



**Komenda Wojewódzka Policji
z siedzibą w Radomiu**



SENIOR NA DRODZE



**MOCNE I SŁABE STRONY
ZAGROŻENIA I SZANSE**

SKUTKI WYPADKÓW DROGOWYCH

CIERPIENIE FIZYCZNE

ŚMIERĆ

CIERPIENIE PSYCHICZNE

STRATY MATERIALNE

30 miliardów zł rocznie



**MOCNE STRONY
STARSZYCH
KIEROWCÓW**

**WPŁYW
LEKARSTW**

SENIOR NA DRODZE

**SKUTKI STARZENIA
SIĘ ORGANIZMU**

SAMOKONTROLA



MOCNE STRONY STARSZYCH KIEROWCÓW

- Umiejętna ocena sytuacji** – cecha nabywana z doświadczeniem, która pozwala na adekwatną reakcję w odpowiednich warunkach.
- Doświadczenie** – osoby starsze mają ogromny zasób doświadczenia. Zanim przekroczą 80-tkę prowadziły pojazdy już wiele lat.
- Energia i wigor** – życie osób starszych jest obecnie dłuższe, zdrowsze i bardziej aktywne.
- Odpowiedzialność** – seniorzy są odpowiedzialni i wśród tej grupy stosunkowo mało jest osób mających skłonność łamania zasad (prawa).
- Zdolność adaptacji** – osoby starsze wykazały, że potrafią przystosować się do zmian wynikających z postępu cywilizacyjnego (komputeryzacja, nowoczesne pojazdy etc.)



SKUTKI STARZENIA SIĘ ORGANIZMU

□ Wzrok:

- obniżona ostrość widzenia (nocą, o zmierzchu, o świcie),
- trudności w ocenie odległości,
- większa wrażliwość na odblask (np. deszcz, światło na przedniej szybie).

□ Słuch:

- stopniowa utrata słuchu

□ Elastyczność, zasięg ruchów i siła:

- zeszywnienie lub ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia.

□ Czas reakcji i koncentracja:

- spowolniony czas reakcji,
- trudność w dłuższym utrzymaniu koncentracji,
- pogorszona koordynacja wzrokowo-ruchowa.



ŚRODKI ZARADCZE

□ Wzrok:

- kontrola u lekarza specjalisty,
- w trakcie wykonywania manewrów praca barkami i głową, celem sprawdzenia tzw. „martwego pola” i zobaczyć co dzieje się wokół samochodu.

□ Słuch:

- kontrola u lekarza specjalisty,
- zwiększenie uwagi i zdanie się na wzrok.

□ Elastyczność, zasięg ruchów i siła:

- regularne ćwiczenia fizyczne.

□ Czas reakcji i koncentracja:

- dzielenie dłuższej trasy na odcinki i robienie dłuższych przerw,
- wybór drogi (ulicy) o mniejszym natężeniu ruchu.



WPŁYW LEKARSTW

- Ospalność.
- Zawroty głowy.
- Zamglone widzenie.
- Trudność z koncentracją, senność.
- Rozkojarzenie.
- Kłopoty z pamięcią.
- Trudności w utrzymanie kierunku jazdy (tego samego pasa).

ŚRODKI ZARADCZE

- W razie wystąpienia niepokojących objawów należy powstrzymać się od prowadzenia. Począkać na poprawę samopoczucia.
- Wezwać TAXI lub poprosić inną osobę o podwiezienie.
- Zawsze uważnie czytać i stosować się do treści ulotek dołączonych do lekarstw.



SAMOKONTROLA

WSKAZÓWKI



WIDZENIE NOCĄ I ODBLASK

- Czy jazda nocą sprawia mi trudność?
- Czy męczy mnie blask słońca lub światła innych samochodów?
- Czy zwalniam, by odczytać znaki drogowe?

WSKAZÓWKI

- Unikaj jazdy nocą.
- W razie potrzeby pozwól oczom przystosować się przez około 5 minut.
- Unikaj olśnienia kierując wzrok w prawą stronę.
- Chodź regularnie na badania wzroku.
- Utrzymuj w czystości przednią szybę (z zewnątrz i od środka) oraz reflektory.
- Noś okulary przeciwsłoneczne dobrej jakości.
- Noś zawsze swoje własne i najnowsze okulary.



WIDZENIE BOCZNE I ELASTYCZNOŚĆ

- Czy mam trudności z odwracaniem głowy aby sprawdzić tzw. „martwe pole”?
- Czy zaskakują mnie czasami pojawiające się obok samochody?
- Czy zdarza mi się czasami nie zauważyć pieszych albo rowerzystów?

WSKAZÓWKI

- Uprawiaj regularnie gimnastykę.
- Obserwuj obydwie strony pojazdu i to dzieje się daleko przed Tobą.
- Korzystaj jak najczęściej z lusterek.
- Zawsze sprawdź zanim zaczniesz cofać.
- Nie jedź w obszarze „martwego pola” innego samochodu.
- W miejscach, gdzie można się tego spodziewać, uważaj na pieszych i rowerzystów.
- Parkuj samochód tak, by wyjechać przodem.

OCENA SYTUACJI I REAGOWANIE

- Czy trudno Ci zjechać z drogi przy dużym natężeniu ruchu?
- Czy masz trudności z oceną odległości i prędkości innych samochodów?
- Czy uważasz, że wszystko dzieje się za szybko, by podjąć właściwe decyzje

WSKAZÓWKI

- Zapewnij sobie przestrzeń wokół swojego samochodu.
- Jedź za innym samochodem zgodnie z zasadą 3 sekund.
- Zwolnij w złych warunkach pogodowych lub drogowych.
- Hamuj łagodnie i stopniowo i zawczasu sygnalizuj manewry.
- Upewnij się, że przednie koła są skierowane na wprost gdy zamierzasz skręcić w lewo.
- Zaplanuj trasę zanim wyruszysz w podróż.
- Staraj się jechać prawym pasem.
- Często sprawdzaj sytuację w lusterkach.



KONCENTRACJA

- Czy tracisz orientację w czasie jazdy?
- Czy zdarza Ci się zmienić pas lub włączyć się do ruchu nie patrząc wokół?
- Czy zwykle jeździsz dużo szybciej lub wolniej niż pozostali uczestnicy ruchu?

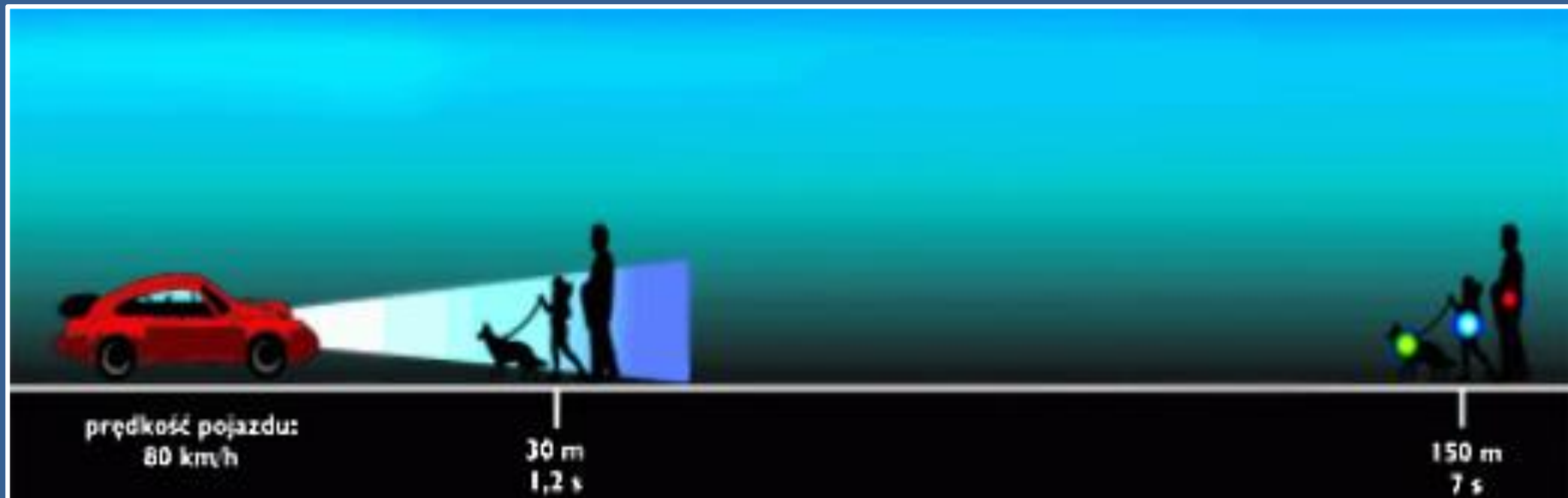
WSKAZÓWKI

- Nie dopuść aby rozpraszali Cię pasażerowie, radio lub telefon komórkowy.
- Zaplanuj wyjazd przed południem, kiedy jesteś najbardziej wypoczęty(a), ruch jest nieduży, a odblask mniejszy.
- Załatwiaj kilka spraw przy jednej podróży.
- Rób częstsze przerwy, zatrzymaj się i wykonaj kilka prostych ćwiczeń.
- Nie prowadź w stanie zdenerwowania.
- Nie prowadź w sytuacjach, w których czujesz się niepewnie.
- Zawsze spójrz w lusterko i popatrz przez ramię przed zmianą pasa lub włączaniem się do ruchu.

SYTUACJE WYSOKIEGO RYZYKA

- Cofanie.
- Przejazd przez skrzyżowanie.
- Skręcanie.
- Pierwszeństwo przejazdu.
- Zachowanie odstępu.
- Włączanie się do ruchu.
- Utrzymanie prędkości i pozycji na pasie.
- Czytanie znaków drogowych i sygnalizacji świetlnej.
- Reagowanie w sytuacjach wymagających szybkich decyzji.

WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE



PIESZYM BYWA KAŻDY!!!

Unikaj zbędnego ryzyka!!!



Komenda Wojewódzka Policji z s. w Radomiu



PODSUMOWANIE

- Jakie problemy stanowią istotne utrudnienia w bezpiecznym poruszaniu się w ruchu drogowym?
- Co można zmienić w najbliższym czasie?
- Co należy zaplanować do zmiany w dłuższej perspektywie czasowej?





Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu



www.kwp.radom.pl
rd.kwp@ra.policja.gov.pl

tel. 48 345-25-05

dziękuję za uwagę



Komenda Wojewódzka Policji z s. w Radomiu

