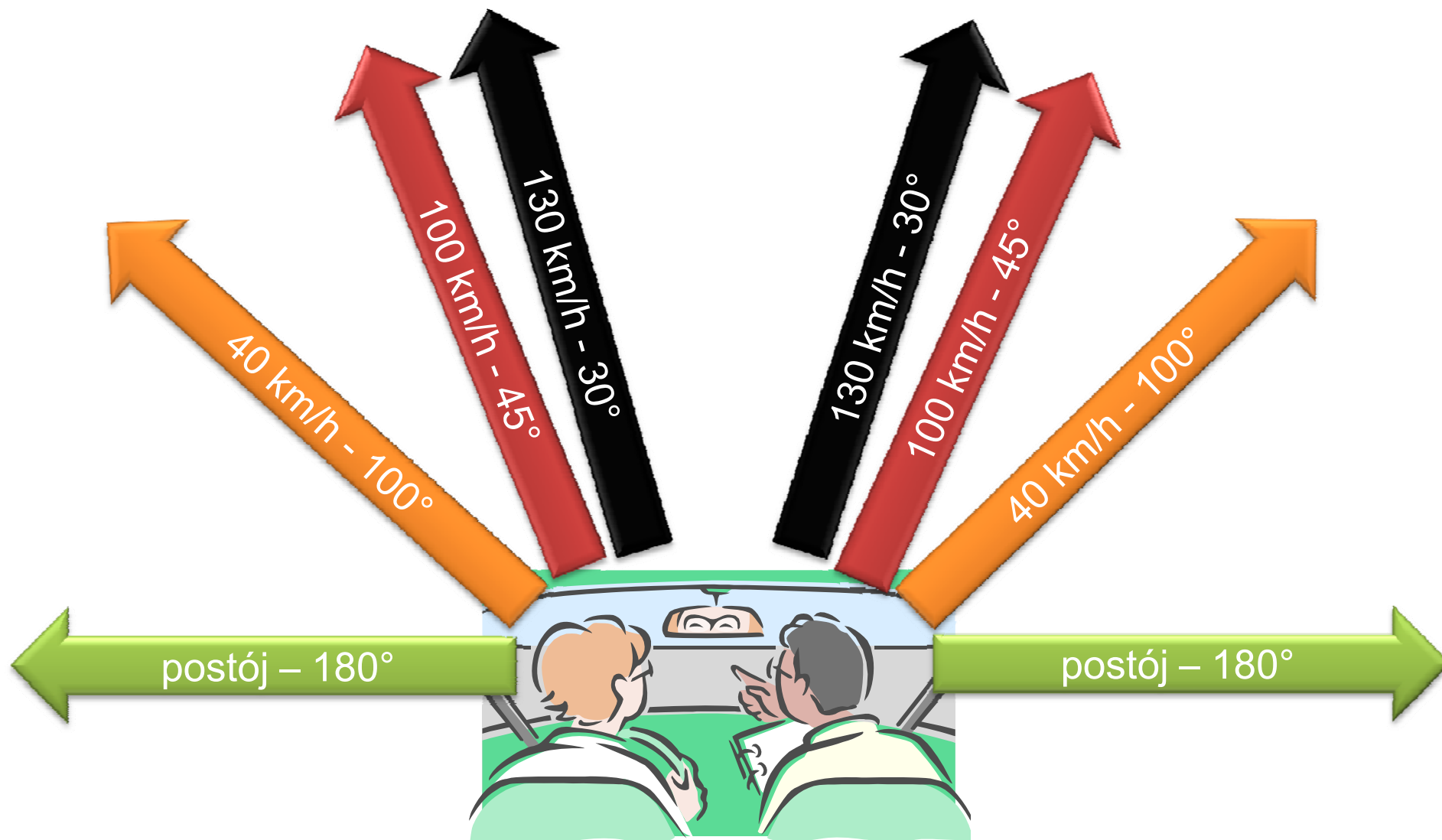
Widzenie boczne

- Parkuj tak, by wyjechać przodem
- Uprawiaj gimnastykę usprawniając elastyczność szyi
- Uważaj na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych, zwolnij i obserwuj obie strony chodnika
- Podczas manewru cofania tyłem poproś pasażera o pomoc w sprawdzeniu czy „droga jest wolna”

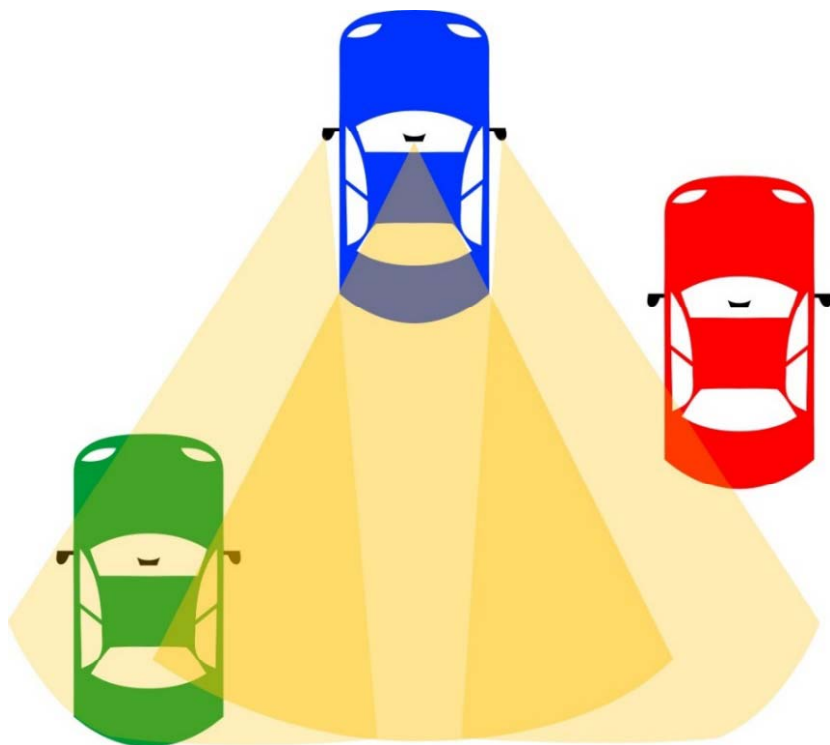
Czasami zaskakują
mnie auta pojawiające
się z boku



Pole widzenia kierowcy przy prędkości...



Widzenie boczne – martwy punkt



- ✓ Prawidłowo ustaw lusterka boczne by wyeliminować martwy punkt
 - ✓ Pochyl głowę do okna, niemalże dotknij szyby
 - ✓ Ustaw lewe lusterko boczne tak abyś widział w nim zaledwie kawałek boku swojego samochodu.
 - ✓ Poćwicz zanim wyjedziesz na drogę
- ✓ Zamontuj dodatkowe lusterko do kąta martwego, montowane na boczne lusterka

Ocena sytuacji i szybka reakcja



Na drodze wszystko dzieje się
za szybko

- ✓ Zachowaj bezpieczny odstęp
- ✓ Hamuj łagodnie
- ✓ Dostosuj prędkość do warunków na drodze
- ✓ Staraj się jeździć prawym pasem
- ✓ Dokładnie zaplanuj trasę przed wyjazdem
- ✓ Wybieraj trasy o mniejszym natężeniu ruchu
- ✓ W miarę możliwości staraj się jeździć tylko przy dobrych warunkach pogodowych

Koncentracja



Gdy musisz pokonać długą trasę:

- ✓ Wyłącz sygnał dzwonka oraz wibracje w telefonie komórkowym
- ✓ Najlepiej wyjmij telefon z kieszeni
- ✓ Wyłącz radio
- ✓ Nie rozmawiaj ze współpasażerami i poproś ich o zachowanie ciszy, jeżeli to Cię dekoncentruje

Bywa, że tracę orientację w sytuacji na drodze

Koncentracja

- ✓ Rób częste przerwy, przejdź się, rozciągnij mięśnie
- ✓ Zaplanuj podróż na przedpołudnie, kiedy jesteś wypoczęty, a ruch na drodze jest mniejszy
- ✓ Nie prowadź, gdy jesteś zdenerwowany/a
- ✓ Podczas jazdy nie myśl o innych sprawach, skoncentruj się na kierowaniu



Leki i choroby

Możliwy wpływ lekarstw na zdolność prowadzenia samochodu



Wpływ lekarstw



- Niektóre leki upośledzają zdolność prowadzenia samochodu
- Także leki dostępne bez recepty, syropy czy leki ziołowe
- Już jedna tabletkę może być przyczyną tragedii
- Zawsze czytaj ostrzeżenia na etykietach i dołączoną ulotkę
- Przyjmowane w tym samym czasie leki mogą wzajemnie współdziałać i zmieniać działanie
- Omów z lekarzem wpływ wszystkich przyjmowanych lekarstw na zdolność kierowania

Wpływ leków

Może zaburzać zdolności psychofizyczne

Preparat może przejściowo wpływać na czynność widzenia, opóźniając szybkość reakcji

Lek może przejściowo zaburzać zdolność widzenia

Ze względu na upośledzenie przez lek sprawności psychoruchowej i możliwości wystąpienia zawrotów głowy – nie stosować u kierowców , operatorów maszyn

Lek upośledza zdolność prowadzenia pojazdów mechanicznych i obsługi maszyn.

Leki upośledzające i zdolność kierowania bądź mogące na nią wpływać



- popularne lekarstwa przeciwbólowe
- leki uspokajające (np. Signopam)
- antydepresanty
- leki antyalergiczne
- środki przeciwko przeziębieniu i grypie (np. Gripex, Coldrex Nite)
- leki na serce
- leki na nadciśnienie
- niektóre leki na katar i kaszel (np. Acodin)

Cukrzyca



- W Polsce na cukrzycę choruje ok. 2,5 mln ludzi
 - Ponad 750 tys. z nich jeszcze o tym nie wie
-
- Insulina, niewłaściwie stosowana przez diabetyków, może spowodować hipoglikemię (niedocukrzenie) albo hiperglikemię (przecukrzenie)
 - Może to spowodować zaburzenia świadomości, a nawet utratę przytomności

Cukrzyca



1. Kierowca diabetyk powinien rutynowo przed każdym wyjazdem sprawdzić glukometrem poziom cukru we krwi
2. Jeżeli zachodzi taka potrzeba zażyć dawkę insuliny i **odczekać 5 min**
3. Jeżeli pojawią się **poty, uczucie głodu, niepokoju**, należy zrezygnować z kierowania pojazdem

Gdy potrzebujemy pomocy ...



1. Zatrzymaj samochód w bezpiecznym miejscu
2. Zadzwoń na pogotowie ratunkowe
3. Jeśli poczujesz się lepiej – zorganizuj sobie transport do domu

Jeżeli objawy szybko ustąpią, należy się niezwłocznie udać się na wizytę do lekarza rodzinnego, gdyż wypadek, zasłabnięcie, utrata przytomności może być symptomem poważnej choroby.

Zgłaszanie wypadku



1. miejsce zdarzenia
2. rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, wypadek w pracy, etc.)
3. liczba poszkodowanych
4. stan poszkodowanych
5. imię i nazwisko wzywającego pomocy
6. numer telefonu, z którego dzwoniemy

PS. Nigdy nie rozłączaj się jako pierwszy/pierwsza

Wezwij policję, jeśli ...



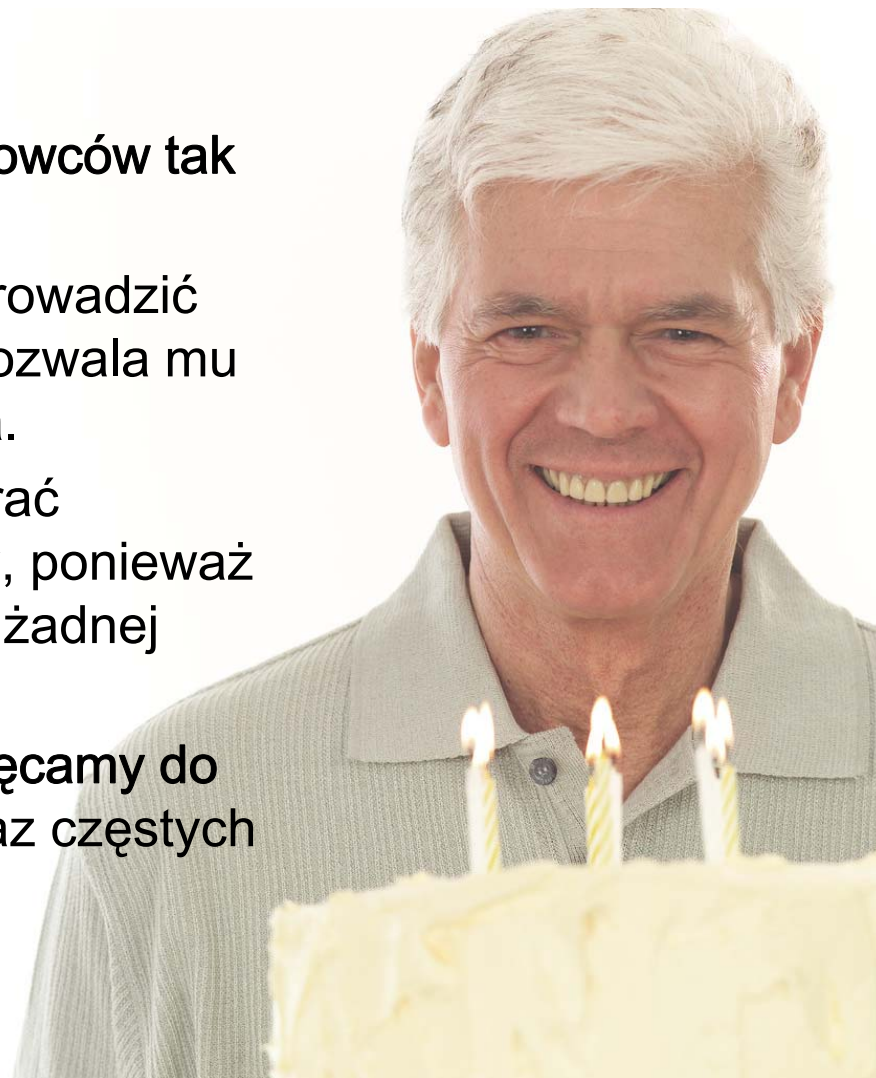
Wpisz w wyszukiwarce internetowej:
Karta praw ofiar wypadków drogowych

- Wskutek wypadku ktoś zginął lub został ranny
- Jeden z uczestników sprawia wrażenie nietrzeźwego
- Uczestnik ucieka z miejsca wydarzenia
- Sprawca nie przyznaje się do winy
- Nie jest jasne kto jest sprawcą
- Kierujący nie posiada dokumentów

Kieruj się zdrowiem

Prowadzenie samochodu a wiek

- **Polskie prawo traktuje wszystkich kierowców tak samo, niezależnie od wieku.**
- **Każdy posiadacz prawa jazdy może prowadzić samochód tak długo na ile kondycja pozwala mu na zachowanie zasad bezpieczeństwa.**
- **Każdy kierujący pojazdem powinien brać odpowiedzialność, za styl swojej jazdy, ponieważ dla bezpieczeństwa na drodze nie ma żadnej taryfy ulgowej.**
- **Kierowców w wieku senioralnym zachęcamy do regularnych badań wzroku i słuchu oraz częstych konsultacji z lekarzem rodzinnym.**



Seniorzy – kierowcy. Jak jest w innych krajach?



Niemcy

- dobrowolne szkolenia dla seniorów
- uczestnicy są zachęceni do oceny własnych zachowań i przyzwyczajzeń



Kanada, prowincja Ontairo

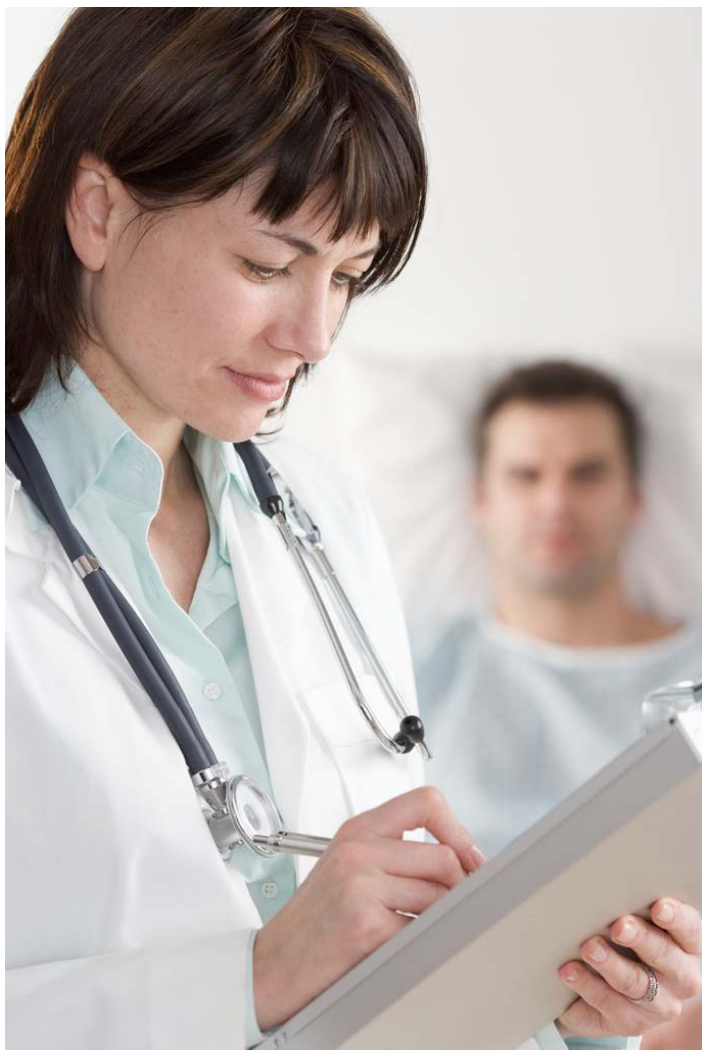
- kierowcy po ukończeniu 80 roku życia co 2 lata przechodzą badanie wzroku i egzamin teoretyczny
- egzamin praktyczny tylko w przypadku stwierdzenia problemów



Portugalia

- po osiągnięciu 30 lat kierowca musi wymieniać dokument co 10 lat. Po 60. - co 5 lat, a po 70. - co 2 lata
- po 50. roku życia przechodzi badania lekarskie i psychologiczne

Badanie lekarskie



Po ukończeniu 60 roku życia chodź na badania kontrolne i konsultacje z okulistą co 2 lata.

Zawsze skonsultuj się z lekarzem rodzinnym jeżeli:

- Poczujesz się źle podczas prowadzenia samochodu
- Zdarza Ci się nie zauważyć znaku drogowego, bądź mylnie go odczytać
- Sytuacje na drodze zaskakują Cię częściej niż zwykle
- Staciłeś/aś ostatnio przytomność, doświadczyłaś silnych zawrotów głowy.

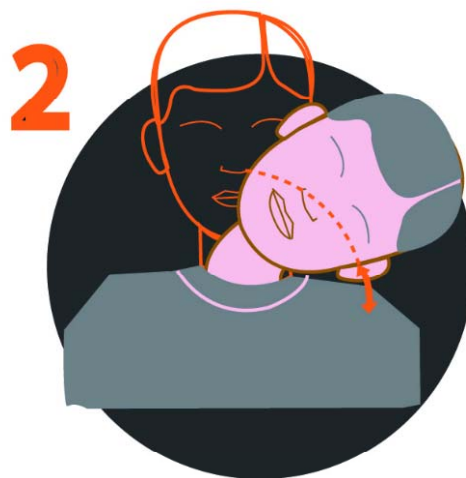
Jak utrzymać kondycję do kierowania?



Zestaw ćwiczeń dla dojrzałego kierowcy



Skłon głowy w przód.
Dotnij brodą mostka
przynajmniej 5 razy.



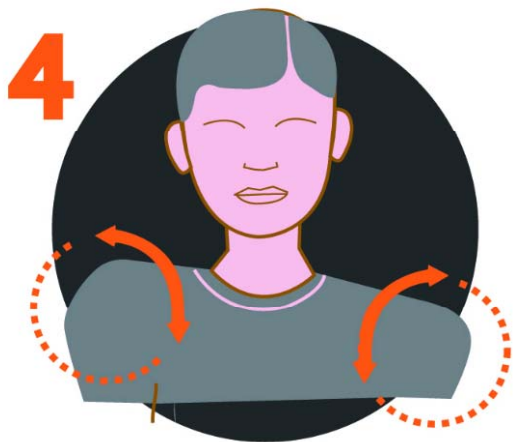
Skłon głowy w bok.
Dotknij uchem do
braku 5 razy (bark
nieruchomy).



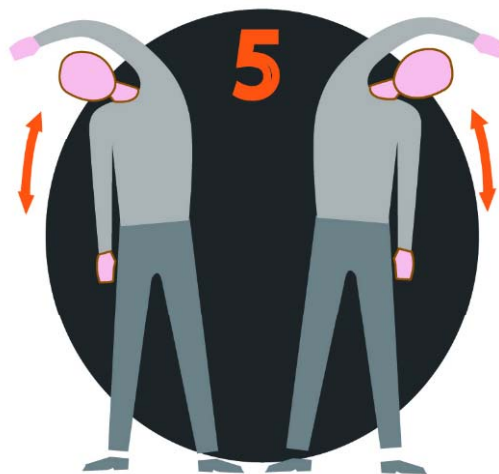
Skręty głowy. Spójrz
za siebie 5 razy.

Zestaw ćwiczeń dla dojrzałego kierowcy

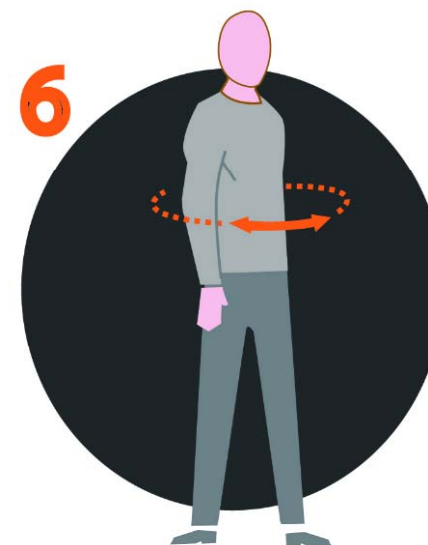
Krążenia barków w przód i w tył po 5 razy.



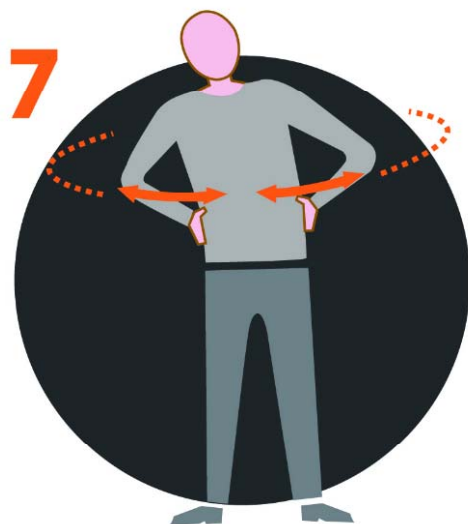
Skłony tułowi w bok, ręka przeciwna do skonu w górze, 5 razy na każdą stronę.



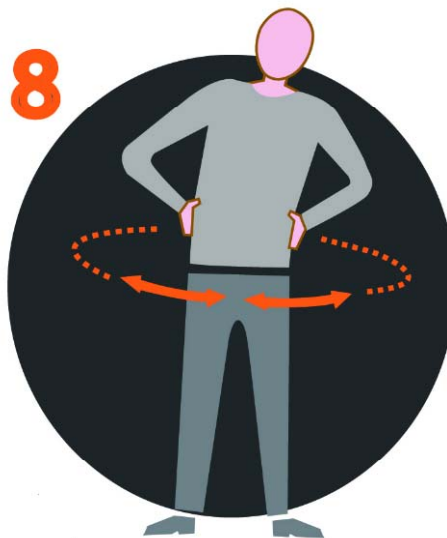
Skręty tułowia z ramionami w bok 5 razy.



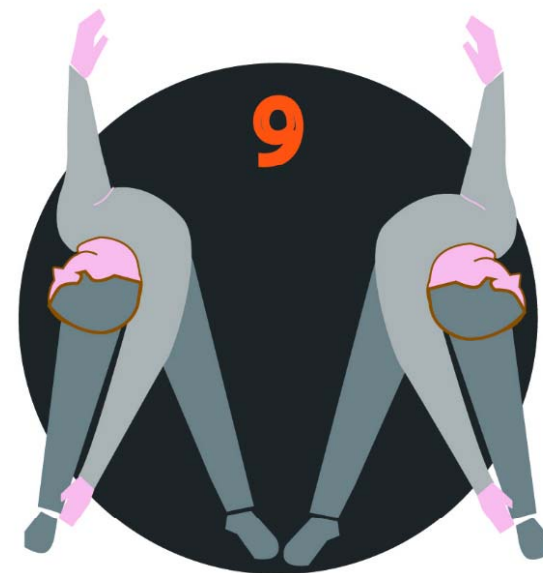
Zestaw ćwiczeń dla dojrzałego kierowcy



Krążenia tułowia w
prawą i lewą stronę,
5 razy.



Krążenia bioder w
prawą i lewą stronę,
5 razy.



Skrętoskłony, 5 razy.

Zestaw ćwiczeń dla dojrzałego kierowcy

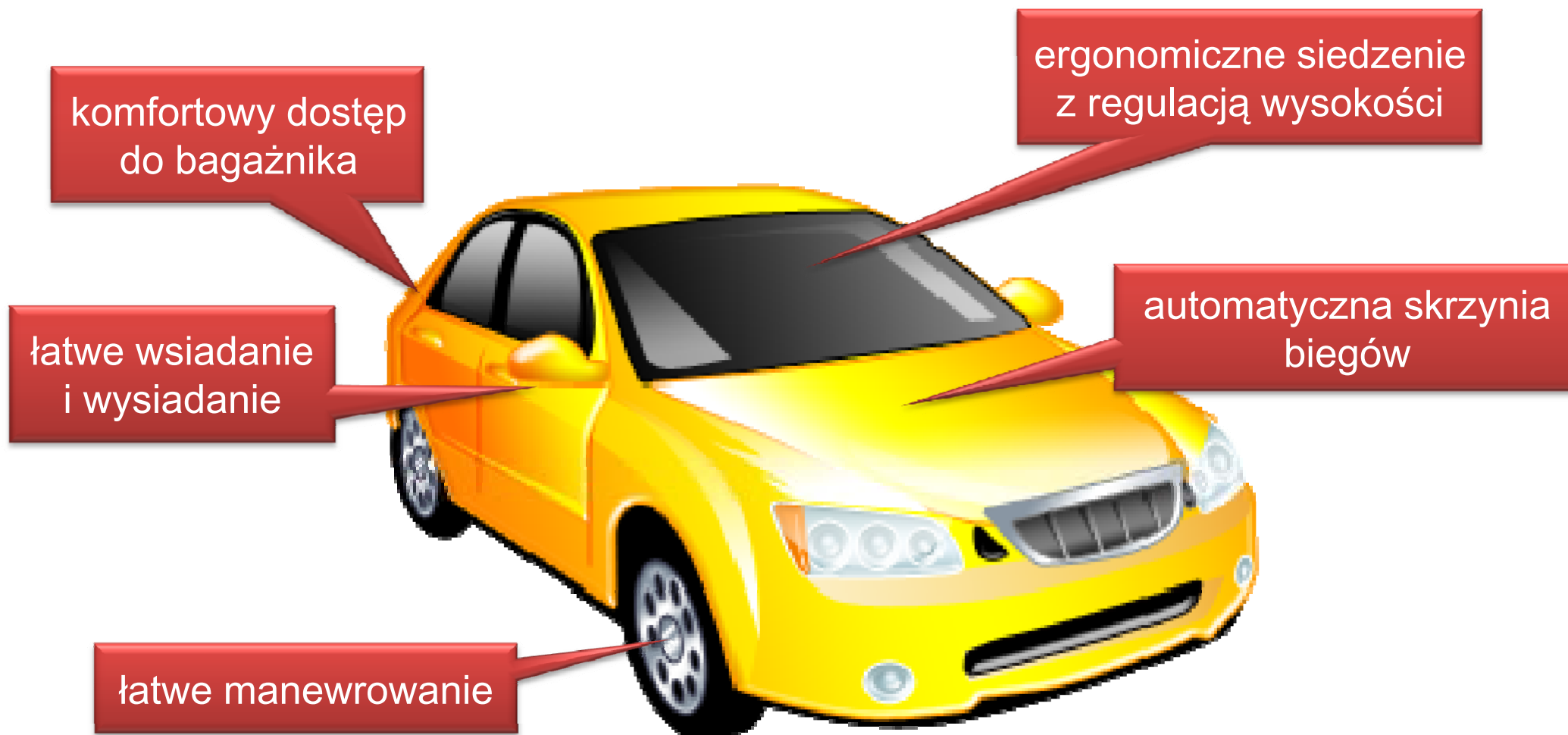


Przyciąganie ugiętego kolana do klatki piersiowej, wolna ręka w górze, 2 razy każda noga.

Przyciąganie pięty do pośladka, noga ugięta w stawie kolanowym, wolna ręka w górze, 2 razy każda noga.



Auto dla seniora



Dziękujemy za uwagę

