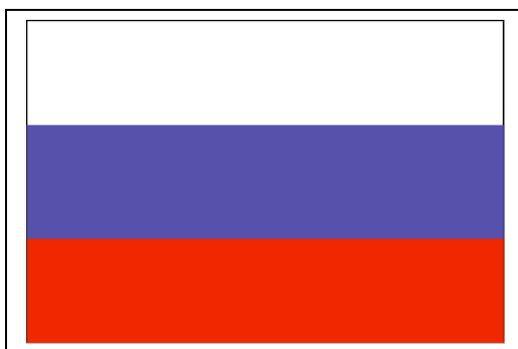




www.italy-ontheroad.it

Elderly driver and safety



Пожилые водители и безопасность движения

Общая информация и рекомендации

Надеюсь, что эта страничка поможет пожилым водителям быть более аккуратными и бдительными за рулем и будет способствовать снижению количества и тяжести аварий и травматизма.



Средняя продолжительность жизни растет.

Предполагается, что количество пожилых людей, как мужчин так и женщин, за рулем в ближайшие годы возрастет.

Возраст как таковой не является помехой при вождении транспорта: во внимание принимаются необходимые знания и реакция.

Если здоровье позволяет, то возрастных ограничений на вождение транспорта не существует. Однако, очень важно трезво оценивать свои физические возможности и привычки, изменившиеся с годами.

Повседневная жизнь не представляется себе без городского и личного транспорта.

Пожилые люди часто пользуются личным автотранспортом, чтобы навестить родственников, друзей, отправиться за покупками, к доктору и пр. Без личного автотранспорта, особенно в

местности, где нет налаженной сети городского транспорта, общественная жизнь была бы очень скудной и пожилые люди были бы обречены на одиночество, отсутствие свободы передвижения, жизнь в затворничестве, тем самым создавая опасную изолированность от внешнего мира, повышая риск депрессий и рост затрат на социальное обеспечение.

Обычно, по сравнению с молодыми людьми пожилые люди передвигаются на небольшие расстояния и они более осторожные, спокойные и менее рискованные водители, и, кроме того, меньше употребляют алкоголь.

В основном данная возрастная группа водителей передвигается в дневное время не в часы пик.

Важно помнить, что большинство аварий (90%) происходят не по причине отсутствия знаний и психомоторным причинам, а по причинам личного восприятия, неадекватного социального поведения и сознательного нарушения правил дорожного движения.

Пожилые водители реже всего подходят под данные описания.

С возрастом могут изменяться навыки вождения.

Однако, если пожилые люди водят регулярно и без больших перерывов, то они тоже могут управлять транспортом в сложных ситуациях.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ

Неуверенность при хаотичном движении.



Условия интенсивного транспортного движения требуют интеллектуального напряжения и сильной концентрации внимания.

Есть мнение, что водители старше 65 лет не уверенно чувствуют себя за рулем при хаотичном транспортном движении. Причина тому - снижение слуха и зрения, низкий уровень концентрации внимания и замедленная реакция.

Из зарегистрированных аварий следует, что пожилые люди чаще всего не соблюдают следующие правила: красный цвет светофора, правило правой руки (приоритет) и знак СТОП.

С возрастом становится намного труднее реагировать в сложных ситуациях, принимать решения быстро и под давлением.

Намного труднее принимать сложные решения в создавшихся новых ситуациях. В следствие этого пожилые люди за рулем не могут эффективно распределять внимание на решение разных задач одновременно (разделение внимания, т.е.: ощущение движения и контроль автоматического поведения). Это может создавать проблемы поведения за рулем на «оперативном уровне» в некоторых сложных ситуациях.

Водители в возрасте старше 65 лет представляют большинство при следующих типичных авариях:

- смена полосы движения (например, вблизи перекрестков);
- смена направления движения;
- не соблюдение требований знаков дорожного движения;
- трудности в разрешении «опасных взаимодействий» в ходе движения (напр., неожиданных маневров);
- ситуации, в которых необходимо вступить в общение с другими участниками движения.

После 70 лет, показатель аварийности увеличивается (намного быстрее по сравнению с 30-60 годами), ситуация ухудшается после 80 лет.

Пожилые люди могут компенсировать снижение физических возможностей следующим поведением: передвигаться с небольшой скоростью и на короткие расстояния, выбирать

неопасные дороги и с наименьшим движением, выбирать легкие дороги, водить машину в дневное время суток.

Снижение активности

С возрастом снижается мышечный тонус, скорость движений, плавность движений конечностей; кроме того, утомляемость наступает быстрее.

Способность двигаться - крайне важна для водителя за рулем.

У пожилых может наблюдаться ограниченность в шейном и поясничном отделах позвоночника.

В некоторых условиях это может стать причиной рисков:

- 1) При входе в движение на шоссе дорог (а также и на окружных дорогах) и при обгонах: взгляд назад для безопасности;
- 2) На перекрестках: взгляд направо и налево;
- 3) При движении задним ходом: взгляд назад.

Снижение плавности движений и безопасности на сенсо-моторном уровне.

Снижение тонуса мышц может повлиять на способность быстро и до отказа нажать на педаль тормоза при экстренном торможении (например, ребенок, неожиданно оказавшийся на проезжей части).

Снижение остроты зрения.



При помощи глаз мы воспринимаем 90 % информации, необходимой в управлении автомобилем.

С возрастом падает острота зрения; кроме того, более медленно происходит фокусация на разные расстояния.

Боковое зрение сужается и требует большей освещенности.

Известно, что водителю 60 летнего возраста необходима освещенность в 3 раза больше, чем подросткам: пожилым водителям требуется в два раза больше времени для адаптации при переходе из темного пространства на освещенное.

После заката солнца и в сумерках зрение снижается.

Пожилые более чувствительны к ослеплению дальним светом фар, у них существенно увеличивается время нормализации зрения после слепящего света.

Советуем не пользоваться очками дымчатого цвета в вечернее время, без рекомендации врача.

Снижается адаптация глаза от дальнего к ближнему видению (например, перевод взгляда на счетчик километража и обратно на дорогу).

Напоминаем: визуальная ориентация снижается. Когда вы смотрите вперед вы также должны видеть и боковым зрением.

Снижается зона бокового зрения: отсюда снижения контроля за ситуацией, что происходит справа и слева проезжей части.

Движения в рамках поля видения представляются размытыми.

Помните: снижается скорость зрительной активности.

Снижение слуха.



Зачастую пожилые люди слышат хуже молодых.

Снижается восприимчивость к звукам высокой частоты. Иногда, снижается восприимчивость к низким тонам и возможность обнаружения источника (направление) звука.

Потеря слуха зачастую влияет на координацию движений: в этом случае управлять автомобилем крайне трудно и опасно.

Кроме того, наблюдаются случаи замедленной или отсутствие реакции на постоянный звук или на разные звуки.

Данные нарушения обычно можно легко исправить при помощи специальных акустических аппаратов, которые удобные в использовании и практически невидны при носке.

Нарушение слуха – повышенный риск аварийных ситуаций.

Снижение концентрации внимания.

Многие пожилые люди зачастую утомляются быстрее, нежели в свои молодые годы; наблюдается проблема концентрации внимания.

Это может стать помехой в сложных дорожных ситуациях (например, движение в час пик и на перекрестках): возрастает возможность создания аварийной ситуации.

Безопасность движения немыслима без достаточного интеллектуального напряжения. С возрастом может снижаться реакция на внешние стимулы.

Снижение быстроты реакций.



Время реакции (TR) это промежуток времени между побуждением к действию и самим сознательным действием.

TR указывает на скорость, с которой субъект реагирует при появлении побуждения к действию.

Это время от получения визуального или слухового сигнала и последующая сознательная ответная реакция субъекта.

Это время между получением сигнала и началом действия.

Существует мнение, что точная оценка TR позволяет прийти к верным заключениям по работоспособности субъекта, что касается уровня концентрации и внимания (необходимые для управления транспортом).

С возрастом увеличивается время реакции у пожилых людей, однако количество ошибочных реакций не увеличивается.

Если наблюдается медленная реакция на стимулы поступающие последовательно: риск аварий возрастает.

При разрешении сложных ситуаций, время реакции увеличивается; следовательно увеличивается вероятность ошибочных реакций.

Повышенный риск заболеваний

Типичные для 3-го возраста заболевания могут отражаться на манере управления автомобилем.

Данные заболевания могут проявляться одновременно.

Сердечно-сосудистые заболевания.



Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной до 45% от всех случаев смертности. Это ухудшение регулярных процессов в организме и сердечно-сосудистой системы. Высокое давление (выше 180/190 мм Hg) может вызывать осложнения; рекомендую проконсультироваться у вашего врача. Многие медикаменты снижающие высокое давление имеют побочные эффекты, которые отрицательно влияют на способность управлять автотранспортом так как вызывают: усталость, головокружение и сильные недомогания. Многие пожилые люди имеют при себе **pace-maker**: можно управлять автомобилем, если состоишь на учете; однако, после установки данного устройства лучше подождать 4-6 недель прежде, чем садиться за руль. Атеросклероз влияет на циркуляцию крови. Если после пройденных 5-10 метров начинаются сильные боли в ногах, рекомендуется НЕ садиться за руль. После инфаркта в целях безопасности не рекомендуется садиться за руль первые 3 месяца.

Артриты и артрозы.

Многие пожилые ограничены в движениях из-за сильных болей в бедрах, коленях и позвоночнике.

Возможны ограничения подвижности шейного отдела позвоночника, следовательно контроль за боковым движением очень ослаблен.

При смене полосы движения помните о существовании мертвых зон (**angolo morto**) и для контроля ситуации сбоку вам необходимо будет обернуться / повернуть голову.

Тем кто сталкивается с этой трудностью при парковке необходимо активно использовать зеркала заднего вида, чтобы избежать поворотов головы. При сильных артрозах позвоночника рекомендую вам обратиться к врачу за консультацией при прохождении регулярного мед.осмотра на возобновление прав.



Взгляд назад при выполнении таких маневров как, например, парковка, задний ход.

Диабет.

Диабет является одним из основных нарушений метаболизма пожилых людей.

Принимающие **инсулин** (в следствие изменений гликемического обмена) могут чувствовать усталость, мышечные спазмы, головные боли, учащенное сердцебиение, внезапное падение зрения и потери сознания.

Для избежания этих явлений необходимо пройти тщательную проверку гликемического обмена, следовать специальной диете и строго соблюдать дозы при вводе инсулина.

Диабет может повлиять на падение зрения.

Среди диабетиков зачастую встречаются страдающие проблемами кровообращения и неврологическими заболеваниями.

Глазные болезни.

У пожилых людей может наблюдаться: макулопатия, катаракта (помутнение кристаллика), хроническая глаукома, которые серьезно отражаются на видении; сужение зоны видимости или двойственность изображения может наблюдаться и у тех, кто перенес иктус.

Управление автомобилем крайне рискованно, если водитель страдает глазными заболеваниями плохо поддающимися лечению в достаточном объеме.

Существует масса индивидуальных различий, что касается специфических заболеваний.

Будьте внимательны к изменениям вашего здоровья, которые могут повлиять на безопасность управления автомобилем.



МЕДИКАМЕНТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ К ПРИЕМУ



Пожилые люди часто принимают различные медикаменты.

При некоторых заболеваниях крайне, а иногда жизненно важно принимать медикаменты регулярно.

Многие медикаменты оказывают опасные побочные эффекты на способность управлять автомобилем.

Врач должен проинформировать о побочных действиях отдельных медикаментов на управление автомобилем.

Снотворные: могут сохранять свое действие и на следующий день (замедление реакции, ухудшение ощущений).

- 1) **Медикаменты против аллергии и противорвотные во время поездок:** могут вызывать усталость (сниженная реакция, сонливость за рулем).
- 2) **Стимуляторы:** расходуют энергию и затем вызывают сильную и внезапную усталость. Снижают способность самокритики и отражаются на координации / движениях.
- 3) **Успокоительные:** зачастую вызывают реакцию безразличия, снижается способность концентрации.
- 4) **Антидепрессанты:** некоторые типы антидепрессантов могут снижать давление; вызывать проблемы адаптации глаза (при переводе взгляда издалека на близкие предметы и наоборот); потеря сознания.

Существуют медикаменты, которые при их приеме вместе с другими медикаментами, могут отражаться на способности управления автотранспортом.

Рекомендация: всегда удостоверивайтесь у доктора не имеют ли выписанные медикаменты побочного действия не сопоставимого с вождением транспорта и внимательно читайте аннотации медикаментов о побочных эффектах.

Если вы не уверены: не садитесь за руль в этот момент.

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР: важен для вашей безопасности.

После 60 лет важно проходить мед.осмотр ежегодно.

Свод правил Дорожного движения, ст.216 гласит: продолжительность и подтверждение действительности водительских прав. Мед.осмотр необходим для проверки способности к управлению транспортным средством, это периодическая проверка ваших психофизических показателей, задействованных в управлении автомобилем.

Мед.осмотры проводят в социальных структурах, например: USL, уполномоченным мед.работником, который проверяет: зрение, слух, торс и позвоночник, конечности, сердце и кровеносные сосуды, органы брюшной полости и обмен веществ, нервную систему.

Возобновление прав зависит от типа транспортного средства и от возраста:

Таблица срока действия водительских прав

возраст - возобновление прав					
Категория прав (1)	До 50 лет	Старше 50 лет	Старше 60 лет	Старше 65 лет	Старше 70 лет
A	10	5	5	5	3
B	10	5	5	5	3
A, B, C, D специальные	5	5	5	5	3
C	5	5	5	5 (2)	5 (2)
D	5	5	5 (3)	(4)	(4)
E	Аналогично правам к которым данная категория соотносится				

- (1) Во всех случаях, помимо подтверждения срока действия прав необходимо получить сертификат на профессиональную пригодность (каждые 5 лет).
- (2) После 65 лет – проверка на проф.пригодность проводится каждые 2 года, при вождении грузового транспорта с массой более (>) а 3,5 тонн; авто-поездов и грузовиков с прицепами с массой не более 20 тонн или спец. техники.
- (3) После 60 лет и до 65 лет при вождении: грузового транспорта, авто-поездов, грузовиков с прицепами, автобусов для перевозки людей проходят проверку на проф.пригодность ежегодно.
- (4) После 65 лет, вод.удостоверение класса D заменяется на класс C.

Возможные выводы.

- Медицинские противопоказания отсутствуют: пригодность к управлению транспортом.
- Разрешение на управление транспортом - соответствие минимальным требованиям к состоянию здоровья - при условии выполнения специальных условий (например, обязательное ношение очков, лечение каких либо заболеваний и пр.). Возможно назначение мед.осмотра через короткие интервалы.
- Обнаружение заболеваний, которые не позволяют управлять транспортом даже с соблюдением специальных условий.

Пожилые люди, которые имеют проблемы со здоровьем несовместимые с управлением транспорта, зачастую сами понимают, что не могут больше водить машину, с точки зрения собственной безопасности и безопасности окружающих.

Многие пожилые люди отказываются от водительских удостоверений и это очень смелое и мудрое решение, которое демонстрирует самоуважение и уважение к окружающим.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ СНИЖАЮТ РИСК АВАРИЙ.

С возрастом снижается острота зрения и слуха, подвижность и способность концентрации и реакции.

В результате пожилые люди сталкиваются с различными трудностями при хаотичном движении и вероятность аварии возрастает. По статистике, с возрастом снижается количество аварий, вызванных превышением скорости и употреблением алкоголя, в то время как увеличивается количество аварий по причине несоблюдения права приоритета. Последствия аварий для пожилых людей более серьезные так как они более слабые. Пешеходы или велосипедисты пожилого возраста входят в группу риска, так как они более сконцентрированы на процессе движения (прогулка, управление

велосипедом) и меньше внимания обращают на то, что происходит вокруг на дороге (раздвоение внимания).

Предупредительные меры помогут избежать аварий.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

1- Если вы себя не очень хорошо чувствуете – не садитесь за руль.

2- Следить за тем, чтобы лобовое стекло, зеркало заднего вида и боковые зеркала всегда были ЧИСТЫМИ.

3- Регулярно проверяйте фары (убедитесь, что они в рабочем состоянии и чистые), поворотники, функциональность стеклоочистителей (дворников), крыльчатку и, что крайне важно, колеса (как давление воздуха в шинах, так и сами шины). *Помните, что лысая резина (стертые шины) не обеспечивают достаточного сцепления с дорогой, особенно мокрой, что повышает риск аварий.*

4- Регулярно проводите контроль автомобиля у механиков для обеспечения безопасности.

5- Активный образ жизни и отсутствие стресса помогают сохранять хорошую физическую форму до пожилых лет. Здоровые и спокойные люди могут без труда включаться в поток дорожного движения.

6- Не садитесь за руль в часы пик (когда большое дорожное движение).

7- Избегайте оживленных улиц (пользуйтесь дорогами с небольшим дорожным движением, даже если они немного длинее).

8- Следите за тем, чтобы линзы ваших очков были всегда чистыми: линзы влияют на видимость; поцарапанные линзы лучше заменить.

9- Не садитесь за руль в плохую погоду. Туман, дождь и снег снижают видимость, это одинаково для всех (также и для более молодых водителей). Риск аварий возрастает на мокрой дороге.

Помните: во время **дождя** АСФАЛЬТ С ДРЕНИРУЮЩИМ покрытие улучшает видимость и более комфортен для управления транспортом. Однако, сцепление с асфальтом БЕЗ дренажного покрытия – точно такое же.

В обоих случаях сцепление меньше нежели на дороге с сухим асфальтом.

При дожде снижайте скорость.

10- Путешествуйте в дневное время суток. Избегайте садиться за руль после заказа солнца и ночью. С возрастом снижается зрение и повышается реакция на слепящие огни фак. Летом, в жару, избегайте садиться за руль в жаркие часы.

Помните, что: в условиях усталости и в часы, предназначенные для отдыха **наш организм быстро устает и сонливость наступает неожиданно**. В ночное время процент смертности в 5 раз выше, чем в дневное время. Так, в 2005 более 40% аварий со смертельным исходом произошли в период с 23,00 по 06,00, несмотря на небольшое дорожное движение (поэтому некоторые пользуются моментом и ездят на повышенной скорости).

11- Хорошо организуйте длинные переезды. Уточните информацию по дорожному движению, так как поездки совершаются для отдыха. Разделите длинную дистанцию на этапы. Лучше избегать городского движения и пользоваться знакомыми дорогами. *Не отправляйтесь в путешествие на голодный желудок, чтобы избежать внезапных приступов слабости.*

Рекомендуем дробное питание небольшими порциями (легко перевариваются), с достаточным содержанием сахаров и никакого алкоголя.

12- Регулярно посещать доктора. После 60 лет рекомендуется раз в год проходить осмотр у своего семейного врача. Это поможет своевременно распознать заболевание и поможет оставаться в хорошей форме долгое время.

13- Помните, что существуют альтернативы автомобилю. Иногда, можно пользоваться муниципальным транспортом, путешествовать с друзьями или родственниками и это может дать вам больше удовлетворения. Если есть свободное время, можно просто прогуляться, ...а это уже хорошая тренировка.

УДОБСТВА АВТОМОБИЛЯ

Зачастую пожилые люди управляют автомобилем спокойно. Большое удобство в управлении представляют кнопки-команды, которые должны находиться на удобном расстоянии от водителя.

Электрический подъем окон очень удобен в случае выдачи билетов (например, парковка, автострада и пр.).

Электрорегулируемые зеркала заднего вида также очень удобны и управляются кнопкой изнутри.

Фары с дворниками обеспечивают лучшую видимость. Загрязненные фары дают меньше света. Лучше если ваш автомобиль оснащен фарами с дворниками, чтобы вы могли мыть фары с удобством и не прерывая движения.

Регулируемый руль как вверх, так и вперед обеспечивает наиболее удобное положение водителя; сегодня многие автомобили оснащены этой опцией. Руль регулируемый вперед очень удобен для тучных людей с лишним весом, так как позволяет принять удобное положение за рулем.

Sedile di guida regolabile. Con l'avanzare degli anni aumenta la richiesta di comfort dei sedili. Il sedile deve permettere di entrare ed uscire comodamente dal veicolo e favorire una guida rilassata e confortevole. Avere un buon sostegno laterale per affrontare le curve. Il sedile va regolato in modo ottimale al corpo: l'altezza e lo schienale vanno regolati per ciascun conducente, in modo personale. Ottimo se lo schienale ha un sostegno lombare regolabile.

Механическая коробка передач. Машина включается без проблем, нет необходимости пользоваться сцеплением и менять скорости: водить такую машину более легко и можно больше внимания уделять дорожному движению.

Меньше умственное напряжение и как следствие: меньше отвлечений от дорожной разметки, снижение времени реакции в необычных ситуациях, снижение раздражительности, более внимательное отношение в случае возможных аварий.

ABS. Система Анти-блокировки колес помогает при неожиданном торможении. При сильном торможении (в случае непредвиденных обстоятельств) эта система разблокирует колеса: машиной можно управлять (например, избежать столкновений), в противном случае машина бы двигалась прямо следуя кинетической силе (машина становится неуправляемой и начинает петлять). Важно: с ABS расстояние торможения не снижается. **ABS может спасти жизнь.**

Кондиционер воздуха. Жара негативно влияет на физическое состояние водителя. Имея кондиционер можно регулировать температуру в машине. Это важно не только летом, но и зимой, чтобы избежать чрезмерного нагрева помещения в машине.

Машины с 4-5 дверьми. Автомобили с 4-5 дверцами имеют больший угол открытия и они более удобны в использовании, например, на параллельных парковках.

Это объясняется тем, что у машин с 4-5 дверцами двери более короткие и, следовательно, более удобны при открытии.

Кроме того, в автомобилях с 4-5 дверцами ремни безопасности более легко достижимы на передних сидениях (т.е. нет необходимости принимать неудобное положение).

Авторадио. По авторадио можно услышать полезную информацию по дорожному движению (например, объезды, пробки и пр.). Такая информация поможет вам избежать трудных и рискованных ситуаций. Рекомендуем пожилым людям пользоваться простыми радиоприемниками с малым количеством функций, они наиболее просты в обращении. **Внимание,** при смене радио канала не отвлекайтесь от дороги.

Это также актуально и для тех кто пользуется автозажигалкой: небольшое резкое движение машины может закончиться аварией (например, велосипедисты, смена полосы движения, столкновения с припаркованной машиной и пр.).

СОВЕТ: переключая радио станцию или включая зажигалку (лучше все же не курить) сначала посмотрите на предмет (напр., радио) и выполните действие на ощупь, смотря при этом на дорогу, так чтобы не менять положение руля: самое небольшое движение рук (даже 2 см) смещает руль и машина петляет, что может стать причиной аварии.

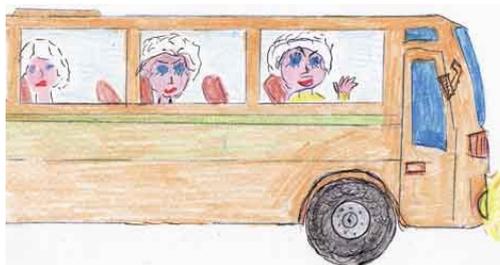
Риск аварии возрастает с увеличением скорости.

Если вам трудно выполнить эти действия на ходу, лучше остановитесь, установите радио и только после этого возобновляйте движение. Лучше не рисковать!

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ ПОМОЩИ АВТОМОБИЛЯ

Возможно, что однажды вам придется отказаться от управления автомобилем по причине возраста. Очень важно подготовиться к этому моменту. В кругу ваших родных и друзей всегда найдется человек, который подвезет вас в нужное место. А в компании путешествие намного приятней!

Городской транспорт



Взять в привычку иногда пользоваться городским транспортом (автобус, поезд и пр.). Можно начинать менять некоторые привычки еще до выхода на пенсию.

Городской транспорт стоит меньше (расходы на автомобиль: амортизация, бензин, страховка, налог, тех.обслуживание, пр.)

Кроме того, пожилым предоставляются большие скидки на стоимость городского транспорта.

На поезде, в автобусе и пр. можно совершать длинные поездки.

Перезды на машине с возрастом становятся более трудными и утомительными.

Для небольших срочных поездок можно пользоваться такси, достаточно вызвать его по телефону.

Возраст сам по себе не является окончательным критерием для вождения автомобиля. Некоторые вопросы, которые помогут вам разобраться в своих возможностях:

- Вам стало труднее находиться за рулем?
- Вам случалось за последнее время избегать аварий по чистой случайности?
- Вы заметили замедление реакции в сложных ситуациях?
- Случалось, что вы не замечали пешеходов, велосипедистов и пропускали важные знаки?
- Вы нервничаете, если движение очень интенсивное?
- Вы нервничаете при повороте на перекрестках?
- Вам трудно выезжать с улиц со знаком "STOP"?
- Вы не чувствуете себя уверенным при движении в городе?
- Вам трудно совершать обгон на второстепенных улицах?
- При движении в городе или за городом вас часно обгоняют?
- Вам трудно парковаться задним ходом?
- При вождении в вечернее время суток вы более чувствительны к выбору одежды?

- Ваши пассажиры боятся, когда вы сидите за рулем?
- Случалось, что другие участники движения НЕ одобряют вашего стиля вождения (напр., сигналишь дальним светом, используешь клаксон и пр.)?
- Ваши родственники и друзья рекомендуют вам отказаться от ваших водительских прав и вождения?

Положительные ответы указывают на влияние возраста и на повышенный риск аварийных ситуаций. *Если есть какие либо проблемы, рекомендуем вам посетить семейного доктора и найти решение.*

ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ВОЖДЕНИЯ

ПОМНИТЕ:

- Осторожность,
- Спокойствие,
- Соблюдение расстояния безопасности,
- Средняя скорость,
- Общая оценка ситуации,
- Терпимость к другим,
- Сообщать о своих намерениях и соблюдать их (пользоваться «поворотниками»),
- Избегать стрессовых ситуаций (час пик, дороги с интенсивным движением),
- Не недооценивать собственную усталость: остановиться и отдохнуть,
- Всегда пользоваться ремнями безопасности и отрегулированными подголовниками.

Доброго пути! ☺

***Thanks to:
Irina Kapranchikova***

Up dated: 02 August 2008

Grazie di cuore per la cortese supervisione a

Dr.ssa Anna Lena Ragazzoni
Medico chirurgo
specialista in geriatria e gerontologia

Dr.ssa Vanda Menon
Medico chirurgo
specialista in geriatria e gerontologia

Reproduction accepted with indication of source.

Bibliografia:

Lo psicologo del traffico, P. Sardi e L. Lisa, Ed. Carocci Faber;

Psicologia del traffico, M. Dorfer, Ed. McGraw-Hill;

www.vicroads.vic.gov.au ;

www.upi.ch ;

www.tcs.ch ; (non è possibile inviare materiale fuori dalla Svizzera;

it's not possible to ask for this document in paper form outside of Switzerland).