

Αεικίνητοι...

Εγχειρίδιο για τους Οδηγούς Μεγαλύτερης Ηλικίας



ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

eDRIVE
Academy

www.edrive.yme.gov.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ



Αεικίνητοι...

Εγχειρίδιο για τους Οδηγούς Μεγαλύτερης Ηλικίας

Οκτώβριος 2015

Copyright: Υπουργείο Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων

www.edrive.yme.gov.gr



Ακρωνύμια

Ελληνικά Ακρωνύμια

Ακρωνύμιο	Περιγραφή
ΑΦΜ	<i>Αριθμός Φορολογικού Μητρώου</i>
ΔΙΕ	<i>Δευτεροβάθμια Ιατρική Επιτροπή</i>
ΕΙΑΑ	<i>Εθνικό Ίδρυμα Αποκατάστασης Αναπήρων</i>
ΕΚΑΒ	<i>Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας</i>
ΚΟΚ	<i>Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας</i>
ΚΤΕΛ	<i>Κοινό Ταμείο Είσπραξης Λεωφορείων</i>
ΜΚΟ	<i>Μη Κυβερνητική Οργάνωση</i>
Ν	<i>Νόμος</i>
ΦΕΚ	<i>Φύλλο της Εφημερίδας της Κυβέρνησης</i>
ΟΑΣΑ	<i>Οργανισμός Αστικών Συγκοινωνιών Αθηνών</i>
ΟΑΣΘ	<i>Οργανισμός Αστικών Συγκοινωνιών Θεσσαλονίκης</i>
ΟΣΕ	<i>Οργανισμός Σιδηροδρόμων Ελλάδας</i>
ΟΣΥ	<i>Οδικές Συγκοινωνίες</i>
ΠΔ	<i>Προεδρικό Διάταγμα</i>
ΣΤΑΣΥ	<i>Σταθερές Συγκοινωνίες</i>
ΤΣΑ	<i>Ταμείο Συντάξεων Αυτοκινητιστών</i>

Αγγλικά Ακρωνύμια

Ακρωνύμιο	Περιγραφή	Μετάφραση
ABS	<i>Anti-lock Braking System</i>	<i>Σύστημα Αντιμπλοκαρίσματος Τροχών</i>
ESP	<i>Electronic Stability Program</i>	<i>Ηλεκτρονικό Πρόγραμμα Ευσταθείας ή Ηλεκτρονικός Έλεγχος Ευστάθειας</i>
TCS	<i>Traction Control System</i>	<i>Σύστημα Ελέγχου Πρόσφυσης</i>

Οι στόχοι μας



Το εγχειρίδιο απευθύνεται στους οδηγούς άνω των 65 ετών που επιθυμούν να συνεχίσουν να οδηγούν με ασφάλεια και άνεση.

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1: Γηράσκω αεί διδασκόμενος.....	1
Σε ποιους απευθύνεται και πώς χρησιμοποιείται το συγκεκριμένο εγχειρίδιο;.....	2
Τι λένε τα στατιστικά στοιχεία.....	4
Η εμπειρία του μεγαλύτερου οδηγού.....	7
Τι είναι πλέον διαφορετικό;.....	9
Κεφάλαιο 2: Αλλαγές και προβλήματα οδήγησης.....	13
2.1. Οι αλλαγές στην όραση.....	15
2.2. Οι αλλαγές στην ακοή.....	22
2.3. Ευκινησία και δύναμη συγκέντρω- σης.....	24
2.4. Χρόνος αντίδρασης και ικανότητα συγκέντρωσης.....	25
2.5. Άλλα θέματα υγείας.....	27
2.6. Αποκατάσταση και αποθεραπεία: επιστρέφοντας στην οδήγηση μετά από καιρό.....	29
Κεφάλαιο 3: Οδηγώντας με ασφάλεια.....	35
3.1. Ασφάλεια εντός οχήματος.....	36
3.2. Ασφάλεια στην κυκλοφορία.....	38
3.3. Τι να κάνετε σε περίπτωση συμβάντος.....	46
3.4. Τα χαρακτηριστικά του ασφαλούς και άνετου αυτοκινήτου.....	47
3.5. Συντήρηση του αυτοκινήτου.....	52
Κεφάλαιο 4: Συστήματα και νέες τεχνολογίες στην υπηρεσία του οδηγού.....	61
4.1. Συστήματα που υποστηρίζουν και βοηθούν τον οδηγό.....	62
Κεφάλαιο 5: Καλή υγεία και οδήγηση.....	68
5.1. Βασικές αρχές.....	69
5.2. Άσκηση.....	70
5.3. Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.....	71

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 7: Φάρμακα και οδήγηση.....	85
7.1. Πως επηρεάζει η λήψη φαρμάκων την οδηγική Συμπεριφορά.....	86
7.2. Οδηγίες χρήσης των φαρμάκων.....	89
7.3. Τι να ρωτήσετε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.....	90
7.4. Πως να οργανώσετε τα φάρμακά σας.....	90
7.5. Χρήσιμα τηλέφωνα (τηλέφωνα επικοινωνίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης).....	91
Κεφάλαιο 8: Οδήγηση, ισχύουσα νομοθεσία και ανανέωση Διπλώματος.....	93
8.1. Σχετική νομοθεσία.....	94
8.2. Ενδείξεις σοβαρής ανησυχίας για την ικανότητα οδήγησης του οδηγού.....	103
8.3. Πότε χρειάζεται να σταματήσετε την οδήγηση;.....	105
Κεφάλαιο 9: Πως προετοιμάζεστε εάν χρειαστεί να σταματήσετε την οδήγηση.....	111
9.1. Πως σχεδιάζω την αλλαγή.....	112
9.2. Εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης.....	114

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΓΗΡΑΣΚΩ ΑΕΙ ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΟΣ



- 1.1. Σε ποιους απευθύνεται και πώς χρησιμοποιείται το συγκεκριμένο εγχειρίδιο;**
- 1.2. Τι λένε τα στατιστικά στοιχεία**
- 1.3. Η εμπειρία του μεγαλύτερου οδηγού**
- 1.4. Τι είναι πλέον διαφορετικό;**

1.1. Σε ποιους απευθύνεται και πώς χρησιμοποιείται το συγκεκριμένο εγχειρίδιο;

- Απευθύνεται σε άντρες και γυναίκες οδηγούς μεγαλύτερους από 65 ετών που επιθυμούν να συνεχίσουν να οδηγούν με ασφάλεια για όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Η αλήθεια είναι ότι η πρόληψη είναι η ασφαλέστερη αντιμετώπιση. Ακόμη και εάν είσαστε οδηγός κάτω των 65 ετών, αλλά πιστεύετε ότι έχει αλλάξει ο τρόπος που οδηγείτε, με συνέπεια εσείς ή οι δικοί σας άνθρωποι να ανησυχούν, τότε αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται και σε εσάς.
- Περιλαμβάνει επιπρόσθετες συμβουλές και πληροφορίες και για τους αναβάτες μεγαλύτερης ηλικίας.
- Για να χρησιμοποιήσετε σωστά το εγχειρίδιο είναι προτιμότερο να το διαβάσετε, να κάνετε τις ασκήσεις και να απαντήσετε τις ερωτήσεις στο τέλος του κάθε κεφαλαίου.
- Δεν έχει σημασία να αποστηθίσετε το περιεχόμενο, αλλά να κατανοήσετε τις αλλαγές που σας συμβαίνουν, τι μπορείτε να κάνετε για αυτές και να εφαρμόσετε τις απλές και πρακτικές συμβουλές που προτείνονται για να μπορείτε να αντεπεξέλθετε με ασφάλεια σε διάφορες συνθήκες.



- Χρησιμοποιήστε τις συνδέσεις που εμφανίζονται μέσα στο υπογραμμισμένο κείμενο (μπλε χρώμα) για να επισκεφτείτε την ενότητα στην οποία απευθύνεται, χωρίς να χρειάζεται να ψάχνετε τις διάφορες σελίδες. Αντίστοιχες συνδέσεις έχουν προστεθεί για τα ηλεκτρονικά μαθήματα που συνοδεύουν αυτό το βιβλίο. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τη σχετική ιστοσελίδα: ([ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ SCORM](#)).
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και από συγγενείς και φροντιστές ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας που είναι ακόμη ενεργοί οδηγοί. Σε αυτή την περίπτωση θα απαντήσετε τις ερωτήσεις σύμφωνα με τις δικές σας παρατηρήσεις ή ακόμη να βρείτε χρήσιμο υλικό για το πώς θα συζητήσετε με το κοντινό σας άτομο τις δικές σας ανησυχίες για το γεγονός ότι ίσως έφτασε η στιγμή που θα χρειαστεί ο άνθρωπός σας να εγκαταλείψει την οδήγηση ([Κεφάλαιο 9](#)).
- Μπορεί να συνδυαστεί με το εγχειρίδιο για την ασφαλή οδήγηση σε μεγαλύτερη ηλικία «ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ; ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!» (Βαρδάκη, 2009), το οποίο αποτελεί βοήθημα για την αυτο-αξιολόγηση των

Εισαγωγή

Το «κλειδί» της ανεξάρτητης μετακίνησης

Πολλοί από τους οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας έχουν ήδη συνταξιοδοτηθεί και δε χρειάζεται να οδηγούν πλέον για να πηγαίνουν στη δουλειά τους.

Έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, συχνά ξεκινούν νέες δραστηριότητες, επισκέπτονται φίλους τους πιο συχνά ή ακόμη πηγαίνουν και διακοπές σε τακτά χρονικά διαστήματα. Όπως και οι υπόλοιποι οδηγοί, χρησιμοποιούν το αυτοκίνητό τους για τις καθημερινές αγορές, για να κάνουν διάφορες δουλειές και συχνά για να επισκέπτονται το γιατρό τους. Πέραν των προαναφερθέντων, είναι γεγονός ότι η οδήγηση συνδέεται συχνά και με την αίσθηση ανεξαρτησίας που βιώνει το άτομο.

Οι περισσότεροι από τους οδηγούς άνω των 65 ετών συνεχίζουν να οδηγούν για πολλά χρόνια, διανύοντας όμως πλέον λιγότερα χιλιόμετρα. Δεν οδηγούν τόσο συχνά όσο οι νεότεροι οδηγοί, όμως οδηγούν περισσότερα χρόνια. Επομένως, έχουν διανύσει συνολικά περισσότερα χιλιόμετρα, αποφεύγοντας συχνά τους αυτοκινητόδρομους ή τις διαδρομές με μεγάλη κίνηση.

1.2. Τι λένε τα στατιστικά στοιχεία

Ο αριθμός των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας συνεχώς αυξάνεται και συνεπώς και των μεγαλύτερων σε ηλικία οδηγών.

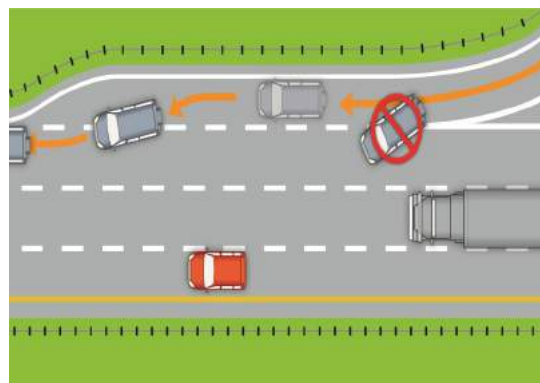
Μέχρι το 2050, ο πληθυσμός των ατόμων άνω των 65 ετών **θα διπλασιαστεί** και υπολογίζεται ότι ο αριθμός των ατόμων άνω των 80 ετών θα αυξηθεί με ακόμη μεγαλύτερους ρυθμούς.

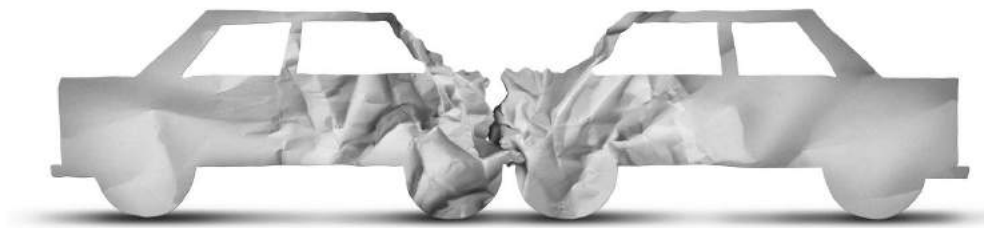
Οι οδηγοί άνω των 80 ετών θα αποτελέσουν τα επόμενα χρόνια ένα σημαντικό ποσοστό (γύρω στο 20-25%) των ενεργών χρηστών της οδού. Δεν εμπλέκονται συνολικά σε περισσότερα ατυχήματα από τους υπόλοιπους έμπειρους οδηγούς, αλλά σε περίπτωση ατυχήματος κινδυνεύουν περισσότερο να τραυματιστούν σοβαρά.

Οι οδηγοί άνω των 75 ετών έχουν **5 φορές περισσότερες πιθανότητες** να τραυματιστούν σοβαρά ή να χάσουν τη ζωή τους σε ένα οδικό ατύχημα και δύο φορές περισσότερες πιθανότητες να τραυματιστούν. Σημαντικό ρόλο γι' αυτό, παίζει το γεγονός ότι είναι **πιο ευπαθείς** στους τραυματισμούς.

Είναι πιο πιθανό να τραυματιστούν όταν εμπλέκονται σε ατυχήματα:

- σε **κλειστές αριστερές στροφές** όπου το μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου χτυπάει το πλαϊνό τμήμα του άλλου οχήματος.
- σε **αλλαγές λωρίδων** όταν το άλλο όχημα βρίσκεται στο «τυφλό» σημείο του ηλικιωμένου οδηγού.
- **στην είσοδό τους** σε αυτοκινητόδρομο.





Σε μεγαλύτερες ηλικίες τα ατυχήματα λόγω κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών ή λόγω παραβάσεων ορίων ταχύτητας δεν είναι τόσο συνηθισμένα.

Από τη στιγμή που θα αποκτήσουν δίπλωμα οδήγησης, η οδήγηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των περισσότερων ανθρώπων. Οι περισσότεροι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας είναι ικανοί να οδηγούν για πολλά χρόνια αποκτώντας ουσιαστική εμπειρία διανύοντας πολλά χιλιόμετρα στους δρόμους και αντιμετωπίζοντας ποικίλα συμβάντα.

Τα άτομα που μπορούν να εκτιμήσουν καλύτερα τις ικανότητές τους και τις αλλαγές που τους συμβαίνουν, έχουν στη διάθεσή τους το πραγματικό «κλειδί» για να προσαρμόσουν τις ικανότητές τους και να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα, έτσι ώστε να μπορούν να οδηγούν με ασφάλεια και άνεση για περισσότερα χρόνια.

**«Αν και δεν υπάρχει σαφής ορισμός,
ως οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας
θεωρούνται τα άτομα άνω των 65
ετών που είναι ενεργοί οδηγοί»**

Πώς λοιπόν μπορείτε να συνεχίσετε να οδηγείτε με ασφάλεια;

Υπάρχουν τρία σημαντικά σημεία στα οποία χρειάζεται να επιστήσετε την προσοχή σας για να διατηρήσετε την ανεξαρτησία σας και να συνεχίσετε να οδηγείτε με ασφάλεια:

Αυτογνωσία

Γνωρίζετε τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να κάνετε. Σέβεστε τα όριά σας και τους άλλους χρήστες της οδού.

Ιατρικές εξετάσεις

Εξετάζεστε συχνά και ακολουθείτε τις συμβουλές των γιατρών σας.

Ενημέρωση

Ενημερώνεστε για τους κανόνες οδικής ασφάλειας και διαβάσετε έντυπα που διαπραγματεύονται δυσκολίες και θέματα που αφορούν στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και στους οδηγούς.

1.3. Η εμπειρία του μεγαλύτερου οδηγού

Καθώς μεγαλώνετε αυξάνονται οι εμπειρίες σας και γνωρίζετε τρόπους να αντιμετωπίσετε και να αντεπεξέλθετε σε καθημερινές καταστάσεις και δυσκολίες. Το ίδιο ισχύει και για την οδήγηση.

Η εμπειρία του οδηγού και η άνεσή του, μπορεί να του δώσει την απαραίτητη αυτογνωσία, να κατανοεί τι χρειάζεται να κάνει σε δύσκολες καταστάσεις στο δρόμο για να συνεχίσει με ασφάλεια τη διαδρομή του.

Ποιά είναι τα δυνατά σημεία σας σημεία ως μεγαλύτερος σε ηλικία οδηγός;

- Η **κρίση** σας να εκτιμάτε καταστάσεις και δυσκολίες έχοντας τόσα χρόνια πίσω σας, όπου συχνά σας έχουν συμβεί παρόμοιες ή οι ίδιες καταστάσεις. Έχετε δηλαδή ένα μέτρο σύγκρισης.
- Η **εμπειρία** αυτή καθαυτή. Τόσα χρόνια οδήγησης και τόσα χιλιόμετρα σας προσδίδουν «καθαρή» ματιά του τι μπορεί να συμβεί στο δρόμο, πόσο γρήγορα μπορεί να συμβεί και τι γίνεται συχνά όταν υπερεκτιμάτε τις ικανότητες και τα αντανακλαστικά σας.
- Η **υπευθυνότητα** που αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις, συνοδευόμενη από την απαραίτητη σοβαρότητα, είναι συνήθως χαρακτηριστικά που απαντώνται στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Ποιά είναι λοιπόν αυτά τα θετικά και σημαντικά στοιχεία και ικανότητες που αποκτώνται μόνο με την εμπειρία:

- Καλή γνώση των **τρόπων επικοινωνίας** μεταξύ των χρηστών της οδού.
- Καλή **γνώση** του αυτοκίνητου.
- Πολύ καλή **αίσθηση** του τι χρειάζεται να γίνει σε **δύσκολες συνθήκες** (π.χ. καιρικές).
- Κατανόηση των **δυσκολιών** της καθημερινής οδήγησης.

1.4. Τι είναι διαφορετικό;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τις γνώσεις που έχετε κερδίσει όλα αυτά τα χρόνια, αρκεί να αποδεχτείτε τις αλλαγές που σας συμβαίνουν και τις καταστάσεις εκείνες που παρατηρείτε ότι σας δυσκολεύουν.

Μπορεί η εμπειρία σας να είναι μεγαλύτερη, αλλά η όραση, η ακοή και η κινητικότητα, σιγά-σιγά εξασθενούν. Αυτές οι δεξιότητες είναι συχνά σημαντικές για να οδηγείτε με ασφάλεια.

Υπάρχουν όμως και καλά νέα. Εάν επισκέπτεστε συχνά το γιατρό σας και γνωρίζετε ποιες αλλαγές σας συμβαίνουν, τότε μπορείτε να προσαρμόσετε την οδήγησή σας σύμφωνα με το τι μπορείτε να κάνετε τώρα και λαμβάνοντας υπόψη αυτά που δεν μπορείτε να κάνετε πλέον ή τουλάχιστον αυτά που δεν μπορείτε να κάνετε όπως παλιά.

Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι αυτές που πρέπει **πρώτα** να κάνετε στον εαυτό σας. Συνοδεύονται από συνδέσεις στις ενότητες που μπορείτε να απευθυνθείτε απευθείας για να ενημερωθείτε για τα συγκεκριμένα θέματα και το πώς επηρεάζουν την οδήγηση.

Πώς είναι η όρασή σας;

- Αναγνωρίζετε εύκολα τα **σήματα κυκλοφορίας**;
- Μπορείτε να αναγνωρίσετε κάποιον **γνωστό σας όταν βρίσκεται στο απέναντι πεζοδρόμιο**;
- Δυσκολεύεστε να **διακρίνετε τους πεζούς**, τη σήμανση στο δρόμο ή τα υπόλοιπα οχήματα κυρίως το βράδυ, το απόγευμα ή το σούρουπο;
- Κατά τη νυχτερινή οδήγηση, σας ενοχλεί πάρα πολύ το **θάμβωμα** από τα οχήματα που έρχονται από την αντίθετη κατεύθυνση σε σημείο που να στρέψετε, έστω και για λίγο, το βλέμμα σας για να το αποφύγετε;

Τότε: Απευθυνθείτε στο [Κεφάλαιο 2](#) για σχετικές πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές και στη διαδικτυακή ενότητα «[ΘΣ1, ΘΣ&ΘΣ3](#)».

Νιώθετε ότι έχετε τον έλεγχο του αυτοκινήτου σας;

- Δυσκολεύεστε να **στρίψετε το κεφάλι σας** για να κοιτάξετε πάνω από τον ώμο σας;
- Δυσκολεύεστε να **μετακινήσετε το πόδι σας** από το γκάζι στο φρένο;
- Δυσκολεύεστε να **γυρίσετε το τιμόνι**;
- **Κουράζεστε όταν περπατάτε** πάνω από δέκα λεπτά;
- **Δυσκολεύεστε όταν ανεβαίνετε** σκάλες γιατί πονάνε τα γόνατα, τα πόδια και οι αστράγαλοί σας;

Τότε: Απευθυνθείτε στο [Κεφάλαιο 3](#) για σχετικές πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές και στις διαδικτυακές ενότητες «[ΘΣ5, ΘΣ6 και ΘΣ8](#)».

Η οδήγηση σας εκνευρίζει;

- Νιώθετε ότι **μπερδεύεστε εάν πρέπει να έχετε την προσοχή σας** στο δρόμο, στα σήματα και στους πεζούς;
- **Παίρνετε φάρμακα που σας προκαλούν υπνηλία** και χασμουριέστε συχνά όταν οδηγείτε;
- **Ζαλίζεστε, πάσχετε από κρίσεις ή έχετε λιποθυμήσει** τουλάχιστον δύο φορές τον τελευταίο χρόνο;
- Τα **αντανεκλαστικά σας είναι σχετικά αργά** σε κανονικές συνθήκες οδήγησης;

Τότε: Απευθυνθείτε στο [Κεφάλαιο 6](#) για σχετικές πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές και στις διαδικτυακές ενότητες «[ΘΣ2](#), [ΘΣ3](#), [ΘΣ4](#), [ΘΣ6](#) και [ΘΣ7](#)».

Ανησυχούν οι συγγενείς και φίλοι σας;

- Ορισμένες φορές **οι δικοί σας άνθρωποι παρατηρούν αλλαγές στον τρόπο που οδηγείτε**, προτού τις καταλάβετε εσείς.
- Σας έχουν προσεγγίσει **οι δικοί σας άνθρωποι** για να μοιραστούν τις **ανησυχίες** τους για τον τρόπο που οδηγείτε και πως αυτός έχει αλλάξει τον τελευταίο καιρό;

Τότε:

Απευθυνθείτε στο [Κεφάλαιο 8](#) για σχετικές πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές και στις διαδικτυακές ενότητες «[ΘΣ12](#), [ΘΣ13](#) και [ΘΣ14](#)». Η τελευταία αφορά στα συγγενικά σας πρόσωπα.

Μπαίνουν στο αυτοκίνητο σας μικρά παιδιά;

- Εάν οδηγείτε και μεταφέρετε μικρά παιδιά, τότε η ευθύνη για την ασφαλή μετακίνησή τους είναι ακόμη μεγαλύτερη.
- Να θυμάστε ότι τα παιδιά κάτω των 12 ετών κάθονται αποκλειστικά στα πίσω καθίσματα και σε ειδικό κάθισμα που τους προσφέρει αυξημένη προστασία καθ' όλη τη διάρκεια της μετακίνησης.

Τότε: Απευθυνθείτε στο [Κεφάλαιο 3](#) για σχετικές πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές.

Εάν απαντήσατε θετικά σε πολλές από τις παραπάνω ερωτήσεις ή σας δημιουργήθηκαν απορίες και σκέψεις, τότε είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διαβάσετε με προσοχή τις σχετικές ενότητες, αλλά και τις πρακτικές συμβουλές της διαδικτυακής ενότητας «[ΘΣ10](#)».

ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



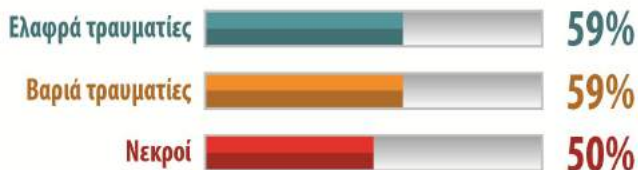
5 ΦΟΡΕΣ

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ
ΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΟΥΝ ΣΟΒΑΡΑ
Ή ΝΑ ΧΑΣΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΤΥΧΗΜΑ



ΣΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΧΡΟΝΙΑ **20-25%**
ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΩΝ ΟΔΗΓΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ **80 ΕΤΩΝ**

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΤΡΟΧΑΙΑ



Χαρακτηριστικά
του ασφαλούς
οδηγού



Ενημέρωση

Ιατρικές Εξετάσεις

Αυτογνωσία

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥ
ΣΕ ΗΛΙΚΙΑ ΟΔΗΓΟΥ



ΚΡΙΣΗ

ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Ερωτήσεις που
πρέπει να κάνετε
στον εαυτό σας

- Πώς είναι η όραση σας;
- Νιώθετε ότι έχετε τον έλεγχο του αυτοκινήτου σας;
- Η οδήγηση σας εκνευρίζει;
- Ανησυχούν οι συγγενείς και φίλοι σας;
- Μπαίνουν στο αυτοκίνητο σας μικρά παιδιά;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

2.1. Οι αλλαγές στην όραση



2.2. Οι αλλαγές στην ακοή



2.3. Ευκινησία και δύναμη



2.4. Χρόνος αντίδρασης και ικανότητα συγκέντρωσης



2.5. Άλλα θέματα υγείας



2.6. Αποκατάσταση και αποθεραπεία



Εισαγωγή

Αλλαγές με το πέρασμα του χρόνου

Ο κάθε οδηγός έχει διαφορετικές ικανότητες και δεξιότητες. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα «δυνατά» και «αδύναμα» σημεία σας, έτσι ώστε να πάρετε τις σωστές αποφάσεις (π.χ. πότε και πού μπορείτε να οδηγήσετε).

«Κάθε οδηγός χρειάζεται να πάρει 8 με 12 αποφάσεις ανά χιλιόμετρο που οδηγεί. Ορισμένες φορές έχει μόνο μισό δευτερόλεπτο για να αποφασίσει!»

Ο κάθε οδηγός βιώνει διαφορετικά τις αλλαγές στο σώμα του καθώς μεγαλώνει. Ακόμη και αυτές οι μικρές αλλαγές (π.χ. στη συγκέντρωση, στην ευκινησία) μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ασφάλειά σας.

- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε **ποιες αλλαγές** μπορεί να επηρεάσουν την ασφάλειά σας.

Η γνώση αυτών των αλλαγών αποτελεί το πρώτο βήμα για να παραμείνετε ενεργοί οδηγοί για όσο το δυνατόν περισσότερο.

- Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται συνοπτικά οι πιο συνηθισμένες και σημαντικές για την οδήγηση, αλλαγές που συμβαίνουν στους περισσότερους ανθρώπους καθώς μεγαλώνουν.

Οι αλλαγές αυτές αφορούν κυρίως στην:

- ⇒ Όραση
- ⇒ Ακοή
- ⇒ Ευκινησία και σωματική δύναμη
- ⇒ Ικανότητα άμεσης αντίδρασης
- ⇒ Συγκέντρωση
- ⇒ Μνήμη



Στο τέλος του κεφαλαίου ([σελίδα 32](#)) θα βρείτε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο για να ελέγξετε μόνοι σας τις δεξιότητές σας. Σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά την ιατρική εξέταση.

2.1. Οι αλλαγές στην όραση

- Οι αλλαγές στην όραση καθώς μεγαλώνετε μπορεί να δημιουργήσουν τα εξής προβλήματα:
 - ⇒ Να διακρίνετε πιο δύσκολα κινούμενα οχήματα

«Περίπου τα μισά άτομα άνω των 75 ετών θα εμφανίσουν καταρράκτη και το ένα τέταρτο από αυτά σε

- ⇒ Να **μη βλέπετε τόσο καθαρά** (ιδιαίτερα τη νύχτα, το σούρουπο και το ξημέρωμα)
 - ⇒ Να δυσκολεύεστε να **υπολογίζετε τις αποστάσεις** από τα άλλα οχήματα στο δρόμο
 - ⇒ Να είσαστε **πιο ευαίσθητοι στο θάμβωμα** (π.χ. όταν βρέχει ή υπάρχει μεγάλη ηλιοφάνεια)
 - ⇒ Να χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να επανέλθουν τα μάτια σας από το θάμβωμα, κυρίως τη νύχτα καθώς κοιτάζετε τα φώτα των αυτοκινήτων που διέρχονται στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας.
 - ⇒ Με την πάροδο της ηλικίας παρατηρείται επίσης μείωση της **οπτικής οξύτητας**, της **αντίληψης του βάθους** και της ικανότητας **διάκρισης των χρωμάτων**.
- Μετά τα 65 έτη, η άδεια οδήγησης ανανεώνεται κάθε 3 χρόνια. Ο γιατρός θα πρέπει να εξετάσει την όρασή σας τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.
 - Εάν παρατηρήσετε όμως έστω και μικρή διαφορά μεταξύ της τριετίας, επικοινωνήστε με το γιατρό σας και μην περιμένετε την επόμενη υποχρεωτική εξέταση.
 - Στις μεγαλύτερες ηλικίες η **διάκριση των χρωμάτων, κυρίως του μπλε, του πράσινου και του βιολετί ασθενεί πολύ**, η οποία μπορεί να επηρεάσει τις αντιδράσεις του οδηγού στα φανάρια, στα σήματα, σε άλλα οχήματα, κτλ.
 - Η ικανότητα και η ταχύτητα του οδηγού να ελέγξει το οπτικό του πεδίο μειώνεται αισθητά και **δυσκολεύεται έτσι να πάρει αποφάσεις σε πιο περίπλοκες συνθήκες οδήγησης** (π.χ. σε μία διασταύρωση χωρίς φανάρια).

Οπτική οξύτητα

Οπτική οξύτητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να διακρίνει το μικρότερο αντικείμενο σε μία δεδομένη απόσταση.

Εάν δυσκολεύεστε να δείτε τις λεπτομέρειες ενός αυτοκινήτου ή ενός ποδηλάτου, που φαίνεται ακόμη μικρότερο από απόσταση, τότε η πιθανότητα να εμπλακείτε σε ατύχημα αυξάνεται.

Πώς εκδηλώνεται η εξασθένηση της οπτικής οξύτητας στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας;

Η οπτική οξύτητα μειώνεται με παθήσεις όπως η **μυωπία** και η **πρεσβυωπία**.

Αδυνατούν να εστιάσουν στις λεπτομέρειες ενός κοντινού αντικείμενου (υπερμετρωπία και πρεσβυωπία) γιατί μειώνεται η ελαστικότητα των φακών των ματιών. Διορθώνεται με γυαλιά για να μπορεί ο οδηγός να βλέπει τις ενδείξεις και να βρίσκει μικρότερους μοχλούς και κουμπιά (π.χ. του ραδιοφώνου).

Μειώνεται η ευαισθησία των ματιών να διακρίνει αντιθέσεις:

- Δυσκολία να διακρίνει **αλλαγές στην φωτεινότητα** μίας επιφάνειας (π.χ. πινακίδα)
- Δυσκολία να **εντοπίσει αντικείμενα**, αλλά και τις **εναλλαγές στην φωτεινότητα** του δρόμου κατά τη διάρκεια της ημέρα (π.χ. σκιές από άλλα οχήματα, τα δέντρα, κτλ.).

«Οπτική οξύτητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να διακρίνει το μικρότερο αντικείμενο σε μία δεδομένη

- Μειώνεται αισθητά το **εύρος της περιφερειακής όρασης**, η οποία συμβάλλει στην επεξεργασία των πληροφοριών που λαμβάνει ο οδηγός (π.χ. ένα αυτοκίνητο που πλησιάζει).
- Η **δυναμική** οπτική οξύτητα αναφέρεται στην ικανότητα να υπολογίζουμε την κατεύθυνση και την ταχύτητα ενός **κινούμενου αντικειμένου** σωστά και με ακρίβεια και είναι ιδιαίτερα σημαντική στην οδήγηση. Μειώνεται σημαντικά με την ηλικία.
- Εκδηλώνεται συχνά **με δυσκολία στον υπολογισμό της ταχύτητας** με την οποία μας πλησιάζει ένα άλλο όχημα.

Τι πρέπει να κάνετε

- Πρέπει να δείτε εάν μπορείτε να ελέγξετε εάν τους φωτεινούς σηματοδότες, να διαβάσετε τις πινακίδες και να δείτε τα φώτα των διερχόμενων αυτοκινήτων κατά τις νυχτερινές ώρες και εάν γίνεται με την ίδια ευκολία που το κάνατε στο παρελθόν.
- Οι τακτικοί οφθαλμολογικοί έλεγχοι επιβάλλονται για τη διαπίστωση προβλημάτων που ενδέχεται να επηρεάσουν την οδηγική σας συμπεριφορά.



- Εάν έχετε κάποια προβλήματα όρασης:
 - ⇒ Περιορίστε την οδήγηση μόνο στις απαραίτητες μετακινήσεις και **αποφεύγετε τις ώρες αιχμής**.
 - ⇒ Προτιμάτε να οδηγείτε στην πόλη παρά στον αυτοκινητόδρομο, που αυξάνονται οι ταχύτητες με τις οποίες κινούνται τα αυτοκίνητα.
 - ⇒ Αποφεύγετε να οδηγείτε το βράδυ.
 - ⇒ Περιμένετε πρώτα 5 λεπτά για να συνηθίσουν τα μάτια σας στην έλλειψη φωτός, εάν χρειαστεί να οδηγήσετε βράδυ.
 - ⇒ Οδηγείτε σε **καλά φωτισμένους δρόμους** και αποφεύγετε σήραγγες και κλειστούς χώρους στάθμευσης.
 - ⇒ Αποφεύγετε το θάμβωμα με το να κοιτάτε προς **το δεξί τμήμα του δρόμου**, παρά κατευθείαν στα αυτοκίνητα που πλησιάζουν από την αντίθετη κατεύθυνση.
 - ⇒ Διατηρείτε τους καθρέφτες και τα τζάμια του οχήματος πάντα καθαρά.
 - ⇒ **Φοράτε γυαλιά ηλίου** με ικανοποιητική προστασία, κυρίως τις πρωινές ώρες.
 - ⇒ Επιλέξτε να οδηγείτε περισσότερο σε γνωστούς **δρόμους** και αποφεύγετε δύσκολες και περίπλοκες διασταυρώσεις.
 - ⇒ Ανάβετε τα μεσαία φώτα (διασταυρώσεως) **μισή ώρα** πριν βραδιάσει.
 - ⇒ Φοράτε πάντα τα **σωστά γυαλιά όρασης**. Μη φοράτε

- Μην επιτρέπεται άλλους να σας πιέζουν όταν οδηγείτε (π.χ. άλλοι οδηγοί, συνοδηγός) για να κινηθείτε πιο γρήγορα από ότι μπορείτε να ελέγξετε. Μην αφήνετε το άγχος, για να μην αργήσετε να φτάσετε κάπου, να σας οδηγήσει να επιλέξετε να οδηγήσετε παράτολμα ή πιο γρήγορα από ότι μπορείτε εκείνη τη στιγμή.

Πρεσβυωπία

Τα γυαλιά πρεσβυωπίας σας επιτρέπουν να εστιάζετε περισσότερο κοντά παρά μακριά. Δε χρειάζεται να τα φοράτε κατά τη διάρκεια της οδήγησης, αλλά καλό είναι να τα έχετε πάντα μαζί σας.



ΜΥΩΠΙΑ



ΠΡΕΣΒΥΩΠΙΑ

Σε περίπτωση που τυχαίνει να φοράτε τα γυαλιά πρεσβυωπίας όταν οδηγείτε τότε υπάρχει πιθανότητα να εστιάζετε περισσότερο στο χαμηλότερο τμήμα του οπτικού τους πεδίου δημιουργώντας πολλές φορές προβλήματα στην οδήγηση. Για παράδειγμα, για να παρατηρήσετε κάτι που μπορεί να παρουσιαστεί ψηλά στο τζάμι (π.χ. κρεμαστό φανάρι), θα χρειαστεί να σκύψετε και επομένως χάνετε την επαφή με το δρόμο μπρο-

«Οι συχνές επισκέψεις στον οφθαλμίατρο θα σας βοηθήσουν να οδηγείτε για περισσότερο καιρό με ασφάλεια»

νωσ χάνετε με το δρόμο.

Παθήσεις των ματιών που επηρεάζουν σοβαρά την ικανότητα οδήγησης

Πάθηση

Συνέπειες στην οδήγηση

Καταρράκτης



- Ονομάζεται έτσι γιατί μοιάζει σαν καταρράκτης μπροστά από τα μάτια και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ικανότητα του οδηγού να διακρίνει τι συμβαίνει στο οπτικό του πεδίο.
- Προκαλεί θόλωση του φακού του ματιού και ευαισθησία στο έντονο φως (σημαντικό για την οδήγηση κατά τη διάρκεια της ημέρας).
- Το θετικό είναι ότι διορθώνεται με εύκολη επέμβαση.

Γλαύκωμα





- Υψηλή ενδοφθάλμια πίεση, προκαλώντας μειωμένη νυχτερινή όραση, τυφλά σημεία και απώλεια της όρασης σε οποιαδήποτε πλευρά. Αποτελεί σημαντική αιτία τύφλωσης.
- Το γλαύκωμα μπορεί να αναπτυχθεί σταδιακά ή αιφνίδια. Εάν είναι αιφνίδιο, τότε είναι επείγον και πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα.
- Εάν διαγνωσθεί νωρίς μπορεί να αντιμετωπιστεί επιτυχώς.

Διαβητική Αμφιβληστροειδοπά-



- Επιπλοκή του διαβήτη που μπορεί να οδηγήσει σε αιμορραγία στον αμφιβληστροειδή.
- Ένα άλλο κοινό αίτιο τύφλωσης.

Παθήσεις των ματιών που επηρεάζουν σοβαρά την ικανότητα οδήγησης

Πάθηση	Συνέπειες στην οδήγηση
Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας 	<ul style="list-style-type: none"> • Απώλεια της κεντρικής όρασης, θολή όραση (ιδιαίτερα αισθητό στο διάβασμα), παραμορφωμένη όραση (κυματιστές γραμμές) και τα χρώματα εμφανίζονται ξεθωριασμένα. • Η πιο κοινή αιτία τύφλωσης στα άτομα άνω των 60 ετών.
Αποκόλληση Αμφιβληστροειδούς 	<ul style="list-style-type: none"> • Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν στίγματα, σαν το άτομο να βλέπει «μυγάκια», αναλαμπές φωτός στο οπτικό πεδίο, αίσθηση σκιάς ή κουρτίνας να «κρέμεται» στη μία πλευρά του οπτικού πεδίου.

2.2. Οι αλλαγές στην ακοή

- Μετά τα 65 έτη η ακουστική αντίληψη μειώνεται και αυξάνεται η πιθανότητα να παρουσιαστούν και σοβαρότερα προβλήματα που σχετίζονται με την ακοή.
- Το ένα τρίτο των ατόμων άνω των 65 ετών παρουσιάζει απώλεια ακοής.
- Τα προβλήματα που σχετίζονται με την ακοή περιλαμβάνουν την ολική ή μερική απώλεια της ακοής, τη δυσκολία διάκρισης ορισμένων ήχων και την ύπαρξη ενοχλητικών ήχων (εμβοές).

Πως επηρεάζουν την οδήγηση

- Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της μειωμένης ακουστικής ικανότητας και της απόσπασης κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
- Όταν ο οδηγός έχει μειωμένα επίπεδα ακοής δυσκολεύεται να προσαρμοστεί σε κάθε νέο ηχητικό ερέθισμα και η προσοχή του αποσπάται πιο εύκολα.



- Για παράδειγμα, όταν ο οδηγός προσπαθεί να δει τις πινακίδες σήμανσης και έχει στραμμένη την προσοχή του εκεί, τότε εάν δεν ακούει καλά, οι ήχοι των υπόλοιπων οχημάτων, όπως μίας κόρνας, δε γίνονται αντιληπτοί από τον οδηγό, άρα δε λειτουργούν υποστηρικτικά στην εκτίμηση της συνθήκης και του περιβάλλοντος. Το σύνολο των πληροφοριών ενός ερεθίσματος δημιουργούν και στηρίζουν την επεξεργασία του ερεθίσματος και επιτρέπουν την αντίδραση σε αυτό.

»Η περιορισμένη ακοή οδηγεί σε περιορισμένη προσοχή στο δρόμο«

- Όταν ο οδηγός δεν ακούει καλά θα χρησιμοποιήσει περισσότερο την όρασή του για να αντισταθμίσει την απώλεια ακοής.
- Υπάρχουν διαθέσιμα βοηθήματα που προειδοποιούν τον οδηγό με λαμπάκι που αναβοσβήνει και χρησιμοποιείται ως ένδειξη κόρνας και άλλων συμβάντων (π.χ. ένα ασθενοφόρο ή περιπολικό που πλησιάζει).
- Συζητήστε με το γιατρό σας τη χρήση ακουστικού, εφόσον δεν ακούτε καλά.

2.3. Αλλαγές στην ευκινησία και δύναμη

- Καθώς μεγαλώνετε, παρατηρείτε ότι συχνά νιώθετε ότι το σώμα σας δεν είναι τόσο ευλύγιστο όσο παλιά.
- Μπορεί να νιώθετε ότι οι κινήσεις που μπορείτε να κάνετε (π.χ. αυχένας, χέρια, ώμοι, πόδια) είναι περιορισμένες, ιδιαίτερα εάν δεν ασκείστε.
- Οι δυσκολίες στην κίνηση περιορίζουν και τις αντιδράσεις σας κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
- Η γυμναστική και το περπάτημα μπορούν να βελτιώσουν την ευλυγισία σας, τη δύναμή σας και το εύρος των κινήσεων που μπορείτε να κάνετε.
- Συζητήστε με το γιατρό σας για το πώς θα μπορούσατε να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα.



Οι περιορισμοί στην ευκινησία επηρεάζουν την οδηγική σας ικανότητα στο:

- Να **ελέγχετε** τις «νεκρές» γωνίες.
- Να **βλέπτετε** την κυκλοφορία και τους πεζούς όταν βρίσκεστε σε διασταυρώσεις.
- Να **εισέρχεστε** στην κυκλοφορία.
- Να **τηρείτε** τις προτεραιότητες.
- Να **κάνετε** όπισθεν.
- Να **παρκάρετε**.

«Να θυμάστε πάντα να στρίβετε το κεφάλι ή το σώμα σας για να ελέγχετε τις «νεκρές» γωνίες και το τι συμβαίνει γύρω σας!»

2.4. Αλλαγές στον χρόνο αντίδρασης και ικανότητα συγκέντρωσης

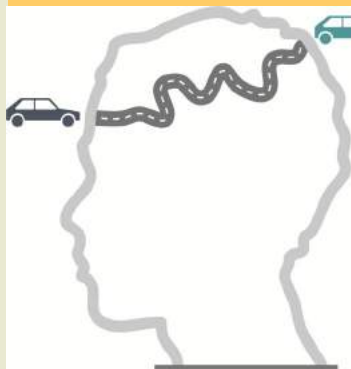
Καθώς μεγαλώνετε παρατηρείτε σταδιακά ότι:

- Ο χρόνος που απαιτείται για να **αντιδράσετε** είναι μεγαλύτερος, επομένως γίνονται πιο αργές οι κινήσεις σας.
- Δυσκολεύεστε να **συγκεντρωθείτε** και επομένως αφαιρείστε πιο εύκολα.

- Ο **συντονισμός** των κινήσεων σας δεν είναι και τόσο καλός.

Παθήσεις, όπως η νόσος Πάρκινσον, μπορούν να μειώσουν την ικανότητα ενός ατόμου να συντονίσει τις κινήσεις του και επομένως να αντιδράσει αποτελεσματικά σε αναπάντεχα συμβάντα όταν βρίσκεται στο δρόμο. Σε πρώιμο στάδιο μπορεί να υπάρχουν δυσκολίες στην κίνηση. Σε περίπτωση που έχετε πέσει πάνω από δύο φορές σε μικρό χρονικό διάστημα, καλό είναι να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

Μνήμη



Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν διαταραχές μνήμης και άνοιας. Η άνοια επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να σκεφτεί, να θυμηθεί και να μιλήσει.

Περίπου το 10% του πληθυσμού πάσχει από άνοια.

Όταν επισκέπτεστε το γιατρό σας καλό είναι να συζητήσετε μαζί του όχι μόνο θέματα που αφορούν στην σωματική σας κατάσταση, αλλά και όποιες ανησυχίες που πιθανόν έχετε και αφορούν στη μνήμη σας.

«Τα άτομα που παρουσιάζουν κάποια μορφή διαταραχής μνήμης έχουν σχεδόν 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε ατύχημα»

2.5. Άλλα προβλήματα υγείας

Άλλες χρόνιες παθήσεις που επηρεάζουν την ικανότητα σας να οδηγείτε είναι οι παρακάτω:

- Διαβήτης
- Οστεοαρθρίτιδα
- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Προβλήματα υπότασης
- Ψυχολογικά προβλήματα

Για παράδειγμα, ένας διαβητικός μπορεί να υποστεί υπογλυκαιμικό επεισόδιο κατά τη διάρκεια της οδήγησης και να λιποθυμήσει. Ο **διαβήτης** μπορεί να ανεβάσει ή να ρίξει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και μπορεί το άτομο να:

- **νυστάζει** ή να νοιώσει ζαλάδα,
- **μπερδευτεί** ή να μην έχει αίσθηση του που βρίσκεται,
- **λιποθυμήσει**,
- **πάθει** κάποια κρίση.

Ενδεικτικές δυσκολίες στην οδήγηση

Στην **οστεοαρθρίτιδα** οι αρθρώσεις μπορεί να πονάνε και το άτομο να μην μπορεί να κουνήσει κάποια μέρη του σώματός του (όπως ώμοι, χέρια, κεφάλι, λαιμός). Επομένως, μπορεί να δυσκολευτεί να:

- **φορέσει** τη ζώνη ασφαλείας,

- **γυρίσει** το τιμόνι,
- **πατήσει** το φρένο ή το γκάζι,
- **κοιτάξει** πάνω από τον ώμο για να ελέγξει πιθανές «νεκρές» γωνίες,
- **μπει ή να βγει** από το αυτοκίνητο, εάν η ασθένεια έχει επηρεάσει τα γόνατα, τα πόδια, τη λεκάνη, ή τους αστράγαλους.

Διαταραχές μνήμης. Εάν ξεχνάτε, τότε μπορεί να συμβαίνουν τα παρακάτω που επηρεάζουν την ικανότητά σας να οδηγείτε:

- Χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια, σε σύγκριση με παλιά όταν οδηγείτε σε άγνωστες περιοχές καθώς παρατηρείτε ότι δυσκολεύεστε να προσανατολιστείτε.
- Ξεχνάτε που πηγαίνετε ή που παρκάρετε το αυτοκίνητό σας.
- Χάνεστε σε διαδρομές που είναι γνώριμες.
- Δυσκολεύεστε όταν στρίβετε, κυρίως αριστερά.
- Νιώθετε σύγχυση και μπερδεμένος όταν κινείστε σε αυτοκινητόδρομο ή στο να κατανοήσετε κάποιες πινακίδες σήμανσης.
- Σας κορνάρουν συχνά στο δρόμο.
- Σταματάτε όταν είναι πράσινο ή φρενάρετε απότομα.
- Φεύγετε από την λωρίδα σας χωρίς να το καταλάβετε.

- Δυσκολεύεστε να πατήσετε δυνατά το φρένο ή να γυρίσετε το τιμόνι.
- Βρίσκετε γδαρσίματα και χτυπήματα στο αυτοκίνητό σας που δεν μπορείτε να δικαιολογήσετε.
- Δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τον θυμό, την λύπη ή όποιο άλλο συναίσθημα που μπορεί να επηρεάζει την οδηγική σας συμπεριφορά.
- Οι συγγενείς σας προτείνουν να σταματήσετε την οδήγηση.

2.6. Αποκατάσταση και αποθεραπεία: επιστρέφοντας στην οδήγηση μετά από καιρό

- Συχνά οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να απέχουν από την οδήγηση λόγω κάποιας ασθένειας, εγχείρησης ή τραυματισμού.
- Σε αρκετές περιπτώσεις χρειάζεται να περάσει αρκετό διάστημα για να αποκατασταθεί η υγεία και η λειτουργικότητα του ατόμου.

Υπάρχουν και οι περιπτώσεις που το άτομο δεν επανέρχεται στην κατάσταση που ήταν πριν. Για παράδειγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην κίνηση και το άτομο να είναι πιο αργό στις αντιδράσεις του, να επεξεργάζεται τις πληροφορίες πιο αργά, να μην μπορεί να συγκεντρωθεί για πολλή ώρα και να δυσκολεύετε να εκτιμήσει ταχύτητες και αποστάσεις. Συχνά επηρεάζεται και η όραση.

- Όλα τα προηγούμενα είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ικανότητα να οδηγεί καλά και με ασφάλεια.
- Επομένως, η επιστροφή στην οδήγηση χρειάζεται να γίνει μετά από εξετάσεις που καλύπτουν τουλάχιστον τις παρακάτω κατηγορίες, αφού έχει συζητήσει το άτομο με τον θεράποντα γιατρό του:
 - ⇒ Να ελέγξει τα αντανακλαστικά του, την όραση, την ικανότητα παρατήρησης και συγκέντρωσης, καθώς και τις γνώσεις του πάνω στον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας
 - ⇒ Να οδηγήσει αρχικά σε προστατευμένο και γνώριμο (π.χ. έναν χώρο στάθμευσης κοντά στο σπίτι του κατά τη διάρκεια της ημέρας) περιβάλλον, συνοδευόμενος από οικείο του πρόσωπο.
 - ⇒ Να γίνει σταδιακή επιστροφή στην οδήγηση, ώστε το άτομο να μπορέσει να καταλάβει εάν υπάρχουν αλλαγές με την προηγούμενη κατάσταση, αλλά και να επιτρέψει στον εαυτό του να επανέλθει.
- Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσει να επιστρέψει στην οδήγηση με ασφάλεια, όταν πραγματικά **είναι** έτοιμο.

Σύνοψη κεφαλαίου

Προβλήματα στην όραση, στην ακοή, στην κινητικότητα, όπως επίσης και άλλα χρόνια προβλήματα υγείας είναι σε θέση να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητα σας να οδηγείτε.

Συζητήστε τους προβληματισμούς σας με το γιατρό σας.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ελέγχετε συχνά την όραση σας;
2. Ελέγχετε συχνά την ακοή σας;
3. Δυσκολεύεστε κατά τη νυχτερινή οδήγηση;
4. Κουράζεστε καθώς οδηγείτε;
5. Οι αντιδράσεις σας είναι βραδύτερες σε σχέση με το παρελθόν;
6. Διακρίνετε με ευκολία τις πινακίδες σή-

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

(Για κάθε «ΝΑΙ» προστίθενται 5 βαθμοί και για κάθε «ΌΧΙ» 0 βαθμός)

ΟΡΑΣΗ	Ναι	Όχι
Μπορείτε να δείτε καθαρά τη νύχτα;		
Μπορείτε να διακρίνετε τις πινακίδες σήμανσης;		
Μπορείτε να δείτε καθαρά πάνω από το τιμόνι;		
Μπορείτε να βγείτε έξω στο λαμπρό φως του ήλιου και αμέσως μετά να δείτε καθαρά;		
ΑΚΟΗ	Ναι	Όχι
Έχοντας τα παράθυρα του αυτοκινήτου κλειστά, μπορείτε να ακούσετε σειρήνα ή κόρνα;		
Μπορείτε να ακούσετε τον ήχο του «φλας» σας όταν λειτουργεί;		
ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΛΑΙΜΟΣ	Ναι	Όχι
Μπορείτε να γυρίσετε το κεφάλι σας από τη μία πλευρά έως την άλλη;		
Μπορείτε να γυρίσετε το κεφάλι και το λαιμό σας αρκετά έτσι ώστε να βλέπετε πάνω από τους ώμους σας;		
ΧΕΡΙΑ	Ναι	Όχι
Μπορείτε να οδηγείτε μεγάλες αποστάσεις χωρίς να νοιώθετε τα χέρια ή και τα μπράτσα σας κουρασμένα;		
Μπορείτε να οδηγείτε για τουλάχιστον 30 λεπτά χωρίς να νοιώθετε τα δάχτυλα ή τα χέρια σας μουδιασμένα;		

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**(Για κάθε «ΝΑΙ» προστίθενται 5 βαθμοί και για κάθε «ΌΧΙ» 0 βαθμός)**

ΧΕΡΙΑ	Ναι	Όχι
Μπορείτε να κρατήσετε σταθερά, αλλά με άνετο κράτημα το τιμόνι και με τα δύο χέρια, κρατώντας συγχρόνως τους αγκώνες λυγισμένους και χαλαρούς;		
Μπορείτε να σηκώσετε το χέρι σας αρκετά ψηλά για να ρυθμίσετε τον καθρέπτη σας;		
Μπορείτε να περάσετε τα χέρια σας το ένα πάνω στο άλλο όταν στρίβετε το τιμόνι;		
ΠΟΔΙΑ	Ναι	Όχι
Μπορείτε να πατήσετε το πεντάλ του φρένου με λυγισμένο γόνατο;		
Μπορείτε να καθίσετε για 15 λεπτά χωρίς να νοιώθετε τα πόδια σας μουδιασμένα;		
Μπορείτε να λυγίσετε το πόδι σας τουλάχιστον 10 μοίρες;		
ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ	Ναι	Όχι
Είστε σε κατάσταση ηρεμίας καθώς οδηγείτε;		
Οδηγείτε άνετα στις διασταυρώσεις;		
Μπερδεύεστε μερικές φορές με τις προτεραιότητες;		
Μπορείτε νοερά να σκεφτείτε πώς να φτάσετε στο σπίτι σας;		

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ



85 - 100%

Μπράβο! Είσαστε σε καλό επίπεδο! Ποτέ μην παραμελείτε να συμβουλευέστε το γιατρό σας και μην αμελείτε τις συχνές εξετάσεις.



50-75%

Καλά! Θα χρειαστεί να επιστήσετε την προσοχή σας σε κάποια θέματα που παρουσιάζονται καθώς μεγαλώνετε. Συζητήστε το με το γιατρό σας σύντομα!



Κάτω από 50%

Προσοχή! Θα χρειαστεί να επισκεφτείτε άμεσα το γιατρό σας. Μέχρι τότε θα ήταν καλύτερα να χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή να σας μεταφέρει κάποιος δικός σας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΟΔΗΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



3.1. Ασφάλεια εντός του οχήματος

3.2. Ασφάλεια στην κυκλοφορία

3.3. Τι να κάνετε σε περίπτωση συμβάντος

3.4. Τα χαρακτηριστικά του ασφαλούς και άνετου αυτοκινήτου

3.5. Η συντήρηση του αυτοκινήτου

3.1. Ασφάλεια εντός οχήματος

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται βασικές προδιαγραφές του αυτοκινήτου που προσφέρουν ασφάλεια και άνεση, συγκεκριμένα σε οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας.

- Η ασφάλεια του οδηγού είναι σημαντική τόσο εντός όσο και εκτός του οχήματος.
- Συχνά τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας οδηγούν το ίδιο αυτοκίνητο για πολλά χρόνια και θεωρούν ότι είναι πολύ εξοικειωμένοι με αυτό και ότι γνωρίζουν ακριβώς πώς να τοποθετηθούν (π.χ. πώς να ρυθμίσουν τη θέση καθίσματος, τους καθρέφτες και το τιμόνι) και πώς να το χρησιμοποιούν.
- Στην πραγματικότητα, τα άτομα αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν και επομένως μεταβάλλονται οι ανάγκες και οι δεξιότητές τους να χειριστούν το αυτοκίνητο.
- Η ευκολία στην είσοδο και έξοδο από το αυτοκίνητο αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί άνετα και με ασφάλεια και από άτομα με δυσκολίες στην κίνηση (π.χ. οστεοαρθρίτιδα).

Για να νιώθετε άνετα και ασφαλείς μέσα στο αυτοκίνητό σας χρειάζεται να ελέγχετε τα παρακάτω κάθε φορά που μπαίνετε στο αυτοκίνητο:

- ⇒ Να μην είναι τα πόδια σας πάρα πολύ κοντά στα πεντάλ, αλλά σε τέτοια απόσταση ώστε να μπορείτε να τα πατήσετε μέχρι τέρμα.
- ⇒ Να τοποθετείτε το σώμα σας σε αρκετή απόσταση από το τιμόνι έτσι ώστε να χέρια σας να λυγίζουν ελαφρώς.

Ζώνες ασφαλείας

- Όλοι οι οδηγοί και οι επιβάτες είναι υποχρεωμένοι να φορούν ζώνες ασφαλείας.
- Οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας είναι πιο ευπαθείς σε τραυματισμούς, επομένως η χρήση της ζώνης είναι απαραίτητη ακόμη και εάν κάθονται στα πίσω καθίσματα.
- Οι οδηγοί που φοράνε ζώνη ασφαλείας έχουν 50% μικρότερη πιθανότητα να μην τραυματιστούν σοβαρά, μετά από σύγκρουση, σε σύγκριση με το να μη φοράνε.

**«Πριν ξεκινήσετε να οδηγείτε,
βεβαιωθείτε ότι όλοι οι επιβάτες
φορούν ζώνη ασφαλείας και την έχουν
τοποθετήσει σωστά»**

Μικρά παιδιά ως συνεπιβάτες

- Μπορεί να υπάρξουν φορές που θα χρειαστεί να μεταφέρετε μικρά παιδιά στο αυτοκίνητό σας, όπως για παράδειγμα τα εγγόνια σας.
- Παιδιά ηλικίας άνω των 3 ετών και κάτω του 1,50μ. ύψους επιτρέπεται να ταξιδεύουν **ΜΟΝΟ** στα πίσω καθίσματα.
- Όλα τα παιδιά κάτω από 1,50μ. και 36 κιλά πρέπει να κάθονται σε ένα εγκεκριμένου τύπου κάθισμα για παιδιά, ανάλογα με το ύψος και το βάρος τους.

- Δώστε το καλό παράδειγμα, φορώντας πάντα τη δική σας ζώνη ασφαλείας.
- Αποτελέστε πρότυπο οδηγικής συμπεριφοράς για τα μικρά παιδιά.



3.2. Ασφάλεια στην κυκλοφορία

- Η ασφάλεια στην κυκλοφορία είναι ευθύνη όλων των χρηστών της οδού και αποτελεί προέκταση της καθημερινής συμπεριφοράς και παιδείας σας.
- Αφορά όχι μόνο στην προσωπική σας ασφάλεια ενώ οδηγείτε, αλλά και στην ασφάλεια των υπόλοιπων χρηστών της οδού.



Οδηγίες για ασφαλή οδήγηση

Κοιτάτε προσεχτικά, **Σκεφτείτε** τι πρέπει να κάνετε και μετά **Ενεργείτε** με ασφάλεια (**Κοιτάω, Σκέφτομαι, Ενεργώ**)



1. Δεν επιτρέπεται η οδήγηση στην Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης (ΛΕΑ) καθώς προορίζεται μόνο για τα οχήματα έκτακτης ανάγκης. Χρησιμοποιήστε την αποκλειστικά σε περίπτωση ανάγκης.
2. **Οδηγείτε** στη δεξιά λωρίδα.
3. **Χρησιμοποιείτε** την αριστερή λωρίδα μόνο όταν κάνετε προσπέραση.
4. **Ελέγχετε** πάντα τους καθρέφτες και τη νεκρή γωνία κατά την αλλαγή λωρίδας
5. **Βγάζετε** πάντα «φλας» σε κάθε αλλαγή πορείας.
6. **Αφήνετε** ασφαλείς αποστάσεις από άλλα οχήματα.
7. **Σταματάτε** πάντα για να διευκολύνετε τη διάβαση των πεζών.
8. **Προσέχετε** πάντα τις διαγραμμίσεις και τις πινακίδες σήμανσης.
9. **Προσέχετε** ακόμη περισσότερο όταν οδηγείτε σε περιοχές που μπορεί να κυκλοφορούν ή να υπάρχουν **παιδιά**, ακόμη και εάν απουσιάζει η ειδική σήμανση, όπως σχολεία, παιδικές χαρές και πάρκα.

Πως να αποφύγετε επικίνδυνες καταστάσεις στο δρόμο

- Αποφύγετε δρόμους που γνωρίζετε ότι μπορεί να είναι πιο επικίνδυνοι από άλλους (π.χ. διασταύρωση χωρίς σήμανση και φανάρια) και δρόμους με κυκλοφοριακή συμφόρηση, ιδιαίτερα αν οι χρόνοι αντίδρασής σας έχουν μειωθεί.
- Σχεδιάστε να οδηγήσετε όταν υπάρχει λιγότερη κίνηση, αποφεύγοντας τις ώρες αιχμής.
- Αποφύγετε την οδήγηση σε ολισθηρό οδόστρωμα ή σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.
- Οδηγείτε προσεκτικά, σεβόμενοι τους υπόλοιπους χρήστες της οδού και μην αφήνετε να αποσπάται η προσοχή σας.
- Βεβαιωθείτε ότι συστήματα όπως ο κλιματισμός ή το ραδιόφωνο έχουν ρυθμιστεί κατάλληλα πριν ξεκινήσετε την οδήγηση.

Πρακτικές συμβουλές ασφαλούς οδήγησης

Όπισθεν

- Όταν κάνετε όπισθεν να θυμάστε:
 - ⇒ Κινηθείτε με αργή ταχύτητα.
 - ⇒ Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος πίσω από το όχημα και δεν υπάρχουν πεζοί ή άλλα οχήματα.
 - ⇒ Εάν επιθυμείτε να κινηθείτε ευθεία πίσω ή στα δεξιά σας, τότε γυρίστε το σώμα σας και το κεφάλι σας προς τα δεξιά και μετά κοιτάξτε πίσω.

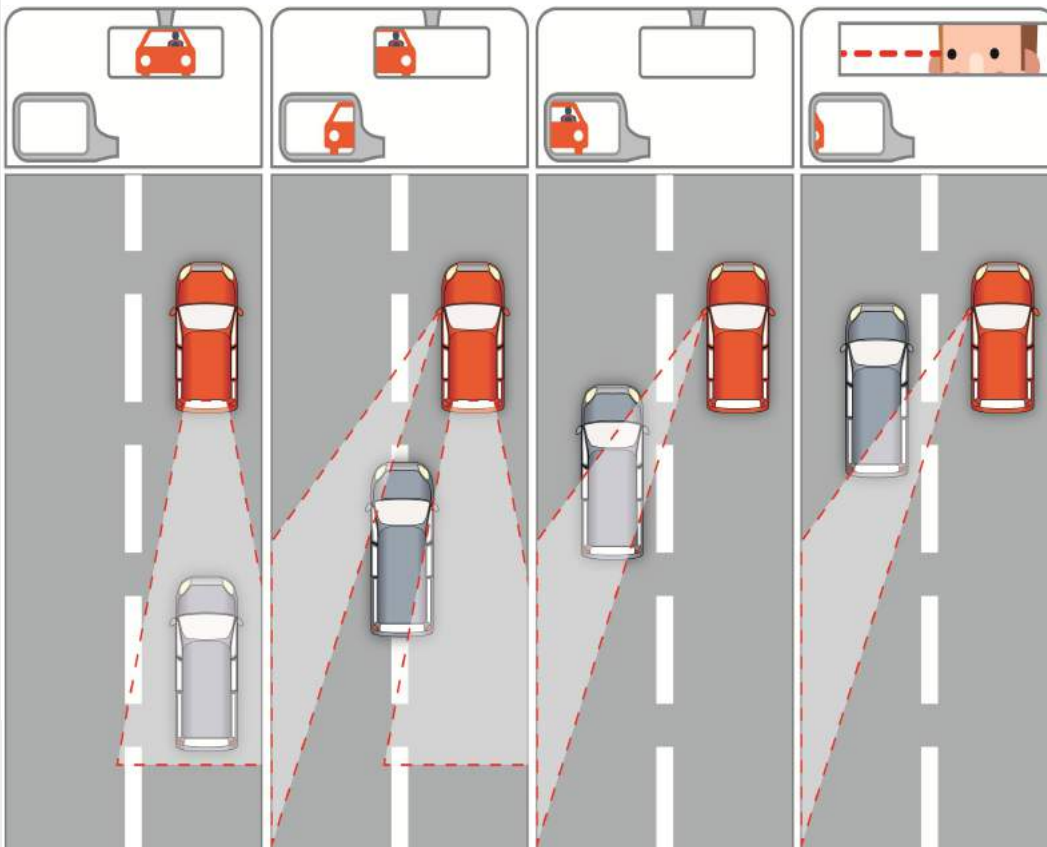


⇒ Ελέγχετε πάντα από τον αντίθετο ώμο (δηλαδή εάν στρίβετε δεξιά, να ελέγχετε πάνω από τον αριστερό σας ώμο).

- Όταν κάνετε όπισθεν και στρίβετε, σιγουρευτείτε ότι γύρω από το αυτοκίνητό σας υπάρχει αρκετός χώρος.

«Νεκρές» γωνίες

- Ελέγχετε πάντα τους καθρέφτες σας πριν αλλάξετε λωρίδα.
- Ανάβετε «φλας» όταν είναι ασφαλές να αλλάξετε λωρίδα και υπάρχει επαρκής απόσταση από τα υπόλοιπα οχήματα της οδού.
- Πριν ξεκινήσετε τον ελιγμό, να κοιτάτε πάντα πάνω από τον ώμο σας, γιατί οι καθρέφτες δεν καλύπτουν όλη την οδό.



Διασταυρώσεις

- Όταν πλησιάζετε διασταύρωση, ελαττώστε ταχύτητα. Ελέγξτε την κυκλοφορία, τις πινακίδες σήμανσης, τα φανάρια και εάν υπάρχουν πεζοί και λοιπά οχήματα.
- Υπάρχουν δύο τύποι διασταυρώσεων: **οι ελεγχόμενες** και **οι μη ελεγχόμενες**.
- Οι ελεγχόμενες διασταυρώσεις έχουν φανάρια και οριζόντια και κατακόρυφη σήμανση:
 - ⇒ Όταν είναι πράσινο περάστε ευθεία στη διασταύρωση με σταθερή ταχύτητα.
 - ⇒ Εάν έχει περάσει αρκετή ώρα που το φανάρι έγινε πράσινο, να είσαστε προετοιμασμένοι γιατί μπορεί να χρειαστεί να σταματήσετε.
 - ⇒ Εάν ο δρόμος μπροστά έχει κίνηση, θυμηθείτε να σταματήσετε πριν μπειτε στην διασταύρωση, έτσι ώστε να μην μπλοκάρετε την κίνηση εάν το φανάρι γίνει κόκκινο.

Δεξιά στροφή

- Για να στρίψετε δεξιά με ασφάλεια:
 - ⇒ Κινηθείτε στο δεξιό άκρο της οδού.
 - ⇒ Ανάψτε φλας αρκετή ώρα πριν.
 - ⇒ Κοιτάξτε μπροστά, μετά αριστερά και μετά δεξιά.

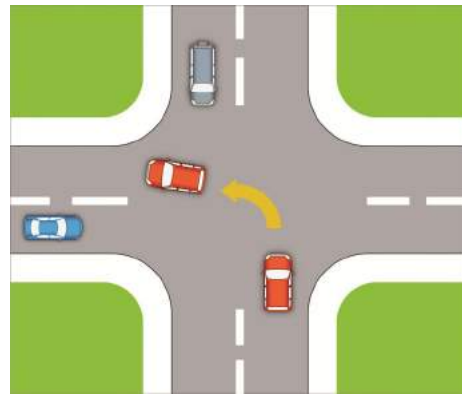


- ⇒ Μετά κοιτάξετε πάλι αριστερά.
- ⇒ Ελέγξτε τη «νεκρή» γωνία της δεξιάς πλευράς του οχήματος.
- ⇒ Ξεκινήστε και τελειώστε τη στροφή στη δεξιά λωρίδα.
- ⇒ Ολοκληρώστε τη στροφή.

Αριστερή στροφή

- Για να στρίψετε αριστερά με ασφάλεια:

- ⇒ Ανάψτε «φλας» αρκετή ώρα πριν.
- ⇒ Μετακινηθείτε στο αριστερό άκρο της λωρίδας κίνησης ή στο αριστερό άκρο του οδοστρώματος σε περίπτωση μονόδρομου.

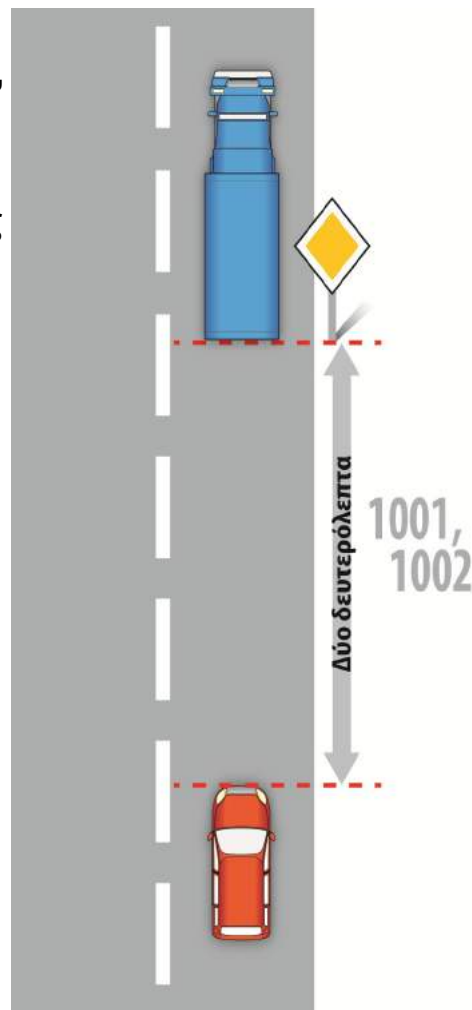


- ⇒ Εάν εισέρχεστε σε οδό διπλής κατεύθυνσης, κοιτάτε πρώτα δεξιά, μετά αριστερά και μετά πάλι δεξιά. Αν είναι μονόδρομος, κοιτάτε μόνο από τα δεξιά.
- ⇒ Ελέγξτε τη «νεκρή» σας γωνία.

«Μερικές φορές είναι προτιμότερο να κάνετε τρεις δεξιές στροφές, κάνοντας έτσι το γύρο του τετραγώνου, από το να στρίψετε απευθείας αριστερά»

Απόσταση ασφαλείας

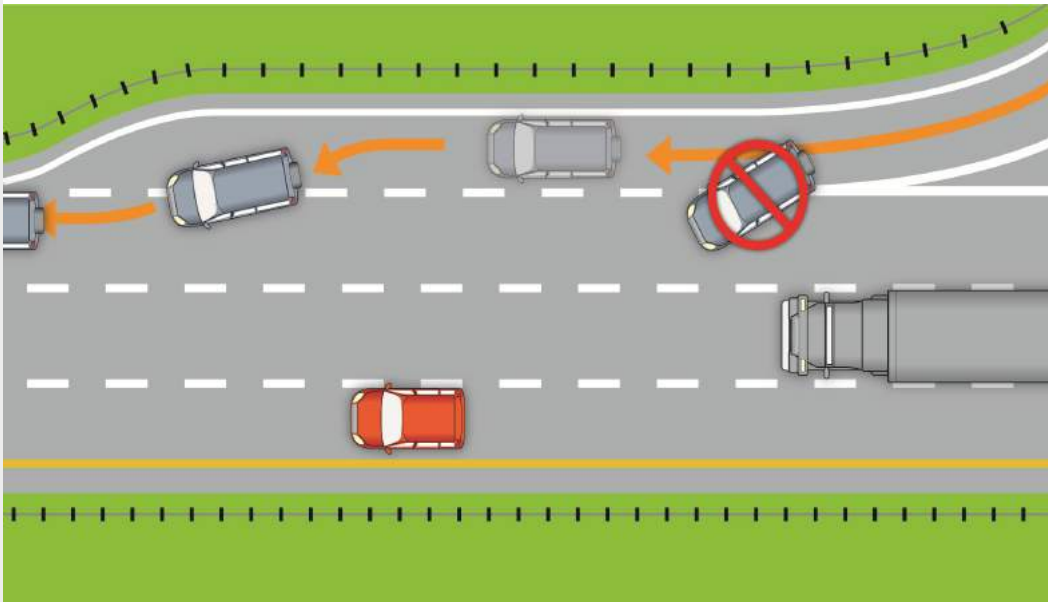
- Ο κανόνας των «δύο δευτερολέπτων» σας βοηθάει να διατηρήσετε ασφαλή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα, σε ιδανικές συνθήκες οδήγησης.
- Πώς το επιτυγχάνετε;
 - ⇒ Επιλέξτε ένα σημείο στο δρόμο μπροστά, όπως μία πινακίδα.
 - ⇒ Όταν το πίσω μέρος του προπορευόμενου οχήματος περάσει από αυτό το σημείο, μετρήστε «**1001, 1002**».
 - ⇒ Εάν το μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου σας φτάσει στο σημείο αυτό-πριν ολοκληρώσετε το μέτρημα, τότε χρειάζεται να αφήσετε μεγαλύτερη απόσταση ασφαλείας.
 - ⇒ Σε κακές καιρικές συνθήκες ή όταν το οδόστρωμα δεν είναι σε καλή κατάσταση, χρειάζεται να αφήνετε ακόμη περισσότερη απόσταση ασφαλείας.



Πως εισέρχεστε στην κυκλοφορία με ασφάλεια

Ελέγχετε τα «τυφλά» σας σημεία όταν είσαστε έτοιμοι να εισέλθετε στην κυκλοφορία.

- Όταν μπαίνετε στην λωρίδα επιτάχυνσης, ανάψτε «φλας» και αυξήστε ταχύτητα, έτσι ώστε να έχετε ταχύτητα ίδια με των οχημάτων της λωρίδας στην οποία θα εισέλθετε.
- Εισέλθετε στην λωρίδα ομαλά χωρίς απότομες κινήσεις.
- Δεν παραβιάζετε τις οριζόντιες διαγραμμίσεις.



«Εάν σας ενοχλεί η κίνηση των μεγάλων δρόμων και νιώθετε ότι τα αυτοκίνητα κινούνται με μεγάλη ταχύτητα, επιλέξτε εναλλακτικές διαδρομές που έχουν λιγότερη κίνηση και χαμηλότερες ταχύτητες. Σχεδιάστε τη διαδρομή από πριν!»

3.3. Τι να κάνετε σε περίπτωση συμβάντος

- Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της οδήγησης δε νοιώσετε καλά, σταθμεύστε το όχημα σας στην άκρη του δρόμου και όσο πιο μακριά γίνεται από τη διερχόμενη κυκλοφορία.
- Καλέστε το ΕΚΑΒ στο **166** για να σας παρασχεθεί άμεση ιατρική φροντίδα.



- Σε περίπτωση ατυχήματος:
 - ⇒ Προσπαθήστε να παραμείνετε ψύχραιμοι.
 - ⇒ Κατευθύνετε το όχημα σας στην άκρη του δρόμου.
 - ⇒ Καλέστε την Τροχαία (**100**) και δώστε τις απαραίτητες πληροφορίες.
 - ⇒ Ανταλλάξτε τα στοιχεία σας με τους οδηγούς με τους οποίους έχετε εμπλακεί στο ατύχημα, για να ενημερωθούν και οι ασφαλιστικές σας εταιρείες.
 - ⇒ **Μη μετακινήσετε τραυματία που κείτεται στο οδόστρωμα ή βρίσκεται μέσα στο όχημα.**

- Πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας:
 - ⇒ Τηλέφωνα ανάγκης,
 - ⇒ Άδεια οδήγησης και άδεια κυκλοφορίας,
 - ⇒ Ασφαλιστήριο συμβόλαιο του αυτοκινήτου.

3.4. Τα χαρακτηριστικά του ασφαλούς και άνετου αυτοκινήτου

Ασφάλεια

- Τα κύρια χαρακτηριστικά του ασφαλούς αυτοκινήτου είναι τα ακόλουθα:
 - ⇒ Ζώνες ασφαλείας
 - ⇒ Σύστημα υπενθύμισης στις ζώνες ασφαλείας
 - ⇒ Αερόσακοι
 - ⇒ Προσκέφαλα
 - ⇒ Υψηλή βαθμολογία από τον οργανισμό που είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση των οχημάτων βάσει ελεγχόμενων δοκιμασιών και ονομάζεται Euro NCAP (ΓΙΟΥΡΟΕΝΚΑΠ). Μπορείτε να δείτε τη βαθμολογία για το δικό σας αυτοκίνητο εάν επισκεφτείτε την ιστοσελίδα τους στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://www.euroncap.com/>

⇒ Δυστυχώς δεν είναι διαθέσιμη στην ελληνική γλώσσα.

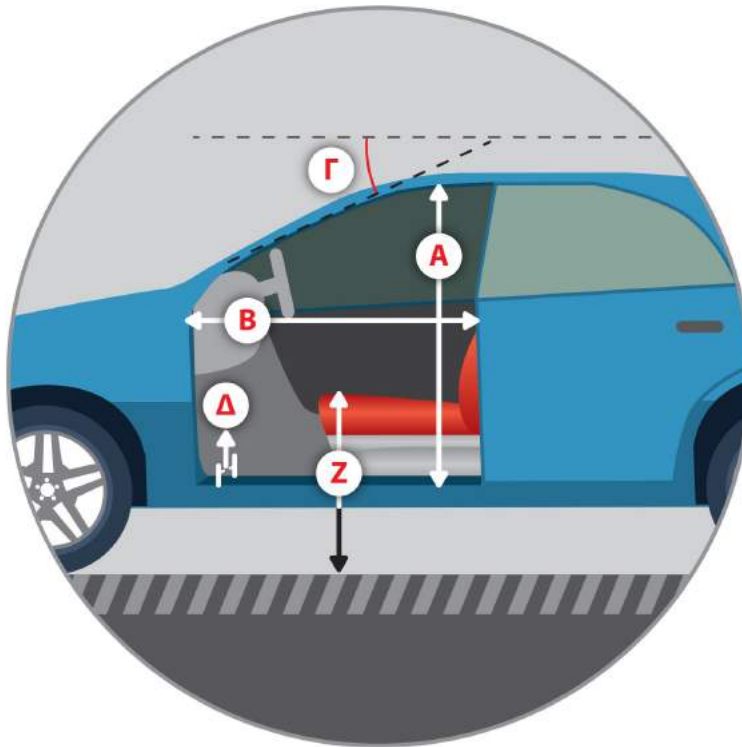
- Εάν μπορείτε, επιλέξτε ένα καινούργιο αυτοκίνητο, γιατί οι κανονισμοί ασφαλείας είναι πλέον αυστηρότεροι και τα νέα αυτοκίνητα παρέχουν περισσότερη ασφάλεια στους επιβάτες τους.

Άνεση

Η είσοδος και έξοδος από το αυτοκίνητο συνιστούν βασικές παραμέτρους για οδηγούς που μπορεί να έχουν δυσκολίες στην κίνηση.

- Οι διαστάσεις που παρουσιάζονται στην εικόνα της επόμενης σελίδας είναι κατάλληλες για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας:
 - ⇒ μεγαλύτερο από 95 εκατοστά (**A**).
 - ⇒ μεγαλύτερο από 75 εκατοστά (**B**).
 - ⇒ η γωνία μεταξύ του A και μίας ευθείας γραμμής να είναι τουλάχιστον 60 μοίρες (**Γ**).
 - ⇒ μεγαλύτερο από 8 εκατοστά (**Δ**).
 - ⇒ να είναι τουλάχιστον 30 εκατοστά (**Z**).

- Έχει παρατηρηθεί ότι εάν η απόσταση του πατώματος του οχήματος είναι μεγαλύτερη από 30 εκατοστά από το έδαφος (Z στην παρακάτω εικόνα) και το πλάτος της θέσης του οδηγού είναι μικρότερο από 50 εκατοστά τότε μειώνεται σημαντικά η ευκολία και η άνεση του οδηγού.

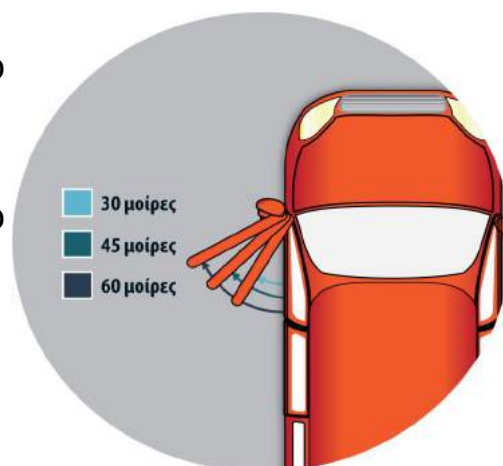


- Οι πόρτες του οχήματος θα πρέπει να ανοίγουν τουλάχιστον:

⇒ **30 μοίρες** στο μικρό άνοιγμα

⇒ **45 μοίρες** στο μισό άνοιγμα

⇒ **65 μοίρες** στο μεγαλύτερο άνοιγμα



- Εάν δυσκολεύεστε να χρησιμοποιήσετε τους καθρέφτες του αυτοκινήτου, αντικαταστήστε τους με **πανοραμικούς**.
- Είναι προτιμότερο να έχετε **ηλεκτρονικούς εξωτερικούς καθρέφτες**, σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να τους φτάσετε για να τους γυρίσετε όπως σας βολεύουν.
- Προτιμήστε το **υδραυλικό τιμόνι** καθώς είναι πιο εύκολο στο χειρισμό του.
- Οι **περιστρεφόμενες θέσεις αυτοκινήτου** αποτελούν καλή επιλογή για οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας και ιδιαίτερα για άτομα με κινητικά προβλήματα και περιορισμούς.
- Να προτιμάτε τα **πεντάθυρα αυτοκίνητα** καθώς το μέγεθος της πόρτας και το βάρος της είναι μικρότερο και οι ζώνες ασφαλείας είναι πιο εύχρηστες (δεν ισχύει για τροποποιημένα οχήματα για χρήση με αναπηρικό αμαξίδιο).
- Εάν δυσκολεύεστε να φτάσετε και να πιάσετε τη ζώνη ασφαλείας, ο **δείκτης**, που πλέον υπάρχει πάνω από τη ζώνη στα περισσότερα αυτοκίνητα, σας βοηθάει να πιάσετε τη ζώνη και να την φορέσετε.
- Εάν δυσκολεύεστε να πραγματοποιήσετε ελιγμό στάθμευσης με την όπισθεν, τότε ένα **σύστημα προειδοποίησης στάθμευσης** μπορεί να σας βοηθήσει αρκετά.
- Ελέγξτε τα φώτα του αυτοκινήτου. Χρειάζεται να φωτίζουν σε αρκετά μεγάλη απόσταση μπροστά, αλλά να μην προκαλούν θάμβωμα στα οχήματα που πλησιάζουν από την αντίθετη κατεύθυνση. Εάν έχετε «αναμμένα» τα φώτα πορείας (μεγάλα φώτα), **κατεβάστε σκάλα όταν αντιληφθείτε όχημα στο αντίθετο ρεύμα**.
- Διατηρήστε τα φώτα **πάντα καθαρά**, ιδιαίτερα εάν μετακινήστε το βράδυ.



Συστήματα των αυτοκινήτων που βοηθούν στην πρόληψη των ατυχημάτων

<p>Σύστημα Αντι-μπλοκαρίσματος Τροχών (Anti-lock Braking System / ABS)</p>	<p>Το σύστημα αντι-μπλοκαρίσματος των τροχών κατά την πέδηση δεν μπορεί να μειώσει την απόσταση που χρειάζεται για να σταματήσει το όχημα, αλλά επιτρέπει τον καλύτερο έλεγχο του οχήματος σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης όπου απαιτείται ισχυρή πέδηση.</p>
<p>Ηλεκτρονικό Πρόγραμμα Ευστάθειας ή Ηλεκτρονικός Έλεγχος Ευστάθειας (Electronic Stability Program / ESP)</p>	<p>Ηλεκτρονικό σύστημα ενεργητικής ασφάλειας των σύγχρονων αυτοκινήτων, που βελτιώνει την ευστάθειά τους κατά την οδήγηση (σε περίπτωση υποστροφής ή ενδεχόμενης υπερστροφής) και αποτρέπει την ανατροπή του οχήματος.</p>
<p>Σύστημα Έκτακτης Υποβοήθησης Πέδησης (Emergency Brake Assist / EBA)</p>	<p>Το σύστημα έκτακτης υποβοήθησης πέδησης αναπτύσσει αυτόματα τη μέγιστη δυνατή πέδηση, έτσι ώστε να αντιμετωπίσει την τάση των οδηγών να φρενάρουν χωρίς την απαιτούμενη δύναμη.</p>
<p>Σύστημα Ελέγχου Πρόσφυσης (Traction Control System / TCS)</p>	<p>Αποτελεί μέρος του εξοπλισμού ενεργητικής ασφάλειας των σύγχρονων αυτοκινήτων. Η λειτουργία του είναι συμπληρωματική του Συστήματος Αντι-μπλοκαρίσματος Τροχών (ABS) και έχει ως σκοπό την πρόληψη του σπινναρίσματος των τροχών, δηλαδή της απώλειας πρόσφυσης στην υπερβολική ταχύτητα ή έντονη επιτάχυνση, υπό συνθήκες μειωμένης πρόσφυσης βροχή, χιόνι, πάγος).</p>

Εξοπλισμός αυτοκινήτου για την άνεση του οδηγού

- ⇒ Αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων
- ⇒ Κλιματισμός (air condition)
- ⇒ Σύστημα ελέγχου πορείας, το λεγόμενο «Cruise control» (σύστημα που ελέγχει αυτόματα την ταχύτητα του οχήματος)



- ⇒ Καθίσματα ρυθμιζόμενου ύψους
- ⇒ Σύστημα Υποβοήθησης Παρκαρίσματος (Park assist)

Για περισσότερες πληροφορίες για υποστηρικτικές τεχνολογίες στην υπηρεσία του οδηγού μεγαλύτερης ηλικίας και πως μπορούν να τον βοηθήσουν, παρακαλώ διαβάστε το Κεφάλαιο 4.

3.5. Η συντήρηση του αυτοκινήτου

- Είναι σημαντικό να διατηρείτε το αυτοκίνητό σας σε καλή κατάσταση. Να μην αμελείτε τα προκαθορισμένα «σέρβις» και να ζητάτε από τον μηχανικό να κάνει ένα γρήγορο έλεγχο σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αν παρατηρήσετε κάτι ασυνήθιστο στο αυτοκίνητό σας, π.χ. παράξενους θορύβους, τότε θα πρέπει να ελεγχθεί άμεσα.
- Μην περιμένετε μέχρι να συμβεί κάτι, δράστε άμεσα!

- Ένας πρώτος έλεγχος μπορεί συχνά να σας βοηθήσει να αποφύγετε ακριβές επισκευές μετά.
- Ο εξοπλισμός του αυτοκινήτου σας θα πρέπει να λειτουργεί σωστά. Για παράδειγμα, εάν σπάσει ένας καθρέφτης, θα πρέπει να αντικατασταθεί άμεσα.
- Παρακάτω σας προτείνουμε απλούς και βασικούς τρόπους, που μπορείτε να εφαρμόσετε οι ίδιοι, για να ελέγχετε τακτικά το αυτοκίνητό σας, ανεξάρτητα από τους απαιτούμενους επίσημους ελέγχους, αναφορικά με τα παρακάτω:
 - ⇒ Φώτα
 - ⇒ Λάστιχα
 - ⇒ Φρένα
 - ⇒ Υαλοκαθαριστήρες
 - ⇒ Παμπρίζ
 - ⇒ Μηχανικές διαρροές

Φώτα αυτοκινήτου

Οι καμένοι λαμπτήρες δεν είναι πάντα εύκολο να ανιχνευθούν από τη θέση του οδηγού και μπορεί να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο για την κυκλοφορία.

- Μπορείτε να ελέγχετε τα φώτα σας, βάζοντας κάποιον άλλο να στέκεται μπροστά και πίσω από το αυτοκίνητο σας για να βεβαιωθείτε ότι όλα λειτουργούν.
- Καθαρίζετε τακτικά τη βρωμιά και τη σκόνη από όλα τα φώτα.

- Τη νύχτα, αν οι άλλοι οδηγοί σας «αναβοσβήνουν» τα φώτα τους, αυτό σημαίνει κατά πάσα πιθανότητα ότι τα φώτα σας στοχεύουν πολύ ψηλά.
- Τα φώτα σας θα πρέπει να ελεγχθούν από ειδικό μηχανικό ώστε να ρυθμιστούν σωστά.



Ελαστικά αυτοκινήτου

- Στο εγχειρίδιο χρήσης του αυτοκινήτου σας, θα πρέπει να βρείτε τη συνιστώμενη πίεση για τα ελαστικά του αυτοκινήτου σας.
- Ελέγχετε την πίεση των ελαστικών σας τουλάχιστον μια φορά τον μήνα.
- Αν στο ενδιάμεσο διαπιστώσετε απώλεια πίεσης στα ελαστικά σας:
 - ⇒ Βεβαιωθείτε ότι τα καπάκια των βαλβίδων είναι στη θέση τους και δεν είναι χαλαρά.
 - ⇒ Τα ελαστικά σας θα πρέπει να είναι ελεύθερα από βαθουλώματα, ρωγμές και εξογκώματα.
 - ⇒ Να θυμάστε κατά τον έλεγχο της πίεσης στα ελαστικά σας να ελέγχετε επίσης την πίεση στη ρεζέρβα σας.
 - ⇒ Μπορεί να χρειάζεστε νέα ελαστικά.
 - ⇒ Σε άλλη περίπτωση, το αυτοκίνητο χρειάζεται να ελεγχθεί από μηχανικό οχημάτων.



- Να ελέγχετε τα ελαστικά σας τουλάχιστον **μία φορά την εβδομάδα** για να είσαστε σίγουροι ότι δεν έχουν υποστεί φθορές.
- Αντικαταστήστε άμεσα τα φθαρμένα ή κατεστραμμένα ελαστικά, επειδή είναι πολύ πιθανό να τρυπήσουν, και να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα σε βρεγμένο και ολισθηρό οδόστρωμα.

Φρένα

- Τα φρένα είναι ουσιαστικής σημασίας για την ασφάλεια σας. Ωστόσο, είναι πολύ εύκολο να τα παραβλέπετε κατά τον έλεγχο του αυτοκινήτου σας.
- Για να ελέγξετε τα φρένα, σβήστε τον κινητήρα, πατήστε το «πεντάλ» του φρένου τόσο σκληρά, όπως θα κάνατε αν έπρεπε να σταματήσετε κατά τη διάρκεια της οδήγησης και κρατήστε το πατημένο για τρία-τεταρά δευτερόλεπτα. Το πεντάλ του φρένου δεν θα πρέπει να βυθίζεται αισθητά προς το πάτωμα. Αν συμβεί αυτό, συμβουλευτείτε έναν ειδικό μηχανικό.
- Όταν πατήσετε τα «πεντάλ» των φρένων καθώς οδηγείτε:
 - ⇒ Το αυτοκίνητο δε θα πρέπει να τραβήξει προς τη μία ή την άλλη πλευρά.
 - ⇒ Την κίνηση του αυτοκινήτου δε θα πρέπει να την αισθάνεστε σπασμωδική.



- ⇒ Δεν πρέπει να αισθανθείτε διακυμάνσεις στο πεντάλ του φρένου, εκτός της περίπτωσης των στάσεων έκτακτης ανάγκης με σύστημα πέδησης χωρίς εμπλοκή (ABS).
- ⇒ Τα φρένα δε θα πρέπει να παράγουν **θορύβους**.
- ⇒ Το πεντάλ του φρένου δε θα πρέπει να πάει προς τα κάτω για περισσότερο από τα **δύο τρίτα τις απόστασης από πάτωμα**, ανεξάρτητα από τον τύπο του φρένου.

Υαλοκαθαριστήρες

- Βεβαιωθείτε ότι οι υαλοκαθαριστήρες του αυτοκινήτου σας αφαιρούν το νερό από τα παράθυρά σας χωρίς να αφήνουν λεκέδες και κηλίδες.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υαλοκαθαριστήρες δε λειτουργούν απότομα και ελέγξτε όλες τις ταχύτητες των υαλοκαθαριστήρων.
- Θυμηθείτε να συμπληρώσετε με υγρό καθαρισμού το δοχείο για τους υαλοκαθαριστήρες.
- Αντικαταστήστε τις λεπίδες των υαλοκαθαριστήρων σας όταν αρχίσουν να κάνουν θόρυβο ή αδυνατούν να καθαρίσουν εντελώς τη βροχή.



Ανεμοθώρακας (παρμπρίζ)

- Η ορατότητα είναι απαραίτητη για την ασφαλή οδήγηση.
- Διατηρήστε πάντοτε καθαρά τα μπροστά και πίσω τζάμια του αυτοκινήτου και χωρίς ρωγμές.
- Εάν εμφανισθούν ρωγμές θα πρέπει να επισκευαστούν άμεσα ή να αντικατασταθεί το τζάμι.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα, όπως στολίδια ή αυτοκόλλητα σε θέση που μπορεί να εμποδίζει την ορατότητά σας.

Τι πρέπει να προσέξετε εάν επιθυμείτε να αγοράσετε καινούριο αυτοκίνητο

- Οι εξωτερικοί καθρέφτες να είναι ηλεκτροκίνητοι.
- Η απόσταση του πατώματος του οχήματος και του εδάφους να είναι μεταξύ **30 και 50 εκατοστά**.
- Η θέση του οδηγού να είναι ρυθμιζόμενη και το κάθισμα να έχει τουλάχιστον **50 εκατοστά πλάτος**.
- Το τιμόνι να είναι υδραυλικό.
- Οι σημάνσεις και ενδείξεις εντός του οχήματος να είναι ευδιάκριτες, κατανοητές και όταν αναβοσβήνουν να γίνονται άμεσα αντιληπτές από τον οδηγό.
- Να προτιμήσετε αυτοκίνητο με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων.
- Όταν θα πάρετε το αυτοκίνητο για να το δοκιμάσετε (το λεγόμενο «test drive»), οδηγήστε για **τουλάχιστον 20 λεπτά** ή για όσο διάστημα θεωρείτε ότι είναι απαραίτητο για να καταλάβετε εάν μπορείτε ή όχι να το χειριστείτε, εάν νιώθετε ασφαλείς, εάν έχετε τον έλεγχο του οχήματος, και εάν είναι άνετο.
- Χρειάζεται να το οδηγήσετε αρκετή ώρα για να δείτε το πόσο σας κουράζει όσο περνάει η ώρα, καθώς οι αντοχές του μεγαλύτερου ατόμου μειώνονται πιο γρήγορα όσο αυξάνονται οι ώρες οδήγησης.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**(Απαντήστε σύμφωνα με το πώς οδηγείτε το τελευταίο τρίμηνο)**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙ- ΚΕΣ ΦΟ- ΡΕΣ	ΠΟΤΕ Ή ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ
1. Ελέγχετε τα αυτοκίνητα πίσω και δίπλα σας όταν αλλάζετε λωρίδα;			
2. Μένετε ενήμεροι για τυχόν αλλαγές στον ΚΟΚ;			
3. Σας ενοχλούν οι διασταυρώσεις, επειδή χρειάζεται να συγκεντρωθείτε περισσότερο;			
4. Είστε πιο αργός στις αντιδράσεις σας σε επικίνδυνες οδηγικές καταστάσεις σε σχέση με το παρελθόν;			
5. Φοράτε ζώνη ασφαλείας;			
6. Σας θυμώνει η κίνηση στους δρόμους;			
7. Η σκέψη σας «πλανάτε» καθώς οδηγείτε;			
8. Έχετε υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας;			
9. Ανησυχούν συγγενικά ή φιλικά σας πρόσωπα σχετικά με την ικανότητά σας να οδηγείτε;			

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

(Απαντήστε σύμφωνα με το πώς οδηγείτε το τελευταίο τρίμηνο)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΚΑΜΙΑ	ΠΕΡΙΣ- ΣΟΤΕΡ ΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ	ΠΕΡΙΣ- ΣΟΤΕΡΕ Σ ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ
10. Πόσες τροχαίες παραβάσεις είχατε τα τελευταία δύο χρόνια;			
11. Πόσα ατυχήματα είχατε κατά τα τελευταία δύο χρόνια;			



Εάν οι περισσότερες απαντήσεις ανήκουν στις **«πράσινες»** κατηγορίες.

Μπράβο! Είσαστε σε καλό επίπεδο!

Να θυμάστε ότι όταν οδηγείτε πρέπει να είσαστε πάντα προσεκτικοί και ξεκούραστοι.



Εάν οι περισσότερες απαντήσεις ανήκουν στις **«πορτοκαλί»** κατηγορίες.

Καλά!

Θα χρειαστεί να επιστήσετε την προσοχή σας σε κάποια θέματα και να ακολουθείτε τις πρακτικές συμβουλές που υπάρχουν σε αυτό το κεφάλαιο.



Εάν οι περισσότερες απαντήσεις ανήκουν στις **«κόκκινη»** κατηγορίες.

Προσοχή!

Ακολουθείτε πρακτικές και μεθόδους που μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τη δική σας ασφάλεια όταν οδηγείτε, των συνεπιβατών σας και των άλλων χρηστών της οδού. Ίσως θα ήταν καλύτερα να χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή να σας μεταφέρει κάποιος δικός σας.

Συζητήστε τα αποτελέσματα με κάποιο συγγενικό σας πρόσωπο και τον προσωπικό σας γιατρό.

Σύνοψη κεφαλαίου

Είναι απαραίτητο να γνωρίζετε και να εφαρμόζετε τους κανόνες ασφάλειας και άνεσης εντός και εκτός οχήματος για να μπορείτε να οδηγείτε με ασφάλεια και άνεση σε διαφορετικές συνθήκες (π.χ. διασταύρωση, είσοδος σε αυτοκινητόδρομο, κτλ.). Στο κεφάλαιο αυτό δόθηκαν πρακτικές συμβουλές που χρειάζεται να ακολουθεί κάθε οδηγός για να οδηγεί με ασφάλεια.

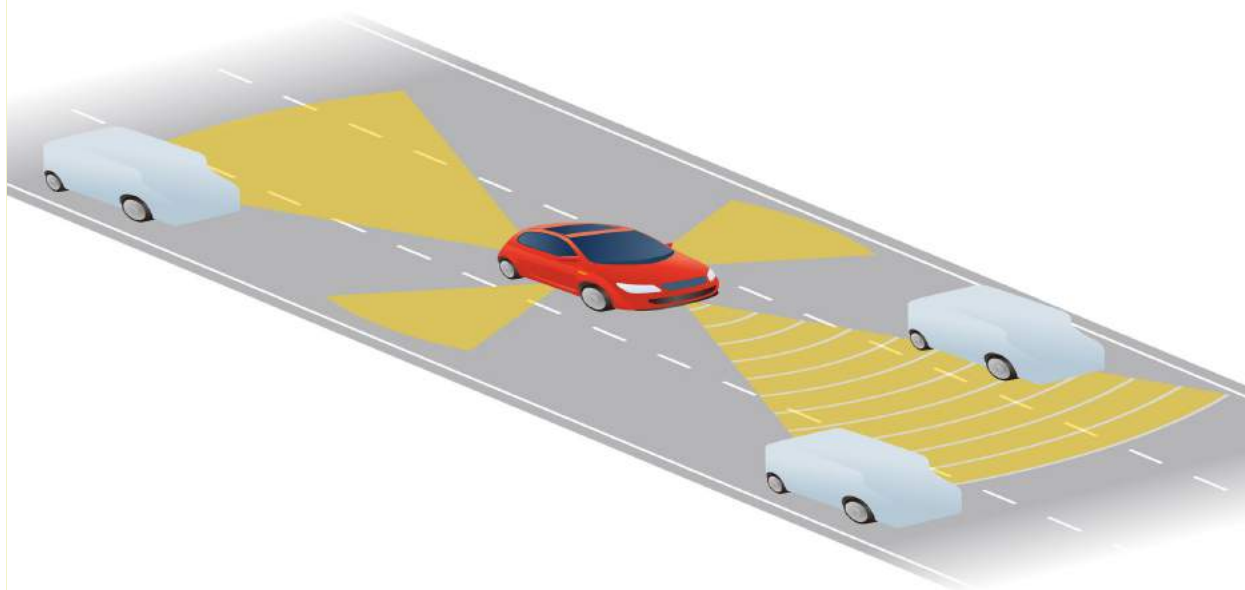
Το σημαντικότερο μήνυμα για την ασφάλεια του οδηγού είναι να **Κοιτάει** τι γίνεται γύρω του, να **Σκέφτεται** τι πρέπει να κάνει και τέλος να **Ενεργεί** με ασφάλεια και σύνεση, πάντα με γνώμονα την ασφάλεια όλων των χρηστών της οδού.

Ερωτήσεις

- 1. Αντιμετωπίζετε προβλήματα στις διασταυρώσεις;**
- 2. Γνωρίζετε πότε πρέπει να παραχωρείτε προτεραιότητα στους άλλους οδηγούς;**
- 3. Κρατάτε τις απαραίτητες αποστάσεις ασφαλείας από τα άλλα οχήματα;**
- 4. Δυσκολεύεστε να βρείτε τις εξόδους ή τη σήμανση για την έξοδο στον αυτοκινητόδρομο;**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ



4.1 Συστήματα που υποστηρίζουν και βοηθούν τον οδηγό

4.1. Συστήματα που υποστηρίζουν και βοηθούν τον οδηγό

Το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων αυτοκινήτων (62%) αγοράζονται από οδηγούς άνω των 50 ετών! Είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα ποιες νέες υποστηρικτικές τεχνολογίες μπορεί να τους βοηθήσουν να οδηγούν με ασφάλεια.

Οι 10 πιο σημαντικές νέες τεχνολογίες

«Έξυπνα» φώτα: προσαρμόζουν την εμβέλεια και την ένταση του φωτός ανάλογα με την απόσταση από τα υπόλοιπα οχήματα στην κυκλοφορία, έτσι ώστε να περιορίζεται όσο είναι δυνατόν το θάμβωμα και να βελτιώνεται η ορατότητα τη νύχτα.



Συστήματα έκτακτης ανάγκης: άμεση ενημέρωση των πρώτων βοηθειών σε περίπτωση σύγκρουσης ή όταν υπάρχει ανάγκη για ιατρική βοήθεια, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο χρόνος αντίδρασης του σωστικού συνεργείου.

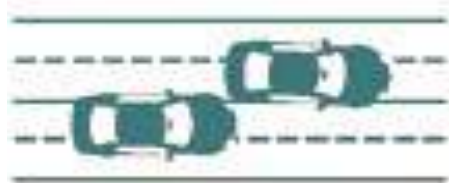


Συστήματα παρακολούθησης οπισθοπορείας: προειδοποιούν τον οδηγό για οχήματα ή πεζούς στο πίσω μέρος του οχήματος και βοηθούν τους οδηγούς να υπολογίσουν με ασφάλεια και σιγουριά την απόσταση στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα κατά τη στάθμευση ειδικά για άτομα που έχουν μειωμένη κινητικότητα (π.χ. οστεοαρθρίτιδα) και δεν μπορούν να γυρίζουν εύκολα τον κορμό τους στην προσπάθειά τους να παρκάρουν.



Συστήματα προειδοποίησης «νεκρών» γωνιών και

«τυφλών» σημείων: προειδοποιούν τον οδηγό σε περίπτωση που κινείται κάποιο όχημα στα «τυφλά» σημεία, ιδιαίτερα όταν επιθυμεί να αλλάξει λωρίδα ή να σταθμεύσει. Επίσης, είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για άτομα με προβλήματα στην κίνηση και τη στροφή του κορμού τους.

**Συστήματα προειδοποίησης αλλαγής λωρίδας:** ενημερώνουν τον οδηγό σε περίπτωση που

παρεκκλίνει από τη λωρίδα (χωρίς να χρησιμοποιήσει «φλας») βοηθώντας έτσι τους οδηγούς να παραμένουν στη λωρίδα κυκλοφορίας τους. Ενεργοποιούνται μόνο σε ακούσιες παρεκκλίσεις και όχι στις περιπτώσεις που ο οδηγός προτίθεται να αλλάξει λωρίδα (χρήση «φλας»).

Συστήματα ελέγχου και σταθεροποίησης του οχήματος: μέ-

σω αυτών, αυτόματα το αυτοκίνητο επανέρχεται στην πορεία του, σε περίπτωση εσφαλμένου χειρισμού και απώλειας της ευστάθειάς του. Ιδιαίτερα χρήσιμα σε καταστάσεις όπου ο οδηγός δεν υπολογίσει καλά τη γωνία κλίσης της στροφής και σε κακές καιρικές συνθήκες, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα σχετικού ατυχήματος.

Συστήματα στάθμευσης: το αυτοκίνητο δύναται να παρκάρει μόνο του ή δείχνει την απόσταση από άλλο όχημα ή άλλο αντικείμενο κατά τους ελιγμούς στάθμευσης. Το σύστημα αυτό επιτρέπει τον οδηγό να σταθμεύει χωρίς άγχος, ευκολότερα και αυξάνει την πιθανότητα να βρει ο οδηγός ευχερέστερα χώρο στάθμευσης.



Συστήματα με φωνητική υποστήριξη: επιτρέπουν στους οδηγούς να ενεργοποιούν διάφορα συστήματα και δευτερεύουσες λειτουργίες του οχήματος με φωνητική υποστήριξη, έτσι ώστε να μπορούν να διατηρούν αναπόσπαστη την προσοχή τους στην οδήγηση.



Συστήματα αντιμετώπισης ενδεχόμενης σύγκρουσης: αναγνωρίζουν πότε το όχημα μπορεί να βρίσκεται σε κίνδυνο να εμπλακεί σε σύγκρουση και μειώνουν την πιθανότητα τραυματισμού των επιβατών με αυτόματη πέδηση και προετοιμασία των συστημάτων παθητικής ασφάλειας (ζώνες, αερόσακοι) για ασφαλέστερη και ταχύτερη χρήση.

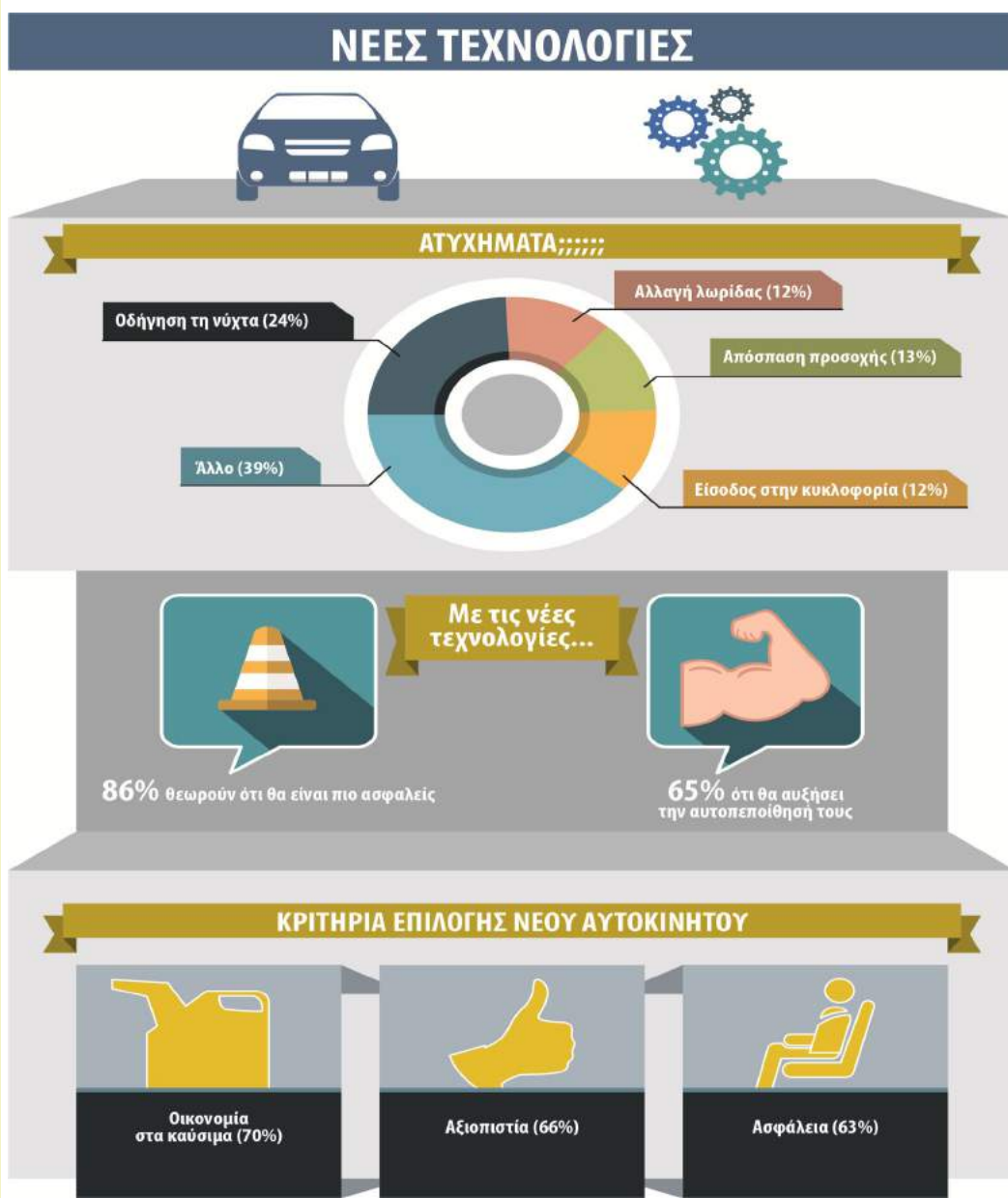


Συστήματα προειδοποίησης για την υπνηλία ή απόσπαση προσοχής: ελέγχουν και προειδοποιούν τον οδηγό σε περιπτώσεις υπνηλίας ή απόσπασης προσοχής και τον βοηθούν να παραμένει εναργής και συγκεντρωμένος στην οδήγηση.



Οι μεγαλύτεροι οδηγοί, παρόλο που δεν είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με τις νέες τεχνολογίες, πιστεύουν ότι εάν τα αυτοκίνητα είναι εξοπλισμένα με υποστηρικτικά συστήματα, τότε και αυτοί νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια (86%) και αυτοπεποίθηση (65%) να συνεχίσουν να οδηγούν.

Σύμφωνα με το παρακάτω σχήμα, η απόφαση για την αγορά νέου αυτοκινήτου βασίζεται κυρίως, στην οικονομία που μπορούν να κάνουν στην κατανάλωση καυσίμου. Περισσότερο ενδιαφέρον (24%) δείχνουν για υποστηρικτικές τεχνολογίες που θα τους βοηθούν να οδηγούν καλύτερα και με μεγαλύτερη άνεση το βράδυ.



Σύνοψη κεφαλαίου

Οι 10 πιο χρήσιμες νέες τεχνολογίες για τους οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας

	<p>«Έξυπνα» φώτα</p>
	<p>Συστήματα έκτακτης ανάγκης</p>
	<p>Συστήματα παρακολούθησης οπισθοπορείας</p>
	<p>Συστήματα προειδοποίησης «νεκρών» γωνιών και «τυφλών» σημείων</p>
	<p>Συστήματα προειδοποίησης αλλαγής λωρίδας</p>
	<p>Συστήματα ελέγχου και σταθεροποίησης του οχήματος</p>
	<p>Συστήματα στάθμευσης</p>
	<p>Συστήματα με φωνητική υποστήριξη</p>
	<p>Συστήματα αντιμετώπισης ενδεχόμενης σύγκρουσης</p>
	<p>Συστήματα προειδοποίησης για την υπνηλία ή απόσπαση προσοχής</p>

«Έχει βρεθεί ότι η ασφάλεια αποτελεί το τρίτο σε σειρά κριτήριο για την αγορά νέου αυτοκινήτου, μετά την οικονομία στα καύσιμα και την αξιοπιστία.»

Ερωτήσεις

- 1. Ποιό σύστημα προειδοποίησης θα θέλατε να είχατε στο αυτοκίνητό σας;**
- 2. Ποιό είναι το σημαντικότερο κριτήριο επιλογής ενός νέου αυτοκινήτου για τους περισσότερους οδηγούς μεγαλύτερης ηλικίας;**
- 3. Για ποιές από αυτές τις υποστηρικτικές τεχνολογίες ενδιαφέρεστε περισσότερο και γιατί;**
- 4. Τα περισσότερα αυτοκίνητα αγοράζονται από νέους οδηγούς που μόλις πήραν το δίπλωμα οδήγησης;**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ



5.1. Βασικές αρχές

5.2. Άσκηση

5.3. Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών

5.4. Ύπνος

5.5. Συναισθήματα

5.1. Βασικές αρχές

Η κατάσταση της υγείας σας είναι σε θέση να επηρεάσει, είτε θετικά, είτε αρνητικά, την οδηγική σας συμπεριφορά. Σύμφωνα με ιατρικές μελέτες η καλή υγεία εξαρτάται από ένα συνδυασμό καλών πρακτικών:

- Επτά ή οκτώ ώρες καλού ύπνου τη νύχτα
- Φυσιολογικό σωματικό βάρος
- Υγιεινή διατροφή
- Αποφυγή καπνίσματος
- Κατανάλωση με μέτρο οινοπνευματωδών ποτών
- Τακτική σωματική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)
- Ενεργή κοινωνική ζωή
- Γενικότερα, όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητη διαβίωση

Διατηρώντας την υγεία σας σε καλή κατάσταση μπορεί να παραμείνετε ασφαλείς και ενεργοί οδηγοί για αρκετό καιρό.

Θυμηθείτε να:

- Επισκέπτεστε το γιατρό σας **τουλάχιστον μία φορά το χρόνο** για τις προγραμματισμένες γενικές εξετάσεις (το λεγόμενο «τσεκ-απ»).
- Επισκέπτεστε τον οφθαλμίατρο σας **τουλάχιστον κάθε δύο χρόνια**.
- Μετά από μία χειρουργική επέμβαση ή μια ασθένεια, θα ήταν καλό να επανέλθετε στην οδήγηση σταδιακά.

- Ρωτήστε το γιατρό σας να σας παραπέμψει σε έναν εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή, σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε δυσκολίες μετά από μία ασθένεια ή μία χειρουργική επέμβαση.

5.2. Άσκηση

- Η ανάγκη για άσκηση γίνεται ακόμη πιο σημαντική.
- Ιατρικά στοιχεία δείχνουν ότι αν ασκείστε τακτικά, μπορείτε να αυξήσετε τις πιθανότητές σας να μείνετε υγιείς.
- Η σωματική άσκηση δεν χρειάζεται να είναι έντονη, αλλά θα πρέπει να είναι τακτική.
- Το περπάτημα είναι ένας πολύ καλός τρόπος άσκησης. Μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας και να σας καταστήσει ενεργούς και ασφαλείς οδηγούς για περισσότερο καιρό.
- Ακόμη και η ενασχόληση με τις δουλειές του σπιτιού αποτελεί άσκηση (π.χ. καθάρισμα, κηπουρική).
- Συμβουλευθείτε φυσικοθεραπευτές ή γυμναστές για το κατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής που ταιριάζει στην δική σας περίπτωση.
- Επιλέξτε ένα πρόγραμμα που θέλετε να ακολουθήσετε και όχι που πρέπει. Έτσι έχετε μεγαλύτερες πιθανότητες να το διατηρήσετε.



5.3. Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών

Όταν καταναλώνετε ποτά που περιέχουν αλκοόλ, τότε αυξάνεται σημαντικά ο κίνδυνος να εμπλακείτε σε ατύχημα καθώς επηρεάζονται οι γνωστικές και οι κινητικές σας ικανότητες.

Πιο συγκεκριμένα, το αλκοόλ:

- Μειώνει τα αντανακλαστικά και το συντονισμό των κινήσεων.
- Επιβραδύνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα την αργή λήψη αποφάσεων.
- Μειώνει την ικανότητα του ατόμου να υπολογίζει την ταχύτητα και την απόσταση από αυτοκίνητα, ανθρώπους ή αντικείμενα.
- Δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι «οδηγείς καλύτερα».
- Αυξάνει την αίσθηση της κούρασης και την υπνηλία.
- Περιορίζει το οπτικό πεδίο.

Καλό θα ήταν να αποφεύγετε εντελώς την κατανάλωση αλκοόλ. Σε περίπτωση που καταναλώσετε να μην υπερβείτε τα όρια που ορίζει η ισχύουσα νομοθεσία. Ο συνδυασμός οινοπνευματωδών ποτών και κούρασης μπορεί να αποβεί μοιραίος, ιδιαίτερα εάν γίνει κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος.

5.4. Ύπνος

Παραπονιέστε συχνά ότι δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή κοιμάστε λίγες ώρες; Η αϋπνία επηρεάζει τη συγκέντρωση και τους χρόνους αντίδρασής σας.

Ενώ μπορεί να δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε το βράδυ, μέσα στη μέρα υπάρχει πιθανότητα να αποκοιμηθείτε στον καναπέ ή ακόμη και στο τιμόνι. Αυτά τα ελάχιστα δευτερόλεπτα που θα κλείσουν τα μάτια σας, μπορεί να αποβούν μοιραία για σας και για άλλους στο δρόμο.

Για να **μειωθούν οι κίνδυνοι** που συνδέονται με την υπνηλία:

- **Οδηγήστε** τις ώρες που θα έπρεπε κανονικά να είστε ξύπνιοι, αποφεύγοντας την οδήγηση τη νύχτα και τις πρώτες πρωινές ώρες.
- **Προετοιμαστείτε** έτσι ώστε να είσαστε ξεκούραστοι για αρκετές νύχτες πριν από ένα μακρύ ταξίδι.
- **Κάντε** διαλείμματα ανάπαυσης τουλάχιστον κάθε δύο ώρες και, εάν είναι δυνατόν, να μοιράζεστε την οδήγηση με κάποιο άλλο πρόσωπο κατά τη διάρκεια μακρινών ταξιδιών.
- **Σταματήστε και διανυκτερεύστε** όταν νυστάξετε και έχετε ακόμη μεγάλο ταξίδι μπροστά σας. Εάν όχι, ένας σύντομος ύπνος θα μπορούσε να είναι ευεργετικός.

Ένας ενήλικας χρειάζεται καθημερινά επτά με οκτώ ώρες ύπνου. Εάν συχνά αισθάνεστε κουρασμένοι ή αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε αρκετά, θα πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό σας.



- Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες για αυτή την κόπωση και υπνηλία, συμπεριλαμβανομένων και των φαρμάκων που παίρνετε.
- Αν διαπιστώσετε ότι αισθάνεστε υπνηλία μετά από φαρμακευτική αγωγή, ρωτήστε το γιατρό σας εάν υπάρχει κάποιο άλλο φάρμακο που δεν σας πειράζει ή είναι δυνατόν να λαμβάνετε το φάρμακο σε διαφορετικό χρόνο.

«Οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν περισσότερα ατυχήματα το απόγευμα παρά αργά τις βραδινές ή πρώτες πρωινές ώρες»

5.5. Συναισθήματα

Η οδήγηση ενός αυτοκινήτου στην κυκλοφορία μπορεί κάποιες φορές να αποτελεί απογοητευτική εμπειρία για τον κάθε ένα από μας. Το άγχος, η ανυπομονησία και ο θυμός χαρακτηρίζουν όλους τους τομείς του καθημερινού βίου συμπεριλαμβανομένης και της οδήγησης. Μπορούν να επηρεάσουν την κρίση και να μειώσουν την αποτελεσματικότητά του οδηγού χωρίς να γίνει καν αντιληπτό, καθώς εκείνη τη στιγμή ο οδηγός είναι κυριευμένος από το συναίσθημα και στην πραγματικότητα έχει «χάσει» τον έλεγχο της κατάστασης.

Το συχνότερο συναίσθημα που εκδηλώνουν οι οδηγοί στο δρόμο είναι η **επιθετικότητα** και εκφράζεται συνήθως με χειρονομίες και λεκτική βία και σπανιότερα με τη μορφή σωματικής βίας. Η επιθετικότητα ελέγχεται με ευγενικό και αμυντικό τρόπο, στο βαθμό που αυτό, φυσικά, είναι εφικτό.

Τί μπορείτε να κάνετε εσείς για να μη δημιουργήσετε άθελα σας καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν το θυμό των υπόλοιπων χρηστών της οδού προς τα εσάς;



Πρακτικές συμβουλές

- Μην οδηγείτε αργά στην αριστερή ή κεντρική λωρίδα κυκλοφορίας. Προτιμήστε σε αυτή την περίπτωση να μένετε δεξιά.
- Μην εμποδίζετε τα άλλα οχήματα να σας προσπερνούν.
- Αποφύγετε να κόβετε την πορεία των άλλων οχημάτων. Επιχειρείτε αλλαγή λωρίδας με ασφάλεια.
- Μην εμποδίζετε την κίνηση στις διασταυρώσεις. Δώστε προτεραιότητα στα άλλα οχήματα, όταν είναι εφικτό.
- Αποφύγετε να πλησιάζετε πολύ το προπορευόμενο όχημα.
- Χρησιμοποιείτε πάντα το «φλας» για να προειδοποιείτε τα άλλα οχήματα για τυχόν αλλαγή της πορείας σας.

Για να **αποφύγετε** επιθετικούς οδηγούς:

- Αναγνωρίστε τα λάθη που μπορεί να κάνετε.
- Εάν κάποιος οδηγός σας ενοχλήσει μην προσπαθήσετε να κάνετε το ίδιο σε αυτόν ή σε άλλους οδηγούς για να εκτονωθείτε. Εάν ο οδηγός που είναι επιθετικός είναι μπροστά σας, αυξήστε την απόσταση ανάμεσα σε εσάς και το αυτοκίνητό του.

Ωστόσο, εάν **αντιμετωπίσετε** έναν επιθετικό οδηγό:

- Αποφύγετε τη λεκτική βία και την άμεση οπτική επαφή.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παράθυρα σας είναι κλειστά και οι πόρτες του αυτοκινήτου είναι κλειδωμένες.

Σημειώστε τα στοιχεία της πινακίδας του και αναφέρετε το συμβάν στην αστυνομία.

Εάν **χάνετε συχνά την ψυχραιμία σας** ή **αγχώνεστε** όταν οδηγείτε, οι παρακάτω προτάσεις μπορεί να σας βοηθήσουν:

- Παραδεχτείτε ότι ο θυμός δε βοηθάει να «βγείτε» από καταστάσεις που σαν ενοχλούν όταν οδηγείτε.
- Παρατηρήστε τον εαυτό σας και αναγνωρίστε πότε είσαστε θυμωμένος ή αγχωμένος.
- Πάρτε βαθιές αναπνοές και προσπαθήστε να ανακτήσετε την ηρεμία σας.

- Αποφύγετε το είδος της κίνησης που γνωρίζετε ότι είναι πιθανό να σας κάνει θυμωμένους ή ανήσυχους.
- Οι καλοί οδηγοί γνωρίζουν ότι δεν μπορούν να ελέγξουν τις καθυστερήσεις στην κυκλοφορία ή τους επιθετικούς οδηγούς.
- Μπορείτε πραγματικά να ελέγξετε τις αντιδράσεις σας σε αυτές τις καταστάσεις.
- Οι καλοί οδηγοί διατηρούν την ψυχραιμία τους.

«Τα συναισθήματα των άλλων οδηγών δεν είναι δυνατόν να τα ελέγξουμε, μπορούμε όμως να αποφύγουμε την κλιμάκωσή τους»

Σύνοψη κεφαλαίου

Ο ύπνος, τα έντονα και συχνά αρνητικά συναισθήματα, η άσκηση και η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών αποτελούν σημαντικούς παράγοντες υγείας που συχνά επηρεάζουν την οδηγική συμπεριφορά.

Ερωτήσεις

1. Τι πρέπει να κάνετε εάν βρεθείτε αντιμέτωποι με έναν επιθετικό οδηγό;
2. Πώς μπορείτε να μειώσετε τους κινδύνους που σχετίζονται με την υπνηλία;
3. Όταν καταναλώνετε αλκοόλ και οδηγείτε νιώθετε ότι οδηγείτε καλύτερα από πριν;
4. Ποια είναι η καλύτερη άσκηση που μπορείτε να κάνετε καθημερινά;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΑΝΑΒΑΤΕΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



- 6.1. Πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις
- 6.2. Κατάλληλος εξοπλισμός

Αναβάτες μεγαλύτερης ηλικίας

Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του εγχειριδίου εστιάζει στους μεγαλύτερης ηλικίας οδηγούς. Αρκετές από τις πληροφορίες που αναφέρονται στα περισσότερα κεφάλαια απευθύνονται και στους αναβάτες, ιδιαίτερα τα κεφάλαια που απευθύνονται στις αλλαγές που βιώνουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

«Ως αναβάτες μεγαλύτερης ηλικίας θεωρούνται τα άτομα που είναι άνω των 45 ετών και συχνά οι περισσότεροι από αυτούς είναι κατά κύριο λόγο οδηγοί, δηλαδή χρησιμοποιούν τη μοτοσυκλέτα τους για περιορισμένες διαδρομές»

Όμως οι αναβάτες γενικότερα αντιμετωπίζουν μεγαλύτερους κινδύνους επειδή είναι πιο ευπαθείς σε περίπτωση ατυχήματος. Για τους ηλικιωμένους αναβάτες η πιθανότητα να τραυματιστούν σοβαρά είναι δύο φορές μεγαλύτερη από τους αναβάτες των υπολοίπων ηλικιακών ομάδων.

Οι περισσότεροι από τους αναβάτες μεγαλύτερης ηλικίας χρησιμοποιούν την μοτοσυκλέτα τους για μικρές διαδρομές και κοντά στο σπίτι τους (π.χ. για κάποια ψώνια).

Τι γίνεται όμως στην περίπτωση που έχετε αφήσει την μοτοσυκλέτα σας για πολλά χρόνια και αποφασίσατε να την ξαναχρησιμοποιήσετε τώρα; Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να παρακολουθήσετε εκ νέου μαθήματα με έμπειρο εκπαιδευτή οδήγησης. Επιλέξτε κάποιον/α που έχει εμπειρία σε εκπαι-

6.1. Πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις

Πότε κινδυνεύει περισσότερο ο αναβάτης μεγαλύτερης ηλικίας; Υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμπλακεί σε ατυχήματα:

- σε επαρχιακό δρόμο, γιατί συνήθως οδηγεί για περισσότερη ώρα ή γιατί η ποιότητα του οδοστρώματος δεν είναι καλή.
- πάνω στις στροφές, καθώς δεν έχει την ίδια δύναμη και ισορροπία όσο παλιά.
- που δεν εμπλέκουν άλλους χρήστες της οδού (π.χ. φεύγοντας από το δρόμο και προσκρούοντας σε ένα στύλο ή σε δέντρο). Το αντίθετο συμβαίνει με τους οδηγούς αυτοκινήτου της ίδιας ηλικιακής ομάδας, που συνήθως εμπλέ-

Τι πρέπει να προσέχετε;

- Να ελέγχετε τις γνώσεις σας πάνω στους βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό εάν, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, επιστρέψετε στη μοτοσυκλέτα μετά από χρόνια απουσίας.
- Να επισκεφτείτε τον θεράποντα ιατρό σας για να ελέγξετε τις ικανότητες και δεξιότητές σας, όπως αυτές περιγράφονται στο [κεφάλαιο 3](#). Θα χρειαστεί να σιγουρευτείτε ότι είστε σε θέση να χειρίζεστε ασφαλώς τη μοτοσυκλέτα σας και μετά να τη χρησιμοποιήσετε.
- Θα πρέπει να ασκείστε για να παραμένετε σε καλή φυσική κατάσταση και για να διατηρήσετε τις δεξιότητές σας.

- Να φοράτε και να χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό, λαμβάνοντας πάντα υπόψη ότι είστε πιο ευπαθής στους τραυματισμούς. Εάν πέσετε από τη μηχανή μπορεί να χτυπήσετε πιο άσχημα από ένα νέο αναβάτη.
- Θα ήταν καλύτερο να αποφεύγετε συνθήκες που δε νιώθετε άνετα ή νιώθετε ότι δεν μπορείτε να τις χειριστείτε αποτελεσματικά και με ασφάλεια, όπως αυτές περιγράφονται στο [κεφάλαιο 3](#).

Πρακτικές συμβουλές

Ως αναβάτες να θυμάστε:

- Οι **δεξιότητες** που απαιτούνται είναι περισσότερες και **πιο πολύπλοκες** από αυτές που χρειάζονται για να οδηγήσετε ένα αυτοκίνητο.
- Να φοράτε πάντα **ανοιχτόχρωμα ρούχα** και ειδικά είδη ένδυσης.
- Να φοράτε πάντα **κράνος** και εσείς και ο συνεπιβάτης σας! Θα πρέπει να πληρούν τις προδιαγραφές τύπου DOT (NTOT)* ή/και της Ευρωπαϊκής Οικονομικής Κοινότητας (Economic Community of Europe – ECE και προσφέρουν προστασία ματιών.
- Να προσέχετε ακόμη περισσότερο όταν βρίσκεστε σε **επαρχιακούς δρόμους**, όπου συχνά μπορεί να βρεθείτε σε μεγάλες και **κατηφορικές στροφές**.
- Καλό είναι να **«φρεσκάρετε» τις γνώσεις σας** παρακολουθώντας κάποια μαθήματα.
- Τοποθετηθείτε έτσι ώστε οι οδηγοί να μπροστά σου να σας βλέπουν στους καθρέφτες. Διαλέγοντας μια θέση που

* DOT: Department of Transport (Υπουργείο Μεταφορών)

- Σε περίπτωση που επιστρέφετε μετά από χρόνια, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι **καινούργιες μοτοσυκλέτες** διαφέρουν πολύ από εκείνες που οδηγούσατε παλιότερα και είναι **εξοπλισμένες με νέες τεχνολογίες** που δε γνω-

6.2. Κατάλληλος εξοπλισμός

ρίζετε.

Η μόνη προστασία των μοτοσυκλετιστών από τραυματισμούς αποτελεί η επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού καθώς προσφέρει υψηλή προστασία σε περίπτωση πτώσης.

Ως κατάλληλος εξοπλισμός ορίζεται ο **πιστοποιημένος** και **σωστός** για τον κάθε αναβάτη (π.χ. μέγεθος κράνους) και αποτελείται από:

- **Κράνος:** Αποτελεί το πιο σημαντικό μέρος του εξοπλισμού του αναβάτη και του συνεπιβάτη, αφού μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες πρόκλησης σοβαρών εγκεφαλικών κακώσεων σε περίπτωση πτώσης ή σύγκρουσης. Πρέπει να είναι στο σωστό μέγεθος, να δένετε πάντα το λουράκι και να πληροί τις προδιαγραφές ασφάλειας.
- **Ένδυση:** πρέπει να περιλαμβάνει μακρύ παντελόνι (όχι φαρδύ) και ανθεκτικό τζάκετ με μακρύ μανίκι. Η ένδυση δεν πρέπει να σας εμποδίζει στην κίνηση και να μην μπερδεύεται στα εξαρτήματα της μοτοσυκλέτας.
- **Γάντια:** πρέπει να είναι ανθεκτικά και να έχουν αντιολισθητικό υλικό για σταθερό χειρισμό της μοτοσυκλέτας με επιστροφές στην παλάμη και τα δάχτυλα.
- **Υπόδηση:** Ως καλύτερη επιλογή συστήνονται οι δερμάτι-

- **Ανακλαστικά Στοιχεία:** Ως καλή επιλογή προτείνεται η χρήση ανακλαστικών γιλέκων (κίτρινο ή πορτοκαλί) από ελαφρύ υλικό για να μην επιβαρύνει το μοτοσικλετιστή, πέρα από τα ανακλαστικά στοιχεία της ένδυσης.

Σύνοψη κεφαλαίου

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που επιλέγουν τη μοτοσικλέτα για τις μετακινήσεις τους είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι οι πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν αφορούν σε:

α) επαρχιακούς δρόμους, β) στροφές, και γ) εκτροπή.

Πρέπει να φορούν τον κατάλληλο εξοπλισμό και να «φρεσκάρουν» τις γνώσεις τους.

Σας προτείνουμε επίσης να διαβάσετε το [σχετικό φυλλάδιο](#)

Ερωτήσεις

1. Οι πιο επικίνδυνοι δρόμοι για τους αναβάτες μεγαλύτερης ηλικίας είναι οι _____;
2. Οι στροφές είναι επικίνδυνες όταν είναι _____;
3. Εάν επιστρέψετε στη μοτοσικλέτα μετά από χρόνια τι πρέπει να προσέξετε;
4. Οι αναβάτες μεγαλύτερης ηλικίας χρησιμοποιούν τη μοτοσικλέτα για να κάνουν _____;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ



- 7.1. Πως επηρεάζει η λήψη φαρμάκων την οδηγική συμπεριφορά
- 7.2. Οδηγίες χρήσης των φαρμάκων
- 7.3. Τι να ρωτήσετε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας
- 7.4. Πώς να οργανώσετε τα φάρμακά σας
- 7.5. Χρήσιμα τηλέφωνα

7.1. Πως επηρεάζει η λήψη φαρμάκων την οδηγική συμπεριφορά

- Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας συνήθως παίρνουν περισσότερα φάρμακα από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες.
- Είναι συχνό φαινόμενο να υπάρχουν παραπάνω από μία συνταγογραφούμενες αγωγές τις οποίες ακολουθεί ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας.
- Το ένα τρίτο των ατόμων άνω των 65 ετών παίρνει 5 ή και περισσότερα φάρμακα!
- Ο κίνδυνος για ατυχήματα μπορεί να αυξηθεί λόγω του συνδυασμού φαρμάκων.
- Στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να πάρει περισσότερο χρόνο να «φύγει» η φαρμακευτική ουσία από το σώμα τους.

«Εάν παρουσιάσετε κάποιο από τα συμπτώματα της επόμενης σελίδας ΜΗΝ οδηγείτε. Περιμένετε μέχρι να νιώσετε καλύτερα, καλέστε ένα ταξί ή ζητήστε από κάποιο οικείο σας άτομο να σας μεταφέρει. Εάν παρουσιάσετε κάποιο σύμπτωμα κατά τη διάρκεια της οδήγησης , κάντε στην άκρη και ξεκουραστείτε. Ενημερώστε τον προσωπικό σας γιατρό»

Ενδεικτικές παρενέργειες

- ⇒ Υπνηλία
- ⇒ Ζαλάδα
- ⇒ Θολούρα
- ⇒ Δυσκολία συγκέντρωσης
- ⇒ Σύγχυση
- ⇒ Κενά μνήμης
- ⇒ Δυσκολία παραμονής στη σωστή λωρίδα κυκλοφορίας
- ⇒ Αργές αντιδράσεις
- ⇒ Τρέμουλο
- ⇒ Μεταβολές στη συμπεριφορά (π.χ. επιθετικότητα)

Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Ορισμένα φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν την κρίση και το χρόνο αντίδρασής σας, ιδιαίτερα σε καταστάσεις που πρέπει να αντιδράσετε γρήγορα και με ασφάλεια.
- Ορισμένα φαρμακευτικά σκευάσματα επιδρούν αρνητικά στην οδήγηση και σε ορισμένες περιπτώσεις συστήνεται ακόμη και η διακοπή της οδήγησης κατά τη λήψη τους.
- Για παράδειγμα η λήψη αντι-υπερτασικών, αναλγητικών, αντι-παρκινσονικών, αντιπηκτικών, αναισθητικών, υπνωτικών, και λοιπών φαρμάκων επηρεάζουν την οδηγική συμπεριφορά.

Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Ακόμη και τα φάρμακα που είναι διαθέσιμα χωρίς συνταγή γιατρού (π.χ. για το απλό κρυολόγημα), μπορεί να επηρεάσουν την οδηγική σας συμπεριφορά.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τις πιθανές παρενέργειες των φαρμάκων που λαμβάνετε.
- Προσοχή, η κατανάλωση αλκοόλ σε συνδυασμό με τη λήψη φαρμάκων μπορεί να κάνει τις παρενέργειες αισθητά χειρότερες.



«Πάντα να ελέγχετε το ενημερωτικό έντυπο των φαρμάκων σας για το πώς μπορεί να σας επηρεάσει όταν οδηγείτε.

Συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γιατρό και το φαρμακοποιό σας»

7.2. Οδηγίες χρήσης φαρμάκων

- Θα πρέπει να διαβάζετε προσεκτικά το φυλλάδιο οδηγιών χρήσης του κάθε φαρμάκου για τυχόν παρενέργειες στην ικανότητά σας να οδηγείτε.

Διαβάζετε προσεκτικά το φυλλάδιο χρήσης



Για παράδειγμα:

Οδήγηση και χειρισμός μηχανών

Το φάρμακο αυτό μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες λόγω της μείωσης της αρτηριακής πίεσης, όπως ζάλη ή κόπωση (βλέπε παράγραφο 4). Αυτές οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι πιθανότερο να εμφανιστούν μετά την έναρξη της θεραπείας και μετά από αύξηση της δόσης. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, πρέπει να αποφύγετε την οδήγηση και άλλες δραστηριότητες που απαιτούν εγρήγορση. Ωστόσο, με τον κατάλληλο έλεγχο, σπάνια εμφανίζονται αυτές οι ανεπιθύμητες ενέργειες.

7.3. Τι να ρωτήσετε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας

- Αναφέρετε στο γιατρό ή το φαρμακοποιό σας όλα τα σκευάσματα που λαμβάνετε ώστε να σας συμβουλέψει για:
 - ⇒ το **πώς** και **πότε** θα λαμβάνετε τα σκευάσματα.
 - ⇒ πιθανές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φαρμάκων.

7.4. Πώς να οργανώσετε τα φάρμακά σας

- Δημιουργείστε μία λίστα όλων των φαρμάκων που παίρνετε (συνταγογραφούμενα και μη).
- Μπορείτε να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα, να τον εκτυπώσετε και να το έχετε μαζί σας (στην τσάντα, στο πορτοφόλι σας ή στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου σας).

Φάρμακο	Έναρξη	Μπορώ να οδηγώ όταν το παίρνω (Ναι/Όχι)

7.5 Χρήσιμα τηλέφωνα

Υπηρεσία	Τηλέφωνο
Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας	166
Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Εφημερεύοντα Νοσοκομεία, Φαρμακεία, Γιατροί (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Κρήτη, Θεσσαλία)	14944
Σταθμός Πρώτων Βοηθειών ΙΚΑ	210 6467811
Άμεση Δράση Αστυνομίας	100
Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης	112
Πυροσβεστική Υπηρεσία	199

Σύνοψη κεφαλαίου

Είναι απαραίτητο να συζητήσετε την πιθανή επίδραση των φαρμάκων που παίρνετε με το γιατρό σας ακόμη και εάν αυτά δε χρειάζονται συνταγή γιατρού.

Η χρήση μία λίστας φαρμάκων θα σας βοηθήσει να έχετε τον έλεγχο της κατάστασης και να αποφύγετε τον κίνδυνο να σας δημιουργήσουν πρόβλημα όταν οδηγείτε.

Εάν δεν νιώσετε καλά σταματήστε στην άκρη και αναζητήστε εναλλακτική μετακίνηση.

Ερωτήσεις

- 1. Συμβουλευέστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για τα φάρμακα που λαμβάνετε καθώς και για τις επιδράσεις τους στην οδήγηση;**
- 2. Λαμβάνετε τα φαρμακευτικά σκευάσματα με βάση τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας;**
- 3. Γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε εάν νιώσετε αδιαθεσία αφού πάρετε το φάρμακό σας;**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΟΔΗΓΗΣΗ, ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ



8.1. Σχετική νομοθεσία

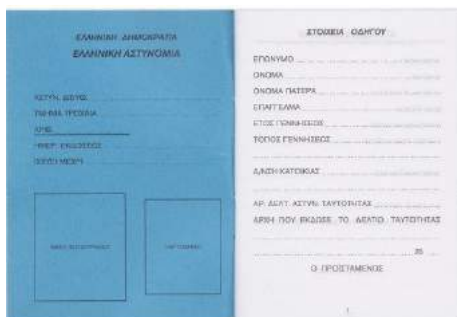
8.2. Ενδείξεις σοβαρής ανησυχίας για την ικανότητα οδήγησης του οδηγού

8.3. Πότε χρειάζεται να σταματήσετε την οδήγηση;

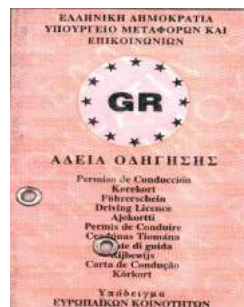
8.1 Σχετική Νομοθεσία

Τι χρειάζεται να γνωρίζετε για να ανανεώσετε την άδεια οδήγησης (δίπλωμα)

Η άδεια οδήγησης που ήδη έχετε, μπορεί να είναι το παλιό πράσινο βιβλιαράκι **(α)**, το ροζ τρίπτυχο **(β)** ή οι πιο πρόσφατες πλαστικές κάρτες **(γ)** και **(δ)**. Από 19-01-2013 εκδίδονται οι άδειες οδήγησης τύπου **(δ)**, οι οποίες αποτελούν πια **ενιαίο έντυπο άδειας οδήγησης** για όλα τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ταυτόχρονα περιλαμβάνουν τη νέα κατηγορία άδειας οδήγησης για τα μοτοποδήλατα και τη νέα κατηγορία άδειας οδήγησης για τις μοτοσυκλέτες.



(α)



(β)



(γ)



(δ)

Άδειες οδήγησης οι οποίες χορηγήθηκαν με προγενέστερες της 19-01-2013 διατάξεις, εξακολουθούν να ισχύουν με τους όρους και προϋποθέσεις υπό τις οποίες χορηγήθηκαν, μέχρι τη λήξη της ισχύος τους. Μετά τη λήξη της ισχύος τους, οι άδειες αυτές ανανεώνονται με τους όρους και προϋποθέσεις του άρθρου 19 του π.δ. 51/2012, ΦΕΚ Α' 101, όπως ισχύει.

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία (άρθρο 5 του π.δ. 51/2012, ΦΕΚ Α' 101, όπως ισχύει), οι άδειες οδήγησης για τις κατηγορίες AM, A1, A2, A, B1, B και BE έχουν διοικητική ισχύ δεκαπέντε (15) έτη, από την ημέρα της επιτυχούς εξέτασης προσόντων και συμπεριφοράς για τη χορήγηση της συγκεκριμένης κατηγορίας ή από την ημέρα της ανανέωσής της, κατά περίπτωση, και όχι πέραν της συμπλήρωσης της ηλικίας των 65 ετών του κατόχου της άδειας.

Η διοικητική ισχύς των αδειών οδήγησης που ανανεώνονται πριν από τη συμπλήρωση της ηλικίας των 65 ετών, για όλες τις κατηγορίες αδειών οδήγησης, δεν επιτρέπεται να έχει ημερομηνία λήξης μεγαλύτερη του 68ου έτους της ηλικίας του κατόχου της άδειας.

«Από τη συμπλήρωση της ηλικίας των **65 ετών και μέχρι τη συμπλήρωση των 80 ετών**, η διοικητική ισχύς όλων των κατηγοριών αδειών οδήγησης δεν επιτρέπεται να υπερβεί τα **τρία (3) έτη**, από την ημέρα της επιτυχούς εξέτασης προσόντων και συμπεριφοράς για τη χορήγηση οποιασδήποτε κατηγορίας ή από την ημέρα της ανανέωσης της κατηγορίας, κατά περίπτωση»

Η διοικητική ισχύς των αδειών οδήγησης που ανανεώνονται πριν από τη συμπλήρωση της ηλικίας των 80 ετών, για όλες τις κατηγορίες αδειών οδήγησης, δεν επιτρέπεται να έχει ημερομηνία λήξης μεγαλύτερη του 82ου έτους της ηλικίας του κατόχου της άδειας.

Μετά τη συμπλήρωση της ηλικίας των 80 ετών, η διοικητική ισχύς όλων των κατηγοριών αδειών οδήγησης δεν επιτρέπεται να υπερβεί τα **δύο (2) έτη**, από την ημέρα της ανανέωσης της κατηγορίας.

Για ανανέωση άδειας οδήγησης μετά τη **συμπλήρωση του 80ού έτους** της ηλικίας του κατόχου της, για την οποία έχει κατατεθεί σχετική αίτηση **πριν από τη λήξη ισχύος της**, στην περίπτωση αδυναμίας άμεσης εξέτασης από Δευτεροβάθμια Ιατρική Επιτροπή (Δ.Ι.Ε.) και μόνο λόγω της συμπλήρωσης της προαναφερόμενης ηλικίας, **παρατείνεται η διοικητική ισχύς των κατηγοριών της άδειας οδήγησης έως και έξι (6) μήνες** με την έκδοση σχετικής βεβαίωσης από την αρμόδια Υπηρεσία Μεταφορών και Επικοινωνιών. Η παράταση αυτή ισχύει μόνο για οδήγηση οχήματος εντός της ελληνικής επικράτειας.

Αρμόδια υπηρεσία για την ανανέωση άδειας οδήγησης είναι κάθε Διεύθυνση Μεταφορών και Επικοινωνιών Περιφέρειας της Χώρας, υπό την προϋπόθεση ιατρικής εξέτασης του ενδιαφερόμενου από ιατρούς συμβεβλημένους με την προαναφερόμενη Δ/ση Μεταφορών και Επικοινωνιών όπου καταθέτει την αίτηση (άρθρο 6).

Η ανανέωση της άδειας οδήγησης για τους οδηγούς μεταξύ **65 και 80 ετών** γίνεται μετά από Πρωτοβάθμια Ιατρική Εξέταση (δηλ. από ιδιώτες γιατρούς με την ειδικότητα παθολόγου και οφθαλμιάτρου).

Στα πλαίσια της παθολογικής εξέτασης και λήψης ιστορικού, ο εξεταζόμενος σε περίπτωση υπόνοιας νόσου που αφορά στην αρτιμέλεια, στην ακοή ή στο νευρικό σύστημα, παραπέμπεται σε Δευτεροβάθμια Ιατρική Επιτροπή (Δ.Ι.Ε.).

Ειδικότερα σε περιπτώσεις κινητικών προβλημάτων, ο εξεταζόμενος μπορεί αντί της Δ.Ι.Ε., να παραπέμπεται στο Κέντρο ΗΝΙΟΧΟΣ/Εθνικό Ίδρυμα Αποκατάστασης Αναπήρων (Ε.Ι.Α.Α.) του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, ή σε ισότιμο με τη Δ.Ι.Ε. όργανο, το οποίο έχει εξουσιοδοτηθεί για το σκοπό αυτό από τις οικείες διατάξεις, ή σε οποιοδήποτε ισότιμο κρατικό ίδρυμα, το οποίο πραγματοποιεί ιατρικές εξετάσεις, όπως ο ΗΝΙΟΧΟΣ.

Η ανανέωση άδειας οδήγησης για τους οδηγούς από **80 ετών και πάνω**, καθώς και για υποψήφιους οδηγούς οι οποίοι υπερέβησαν το 65ο έτος της ηλικίας τους και πρόκειται να τους χορηγηθεί, για **πρώτη φορά άδεια οδήγησης**, γίνεται από Δ.Ι.Ε. και τον ΗΝΙΟΧΟ.

Οι Δ.Ι.Ε. συγκροτούνται στις έδρες των Υπηρεσιών Μεταφορών και Επικοινωνιών, για την εξέταση υποψηφίων οδηγών ή οδηγών. Κάθε Δ.Ι.Ε. συγκροτείται από πέντε γιατρούς των ειδικοτήτων οφθαλμιάτρου, παθολόγου, ωτορινολαρυγγολόγου, νευροψυχιάτρου και ορθοπαιδικού. Αν δεν υπάρχει νευροψυχίατρος, τότε μπορεί, αντί αυτού, να μετέχει νευρολόγος ή ψυχίατρος, ανάλογα με την πάθηση του εξεταζόμενου.

Δικαιολογητικά για πρωτοβάθμια ιατρική εξέταση

Για την εξέταση του ενδιαφερομένου από την αρμόδια **πρωτοβάθμια ιατρική εξέταση** απαιτείται η κατάθεση ποσού που προβλέπεται κάθε φορά από τις ισχύουσες διατάξεις.

Η επίδειξη του βιβλιαρίου υγείας του υποψηφίου οδηγού ή οδηγού στους γιατρούς είναι υποχρεωτική. Στην αντίθετη περίπτωση ο ενδιαφερόμενος υποχρεούται να προσκομίσει τις εξής ιατρικές εξετάσεις: γενική αίματος, ουρία, σάκχαρο, ακτινογραφία θώρακος και καρδιογράφημα. Οι ιατρικές εξετάσεις προσκομίζονται μόνο στους παθολόγους γιατρούς και όχι στις οικείες Υπηρεσίες Μεταφορών και Επικοινωνιών.

Δικαιολογητικά για δευτεροβάθμια ιατρική εξέταση

Για την εξέταση του ενδιαφερομένου από την αρμόδια **Δ.Ι.Ε.**, απαιτείται:

α) η καταβολή, ποσού ίσου με αυτό που κάθε φορά καταβάλλεται για την εξέταση από παθολόγο και οφθαλμίατρο μαζί (συνολικό ποσό) και αποτελεί έσοδο του τακτικού προϋπολογισμού του Κράτους.

Η καταβολή του ποσού αυτού δεν απαιτείται, σε περίπτωση που η εξέταση αυτή διενεργείται κατ' εφαρμογή των διατάξεων της παραγράφου 8 του άρθρου 13 του ΚΟΚ ή με πρωτοβουλία της οικείας Υπηρεσίας Μεταφορών και Επικοινωνιών.

β) Υπεύθυνη Δήλωση του ν.1599/1986, που θα αναφέρεται η μη υποβολή σε άλλη σχετική Υπηρεσία αίτησης για ιατρική εξέταση, το τελευταίο τρέχον έτος.

γ) Αίτηση, δύο (2) έγχρωμες φωτογραφίες τύπου διαβατηρίου, φωτοαντίγραφο αστυνομικού δελτίου ταυτότητας, φωτοαντίγραφο άδειας οδήγησης (όταν υπάρχει).

δ) Η επίδειξη του βιβλιαρίου υγείας του υποψηφίου οδηγού ή οδηγού στους γιατρούς είναι υποχρεωτική. Σε περίπτωση απώλειας ή μη προσκόμισης βιβλιαρίου υγείας, η Δ.Ι.Ε., αν κρίνει σκόπιμο, υποδεικνύει τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

Εκτός των ανωτέρω είναι υποχρεωτική η προσκόμιση στην Δ.Ι.Ε.:

για τους υποψήφιους οδηγούς άνω των 65 ετών που πρόκειται να τους χορηγηθεί για πρώτη φορά άδεια οδήγησης: - ηλεκτροκαρδιογράφημα τελευταίου τριμήνου με τη σχετική ιατρική γνωμάτευση καθώς και ακοομετρικό διάγραμμα.

Δικαιολογητικά για εξέταση από τον ΗΝΙΟΧΟ

Για την εξέταση του ενδιαφερομένου από το **Κέντρο ΗΝΙΟΧΟΣ/Ε.Ι.Α.Α**, ή το ανάλογο με αυτό, Κρατικό Ίδρυμα, απαιτείται:

- α) Η καταβολή στην οικονομική υπηρεσία του Ε.Ι.Α.Α, ή του ανάλογου με αυτό, Κρατικού Ιδρύματος, ποσού που ορίζεται με σχετική απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου του Ε.Ι.Α.Α. ή του ανάλογου με αυτό, Κρατικού Ιδρύματος, του οποίου η καταβολή αποδεικνύεται με θεωρημένο «Γραμμάτιο Είσπραξης».
- β) Ιατρικά Πιστοποιητικά Πρωτοβάθμιας Ιατρικής Εξέτασης (Παθολόγου- Οφθαλμιάτρου), και πρόσφατη ιατρική γνωμάτευση σχετική με τη πάθηση.
- γ) Υπεύθυνη Δήλωση του ν.1599/86 στη οποία θα αναφέρεται η μη υποβολή αίτησης σε άλλη σχετική Υπηρεσία το τελευταίο τρέχον έτος.
- δ) Αίτηση αξιολόγησης στο Κέντρο ΗΝΙΟΧΟΣ/Ε.Ι.Α.Α. ή στο ανάλογο με αυτό, Κρατικό Ίδρυμα και δύο φωτογραφίες τύπου διαβατηρίου.
- ε) Φωτοτυπία Δελτίου Αστυνομικής Ταυτότητας ή διαβατηρίου ή άλλου σχετικού βεβαιωτικού εγγράφου ταυτοπροσωπίας.
- στ) Επίδειξη θεωρημένου βιβλιαρίου υγείας του υποψηφίου οδηγού ή οδηγού.
- ζ) Παραπεμπτικό Δ.Ι.Ε. (στη περίπτωση που ο ενδιαφερόμενος παραπέμπεται από τη Δ.Ι.Ε., (το οποίο αποστέλλεται υπηρεσιακά).
- η) Φωτοτυπία άδειας οδήγησης (αν υπάρχει). Οι επιπλέον απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις, μπορούν να διενεργούνται και από ιδιώτες γιατρούς των προβλεπόμενων κατά περίπτωση ειδικοτήτων.

Εάν το δίπλωμα σας κοντεύει να λήξει ή έχει λήξει, τότε θα πρέπει να το ανανεώσετε για να μπορείτε να οδηγείτε. Προτιμήστε να προχωρήσετε στην διαδικασία ανανέωσης της άδειάς σας αρκετό χρονικό διάστημα προτού λήξει. Ειδικότερα, αν είστε πάνω από 80 ετών, επειδή παρατηρείται καθυστέρηση στην εξέταση από την Δ.Ι.Ε. λόγω του μεγάλου αριθμού ανανεώσεων αδειών οδήγησης ατόμων σε αυτή την κατηγορία ηλικίας, συνιστάται η κατάθεση αίτησης για ανανέωση άδειας οδήγησης τουλάχιστον 6 μήνες πριν τη λήξη της άδειας σας, ώστε να επωφεληθείτε από την παράταση των 6 μηνών.

ΟΣΟ ΝΩΡΙΤΕΡΑ, ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

Για την ανανέωση των κατηγοριών άδειας οδήγησης, ελληνικής ή κράτους-μέλους της Ε.Ε., ο ενδιαφερόμενος υποβάλλει, σε οποιαδήποτε Διεύθυνση Μεταφορών και Επικοινωνιών της χώρας **τα εξής δικαιολογητικά** (άρθρο 8 της Αριθμ. Α3/οικ.50984/7947 απόφασης του Υφυπουργού Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, ΦΕΚ 3056 Β΄, 2/12/2013, όπως ισχύει):

α) Αίτηση – υπεύθυνη δήλωση του άρθρου 8 του Ν. 1599/1986 και του άρθρου 3 παρ. 3 του Ν. 2690/1999, με την οποία δηλώνει:

- Ότι έχει την κανονική του διαμονή στην Ελλάδα ή ότι έχει την ιδιότητα του σπουδαστή ή του μαθητή, επί έξι (6) μήνες τουλάχιστον, συνεχώς ή αθροιστικά, στην Ελλάδα, κατά το τελευταίο 12μηνο πριν από την ημέρα κατάθεσης της αίτησης και των δικαιολογητικών ανανέωσης,

- Τα πλήρη στοιχεία της διεύθυνσης κατοικίας του,

- Τον Αριθμό Φορολογικού Μητρώου (ΑΦΜ),

- Ότι δεν είναι κάτοχος άλλης άδειας οδήγησης ελληνικής ή κράτους-μέλους της Ε.Ε. και δεν του έχει αφαιρεθεί από οποιαδήποτε αρχή, εκτός αυτής που αιτείται την ανανέωση,

- Ότι τα κατατεθέντα δικαιολογητικά είναι γνήσια.

β) Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας ή ισχύοντος ελληνικού διαβατηρίου ή ατομικού βιβλιαρίου υγείας, κατά τα αναφερόμενα στην παράγραφο 1β του άρθρου 2 του παρόντος.

γ) Οποιοδήποτε ισχύον δημόσιο έγγραφο βάσει των κείμενων διατάξεων, κατά τα αναφερόμενα στην παράγραφο 1γ του άρθρου 2 της Αριθμ. Α3/ οικ.50984/7947 απόφασης του Υφυπουργού Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, ΦΕΚ 3056 Β΄, 2/12/2013, όπως ισχύει.

δ) Δύο πιστοποιητικά υγείας πρωτοβάθμιας ιατρικής εξέτασης, καθώς και φωτοαντίγραφα των δύο αποδεικτικών πληρωμής των γιατρών ή Πρακτικό Δ.Ι.Ε., κατά περίπτωση, σύμφωνα με το Παράρτημα ΙΙΙ του Π.Δ. 51/2012 (ΦΕΚ 101 Α΄), όπως κάθε φορά ισχύει.

Τα προαναφερόμενα πιστοποιητικά υγείας γίνονται δεκτά από την αρμόδια Υπηρεσία εφόσον κατατίθενται εντός εξαμήνου από την έκδοσή τους.

ε) Τρείς (3) πρόσφατες φωτογραφία τύπου διαβατηρίου, δύο (2) από αυτές προσκομίζονται στους γιατρούς.

στ) Αίτηση εκτύπωσης άδειας οδήγησης σύμφωνα με το υπόδειγμα στο Παράρτημα της κοινής υπουργικής απόφασης 18623/2372/2008 (ΦΕΚ 1697 Β΄), όπως ισχύει.

ζ) Φωτοαντίγραφο του εντύπου της ισχύουσας άδειας οδήγησης. Σε περίπτωση που το έντυπο της άδειας οδήγησης έχει λήξει, κατατίθεται το πρωτότυπο.

η) Αποδεικτικό, του προβλεπόμενου ποσού για τις δαπάνες της ανανέωσης άδειας οδήγησης οποιαδήποτε κατηγορίας.

η) Αποδεικτικό, του προβλεπόμενου ποσού για τις δαπάνες της ανανέωσης άδειας οδήγησης οποιαδήποτε κατηγορίας.

θ) Αποδεικτικό, για την καταβολή παγίου τέλους χαρτοσήμου και εισφοράς υπέρ ΤΣΑ, ανά κατηγορία, όπως αυτά ισχύουν κάθε φορά.

ι) Αποδεικτικό, του προβλεπόμενου ποσού για την εκτύπωση του εντύπου της άδειας οδήγησης.

Για περισσότερες πληροφορίες για τα δικαιολογητικά που πρέπει να προσκομίσετε, τα απαιτούμενα παράβολα και τη σχετική αίτηση, παρακαλώ επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του [Υπουργείου Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων](#).

8.2. Ενδείξεις σοβαρής ανησυχίας για την ικανότητα οδήγησης του οδηγού

Όπως είδαμε και σε προηγούμενα κεφάλαια, ο οδηγός μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να συνεχίσει να οδηγεί με ασφάλεια εάν προσαρμόσει τον τρόπο που οδηγεί και τις συνθήκες στις οποίες επιλέγει να οδηγεί. Έτσι θα συνεχίσει να αποτελεί η οδήγηση μία άνετη εμπειρία.

Για τους περισσότερους από εσάς θα έρθει η στιγμή που θα πρέπει να σταματήσετε την οδήγηση, είτε για λίγο (εξαιτίας π.χ. ενός τραυματισμού), είτε για πάντα.

Πότε όμως πρέπει να σταματήσετε να οδηγείτε γιατί είναι πλέον ιδιαίτερα επικίνδυνο για σας και τους γύρω σας; Αναρωτιέστε κάποιες φορές μήπως οι αλλαγές που παρατηρείτε στον τρόπο που οδηγείτε είναι περισσότερες και πιο σοβαρές από πριν;

Παραθέτουμε τα δέκα σοβαρότερα σημάδια που φανερώνουν πιθανά προβλήματα στην οδήγησή σας. Ακόμη και **5 από αυτά να ισχύουν** χρειάζεται να αναζητήσετε βοήθεια και να προβείτε σε ενδεδειγμένη εξέταση της ικανότητας οδήγησής σας:

1. Κινδυνεύετε πιο συχνά να τρακάρετε. Το **«παρά τρίχα»** συμβαίνει σχεδόν κάθε μήνα.
2. Παρατηρείτε ότι το αυτοκίνητο σας έχει περισσότερες **γρατσουιές** από παλιά και τα περισσότερα από αυτά έγιναν από εσάς.
3. **Χάνεστε συχνά**, ακόμη και σε δρόμους κοντά στο σπίτι σας.
4. Δυσκολεύεστε να **παρακολουθήσετε** τα φανάρια, τα σήματα κυκλοφορίας, τις ενδείξεις στην οδό, αλλά και τις διάφορες πινακίδες.
5. Αντιδράτε πολύ αργά και **μπερδεύετε τα «πεντάλ»**, ειδικά όταν πρέπει να μεταφέρετε το πόδι σας από το γκάζι στο φρένο.
6. **Δεν υπολογίζετε σωστά τις αποστάσεις όταν βρίσκεστε διασταυρώσεις** και δυσκολεύεστε να προσαρμόσετε την ταχύτητά σας όταν εξέρχεστε ή εισέρχεστε στον αυτοκινητόδρομο.
7. **Θυμώνετε και χάνετε την ψυχραιμία σας** πιο εύκολα και γρήγορα σε σύγκριση με παλαιότερα.
8. **Κορνάρετε πιο συχνά** και είσαστε πιο επιθετικός προς του άλλους χρήστες της οδού.
9. Αποσπάται **εύκολα η προσοχή σας** και γενικά δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
10. Δυσκολεύεστε να **στρίψετε το κεφάλι σας** για να ελέγξετε το πίσω μέρος του οχήματος όταν κάνετε όπισθεν ή όταν αλλάζετε λωρίδα.

8.3. Πότε χρειάζεται να σταματήσετε την οδήγηση;

Το να μπορέσετε να εκτιμήσετε πότε πρέπει να σταματήσετε την οδήγηση είναι δύσκολο, όχι μόνο γιατί είναι δύσκολο να αξιολογήσετε τον εαυτό σας, αλλά και γιατί είναι δύσκολο να αποχωριστείτε μία συνήθεια πολλών χρόνων.



Σημαντικό ρόλο σε αυτή την απόφαση μπορούν να παίξουν ο θεράπωντας ιατρός σας (επαγγελματική εκτίμηση), η πραγματική αίσθηση που έχετε για τον εαυτό σας (προσωπική εκτίμηση) και οι συζητήσεις που διεξάγετε με την οικογένεια και τους φίλους σας (η εκτίμηση του άμεσου οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος).

Η λίστα στο τέλος του κεφαλαίου περιλαμβάνει τα περισσότερα θέματα που διαπραγματευτήκαμε στα κεφάλαια που προηγήθηκαν και μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε για να ελέγχετε συχνά-πυκνά τον εαυτό σας.

Δεν είναι απαραίτητο αυτά τα σημάδια να συμβαίνουν κάθε μέρα ή κάθε βδομάδα, αλλά η συχνότερη εμφάνιση τους μέσα στο μήνα είναι το «καμπανάκι» που δεν πρέπει να αγνοήσετε. Η επίσημη απόφαση για το εάν μπορείτε να συνεχίσετε να οδηγείτε θα παρθεί από τους ειδικούς ιατρούς.

Παρόλο αυτά συμπληρώνοντας τη λίστα που υπάρχει στο τέλος του κεφαλαίου μπορείτε και οι ίδιοι να ελέγξετε που βρίσκεστε.

Αποτελεί και έναν άμεσο τρόπο να παρατηρήσετε και αλλαγές που μπορεί να εμφανιστούν πριν την επόμενη εξέταση για την ανανέωση του διπλώματός σας.

Εκτυπώστε αυτή τη λίστα και ελέγξτε ποια από τα παρακάτω φαινόμενα έχετε παρατηρήσει και πόσο συχνά μέσα στο μήνα.

Χρησιμοποιείστε αυτή τη λίστα μαζί με τις ερωτήσεις του κεφαλαίου 2 και συζητήστε τα αποτελέσματα με το γιατρό σας και με έναν δικό σας άνθρωπο.

Επιλέξτε κάποιον με τον οποίο σας είναι εύκολο να συζητήσετε το συγκεκριμένο θέμα χωρίς να νιώθετε άβολα ή ντροπή.

Εάν οι περισσότερες απαντήσεις είναι θετικές και φανερώνουν προβλήματα στην οδήγηση, τότε σκεφτείτε ότι ίσως θα ήταν καλύτερα για τη δική σας ασφάλεια, και για να νιώθουν και οι δικοί σας άνθρωποι πιο σίγουροι, να δώσετε τα κλειδιά του αυτοκινήτου στα παιδιά σας ή σε κάποιο άλλο κοντινό σας άτομο.



	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ
Νιώθετε σίγουρος και έχετε αυτοπεποίθηση όταν οδηγείτε;			
Ξεχνάτε τα βασικά (π.χ. να ανάψετε τα φώτα όταν βραδιάζει ή να φορέσετε τη ζώνη σας);			
Δεν πατάτε καλά το φρένο, νιώθετε ότι δεν ελέγχετε καλά το πόδι σας;			
Σας σταμάτησε πρόσφατα τροχονόμος;			
Παραβιάζετε τα σήματα ή τους κανόνες κυκλοφορίας αρκετές φορές μέσα στη βδομάδα;			
Όταν οδηγείτε με άλλα άτομα στο αυτοκίνητο, παρατηρείτε ότι αγχώνονται και νιώθουν εκνευρισμό;			
Κουράζεστε πολύ μετά από την οδήγηση ώστε να μη μπορείτε να ολοκληρώσετε κάποια άλλη δραστηριότητα;			
Δυσκολεύεστε να ανεβείτε σκαλιά ή να περπατήσετε ένα τετράγωνο μέσα στη μέρα;			
Όταν απομακρύνεστε από γνώριμους δρόμους (π.χ. γύρω από το σπίτι σας), δυσκολεύεστε να σχεδιάσετε τη διαδρομή από το σημείο που βρίσκεστε ως το σπίτι σας;			
Έχετε βρεθεί αρκετές φορές σε λάθος λωρίδα;			
Ξεφεύγετε από τα όρια της λωρίδας κυκλοφορίας στην οποία βρίσκεστε;			
Δυσκολεύεστε να σταματήσετε όταν αλλάζει το φανάρι σε κόκκινο;			

Σύνοψη κεφαλαίου

Η ανανέωση του διπλώματος οδήγησης μετά **το πέρας του 65ου έτους γίνεται κάθε τρία χρόνια** μετά από πρωτοβάθμια ιατρική εξέταση ενώ μετά **το πέρας του 80στου έτους κάθε δυο χρόνια**. Ωστόσο, η εκτίμηση της ικανότητάς σας να συνεχίσετε να οδηγείτε μπορεί να γίνει και από εσάς τους ίδιους εφόσον νιώσετε ότι δεν μπορείτε πλέον να διαχειριστείτε την οδήγηση με ασφάλεια.

Σημαντικό ρόλο σε αυτή την απόφασή σας μπορούν να παίξουν **ο θεράπωντας ιατρός σας**, η πραγματική αίσθηση που έχετε για τον **εαυτό σας** και οι συζητήσεις που διεξάγετε με την οικογένεια και τους φίλους σας. Η συζήτηση με τους άλλους θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε εάν θα συνεχίσετε να οδηγείτε ή όχι.

Ερωτήσεις

1. Η ανανέωση της άδειας οδήγησης αν είστε πάνω από 65 ετών και κάτω από 80 ετών ισχύει για πόσο καιρό;
2. Η ανανέωση της άδειας οδήγησης αν είστε πάνω από 80 ετών ισχύει για πόσο καιρό;
3. Τι ειδικότητες έχουν οι γιατροί που θα χρειαστεί να σας εξετάσουν αν είστε πάνω από 65 ετών και κάτω από 80 ετών;
4. Τι ειδικότητες έχουν οι γιατροί που θα χρειαστεί να σας εξετάσουν αν είστε πάνω από 80 ετών;

Ασκήσεις

Άσκηση 1

Στον παρακάτω πίνακα επιλέξτε τα ανησυχητικά σημάδια που καταδεικνύουν ότι ίσως χρειάζεται να σταματήσετε την οδήγηση.

<input checked="" type="checkbox"/>	Αυξήθηκε η πρεσβυωπία σας.
<input checked="" type="checkbox"/>	Οδηγείτε αργά.
<input checked="" type="checkbox"/>	Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
<input checked="" type="checkbox"/>	Διατηρείτε μεγάλη απόσταση από τα προπορευόμενα οχήματα.

Άσκηση 2

Μετρήστε το χρόνο αντίδρασής σας!

Θα χρειαστεί κάποιος άλλος να σας χρονομετρήσει κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.

1. Τοποθετήστε το δάχτυλο σας πάνω στον **αριθμό 1** που βρίσκεται στην κάτω αριστερή γωνία.
2. Μόλις το άτομο που σας χρονομετρεί αναφωνήσει «**Ξεκίνα**», τότε αγγίξτε όλα τα νούμερα με τη σωστή σειρά.
3. Όταν αναφωνήσει «**Σταμάτα**», τότε σταματάτε και μετράτε πόσα αγγίξατε.

Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία **τρεις συνεχόμενες φορές**.

Παρατηρήστε εάν οι χρόνοι σας βελτιώνονται με την εξάσκηση.

6			13
		9	
	3		7
12		5	10
	8	14	4
1	2		15
			11

Υπολογίστε το σκορ σας:

1. Στην πρώτη στήλη, βρείτε σε ποια ηλικιακή ομάδα ανήκετε.
2. Βρείτε σε ποια κατηγορία ανήκει το δικό σας σκορ.
3. Υπολογίστε πόσο απέχει από τον μέσο όρο της δικής σας ηλικιακής ομάδας.

Ηλικιακή ομάδα	Κάτω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Πάνω από το μέσο όρο
Πάνω από 70	1-5	6-9	10-15
60-69 ετών	1-7	8-11	12-15
50-59 ετών	1-8	9-12	13-15

Εάν το συνολικό σας σκορ είναι πάνω από τον μέσο όρο για τη δική σας ηλικία και έχετε απαντήσει θετικά στις περισσότερες ερωτήσεις στη σελίδα 100, είναι καιρός να σκεφτείτε σοβαρά να αφήσετε την οδήγηση και να επιλέξετε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΠΩΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ



9.1. Πώς σχεδιάζω την αλλαγή

9.2. Εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης

9.3. Φορείς πληροφόρησης και υποστήριξης

Κάποια στιγμή ίσως χρειαστεί να σταματήσετε την οδήγηση είτε γιατί θα το αποφασίσετε ο ίδιος, είτε γιατί σας έχουν προτρέψει οι δικοί σας άνθρωποι.

Θα σας βοηθούσε να προετοιμαστείτε μόνοι σας ή με τους δικούς σας ανθρώπους για τη διαδικασία, έτσι ώστε να είναι πιο εύκολη και άνετη η μετάβαση από την οδήγηση στο μέσο που τελικά θα επιλέξετε.

9.1. Πως σχεδιάζω την αλλαγή

Όλοι θέλουμε να παραμείνουμε ανεξάρτητοι και να μετακινούμαστε όπως επιθυμούμε για όσο περισσότερο είναι εφικτό. Η ανεξάρτητη μετακίνηση είναι δικαίωμα για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας και τους βοηθάει σημαντικά να διατηρήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι η ανεξάρτητη μετακίνηση καθορίζεται από την οδήγηση. Υπάρχουν αρκετές επιλογές για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας που η χρήση τους βοηθάει να αποφευχθούν πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την οδήγηση. Δεν είναι απαραίτητο να αποχωριστείτε την οδήγηση για πάντα. Μπορεί, για παράδειγμα, να μη θέλετε να οδηγήσετε τη νύχτα επειδή δε μπορείτε να διακρίνετε καθαρά τα άλλα οχήματα και τα υπόλοιπα στοιχεία της οδού. Τα πλεονεκτήματα των εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης είναι σημαντικά και περισσότερα από τα οφέλη της οδήγησης (π.χ. άνεση) για σας, για τους γύρω σας, αλλά και το περιβάλλον.

Σταματώντας την οδήγηση

- Αποφεύγετε την κυκλοφορία.
- Μειώνετε τα έξοδα από την κατανάλωση βενζίνης.
- Δε χρειάζεται να ταξιδεύετε στην κίνηση και σε δρόμους με τους οποίους δεν είστε εξοικειωμένοι.

- Μειώνετε την επιβάρυνση της κυκλοφορίας και του περιβάλλοντος.
- Δεν κουράζεστε με την οδήγηση και δεν επιβαρύνονται προβλήματα υγείας που ειδώλλως θα επηρεάζονταν, όπως είναι η οστεοαρθρίτιδα και άλλες παθήσεις (π.χ. χρόνιος πόνος).
- Εξοικονομείτε χρήματα που θα ξοδεύατε για τη συντήρηση του αυτοκινήτου.
- Μειώνετε το άγχος που βιώνετε όταν βρίσκεστε σε πολύπλοκες συνθήκες οδήγησης (π.χ. διασταύρωση χωρίς σήμανση και χωρίς φανάρια, κυκλοφοριακή συμφόρηση όπου μένετε ακινητοποιημένοι για αρκετή ώρα).
- Επιλέξτε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης όπως το ποδήλατο και το περπάτημα, που αποτελούν επιλογές με σημαντικά οφέλη για την υγεία σας. Για παράδειγμα, μπορεί να κάνετε τα ψώνια σας κάνοντας μία βόλτα στα τοπικά μαγαζιά.

Ετοιμάστε το δικό σας πλάνο μετακίνησης

Εννιά στα δέκα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας προτιμούν να ζουν στο σπίτι τους παρά με τα παιδιά ή τους συγγενείς τους. Για να συνεχίσετε να μένετε μόνοι σας, όμως, χρειάζεστε να μετακινηστείτε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή/ και με ταξί όταν δε θα μπορείτε πλέον να οδηγείτε.

Η απόφαση να συνεχίσετε να οδηγείτε ακόμη και αν καταλαβαίνετε ότι δεν μπορείτε ή να μένετε μόνοι στο σπίτι σας **είναι λάθος**.

Εάν συνεχίσετε να οδηγείτε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προκαλέσετε ατύχημα ή εάν απομονωθείτε στο σπίτι σας μπορεί αυτό να επηρεάσει **αρνητικά** τη διάθεση και την υγεία σας.

Το δικό σας πλάνο μετακίνησης σας προετοιμάζει κατάλληλα να μετακινηθείτε μόνοι σας ή συνοδευόμενοι από συγγενείς ή φίλους. Για να το ετοιμάσετε θα πρέπει πρώτα να λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

1. Ενημερωθείτε για τις **επιλογές μετακίνησης** που υπάρχουν στην περιοχή σας.
2. Τηλεφωνήστε στο **αντίστοιχο κέντρο εξυπηρέτησης** και ρωτήστε τους για όλους τους πιθανούς τρόπους και επιλογές που έχετε, συμπεριλαμβανομένων των βραδίων διαδρομών και των δρομολογίων του Σαββατοκύριακου.
3. Δημιουργήστε το **πλάνο σας σε ένα χαρτί** (ένα πρότυπο έχει προστεθεί στο τέλος του κεφαλαίου σαν άσκηση).
4. Δοκιμάστε να ακολουθήσετε το πλάνο **συνοδευόμενος**

9.2. Εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης

από ένα συγγενή ή φίλο.

Η απόφαση να σταματήσετε την οδήγηση θα επηρεάσει ως ένα βαθμό τη ζωή σας. Δύο παράγοντες θα επηρεάσουν την μετακίνησή σας:

- Εάν υπάρχουν σε κοντινή απόσταση εμπορικά καταστήματα, τράπεζες και κέντρα που παρέχουν ιατρικές υπηρεσίες.
- Εάν υπάρχει στάση κοντά στο σπίτι σας.

Πιθανοί εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης:

- Μέσα Μαζικής Μεταφοράς
- Δημοτική/κοινοτική συγκοινωνία
- Υπηρεσίες ταξί
- Ποδήλατο
- Πηγαίνοντας με τα πόδια

9.3. Φορείς πληροφόρησης και υποστήριξης

Σε αυτή την ενότητα συλλέξαμε τηλέφωνα σχετικών κέντρων πληροφόρησης για τα δρομολόγια των μέσων μαζικής μεταφοράς στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Στις επόμενες δύο σελίδες θα βρείτε χρήσιμα τηλέφωνα και ηλεκτρονικές διευθύνσεις για το σχεδιασμό της διαδρομής σας από την αρχή μέχρι το τέλος της.



Πληροφορίες Δρομολογίων

ΑΘΗΝΑ

- Συγκοινωνίες Αθηνών (πρώην **Οργανισμός Αστικών Συγκοινωνιών Αθηνών - Ο.Α.Σ.Α**) ([πληροφορίες για όλα τα μέσα αστικών συγκοινωνιών Αθηνών](#))
 - ο Ιστοσελίδα: [_http://oasa.gr/](http://oasa.gr/)
 - ο Τηλεφωνική πληροφόρηση: 11 185
- [Οδικές Συγκοινωνίες Α.Ε. \(Ο.Σ.Υ.\)](#) ([πληροφορίες για λεωφορεία και τρόλεϊ Αθηνών](#))
 - ο [Ιστοσελίδα](#): <http://www.osy.gr/>
 - ο Τηλεφωνική πληροφόρηση: 11 185
- **Σταθερές Συγκοινωνίες Α.Ε. (ΣΤΑ.ΣΥ.):** (πληροφορίες για μετρό, ηλεκτρικό και τραμ Αθηνών)
 - ο Τηλέφωνο: 214 414 6400
 - ο Ιστοσελίδα: <http://www.stasy.gr/>
- **Προαστιακός**
 - ο Τηλέφωνο: 14511 (Κέντρο Εξυπηρέτησης Πελατών), 1110 (Ηχογραφημένα Μηνύματα Δρομολογίων), 2105270762 (Γραμμή Παραπόνων)
 - ο Ιστοσελίδα: <http://www.trainose.gr/>
- **Εύρεση διαδρομής με συνδυασμό των μέσων μαζικής μεταφοράς [για την Αθήνα](#)**
 - ο Ιστοσελίδα: <http://www.oasa.gr>
 - ο Ιστοσελίδα: <http://www.atticaroute.gr>
 - ο Ιστοσελίδα: <http://www.youdrive.gr/>
 - ο Ιστοσελίδα: <http://www.stigma.gr>

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- ΟΑΣΘ, (<http://oasth.gr/>), Πληροφοριακό Κέντρο: 11085.

**Δρομολόγια Πλοίων, Αεροπορικών Γραμμών, Ο.Σ.Ε.,
Κ.Τ.Ε.Λ: 14944**

Στήριξη ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας (ενδεικτικοί φορείς)

- **Γραμμή Ζωής**

Στόχος της οργάνωσης (ΜΚΟ), είναι η υποστήριξη προγραμμάτων δράσεων, στην κατεύθυνση της εξασφάλισης ποιοτικής και αξιοπρεπούς διαβίωσης της πιο ευαίσθητης κοινωνικής ομάδας, αυτής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας (65+).

- Τηλέφωνα: 211 349 9700, 210 524 6202
- Ιστοσελίδα: <http://lifelinehellas.gr/>

- **Γραμμή Τηλεφωνικής Συμπαράστασης Ηλικιωμένων**

Σκοπός της Τηλεφωνικής Γραμμής Ηλικιωμένων είναι η παροχή κατάλληλης συναισθηματικής και ψυχολογικής βοήθειας και φροντίδας σε ηλικιωμένους πολίτες που αντιμετωπίζουν ποικίλα προβλήματα.

- Τηλέφωνο: 801 110 2822

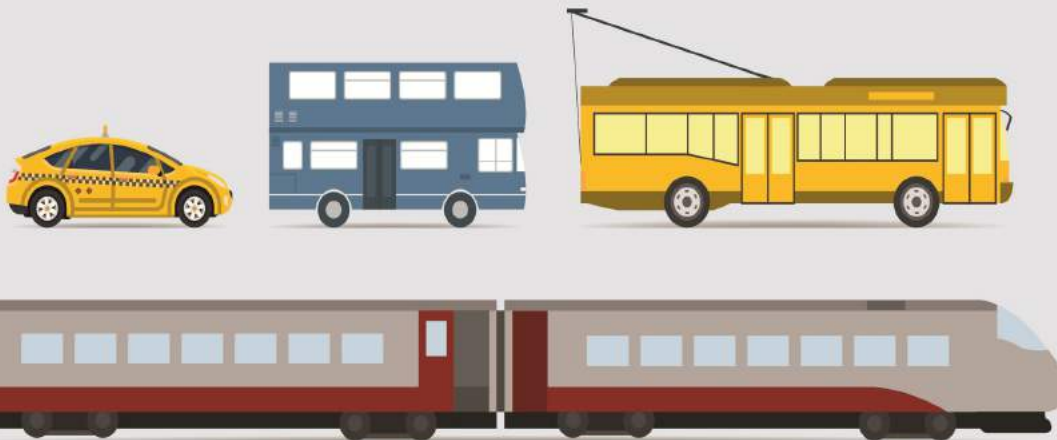
Οι πληροφορίες αφορούν τα άτομα που ζουν σε μεγάλα αστικά κέντρα καθώς οι επιλογές μετακίνησης είναι περισσότερες, αλλά και οι αποστάσεις είναι σαφώς μεγαλύτερες.

Σύνοψη κεφαλαίου

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν πολλές επιλογές μετακίνησης. Η συχνή ενημέρωση και ο προγραμματισμός αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την ομαλή μετάβαση από την οδήγηση σε άλλες μορφές μετακίνησης (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς, ταξί).

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν πολλές επιλογές μετακίνησης. Η συχνή ενημέρωση και ο προγραμματισμός αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την ομαλή μετάβαση από την οδήγηση σε άλλες μορφές μετακίνησης (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς, ταξί).



ΑΣΚΗΣΗ

Δημιουργήστε το δικό σας πλάνο μετακίνησης.

ΠΛΑΝΟ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΑΩ	ΠΟΣΑ ΧΛΜ. Α- ΠΕΧΕΙ Α- ΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ	ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΗΓΑΙΝΩ	ΜΕ ΕΞΥ- ΠΗΡΕΤΕΙ ΤΟ ΛΕΩΦΟΡ ΕΙΟ/ ΜΕΤΡΟ/ ΤΡΑΜ;	ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΠΑΕΙ ΚΑ- ΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ (ΦΙΛΟΙ, ΣΥΓΓΕ- ΝΕΙΣ);	ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΩ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ;	ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΚΙ- ΝΗΣΗΣ;
ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ						
ΕΚΚΛΗΣΙΑ						
ΙΑΤΡΕΙΟ						
ΨΩΝΙΑ						
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ						
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ						
ΑΛΛΟ						

Βιβλιογραφία

American Automobile Association (AAA) Foundation for Traffic Safety. *Drivers 65 plus Check your own performance: A self-Rating Tool with Facts and Suggestions for Safe Driving*. Ιστοσελίδα: <https://www.aaafoundation.org/>

AAA Foundation for Traffic Safety. (2000). *How to help an older driver. A Guide for Planning Safe Transportation*.

AAA Minnesota Safety Council. (2012). *On the Go! A safety Guide for Seasoned Drivers*. Minnesota: AAA, Minnesota Safety Council.

Agency, H., Kelly, B. P., & Secretary, A. (2013). *SENIOR GUIDE The Road Most traveled Consider Car or Van Pooling and Buddy Up!* CA, USA.

American Automobile Association (AAA). (2008). *Smart Features for Mature Drivers: Comfort, Safety and Value, Vehicle Features that Meet Your Needs*. Heathrow, FL. Ιστοσελίδα: <http://www.aaaexchange.com/Main/Default.asp?CategoryID=3&SubCategoryID=38&ContentID=363>

Bédard, M., Isherwood, I., Moore, E., Gibbons, C., & Lindstrom, W. (2004). Evaluation of a re-training program for older drivers. *Canadian Journal of Public Health*, 95(4), 295–298.

Bekiaris, E., & Panou, M. (2005). *Fitness to drive of elderly and disabled drivers*. Paper presented at the 1st FERSI Scientific Road Safety Research Conference, Bergisch Gladbach, Germany.

Beverly Foundation. (2010). *The 5 A's of Senior – Friendly Transportation*. 2 (4) , 1-4 . Ιστοσελίδα: <http://www.beverlyfoundation.org/>

Canadian Automobile Association. (2015). *Simple Driving Assessment*. Canada: CAA. Ιστοσελίδα: <http://seniorsdriving.caa.ca>

Cevallos, F., Skinner, J., Joslin, A., Tekisha, I. (2010). *Attracting Senior Drivers to Public Transportation: Issues and Concerns*. Ιστοσελίδα: <http://www.fta.dot.gov/12351.html>

Choice for mobility Independence, Transportation Options for Older Adults. Ιστοσελίδα: <http://www.seniortransportation.net> , <http://www.eldercare.gov/Eldercare.NET/Public/Index.aspx>

Department of State Growth. (2011). *Tasmanian Older Driver's Handbook*. Tasmania: Department of State Growth.

Department of Urban Services Council on the Ageing (ACT). (2003). *ACT Older Drivers' Handbook*. Australia: Australian Capital Territory Government.

Henriksson, P., Falkmer, T., Bekiaris, E., & Sommer, S. (2004). *The AGILE-Project: Problems of Older Drivers in Relation to the Driving Task*. In 10th International Conference on Mobility and Transport for Elderly and Disabled People.

Ireland, N. (2012). *Driving and parking*, (November), 1–20. Ιστοσελίδα: http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/factsheets/fs73_driving_and_parking_fcs.pdf?dtrk=true

LA TROBE University. (2001). *Teaching Older Drivers. A Handbook for Driving Instructors*. Victoria, Australia: LA TROBE University

Michigan Department of Transportation. (2014). *Michigan's Aging Drivers and Their Families, Great Lakes Great Years: safety from shore to shore*. Michigan: Michigan Department of Transportation.

NHTSA, ASA. (2007). *DRIVE WELL: Promoting Older Driver Safety and Mobility in Your Community*.

Panou, M., Bekiaris, E., Hagenmeyer, L., Zoldan, C. (2004). *The use of IST tools as a support and guide of the assessors of disabled drivers, based on CONSENSUS work. In International Journal of Rehabilitation Research, Vol. 27, Sup. 1, ISSN 0342-5282, p. 72-73.*

Pieper, B. (2006). *Assessing and counseling older drivers. Optometry, 77(2), 93–96.* <http://doi.org/10.1016/j.optm.2005.12.009>

Saisan, J., White, M., Robinson, L.. (2014). *Age and Driving. Safety Tips and Warning Signs for Older Drivers*. December 2014. Retrieved from: <http://www.helpguide.org/articles/aging-well/age-and-driving-safety-tips.htm>

Senior Safety & Mobility, Older American Drivers and Traffic Safety Culture: A LongROAD Study [Fact Sheet]. (2014). Washington, DC, MD: Jurek Grabowski, AAA Foundation

Peters, B., Falkmer, T., Bekiaris, E., & Sommer, S. (2004). *Networking in the European Union for assessment of fitness to drive for drivers with disabilities. In International Journal of Rehabilitation Research, Vol. 27, Sup. 1, ISSN 0342-5282, p. 71.*

Sommer, S. M., Falkmer, T., Bekiaris, E., & Panou, M. (2004). *Toward a client-centred approach to fitness-to-drive assessment of elderly drivers. Scandinavian Journal of occupational therapy, 11(2), 62-69.*

Sommer, S., Bekiaris, E., & Panou, M. (2004). The AGILE project: an interdisciplinary European research project for the development of a new older driver assessment and rehabilitation system. In *International Journal of Rehabilitation Research*, Vol. 27, Sup. 1, ISSN 0342-5282, p. 71-72.

Tompkins, L. (2011). *We need to talk*. *Ochsner Journal*, 11(4), 298–301.

VicRoads. (2010). *The Victorian Older Drivers' Handbook*. Victoria, Australia: VicRoads. Ιστοσελίδα: <https://www.vicroads.vic.gov.au/>

Βαρδάκη Σ., Κανελλαΐδης Γ., Γιαννής Γ., (2009). *ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ; ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ! ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ*. Αθήνα: ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ. Τομέας Μεταφορών & Συγκοινωνιακής Υποδομής.





Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης



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



ΚΤΠ ΑΕ
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης