

Kdo je starejši voznik?

» Biti starejši voznik samo po sebi ne pomeni, da nisi varen voznik. Za upravljanje vozila ni starostnih omejitev, vsakdo lahko vozi motorno vozilo, dokler to lahko opravlja na varen način.

Imeti vozniško dovoljenje in voziti motorno vozilo je dobrina, ki je povezana z odgovornostmi in dolžnostmi. Ena izmed odgovornosti je, da sedemo za volan le takrat, kadar smo sposobni za vožnjo. Ne smemo biti pod vplivom alkohola, drog, zaspani, bolni, utrujeni,... Naše telesno in duševno zdravje mora biti takšno, da lahko zanesljivo upravljamo tako zahtevno delo kot je vožnja motornega vozila.

» **Kronološka, koledarska starost**
Na vprašanje, koliko si star, odgovarjamo s številom let. To je naša koledarska ali kronološka starost.



» **Kako ohranяти sposobnost za vožnjo v tretjem življenjskem obdobju?**

» **Biološka starost**
Biološka starost pove, kolikšna je dejanska starost našega telesa. Bolezni in poškodbe nas hitreje postarajo.

Na biološko starost je mogoče vplivati z zdravim načinom življenja: telesno aktivnostjo, zdravo hrano, opuščanjem kajenja in prekomernega uživanja alkoholnih pijač.

» **Doživljajska starost**
Človek je star toliko, kolikor se počuti. Pomembna je naša pozitivna naravnost, želja po odkrivanju zanimivega in lepega v vseh obdobjih življenja, želja po ustvarjanju, učenju, vključenosti v dogajanja. Motorno vozilo nam je pri tem lahko v veliko pomoč. Naj ostane naš spremljevalec in prijatelj! Ali veste, da moramo v času, v katerem prevozimo 1 km, sprejeti v povprečju 12 pomembnih odločitev, včasih tudi več?

» - skrb za zdravo in aktivno življenje je dobra naložba v ohranjanje sposobnosti za varno in udobno vožnjo,
- za daljše vožnje ali vožnjo v nove kraje priporočamo uporabo navigacijskih naprav,
- povečajte varnostno razdaljo,
- pozorni bodite na znake zmanjšane koncentracije med vožnjo,
- zmanjšajte vpliv motečih in stresnih dejavnikov - glasno delovanje radia, menjava radijskih postaj ali zgoščenk, govorjenje po telefonu, branje avtomobilskih kart in podobno,

» **Za varno vožnjo mora imeti voznik nekatere psihofizične sposobnosti**
Med vožnjo sprejema večje število dražljajev, ki jih mora zaznati, predelati in na podlagi odločitev ustrezno ukrepati.

Odzivanje voznika na dražljaje je odvisno od njegovih sposobnosti, znanja in izkušenj. Imeti mora sposobnost, da se koncentrira na vožnjo, predvidevati mora zveze med pojavi, oceniti nastalo stanje, predvideti zaporedje dogodkov, biti mora čustveno stabilen.

» **Sodelovanje z izbranim zdravnikom**
Starostne spremembe, poškodbe ali bolezni lahko zmanjšajo vaše psihofizične sposobnosti. Pogovorite se z vašim izbranim zdravnikom, vprašajte ga za mnenje in nasvet o učinkih, ki jih ima lahko katero od vaših bolezenskih stanj ali zdravljenje z zdravili na zmožnost za varno vožnjo. Zdravnikova pojasnila o nastalih spremembah in nasveti so izjemno pomembni.

» - spremenite vozne navade: potujte ob dnevni svetlobi; če vas moti "pritisk" gneče hitro vozečih vozil po avtocesti, izberite manj prometno vzporedno regionalno cesto; če ni nujno, se ob zelo slabem vremenu ne odločite za pot (močno deževje, sneg, megla ipd.),
- za poti v nove kraje si načrt poti izdelajte že doma, da bo kasneje pot manj stresna (tudi s pomočjo internetnih načrtovalcev poti - Google maps, Via Michelin ipd.),
- redno vzdržujte vozilo, pri čemer ne mislimo zgolj na servisiranje, temveč tudi na redno čiščenje avta, predvsem stekel in svetil.

» **Kontrolni zdravstveni pregled**
Starostne spremembe prihajajo počasi, včasih se jih niti ne zavemo. Pri kontrolnem zdravstvenem pregledu zdravnik oceni, ali smo zmožni voziti motorno vozilo. Kontrolni pregled je namenjen naši varnosti, zato se odločimo za kontrolni zdravniški pregled tudi v rokih, ki so krajši od predpisanih, posebej še po dolgotrajnih poškodbah in boleznih.

» **Število starejših prebivalcev na Zemlji se povečuje. Kjer je več kot 10 odstotkov prebivalstva starejšega kot 65 let, govorimo o zelo starem prebivalstvu. V skupino držav, ki ima zelo staro prebivalstvo, sodi tudi Slovenija.**

V Sloveniji je po ocenah Statističnega urada Republike Slovenije (EUROSTAT- EUROPOP 2008) v letu 2010 že 16,6 % prebivalcev starejših od 65 let, v letu 2050 jih bo starejših od 65 že dobra tretjina. Približno četrтина prebivalcev Slovenije, ki so starejši kot 65 let, ima tudi veljavno vozniško dovoljenje.



Avtorja projekta Mobilnost v zrelih letih

Andrej Brglez, dipl. soc., je inštruktor varne vožnje, testni voznik in avtor več prometno preventivnih in ekoloških projektov in publikacij.



Dr. Majda Karlovšek se s psihofizičnimi sposobnostmi voznikov ukvarja že vrsto let. Je predstavnica Slovenije v ekspertni skupini za alkohol, droge, zdravila in prometno varnost pri Evropski komisiji.

	VOZNIK		SOPOTNIK	
Vprašanja, povezana z zdravjem voznika	DA	NE	DA	NE
Ali pri vzvratni vožnji zlahka obrnete glavo in pogledate preko rame?				
Ali po uri ali več vožnje ne čutite bolečin v sklepih?				
Ali med vožnjo zlahka preusmerjate pogled od cestišča pred seboj na armaturno ploščo in obratno?				
Se vam zdi, da v mraku enako dobro vidite kot ste včasih?				
Se vam zdi, da razločno vidite pešce ob pločniku, kadar gledate predse naravnost na cestišče?				
Vprašanja, povezana z uporabo zdravil	DA	NE	DA	NE
Ali z zdravnikom ali farmacevtom vedno preverite, kakšni so možni učinki zdravila na vaše vozniške sposobnosti?				
Ali vedno preverite, ali so morda vaša nova zdravila opremljena z opozorilnim znakom - trikotnikom ?				
Ali kot uporabnik predpisanega zdravila vedno vprašate zdravnika, ali lahko sočasno uživate alkohol?				
SKUPAJ				

Če ste kot voznik z odgovorom NE odgovorili na 6 ali več vprašanj, bi bilo priporočljivo, da se ob naslednjem obisku pri vašem zdravniku pogovorite o tem, ali katera od vaših bolezni ali zdravil, ki jih jemljete, zmanjšujejo vaše vozniške sposobnosti. Vprašajte ga, ali vam svetuje, da opravite kontrolni pregled pri zdravniku, ki je posebej usposobljen za ocenjevanje voznikovih zmožnosti za varno vožnjo.

Če ste kot sopotnik voznika izpolnjevali vprašalnik in z odgovorom NE odgovorili na 6 ali več vprašanj, svetujte vozniku, naj se o svojih vozniških sposobnostih in zmožnostih posvetuje s svojim zdravnikom.

Opozorila v vožnji



Značilne vozniške napake starejših voznikov:

- nenadno in sunkovito menjanje voznih pasov,
- nenadno in pretirano (brez občutka) sunkovito zaviranje in pospeševanje,
- neuporaba smernika ali njegovo neizklapljanje,
- težave pri vožnji naravnost,
- pogosto prevožena sredinska črta (negotova vožnja in sekanje ovinkov),
- izgubljanje na poti in težave pri orientaciji,
- večje število spregledanih znakov,
- pogostejše »nevarne« situacije,
- drobni trki (na primer ob parkiranjih)



Opozorilo za svojce in prijatelje voznic in voznikov v zrelih letih:

na znake “staranja” v vožnji bi morali biti pozorni tudi svojci starostnika ter ga na težave v vožnji prijazno opozoriti, saj lastnih napak pogosto nismo sposobni videti ali pa si jih nočemo priznati.



Med vožnjo velja biti pozoren na drobne spodrsljaje; če jih zaznamo, jih bomo hitreje in bolj učinkovito odpravili. Težave v vožnji se ne zgodijo čez noč, veliko drobnih opozorilnih znakov se pojavi že prej – ne spreglejmo jih, tako bo lahko vožnja varna dlje časa.



Kako izbrati primeren avto

- avto naj bo kar najbolj natančno ukrojen po vaših vozniških in uporabniških željah (mestna, primestna vožnja, daljše poti, kako pogosto vozimo sopotnike, vnuke ipd.),
- kot odpiranja vrat naj bo velik,
- priporočljivo je, da je sedalni del sedeža postavljen višje (lažje sedanje v avto),
- preglednost iz avta naj bo čim boljša (olajša zavijanja, menjave voznih pasov, parkiranja...),
- A in C stebrički naj bodo čim ožji (manj možnosti za mrtve kote),
- zunanja ogledala naj bodo čim večja,
- sedež naj bo širok, udoben, z dobrim oprijemom telesa in ledveno oporo,
- armatura (merilniki) in stikala naj bodo čim bolj pregledni (veliki) in enostavni za rabo,
- samodejni menjalnik poveča udobje in varnost,
- PDC senzorji za parkiranje (zvočni in optični) močno olajšajo parkiranje,
- kabina naj bo svetla.



Projekt podpirata



triglav

Mobilnost v zrelih letih