

Tanácsok nemcsak idős közlekedőknek

A közúti közlekedési balesetekkel kapcsolatban gondatlan elkövetésről beszélünk, hiszen senki nem megy ki az útra azzal a szándékkal, hogy balesetet okozzon. Azt azonban mégis meg kell különböztetni, hogy a baleset egy **szándékos szabályszegés következtében**, például az előzési szabályok megszegése, vagy **figyelmetlenségből**, például nem elég alapos körülnézés vagy akár a kihangosítóval folytatott telefonálásra koncentráció miatt, következett be.

A statisztikai adatok szerint a **balesetek túlnyomó többsége emberi hibára, mulasztásra** vezethető vissza, amiből következnek, nagy részük elkerülhető, megelőzhető lehetett volna.

A közúti közlekedés egyik legveszélyeztetettebb résztvevői az idősek. A nekik összefoglalt **tanácsainkat mindenkinek ajánlom, hiszen mindnyájan közlekedünk gyalog, kerékpárral, gépjárművel.**

Tanácsok gyalogosan közlekedő időseknek

- Ügyeljenek a megfelelő láthatóságukra, amelyet **fényvisszaverő** hatású mellénnyel, vagy egyéb fényvisszaverő eszközzel érhetnek el akkor is, ha a jogszabály nem teszi kötelezővé, mint például **lakott területen belül, rossz látási viszonyok között!**
- Az úttesten átkelésnél lehetőleg a kijelölt gyalogos-átkelőhelyen haladjanak át, vagy válasszanak biztonságos, a **sötétben is jól megvilágított helyet.**
- Gyalog legbiztonságosabban a járdán lehet közlekedni. Ahol nincs járda, ott az úttest szélén, a **forgalommal szemben haladjanak.**
- Mindig vegyék figyelembe a fizikai állapotukat, fokozott sérülési kockázatukat.

Tanácsok idős járművezetőknek

- Mindig kipihenten, **megfelelő állapotban** üljenek a volán mögé. Fáradtan, izgatottan, éhesen, magas vérnyomás, szédülés mellett stb. soha ne kockáztassanak!
- Tervezzék meg előre az útvonalat, gondolják át a veszélyesebb helyeket, GPS alkalmazásakor a legbiztonságosabb utat válasszák.
- Zárjanak ki minden olyan hatást, mely **figyelmüket elvonhatja** a vezetéstől. Ne hallgassanak rádiót, zenét, ne dohányozzanak, vagy étkezzenek a gépkocsiban, és akkor is kerüljék a mobiltelefon használatát, ha van kihangosítójuk.
- Jó, ha **nem egyedül**, hanem családtaggal, vagy barátal indulnak útnak, így csökkenthető az elalvás kockázata, kevésbé riadnak meg a váratlan közlekedési szituációkban, ismeretlen helyen nyugodtabban viselkednek.
- Kerüljék a járművezetést éjjel, korlátozott látási és útviszonyok esetén.
- Csúcsforgalmi időszakokban, eltereléssel érintett útszakaszokon lehetőleg csak akkor közlekedjenek, ha egyéb lehetőségük nincs.
- **Tartsanak nagyobb követési távolságot** az előttük haladó jármű mögött még száraz burkolatú úttesten is.
- Használják gyakrabban a tömegközlekedési eszközöket, melyek a 65 év felettiek részére térítésmentesek, és nagyobb biztonságot nyújtanak.
- Ha rendszeresen, vagy akár alkalmi jelleggel **gyógyszert szednek**, már a gyógyszer felírásakor, vagy kiváltásakor kérjék ki az orvos, vagy gyógyszerész véleményét a vezetésre gyakorolt hatásáról.
- Az idősek jelentős része látásproblémákkal küzd, ezért ajánlott évente szemvizsgálatra elmenni, s minden esetben **szemüveget viselni**, ha az a jármű vezetéséhez indokolt.

Stanka Mária r. őrnagy
Balatonalmádi Rendőrkapitányság