

دليل السلامة على الطرق للسائقين الأكبر سنا

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot



**Safer
Scotland**
Scottish
Government



يعيش في اسكتلندا مواطنون من كبار السن، وكثير منهم يواصلون استخدام السيارة حتى سن متقدمة، سواء للعمل أو مع الأسرة أو للالتزامات المجتمعية أو الراحة.

وفقا لمعهد سائقي السيارات المتقدمين (IAM Roadsmart)، يوجد الآن أكثر من 1.65 مليون شخص يحملون رخص قيادة كاملة تزيد أعمارهم عن 80 عاما في المملكة المتحدة. ومن المرجح أن يتضاعف عدد سائقي السيارات الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما خلال السنوات العشرين القادمة.

يمكن أن تؤثر التغييرات في حدة بصرك وسرعة رد الفعل المتباطئة والأدوية على القيادة. ما قد يجعلك تنحو نحو تجنب القيادة ليلا، واستخدام السيارة بشكل أقل، والقيادة لمسافات أقصر على الطرق الهادئة، وتجنب القيادة على الطرق السريعة بشكل عام حيثما أمكن ذلك.

لا بد من التأكد من قدرتك على قيادة السيارة بأمان كلما أردت القيادة. تعد فحوصات العين المنتظمة إحدى الطرق للحفاظ على سلامة الجميع على الطرق. لا يتعين عليك الانتظار حتى يحين موعد فحص العين التالي إذا لاحظت تغييرات في رؤيتك.

تابع القراءة للحصول على مزيد من المعلومات المفيدة حول القيادة بأمان لأطول فترة ممكنة.

أهم النصائح لقيادة آمنة

هناك أشياء يمكنك القيام بها لمواصلة القيادة بأمان لأطول فترة ممكنة.

1 **فحص العين بشكل منتظم** - يمكن أن تكون التغييرات في بصرك عملية تدريجية وقد تمر دون أن تشعر بها، لذلك من المهم إجراء فحص منتظم للعين. إذا لاحظت تغييرا في رؤيتك، فاتصل بخدمة البصريات المجتمعية (أخصائيي البصريات) على الفور. لن يضمن ذلك حصولك على النظارات أو العدسات اللاصقة المناسبة للقيادة فحسب، بل سيعلم أيضا بوجود الحالات الشائعة المرتبطة بالعمر، مثل إعتام عدسة العين والجلوكوما. يمكن أن تقلل هذه بشكل كبير من القدرة على الرؤية بوضوح، خاصة عند القيادة ليلا أو في الأحوال الجوية السيئة أو في الظروف التي تكون فيها الرؤية ضعيفة.

2 **استخدم المعينات السمعية** - إذا كنت ترتدي عادة معينات سمعية في المنزل، فاستخدمها عند القيادة أيضا. أي نوع من فقدان الحواس يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالارتباك والانفصال عن محيطك.

3 **استعد للقيادة الليلية** - عند القيادة ليلا، فإن القاعدة الأولى هي ارتداء زوج حديث من نظارات المسافة أو العدسات اللاصقة الموصى بها من قبل طبيب العيون. تجنب ارتداء العدسات الملونة، مثل الأحمر أو الكهرماني، حيث يمكنها فلترية إشارات المرور وأضواء الفرامل ومؤشرات السيارات التي أمامك. تأكد من أن المصابيح الأمامية وأضواء الفرامل والمؤشرات تعمل جميعها، ولا تنس الحفاظ على الزجاج الأمامي نظيفا وواضحا من الداخل والخارج.



تظهر إحصائية حديثة مدى أهمية الحصول على أفضل رؤية ممكنة للطريق.

• **29% من ضحايا سائقي السيارات الذين قتلوا أو أصيبوا بجروح خطيرة في حوادث الطرق في عام 2022، كانت أعمارهم تزيد عن 60 عاما**

المصدر: (STATS19 Injury Collision Database)
(Transport Scotland 2022)
قاعدة بيانات STATS19 Injury Collision
والنقل في اسكتلندا 2022

4 تجنب الانحرافات - من المفيد تجنب الانحرافات، خاصة عند التقاطعات المزدحمة. من غير القانوني استخدام الهاتف المحمول باليد أثناء القيادة. حتى استخدام النوع حر اليدين يمكن أن يصرف الانتباه بعيدا عن الطريق أمامك وظروف حركة المرور.

5 خطط لمسارك - هذا مهم بشكل خاص عند القيادة على طرق غير مألوفة. وحتى عند القيادة بالقرب من المنزل، يرجى توخي الحذر الشديد عند الدورات المزدحمة، أو عند الانعطاف يمينا أو عند الانضمام إلى حركة المرور المتحركة من طريق منزلق. عند القيادة لمسافات أطول إلى أماكن غير مألوفة، يمكن أن يكون SatNav مفيدا، ولكن حذار أن تضبطه أثناء القيادة.

6 حافظ على نشاطك - يساعد النشاط البدني اليومي مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة في الحفاظ على ليونة المفاصل ويحسن القوة والمرونة. يمكن أن يساعد ذلك في معالجة المشكلات الشائعة مثل تدوير عجلة القيادة أو النظر من فوق كتفك. يمكن أن تساعد التمارين المنتظمة أيضا في شحذ خفة الحركة العقلية والتركيز.

7 قم بالقيادة بحذر - يمكن أن تتباطأ ردود الفعل مع تقدمك في السن وقد لا تلاحظ ذلك. اسمح بمزيد من الوقت والمساحة للتفاعل عند القيادة عن طريق تقليل سرعتك وترك مساحة كبيرة بينك وبين السيارة التي أمامك.

8 تحديث مهارات القيادة - قد تكون القيادة على الطرق اليوم أمرا صعبا. يمكنك الاستفادة من الدورة التثقيفية المصممة لتعزيز مهاراتك ومعرفتك بالقانون. تتوفر الآن دورات تثقيفية وتقييمات للسائقين الأكبر سنا من خلال معظم مدارس تعليم القيادة بالإضافة إلى المنظمات الوطنية مثل IAM Roadsmart والجمعية الملكية للوقاية من الحوادث (RoSPA).

9 قم بإجراء تعديلات على التنقل - إذا كنت تواجه مشاكل مثل صعوبة الإمساك بعجلة القيادة أو مع أدوات التحكم الأخرى في السيارة، فيمكن لخدمة تقييم القيادة في اسكتلندا تقديم المشورة. يمكنكهم أيضا توفير اللياقة الكاملة لتقييم القيادة. هذه خدمة NHS مجانية مفتوحة للجميع في اسكتلندا عبر إحالة من GP. للاطلاع على مزيد من المعلومات، ادخل على الموقع: www.smart.scot.nhs.uk/service/driving-assessment

قد تكون امتيازات وقوف السيارات متاحة أيضا للسائقين والركاب ذوي الإعاقة بموجب نظام الشارة الزرقاء. للاطلاع على مزيد من المعلومات، ادخل على الموقع: www.gov.uk/apply-blue-badge

10 كن مستعدا للقيادة في فصل الشتاء - تأكد من التخطيط مسبقا إذا كنت مسافرا في ظروف الشتاء. تأكد من أن لديك هاتفا محمولا مشحونا بالكامل وابق على اطلاع بأحدث تقارير الطقس. خطط لأي رحلة على www.traffic.gov.scot

بعض الأشخاص مؤهلون للحصول على المساعدة في تكلفة دفع ثمن نظاراتهم أو عدساتهم اللاصقة، بعد فحص العين المجاني من NHS الذي يتم في مركز البصريات المجتمعية (أخصائيو البصريات). يتم توفير هذا في شكل قسيمة للفحوصات بصرية عن طريق NHS. يمكن العثور على مزيد من المعلومات على www.eyes.scot

القانون

يجب عليك إخبار وكالة ترخيص السائقين والمركبات (DVLA) إذا كان لديك رخصة قيادة و:

- إذا أصبت بحالة طبية أو إعاقة "يمكن الإبلاغ عنها"
- إذا ما ساءت الحالة أو الإعاقة منذ حصولك على رخصتك

يجب الإبلاغ عن أي ظروف يمكن أن تؤثر على قدرتك على القيادة بأمان. بما فيها:

- مرض السكري أو تناول الأنسولين
- الإغماء
- أمراض القلب
- توقف التنفس أثناء النوم
- الصرع
- السكتات الدماغية
- الزرق

قد يتم تغريمك ما يصل إلى 1000 جنيه إسترليني إذا لم تخبر DVLA عن حالة قد تؤثر على قدرتك على القيادة بأمان. يمكن أيضا مقاضاتك في حالة حدوث تصادم، حتى لو لم يكن خطأك.

تعتمد القواعد والنصائح حول ما يجب عليك فعله على الطبيعة الدقيقة لحالتك. من الضروري طلب المشورة من أخصائي طبي واتباعها، والامتنال لأي قرار تتخذه DVLA بشأن رخصة القيادة الخاصة بك. قم بزيارة gov.scot/costoflivingsupport لمزيد من المعلومات.

الصحة والأدوية والتنقل

يمكن أن تؤثر بعض الأدوية الموصوفة أو التي لا تستلزم وصفة طبية على القدرة على القيادة.

يمكن أن تسبب بعض العلاجات اليومية مثل أدوية السعال وعلاجات البرد والإنفلونزا ومسكنات الألم ومضادات الهيستامين وحتى بعض قطرات العين النعاس خلف عجلة القيادة.

يمكن أن تؤثر الآثار المشتركة لتناول أكثر من دواء واحد بشكل خطير على قيادتك، على الرغم من أن أحدها قد يكون غير ضار من تلقاء نفسه.

من الأفضل أن تطلب من الصيدلي أو الطبيب التحقق من الأدوية الآمنة أثناء القيادة. إذا لم يكن آمنا، فاسأل عما إذا كان بإمكانهم التوصية بديل أكثر أمانا.

من المهم مراعاة التأثير على القدرة على القيادة، مثل أعراض الانسحاب عند التوقف أو تقليل تناول أي دواء.

القيادة أثناء الضعف بسبب استخدام العقاقير الطبية مخالفة للقانون وتخضع لنفس العقوبات تماما مثل القيادة تحت تأثير المخدرات غير المشروعة.

يمكن أن يشمل ذلك غرامة تصل إلى 5000 جنيه إسترليني، وفقدان رخصة القيادة، وربما السجن.

القانون - متى تتوقف عن القيادة

يجب عليك التوقف عن القيادة إذا تدهور بصرك عن الحد الأدنى من المتطلبات القانونية. وهذا يعني القدرة على قراءة لوحة أرقام ذات حجم قياسي من مسافة لا تقل عن 20 مترا.

اختيار وقت التوقف

تنتهي صلاحية رخص القيادة في المملكة المتحدة عندما تصل إلى 70 عاما، لكن هذا لا يعني نهاية حياتك المهنية في القيادة. هذا يعني ببساطة أنه يجب عليك تجديد ترخيصك كل ثلاث سنوات. الأمر متروك لك لتعلن عن لياقتك للقيادة. هذا هو الوقت المناسب لفحص عينيك وتقييم قيادتك حقا. تعتبر جريمة إذا لم تقم بإبلاغ DVLA بأي حالة قد تؤثر على قيادتك. التخطيط المسبق لليوم الذي تحتاج فيه إلى التوقف عن القيادة قد يجعل الأمور أقل إرهاقا على المدى الطويل.

إذا أصبحت ردود أفعالك أبطأ وتشعر بالقلق عند القيادة، فقد يكون الوقت قد حان للتحدث إلى شخص ما حول التوقف.

يمكن أن يكون التوفير في تكاليف التشغيل والإصلاح والدخل الإضافي من بيع السيارة مكافأة حقيقية. يمكنك حساب ما قد توفره:

www.olderdrivers.org.uk/retire-from-driving

يمكن أن يؤدي الخروج سيرا على الأقدام أو ركوب الدراجات إلى تنشيط وتحسين الصحة العقلية وتقليل التوتر. هذا هو الوقت الذي تكون فيه بطاقة الاستحقاق الوطنية، والمعروفة أكثر باسم بطاقة الحافلة، مفيدة مع المكافأة الإضافية المتمثلة في المساهمة في اسكتلندا أنظف وأكثر اخضراراً.

هذه النشرة متاحة للتنزيل بمجموعة متنوعة
من اللغات والأشكال التي يمكن الوصول إليها على

roadsafety.scot

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot



**Safer
Scotland**
Scottish
Government