

针对年长 驾驶员的 道路安 全指南

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot



**Safer
Scotland**
Scottish
Government

苏格兰人口老龄化，许多人出于工作、家庭、社区承诺和便利的原因，在上年纪后继续使用汽车。

根据高级驾驶者协会 (IAM Roadsmart) 的数据，目前在英国的80岁以上人群中，有超过165万人持有完整的驾驶执照。此外，在未来20年间，70岁以上驾车者的数量很可能会增加一倍。

视力变化、反应速度减慢和药物治疗都可能会影响驾驶。因此，您可能会发现自己开始避免在夜间开车、减少开车、沿着更安静的路线行驶较短的距离，并且通常尽可能避免在高速公路上行驶。

重要的是要确保每当您上车时，都仍然能够安全驾驶。定期进行眼科检查是确保每个人在道路上更安全的一种方法。如果您发现视力发生变化，不必等到原定的下次眼科检查时才进行检查。

请继续阅读，以了解有关在尽可能长的时间内安全驾驶的更多有用信息。





最近的一项统计数据表明，在驾驶时拥有最佳的视力是多么重要。

- **2022年，在交通事故中死亡或重伤的汽车驾驶员中有29%的年龄超过60岁**

来源：STATS19伤害碰撞数据库 (Injury Collision Database)，
苏格兰交通部2022年

关于安全驾驶的重要提示

您可以采取一些措施来尽可能长时间地保持安全驾驶。

1 定期进行眼科检查 —— 视力的变化可能是一个渐进的过程，并且可能会被忽视，因此定期进行眼科检查非常重要。如果您发现自己的视力发生变化，请立即联系您的社区验光诊所 (配镜师)。这不仅可以确保您拥有适合驾驶的眼镜或隐形眼镜，还可以发现常见的与年龄相关的疾病，例如白内障和青光眼。这些疾病会大大降低看清东西的能力，尤其是在夜间、恶劣天气或能见度较差的条件下驾驶时。

2 使用助听器 —— 如果您通常在家中佩戴助听器，那么在驾驶时也请使用。任何类型的感觉丧失都可能会导致感到困惑并与周围环境脱节。

3 为夜间驾驶做好准备 —— 在夜间驾驶时，首要规则是佩戴验光师推荐的最新的远视眼镜或隐形眼镜。避免佩戴有色镜片，例如红色或琥珀色，因为它们会滤除交通灯、刹车灯和前方车辆的指示灯。确保前灯、刹车灯和指示灯均正常工作，并且不要忘记保持挡风玻璃内外干净整洁。

4 避免分心 —— 避免分心是很有帮助的, 尤其是在繁忙的路口行驶时。开车时使用手持移动电话是违法的。即使使用免提功能也会分散对前方道路和交通状况的注意力。

5 规划您的路线 —— 在不熟悉的道路上行驶时, 这一点尤其重要。然而, 即使在离家较近的地方行驶, 在繁忙的环岛、右转或从支路并入正在主路行驶的车辆时也要格外小心。当行驶较长距离前往陌生的地方时, 卫星导航可能会很有用, 但切勿在驾驶时调整它。

6 保持活跃 —— 步行、骑自行车或游泳等日常体育活动有助于保持关节柔软, 并提高力量和灵活性。这可能有助于解决例如转动方向盘或回头看等常见问题。定期锻炼还有助于提高思维敏捷性和注意力。

7 小心驾驶 —— 随着年龄的增长, 反应速度可能会减慢, 但您可能不会注意到。驾驶时降低车速并在您和前车之间留出足够的空间, 以便有更多的时间和空间做出反应。

8 刷新驾驶技能 —— 在当今的道路上驾驶可能会具有挑战性。旨在提高您的技能和法律知识的进修课程可能会很有用。现在, 大多数驾驶学校以及高级驾驶者协会 (IAM Roadsmart) 和皇家事故预防协会 (RoSPA) 等全国性组织都提供进修课程和年长驾驶员评估。

9 进行适应出行的改装 —— 如果您遇到诸如难以握住方向盘或其他汽车控制装置等问题, 苏格兰驾驶评估服务 (Scottish Driving Assessment Service) 可以提供建议。他们还可以提供一项完整的适合驾驶评估。这是一项免费的国民保健服务 (NHS) 的服务, 通过全科医生 (GP) 的转介向苏格兰的所有人开放。如需了解详情, 请访问 www.smart.scot.nhs.uk/service/driven-assessment 根据蓝色徽章停车证 (Blue Badge) 计划, 残障的司机和乘客或许也可以享受停车优惠。如需了解更多信息, 请访问 www.gov.uk/apply-blue-badge

10 为冬季驾驶做好准备 —— 如果在冬季的路况下旅行, 请务必提前计划。确保您的手机电量充足, 并随时了解最新的天气报告。请访问 www.traffic.gov.scot 规划任何行程

一些人在社区验光诊所 (配镜师) 进行了免费的 NHS 眼科检查后, 有资格获得有关支付眼镜或隐形眼镜费用的帮助。这是以 NHS 视力优惠券 (optical voucher) 的形式提供的。如需了解更多信息, 请访问 www.eyes.scot

健康、药品和出行能力

某些处方药或非处方药可能会影响驾驶能力。

咳嗽药、感冒和流感治疗、止痛药、抗组胺药，甚至某些眼药水等日常治疗都可能导致在开车时嗜睡。

服用一种以上药物的综合影响也可能会严重影响您的驾驶，尽管单独使用其中一种药物可能无害。

最好请您的药剂师或医生检查开车时可以安全服用哪些药物。如果不安全，请询问他们是否可以推荐更安全的替代方案。

重要的是要考虑对驾驶能力的影响，例如停止或减少服用任何药物时的戒断症状。

因使用处方药而在有障碍的情况下驾驶属于违法行为，其处罚与在受到非法药物影响的情况下驾驶完全相同。这可能包括最高5000英镑的罚款、吊销驾照，甚至可能入狱。

法律

如果您拥有驾驶执照并有以下情况，您必须告知驾驶员和车辆执照机构（DVLA）：

- 您出现“需报告”的医疗病症或残障
- 自您获得驾照以来，您的病情或残障情况变得更糟

需报告的病症是指任何可能影响您安全驾驶能力的病情。它们可以包括：

- 糖尿病或服用胰岛素
- 晕厥（昏厥）
- 心脏病
- 睡眠呼吸暂停
- 癫痫症
- 中风
- 青光眼

如果您不向DVLA告知可能会影响您安全驾驶能力的病症，您可能被处以最高1000英镑的罚款。如果发生交通事故，即使不是您的错，您也可能被起诉。

关于您必须做什么的规则和建议将取决于您病情的具体性质。请务必寻求并遵循医疗专业人士的建议，并遵守DVLA就您的驾驶执照做出的任何决定。

如需了解更多信息，请访问 www.olderdrivers.org.uk/the-law/common-conditions

选择何时停止驾驶

英国的驾驶执照在您年满70岁时到期，但这并不意味着您驾驶生涯的结束。这只是意味着您必须每三年更新一次驾照。您可以自行声明自己是否适合开车。这是检查您的眼睛并真正评估您的驾驶的好时机。如果您不告知DVLA任何可能影响您驾驶的病症，即属违法。

从长远来看，提前计划您需要停止驾驶的那一天可能会减轻压力。

如果您的反应变慢并且在驾驶时感到焦虑，可能是时候与某人讨论一下停止驾驶的事了。

节省运行和维修成本，以及出售汽车的额外收入可能是一笔额外的收获。计算可能节省的费用：

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

步行或骑自行车外出可以让人精神焕发、改善心理健康，并减轻压力。这时，国家福利卡 (National Entitlement Card) (通常被称为公交车通行证) 就派上用场了，它还能带来额外的益处，为建设一个更清洁、更环保的苏格兰做出贡献。

法律 —— 何时停止驾驶

如果您的视力下降到低于最低法定要求，您必须停止驾驶。这意味着能够在20米的最小距离内读取标准尺寸的车牌。



该传单可以多种语言
和无障碍格式下载，
网址为：**roadsafety.scot**

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot

