

Stiùireadh mu shàbhailteachd rathaid do dhràibhear nas sine

#SiubhalSàbhailte
www.roadsafety.scot



**Safer
Scotland**
Scottish
Government

Tha sluagh na h-Alba a' fàs nas sine agus tha mòran dhaoine a' leantainn orra a' cleachdadh a' chàir nan seann aois, airson obair, teaghlach, dleastanasan coimhearsnachd agus airson gu bheil e goireasach.

A rèir an Institiud Dhràibhearain Adhartach (IAM Roadsmart), tha a-nis còrr is 1.65 millean neach le làn chead-dràibhidh a tha thairis air aois 80 san Rìoghachd Aonaichte. Agus, tha coltas ann gun dùblaich an àireamh de dhràibhearain nas sine na 70 thairis air an ath 20 bliadhna.

Faodaidh atharrachaidhean nad fhradharc, mothachadh nas slaodaiche, agus cungaidhean-leigheis buaidh a thoirt air dràibheadh. Mar thoradh, dh'fhaodadh gun tòisich thu a' seachnadh dràibheadh air an oidhche, nach bi thu a' cleachdadh a' chàir cho tric, gum bi thu a' dràibheadh astaran nas giorra air slighean nas sàmhhaiche, agus a' seachnadh dràibheadh air mòr-rathaidean cho fada 's as urrainn dhut.

Tha e cudromach dèanamh cinnteach, nuair a thèid thu air cùl cuibhle, gu bheil thu fhathast comasach air dràibheadh gu sàbhailte. Tha sgrùdaidhean sùla cunbhalach nan dòigh air a h-uile duine a chumail nas sàbhailte air na rathaidean. Chan fheum thu feitheamh gus an ath sgrùdadh sùla agad ma mhothaicheas tu atharrachaidhean nad fhradharc.

Leugh air adhart airson barrachd fiosrachaidh mu bhith a' dràibheadh gu sàbhailte cho fada 's a bhios e comasach dhut.





Nochd staitistig o chionn ghoirid a sheall cho cudromach 's a tha e gum bi am fradharc agad cho math 's as urrainnear airson dràibheadh.

- **Bha 29% de dhràibhearan càir a chaidh a mharbhadh no a dhroch leòn ann an tubaistean rathaid ann an 2022, nas sine na 60**

Stòr: STATS19 Injury Collision Database, Transport Scotland 2022

Molaidhean airson dràibheadh nas sàbhailte

Tha rudan ann as urrainn dhut a dhèanamh gus cumail a' dràibheadh gu sàbhailte cho fada 's as urrainn dhut.

1 Faigh sgrùdadh sùla gu cunbhalach – faodaidh atharrachaidhean nad fhradharc tachairt mean air mhean agus dh'fhaodte nach mothaich thu dhaibh, agus mar sin tha e cudromach gum bi sgrùdadh sùla agad gu cunbhalach. Ma mhothaicheas tu atharrachadh nad fhradharc, cuir fios chun ionad-optomatrachd coimhearsnachd agad (eòlaichean-fradharc) anns a' bhad. Chan e a-mhàin gun dèan seo cinnteach gu bheil na glainneachan no na lionsan-suathaidh ceart agad airson dràibheadh, ach mothaichidh e do easbhadhean cumanta co-cheangailte ri aois, leithid neul-sùla agus glaucoma. Faodaidh iad seo do fhradharc a mhilleadh gu mòr, gu h-àraidh nuair a bhios tu a' dràibheadh air an oidhche, ann an droch thide no ann an suidheachaidhean far nach eil e furasta faicinn.

2 Cleachd goireasan claistinn – ma bhios tu a' caitheamh inneal-claistinn aig an taigh, cleachd e nuair a bhios tu a' dràibheadh cuideachd. Faodaidh bacadh mothachaidh sam bith leantainn gu troimh-a-chèile agus dìth ceangail ris na tha mun cuairt ort.

3 Dèan ullachadh airson dràibheadh air an oidhche – nuair a bhios tu a' dràibheadh air an oidhche, is e a' chiad riaghailt paidhir ghlainneachan astair no lionsan-suathaidh freagarrach a chaitheamh a tha eòlaiche-fradharc a' moladh. Seachain lionsan dathte, leithid dearg no òmar, oir faodaidh iad solais trafaig, solais breic agus comharran chàraichean a shìoladh a-mach. Dèan cinnteach gu bheil na solais-aghaidh, solais-breic agus solais-comharraidh uile ag obair, agus na dìochuimhnich an uinneag-aghaidh a chumail glan agus soilleir, a-staigh agus a-muigh.

4 Seachain dad tharraingear d' aire bhon dràibheadh – bu chòir rudan a tharraingear d' aire bhon dràibheadh a sheachnadh, gu sònraichte aig croisean-rathaid trang. Tha e mì-laghail fòn-làimhe a chleachdadh fhad 's a tha thu a' dràibheadh. Fiù ma chleachdas tu e gun làmhnan dh'fhaodadh e d' aire a tharraing air falbh bhon rathad agus an trafaig.

5 Dèan plana den t-shlighe – gu h-àraid air rathaidean air nach eil thu eòlach. Ach, fiù nuair a bhios tu a' dràibheadh faisg air an dachaigh, bi air leth faiceallach aig cearcallan-rathaid trang, nuair a thionndaidheas tu chun na làimhe dheis no nuair a ghluaiseas tu a-steach do thrafaig bho chlaon-rathad. Faodaidh SatNav a bhith feumail a' dràibheadh astaran nas fhaide gu àiteachan air nach eil thu eòlach, ach na atharraich e fhad 's a tha thu a' dràibheadh.

6 Cum gnìomhach – bidh gnìomhachd chorporra làitheil leithid coiseachd, dol air baidhsagal no snàmh a' cuideachadh le bhith a' cumail altan gluasadach agus leasaichidh e neart is sùbailteachd. Faodaidh seo dèiligeadh ri duilgheadasan cumanta leithid tionndadh a' chuibhle-stiùiridh no coimhead thairis air do ghualainn. Faodaidh eacarsaich chunbhalach a bhith feumail cuideachd gus sùbailteachd inntinn agus aire a ghleusadh.

7 Bi a' dràibheadh gu faiceallach – faodaidh refleacsan fàs slaodach mar a dh'fhàsas tu nas sine agus is dòcha nach mothaich thu dha. Bheir barrachd ùine is rùm dhut fhèin nuair a bhios tu a' dràibheadh le bhith a' dol nas slaodaiche agus a' fàgail rùm gu leòr eadar thu fhèin agus an càr air do bheulaibh.

8 Ùraich sgilean dràibhidh – faodaidh dràibheadh air rathaidean an latha an-diugh a bhith duilich. Dh'fhaodadh cùrsa ùrachaidh a chaidh a dhealbhadh gus do sgilean agus eòlas air an lagh a leasachadh a bhith feumail. Tha cùrsaichean ùrachaidh agus measaidhean dhràibhear nan sine a-nis rim faighinn aig a' mhòr-chuid de sgoiltean dràibhidh agus aig buidhnean nàiseanta leithid IAM Roadsmart agus an Comann Rìoghail airson Casg Thubaistean (RoSPA).

9 Dèan atharraichean a thaobh do chomas gluasaid – ma tha duilgheadasan agad leithid duilgheadas greimeachadh air a' chuibhle stiùiridh no le smachdan càir eile, faodaidh Seirbheis Measadh Dràibhidh na h-Alba comhairle a thoirt dhut. Faodaidh iad cuideachd làn mheasadh comais airson dràibheadh a lìbhrigeadh. Is e seirbheis NHS an-asgaidh a tha seo a gheibh a h-uile duine ann an Alba tro iarrtas bhon dotair-teaghlach. Airson barrachd fiosrachaidh tadhail air www.smart.scot.nhs.uk/service/driving-assessment

Dh'fhaodadh gum bi lasachaidhean parcaidh rim faighinn cuideachd do dhràibhear nan agus luchd-siubhail ciorramach fo sgeama na Bràiste Ghuirm. Airson barrachd fiosrachaidh tadhail air www.gov.uk/apply-blue-badge

10 Ullaich airson dràibheadh sa gheamhradh – dèan planadh ma bhios tu a' siubhal sa gheamhradh. Dèan cinnteach gu bheil fòn-làimhe agad le làn teàirdse ann agus lean na h-aithisgean tìde. Faodar turas sam bith a dhealbhadh aig www.traffic.gov.scot

Tha cuid de dhaoine airidh air cuideachadh a dh'ionnsaigh cosgais pàigheadh airson speuclairean no lionsan-suathaidh, às dèidh sgrùdadh sùla NHS an-asgaidh aig ionad-optomatrachd coimhearsnachd (eòlaichean-fradhairc). Tha seo air a thoirt seachad le eàrlas fradhairc NHS. Airson barrachd fiosrachaidh tadhail air www.eyes.scot

Slàinte, cungaidhean-leighis agus comas gluasaid

Faodaidh cuid de chungaidhean-leigheis bhon dotair no thar-chunntair buaidh a thoirt air comas dràibhidh.

Faodaidh leigheasan làitheil leithid cungaidhean casadaich, fuachd is cnatan mòr, cungaidhean pian, antihistamines agus fiù boinneagan-sùla do dhèanamh cadalach air cùl na cuibhle.

Faodaidh gabhail barrachd air aon chungaidh-leigheis còmhla buaidh mhòr a thoirt air do dhràibheadh, fiù ged a nach biodh cron anns gach fear leis fhèin.

Is fheàrr faighneachd don neach-chungaidhean no don dotair dè na cungaidhean-leigheis a tha sàbhailte airson dràibheadh. Mura h-eil e sàbhailte, faighnich am moladh iad rudeigin eile.

Tha e cudromach beachdachadh air a' bhuidhean a bhios air do chomas dràibhidh, leithid comharraidhean cuidhteachaidh nuair a sguireas tu no a lughdaicheas tu cungaidh-leigheis sam bith.

Tha dràibheadh fhad 's a tha thu air do làn chomas a chall air sgàth dhrogaichean bhon dotair an aghaidh an lagh agus fo na h-aon pheanasan ri bhith a' dràibheadh fo bhuidhean dhrogaichean mì-laghail. Faodaidh seo leantainn gu càin suas ri £5,000, call cead-dràibhidh agus is dòcha prìosan.

An lagh

Feumaidh tu innse don Bhuidheann Ceadachd Dhràibhearain is Charbadan (DVLA) ma tha cead-dràibhidh agad agus:

- **ma thig suidheachadh meidigeach no ciorram ort a dh'fheumas aideachadh**
- **ma tha suidheachadh meidigeach no ciorram ort a dh'fhàs nas miosa bho fhuair thu do chead-dràibhidh**

Is e suidheachadh a dh'fheumas aideachadh rud sam bith a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air do chomas dràibheadh gu sàbhailte. Leithid:

- **tinneas an t-siùcair no gabhail insulin**
- **syncope (fanntaigeadh)**
- **galaran cridhe**
- **apnoea cadail**
- **an tinneas-tuiteamach**
- **stròc**
- **glaucoma**

Dh'fhaodadh càin suas ri £1,000 a thighinn ort mura h-innis thu don DVLA mu suidheachadh a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air do chomas dràibheadh gu sàbhailte. Dh'fhaodte cuideachd do thoirt gu lagh ma thachras tubaist, fiù ged nach e do choire-sa a bhios ann.

Bidh na riaghailtean agus a' chomhairle air na dh'fheumas tu a dhèanamh an urra ri dearbh nàdar do shuidheachaidh mheidigich. Tha e riatanach comhairle a shireadh agus a leantainn bho neach-dreuchd meidigeach, agus cumail ri co-dhùnadh sam bith a nì an DVLA mun chead-dràibhidh agad. Airson barrachd fiosrachaidh tadhail air www.olderdrivers.org.uk/the-law/common-conditions

A' roghnachadh cuin a sguireas tu

Bidh cead-dràibhidh na RA a' tighinn gu crìch nuair a ruigeas tu 70, ach chan eil seo a' ciallachadh gum feum thu sgur a dhràibheadh. Tha e dìreach a' ciallachadh gum feum thu do chead ùrachadh gach trì bliadhna. Tha e an urra riut fhèin a bhith ag innse gu bheil thu comasach dràibheadh. Is e deagh àm a tha seo airson do shùilean a sgrùdadh agus fìor mheasadh a dhèanamh air do dhràibheadh. Tha e na eucoir mura h-innis thu don DVLA mu shuidheachadh sam bith a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air do dhràibheadh.

Faodaidh planadh air adhart airson an latha nuair a dh'fheumas tu sgur a bhith a' dràibheadh cùisean a dhèanamh nas fhasa aig ceann gnothaich.

Ma tha thu a' fàs nas slaodaiche agus gu bheil thu a' faireachdainn iomagaineach nuair a tha thu a' dràibheadh, is dòcha gu bheil an t-àm ann bruidhinn ri cuideigin mu bhith a' sgur.

Faodaidh sàbhaladh cosgaisean ruith is càraidh, agus an t-airgead a gheibh thu nuair a reiceas tu an càr, a bhith na fìor bhuannachd. Obraich a-mach na sàbhalaidhean a dh'fhaodadh tu faighinn aig: www.olderdrivers.org.uk/retire-from-driving

Faodaidh dol a-mach air chois no air baidhsagal spionnadh a chur annad, piseach a thoirt air do shlàinte-inntinn agus cuideam a lughdachadh. Seo nuair a thig Cairt Còrach Nàiseanta, sin, cead-bus, gu feum agus, a bharrachd air sin, bidh tu a' cuideachadh le bhith a' dèanamh Alba nas glaine agus nas uaine.

An lagh - nuair a sguireas tu a' dràibheadh

Feumaidh tu sgur a dhràibheadh ma tha do fhradharc a' fàs nas mìosa na an riatanas laghail as ìsle. Tha seo a' ciallachadh a bhith comasach air clàr-àireimh de mheud àbhaisteach a leughadh bho co-dhiù 20 meatair air falbh.



Faodar a' bhileag seo a luchdachadh a-nuas
ann an caochladh chànanan agus chruthan
ruigsinneach aig **roadsafety.scot**

#SiubhalSàbhailte
www.roadsafety.scot

