

Przewodnik bezpieczeństwa drogowego dla starszych kierowców

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot



**Safer
Scotland**
Scottish
Government

Szkocja ma starzejącą się populację i wiele ludzi nadal korzysta z auta w późniejszym okresie życia, do pracy, w celach rodzinnych, w ramach zaangażowania społecznego i dla wygody.

Według Instytutu Zaawansowanych Kierowców (Institute of Advanced Motorists (IAM Roadsmart)) w Wielkiej Brytanii żyje obecnie ponad 1,65 milionów osób powyżej wieku 80 lat posiadających pełne prawo jazdy. Ponadto liczba kierowców powyżej 70 roku życia prawdopodobnie wzrośnie dwukrotnie w ciągu następnych 20 lat.

Zmiany w Twoim wzroku, dłuższy czas reakcji i leki mogą negatywnie wpływać na kierowanie autem. W rezultacie być może zaczniesz unikać prowadzenia auta w nocy, rzadziej kierujesz autem, pokonujesz krótsze odległości wybierając drogi z mniejszym ruchem i generalnie unikasz, gdzie możesz, autostrad.

Ważne jest, abyś upewnił się, że kiedykolwiek wsiadasz do auta, jesteś nadal w stanie bezpiecznie je prowadzić. Regularne badania wzroku to jeden ze sposobów zapewnienia wszystkim użytkownikom drogi większego bezpieczeństwa. Jeśli zauważysz zmiany w swoim widzeniu, nie musisz czekać, aż przyjdzie termin Twojego kolejnego badania wzroku.

Czytaj dalej, jeśli szukasz dalszych pożytecznych informacji na temat bezpiecznego prowadzenia pojazdów tak długo, jak będziesz mógł.





Ostatnie statystyki pokazują, jak ważne jest mieć możliwie najlepszą jakość widzenia na drodze.

- **29% kierowców, którzy zginęli lub doznali poważnych obrażeń ciała w wypadkach drogowych w 2022 r., to osoby powyżej 60 roku życia.**

Źródło: STATS19 Injury Collision Database (Baza Wypadków, które Spowodowały Uszczerbek na Zdrowiu STATS19), Transport Scotland (Wydział Transportu Szkocji) 2022

Najlepsze wskazówki, jak bezpiecznie prowadzić samochód

Są rzeczy, które możesz zrobić, aby móc jak najdłużej prowadzić dalej bezpiecznie swoje auto.

1 Regularnie badaj swój wzrok – zmiany w Twoim wzroku mogą być stopniowym procesem i mogą pozostać niezauważone, więc ważne jest regularne badanie swojego wzroku. Jeśli zauważysz zmianę w swoim widzeniu, skontaktuj się natychmiast z miejscową kliniką okulistyczną. Dzięki temu nie tylko dopilnujesz, że będziesz nosił prawidłowe okulary i soczewki kontaktowe do kierowania autem, lecz również za pomocą badań będzie można wykryć pospolite choroby związane z wiekiem takie jak zaćma i jaskra. Może to w bardzo dużym stopniu osłabić zdolność wyraźnego widzenia, zwłaszcza podczas kierowania autem w nocy, w złych warunkach pogodowych lub gdy widoczność jest słaba.

2 Używaj aparatów słuchowych – jeśli nosisz zazwyczaj w domu aparat słuchowy, korzystaj również z niego w trakcie prowadzenia auta. Ubytek jakiegokolwiek zmysłu może prowadzić do poczucia dezorientacji i oderwania od otoczenia.

3 Przygotuj się do prowadzenia auta w nocy – przy kierowaniu autem w nocy pierwszą zasadą jest założenie zalecanych przez okulistę i odpowiadających aktualnej wadzie wzroku okularów lub soczewek kontaktowych do dali. Unikaj noszenia barwionych soczewek takich jak czerwone lub pomarańczowe, ponieważ mogą odfiltrowywać światła drogowe oraz światła hamowania i kierunkowskazy jadących z przodu samochodów. Sprawdź, czy działają reflektory, światła hamowania i kierunkowskazy. Nie zapomnij sprawdzić, czy przednia szyba jest czysta i czy nic ją nie przysłania, wewnątrz i na zewnątrz.

4 Unikaj rzeczy, które rozpraszają uwagę – pomocne jest unikanie rzeczy, które rozpraszają uwagę, zwłaszcza na ruchliwych skrzyżowaniach. Korzystanie z telefonu komórkowego trzymając go w ręku w trakcie prowadzenia auta jest nielegalne. Nawet korzystanie z zestawu głośnomówiącego może odwrócić uwagę od drogi przed nami i warunków drogowych.

5 Zaplanuj swoją trasę – jest to w szczególności ważne prowadząc auto po nieznanym Ci drogach. Nawet gdy kierujesz autem blisko swojego domu, zachowaj szczególną ostrożność na ruchliwych rondach, podczas skręcania w prawo i włączania się do ruchu z dróg wjazdowych. Podczas pokonywania dłuższych odległości do nieznanymi miejscem pożyteczny może być SatNav, lecz nie reguluj nim w trakcie prowadzenia auta.

6 Bądź aktywny – codzienna aktywność fizyczna taka jak chodzenie, jeżdżenie rowerem lub pływanie pomaga zachować gibkość stawów oraz poprawia siłę i elastyczność. Może to pomóc zająć się częstymi problemami takimi jak kręcenie kierownicą i oglądanie się za siebie. Regularne ćwiczenia mogą również pomóc wyostrzyć sprawność umysłową i koncentrację.

7 Jedź ostrożnie – wraz z wiekiem Twój refleks może osłabnąć i możesz tego nie zauważyć. Zapewnij więcej czasu i miejsca na reakcję w trakcie prowadzenia auta, zwalniając i pozostawiając mnóstwo miejsca między Tobą a samochodem z przodu.

8 Odśwież swoje umiejętności jazdy – jazda dzisiejszymi drogami może być trudna. Pożyteczny może okazać się kurs odświeżający zaprojektowany w celu poprawy Twoich umiejętności i rozszerzenia Twojej wiedzy na temat prawa. Kursy odświeżające oraz oceny umiejętności jazdy starszych kierowców oferuje obecnie większość szkół nauki jazdy jak również krajowe organizacje takie jak IAM Roadsmart oraz Królewskie Towarzystwo Zapobiegania Wypadkom (Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)).

9 Dokonaj modyfikacji ułatwiających mobilność – jeśli doświadczasz takich problemów jak trudności z chwytem kierownicy lub z innymi elementami sterującymi auto, poradę może udzielić Szkockie Centrum Oceny Umiejętności Jazdy (Scottish Driving Assessment Service). Centrum świadczy również usługi pełnej oceny zdolności do kierowania pojazdami. To nieodpłatna usługa Krajowej Służby Zdrowia, z której może skorzystać każda osoba w Szkocji poprzez skierowanie od lekarza rodzinnego. Dodatkowe informacje znajdują się na stronie: www.smart.scot.nhs.uk/service/driving-assessment

W ramach programu Niebieskich Plakietek (Blue Badge scheme) dla niepełnosprawnych kierowców i pasażerów wydane mogą zostać pozwolenia parkingowe. Dalsze informacje znajdują się na stronie: www.gov.uk/apply-blue-badge

10 Przygotuj się do prowadzenia auta zimą – planuj z wyprzedzeniem, jeśli masz jechać w warunkach zimowych. Upewnij się, że Twój telefon komórkowy jest w pełni naładowany, i bądź na bieżąco z prognozą pogody. Zaplanuj swoją podróż na stronie: www.traffic.gov.scot

Niektórym osobom przysługuje pomoc w kosztach za okulary lub soczewki kontaktowe po darmowym badaniu wzroku w ramach usług świadczonych przez Krajową Służbę Zdrowia wykonanym przez miejscowego okulistę. Taka pomoc świadczona jest w postaci kuponu okulistycznego Krajowej Służby Zdrowia. Dalsze informacje znaleźć można na: www.eyes.scot

Zdrowie, leki i mobilność

Niektóre przepisane leki lub leki dostępne bez recepty mogą negatywnie wpływać na zdolność do prowadzenia auta.

Leki codziennego użytku takie jak leki na kaszel, przeziębienie, grypę, leki przeciwbólowe, leki przeciwhistaminowe a nawet niektóre krople do oczu mogą powodować senność za kierownicą.

Połączone efekty przyjęcia więcej niż jednego leku może również poważnie wpłynąć na to, jak prowadzisz auto, nawet gdy przyjęcie jednego może być w samym sobie nieszkodliwe.

Najlepiej spytać swojego farmaceutę lub lekarza, czy można bezpiecznie przyjmować dany lek przy prowadzeniu auta. Jeśli przyjmowanie leku nie jest bezpieczne, lekarz może zalecić bezpieczniejszą alternatywę.

Ważne jest wzięcie pod uwagę wpływu na zdolność do kierowania pojazdami takich czynników jak objawy odwykowe po przerwaniu przyjmowania leku lub zmniejszeniu przyjmowanej dawki leku.

Prowadzenie auta będąc pod wpływem przepisanych leków jest niezgodne z prawem i podlega dokładnie takim samym karom co jazda samochodem pod wpływem nielegalnych narkotyków. Może to obejmować grzywnę do 5 000 £, utratę prawa jazdy i potencjalnie karę pozbawienia wolności.

Prawo

Jeśli posiadasz prawo jazdy, zobowiązany jesteś poinformować Brytyjski Urząd Rejestracji Kierowców i Pojazdów (Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA)) o tym, że:

- **wystąpiła u Ciebie choroba lub niepełnosprawność „podlegająca obowiązkowi zgłoszenia”**
- **po zdobyciu przez Ciebie prawa jazdy doszło do zaostrzenia choroby lub niepełnosprawności**

Choroby podlegające obowiązkowi zgłoszenia to wszystkie dolegliwości, które mogą wpływać na Twoją zdolność do bezpiecznego kierowania pojazdami. Obejmować mogą:

- **cukrzycę lub przyjmowanie insuliny**
- **omdlenia**
- **choroby serca**
- **bezdech senny**
- **epilepsję**
- **udary**
- **jaskrę**

Grozi Ci grzywna do 1 000 £, jeśli nie poinformujesz DVLA o chorobie, która może wpływać na Twoją zdolność do bezpiecznego prowadzenia pojazdu. Może zostać również wszczęte przeciwko Tobie postępowanie sądowe w przypadku zderzenia, nawet jeśli nie doszło do niego z Twojej winy.

Zasady i zalecenia dotyczące tego, co musisz robić, zależą od dokładnego charakteru Twojej choroby. Należy koniecznie zasięgnąć porad lekarza i stosować się do jego zaleceń, a także przestrzegać wszelkiej decyzji, jaką DVLA podejmie w związku z Twoim prawem jazdy. Dalsze informacje znajdują się na stronie:

www.olderdrivers.org.uk/the-law/common-conditions

Podejmowanie decyzji o momencie zaprzestania kierowania autem

Brytyjskie prawa jazdy wygasają, gdy osiągniesz wiek 70 lat, lecz to nie oznacza końca Twojej kariery kierowcy. Oznacza to po prostu, że co trzy lata musisz odnawiać swoje prawo jazdy. To zależy od Ciebie, czy chcesz złożyć osobistą deklarację zdolności do kierowania pojazdami. To dobry moment na zbadanie swojego wzroku i aby naprawdę sprawdzić swoje umiejętności prowadzenia samochodu. Przepiętstwem jest nie poinformowanie DVLA o jakiegokolwiek chorobie, która może mieć wpływ na prowadzenie przez Ciebie auta.

Dzięki planowaniu zawczasu na dzień, kiedy będziesz musiał przestać prowadzić auto, możesz na dłuższą metę się mniej stresować.

Jeśli Twoje reakcje są coraz bardziej wydłużone i czujesz się niespokojny w trakcie jazdy, być może to moment, aby z kimś porozmawiać o rezygnacji z prowadzenia auta.

Oszczędzenie pieniędzy wydawanych na utrzymanie i naprawę auta oraz dodatkowy dochód ze sprzedaży samochodu może być dużym bonusem. Oblicz możliwe oszczędności na stronie: www.olderdrivers.org.uk/retire-from-driving

Poruszanie się piechotą i jazda rowerem może być orzeźwiająca, poprawić zdrowie psychiczne i zmniejszyć stres. W tym momencie przydaje się Krajowa Karta Seniora (National Entitlement Card), powszechnie znana jako bus pass (karta uprawniająca do bezpłatnych przejazdów autobusem), dzięki której dodatkowo przyczyniasz się do czystszej i zieleńszej Szkocji.

Prawo – kiedy przestać prowadzić auto

Musisz przestać kierować pojazdami, gdy Twój wzrok pogorszy się w takim stopniu, że będzie się znajdował poniżej granicy minimalnego wymogu prawnego. Granica ta to potrafienie odczytania standardowej wielkości tablicy rejestracyjnej z minimalnej odległości 20 metrów.



Niniejszą ulotkę można pobrać
w różnych językach i w przystępnych
formatach na stronie: **roadsafety.scot**

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot

