

Είμαστε όλοι πεζοί

Μετακίνηση πεζών μεγαλύτερης ηλικίας



ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



www.edrive.yme.gov.gr

Μετακίνηση ως πεζοί

Το περπάτημα κάνει καλό στην υγεία σας και πρέπει να το επιδιώκετε για τις σύντομες καθημερινές διαδρομές σας. Ως πεζοί είναι πιθανό να αντιμετωπίζετε διάφορες δυσκολίες στην μετακίνησή σας, όπως:

Συχνές
Πτώσεις



Ατυχήματα
στις διαβάσεις



Εμποδιζόμενη
μετακίνηση στις
διαβάσεις από
παράνομα
σταθμευμένα οχήματα



Είναι όμως σημαντικό να περπατάτε με ασφάλεια όσο περισσότερο μπορείτε!

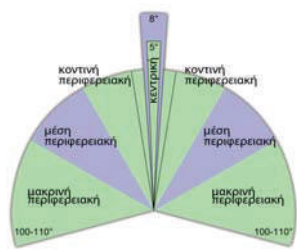


Αλλαγές που σας συμβαίνουν καθώς μεγαλώνετε...

Καθώς μεγαλώνετε παρατηρείτε αλλαγές στις ικανότητες και τις δεξιότητες που είχατε μέχρι τώρα. Κάποιες από αυτές μπορεί να επηρεάσουν τη μετακίνησή σας:



Εξασθενεί η όραση και η ακοή σας με αποτέλεσμα να δυσκολεύεστε να διακρίνετε τα οχήματα και να υπολογίσετε σωστά την ταχύτητα με την οποία κινούνται, καθώς και την απόστασή που σας χωρίζει από αυτά.



Μειώνεται η περιφερειακή σας όραση (κοιτώντας με τις γωνίες των ματιών σας).



Μειώνονται τα αντανακλαστικά και αυξάνονται οι χρόνοι αντίδρασής σας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην μπορείτε να κινηθείτε γρήγορα, να σταματήσετε γρήγορα ή ακόμη και να ελιχθείτε εάν συμβεί κάτι στο πεζοδρόμιο ή στη διάβαση πεζών.



Αυξάνεται η πιθανότητα να πέσετε και δυσκολεύεστε περισσότερο να σηκωθείτε και να επανακτήσετε την ισορροπία σας.



Να θυμάστε ότι κάποια φάρμακα επηρεάζουν τη βάρδια και τη στάση του σώματος, με αποτέλεσμα να επηρεάζουν αισθητά τη μετακίνησή σας.



Πρακτικές συμβουλές

Να λάβετε σοβαρά υπόψη τις αλλαγές που μπορεί να σας συμβαίνουν όταν περπατάτε και να ακολουθείτε τις παρακάτω **πρακτικές συμβουλές** στην καθημερινότητά σας:

01.

Εξοικειωθείτε με τις διαδρομές που χρειάζεται να κάνετε σε καθημερινή βάση.

02.



Φορέστε άνετα, σταθερά και δετά παπούτσια.

03.

Φορέστε γυαλιά όρασης ή γυαλιά ηλίου, όταν χρειάζονται.



04.

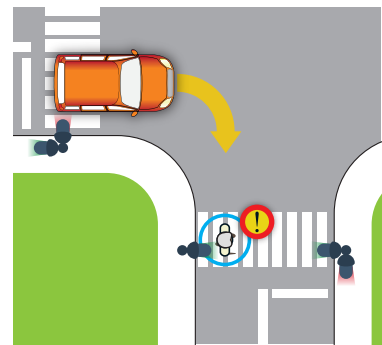
Προτιμάτε να περπατάτε με κάποιο φίλο ή γνωστό σας.

05.

Διασχίζετε το δρόμο ΜΟΝΟ από τις διαβάσεις πεζών.

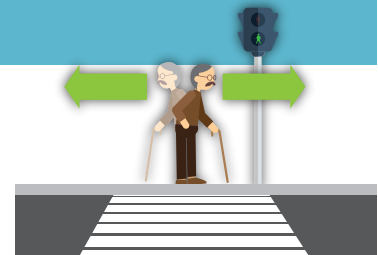


Όταν στη διάβαση υπάρχει φανάρι, διασχίζετε το δρόμο ΜΟΝΟ όταν είναι πράσινο για τους πεζούς. Προσοχή σε οχήματα που τυχόν στρίβουν.



06.

Κοιτάτε και από τις δύο κατευθύνσεις πριν διασχίσετε τη διάβαση, ανεξαρτήτως από την κατεύθυνση της κυκλοφορίας.

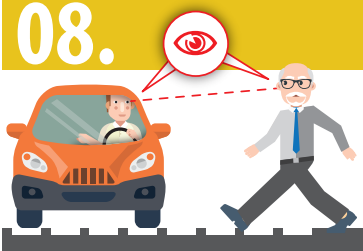


07.



Να θυμάστε ότι, ακόμη και να έχετε προτεραιότητα, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν διασχίζετε τη διάβαση.

08.



Διατηρήστε οπτική επαφή με τον οδηγό καθώς διασχίζετε το δρόμο, ακόμη και εάν το όχημα είναι σταματημένο.

09.

Αποφεύγετε να περνάτε από σημεία που δεν είστε ορατοί από τους οδηγούς.



10.

Εάν δυσκολεύεστε να διασχίσετε μόνοι σας τη διάβαση, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια.

Μπορείτε να με βοηθήσετε παρακαλώ;



11.



Εάν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, να περπατάτε στην άκρη του δρόμου με φορά αντίθετη από αυτή της κυκλοφορίας.

12.

Να κουβαλάτε όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα μαζί σας (π.χ. σακούλες, τσάντες, κτλ.) που μπορεί να σας «βαρύνουν» και να επηρεάσουν την ευστάθεια και την ταχύτητα περπατήματός σας.



13.



Αποφύγετε όσο μπορείτε να περπατάτε το βράδυ σε περιοχές με χαμηλό φωτισμό. Εάν περπατήσετε βράδυ, να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα ή ρούχα με ανακλαστικά στοιχεία.

14.

Αποφύγετε να περπατάτε όταν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν (π.χ. όταν βρέχει πολύ ή χιονίζει) γιατί υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσετε και να χτυπήσετε. Όσο μεγαλώνετε τόσο πιο ευπαθείς γίνεστε στους τραυματισμούς και τις πτώσεις.



Μετακίνηση με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς



Πρακτικές συμβουλές

Τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (λεωφορείο/τρόλεϊ, μετρό, τραμ, τρένο) σας επιτρέπουν να κινηθείτε με ευκολία, άνεση και μικρό κόστος.

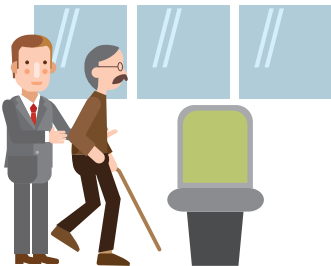
01.

Να έχετε έτοιμο το εισιτήριό σας πριν εισέρθετε στο λεωφορείο/τρόλεϊ, γιατί ειδάλλως μπορεί να κινδυνεύσετε να χάσετε την ισορροπία σας, ενώ το ψάχνετε ή προσπαθείτε να το ακυρώσετε.



02.

Να κρατιέστε πάντα από τις χειρολαβές όταν το όχημα κινείται και ειδικότερα όταν στρίβει ή επιβραδύνει.



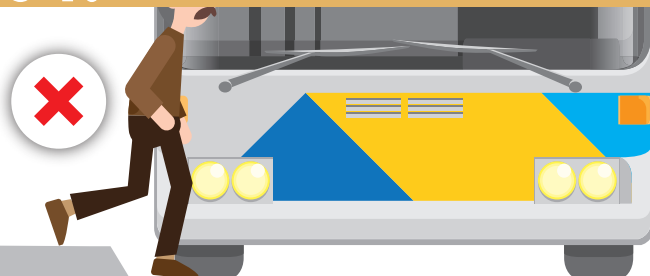
Έχετε προτεραιότητα στα καθίσματα και το να κάθεται όταν το όχημα βρίσκεται σε κίνηση είναι θέμα ασφάλειας και όχι μόνο άνεσης!

03.

Μην κουβαλάτε πολλές σακούλες ή τσάντες. Το ένα σας χέρι πρέπει πάντα να είναι ελεύθερο για να μπορείτε να κρατηθείτε από τις χειρολαβές.

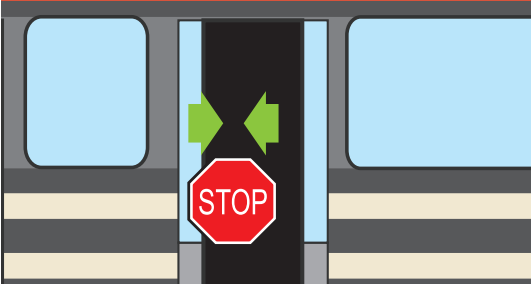


04.



Όταν αποβιβάζεστε από το λεωφορείο, διασχίζετε το δρόμο αφού απομακρυνθεί το όχημα από τη στάση.

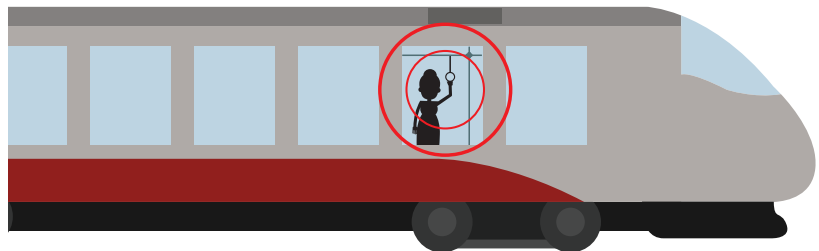
05.



Μην προσπαθείτε ΠΟΤΕ να επιβιβαστείτε στο συρμό όταν αρχίζουν οι πόρτες να κλείνουν.

06.

Να κρατιέστε πάντα από τις χειρολαβές όταν ο συρμός κινείται και ειδικότερα όταν πλησιάζει μία στάση και όταν φεύγει από αυτή.



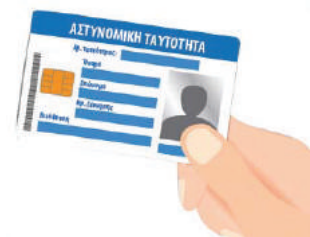
07.



Όταν επιβιβάζετε/ αποβιβάζετε από το συρμό να προσέχετε το κενό μεταξύ του συρμού και της αποβάθρας.

08.

Το κόμιστρο μετακίνησης για τα άτομα άνω των 65 ετών στα δημόσια Μέσα Μαζικής Μεταφοράς είναι το ήμισυ του κανονικού. Χρειάζεται επομένως να έχετε πάντα μαζί σας την ταυτότητά σας!



09.

Όταν μετακινείστε με ταξί, ακόμα και αν κάθεστε στο πίσω κάθισμα, να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας.





Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης



ψηφιακή **ε**Ρθάδα
Όλα είναι δυνατά
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
"Ψηφιακή Σύγκλιση"



ΚΤΠ ΑΕ
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ

ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
Ποιότητα ζωής για όλους

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης