



**Старение и вождение:
Программа штата Онтарио
по возобновлению
водительских прав для
водителей
в возрасте от 80 лет**

(Дополнительное чтение)

Содержание

1. Введение	3
2. Сильные стороны водителей за 80	3
3. Влияние старения на вождение	4
4. Медикаменты и вождение	8
5. Рекомендации по поддержанию хорошей водительской формы	13
6. Памятка приемов вождения	14
7. Цикл безопасного вождения	20
8. Рискованные дорожные ситуации	21
9. Важность знаков	26
10. Альтернативы вождению	29
11. Заключительные тезисы	32
12. Дополнительная информация	32

1. Введение

Цель

Добро пожаловать на групповое занятие Министерства транспорта штата Онтарио для пожилых водителей. Данное занятие преследует следующие цели:

- ▶ Повысить безопасность дорожного движения
- ▶ Развить сильные стороны, которыми Вы обладаете как пожилые водители
- ▶ Рассмотреть вопрос о влиянии процессов старения на вождение
- ▶ Предоставить информацию о влиянии медикаментов на вождение
- ▶ Помочь Вам справиться с особо сложными транспортными ситуациями
- ▶ Произвести обзор ряда правил, связанных с дорожными и транспортными знаками
- ▶ Помочь Вам как можно дольше осуществлять безопасное вождение, но также
- ▶ Помочь Вам принять решение, когда наступит время ограничить или прекратить вождение



2. Сильные стороны водителей за 80

- ▶ **Рассудительность** – Настоящая рассудительность приходит с опытом. История знает много примеров лидеров, которые добились наилучших результатов, только достигнув определенного возраста. В настоящее время возраст многих мировых лидеров превышает 60 лет.
- ▶ **Опыт** – Пожилые люди обладают богатым опытом. По достижении 80 лет многие из нас имеют многолетний стаж вождения по самым разным дорогам в самых разных ситуациях.

- ▶ **Знания** – Благодаря большому водительскому стажу пожилые люди накопили огромный запас знаний о безопасности дорожного движения и правильной манере вождения.
- ▶ **Жизненная активность** – В настоящее время пожилые люди проживают более долгую, здоровую и активную жизнь.
- ▶ **Ответственный** – Пожилые люди как группа являются довольно ответственными. По сравнению с водителями других возрастных категорий пожилые водители менее склонны к вождению в нетрезвом виде и иным опасным привычкам, таким как превышение скорости.
- ▶ **Способность к адаптации** – Пожилые доказали свою способность адаптироваться ко многим изменениям, которые затронули дороги и транспортные средства за истекшие годы. Многие пожилые водители также меняют свои привычки (к примеру, принимают решение не садиться за руль ночью, в плохую погоду или в условиях плотного транспортного потока). Данная способность к адаптации приобретает особую важность по мере того, как мы начинаем сталкиваться с последствиями старения

3. Влияние старения на вождение

Познай самого себя

У каждого из нас разные водительские способности и навыки. Все водители должны знать свои сильные и слабые стороны, чтобы принимать верные решения (например, о том, когда и где следует садиться за руль).

Важно знать Ваш собственный уровень способностей.

Хотя темпы старения у каждого разные, мы все сталкиваемся с некоторыми изменениями на уровне организма по мере старения. Это значит, что даже незначительные возрастные изменения могут оказать существенное влияние на процесс принятия решений на дороге и, следовательно, повлиять на дорожную безопасность. Важно сохранять осознанность и определять, какие виды изменений могут повлиять на Вашу способность к безопасному вождению. Получение дополнительных сведений о том, как влияет старение на вождение, является первым шагом к тому, чтобы Вы могли дольше оставаться за рулем.

Знаете ли Вы, что водителям зачастую приходится принимать от 8 до 12 решений на каждый километр или полмили? Иногда для принятия решения у Вас есть меньше полсекунды.

В данной части Проспекта представлен обзор наиболее распространенных и важных изменений, связанных с процессом старения, которые могут повлиять на Вашу водительскую способность (т.е. зрение, гибкость/подвижность/сила и иные изменения, такие как время реакции, концентрация и когнитивные нарушения).

Зрение

Постепенное изменение зрения по мере старения может привести к следующим проблемам:

- ▶ Видение движущихся объектов
- ▶ Видение в условиях пониженной четкости (особенно ночью или в сумерках и на рассвете)
- ▶ Определение расстояния
- ▶ Повышение чувствительности к ослепляющим эффектам (таким как дождь или свет на ветровом стекле)

В процессе возобновления водительских прав Вы проходите проверку зрения, чтобы убедиться в том, что оно соответствует стандартам вождения. Если Вас беспокоит какая-либо из указанных проблем, обратитесь к врачу.

Заболевания также могут влиять на зрение.

Знаете ли Вы, что к 75 годам почти у половины из нас будет ранняя катаракта, а приблизительно у одного из четырех – зрелая катаракта.

Катаракта создает эффект, как будто у Вас перед глазами водопад, и может существенно повлиять на Вашу способность осуществлять вождение. К счастью, в настоящее время это проблему легко решить.

К ослаблению зрительной способности или даже слепоте также могут приобрести такие заболевания, как глаукома и макулярная дистрофия (снижение остроты

центрального зрения). Данные нарушения широко распространены среди людей в возрасте от 60 лет. При ранней диагностике глаукома в большинстве случаев поддается действенному лечению. Для многих пациентов, страдающих от макулярной дистрофии, существуют новые и эффективные виды лечения. Лица, страдающие от диабета, также могут столкнуться с изменением зрения, вызванным данным заболеванием. Регулярная проверка зрения поможет выявить эти нарушения.

Слух

К 65 годам у трети из нас наблюдается некоторая степень потери слуха. Различные заболевания (такие как тиннитус или звон в ушах и инфекции) также могут повредить слух. Регулярные проверки слуха позволяют выявить данные нарушения. К счастью, слуховые аппараты постоянно совершенствуются.

Потеря слуха влияет на способность слышать сигналы гудков, сирен и тормозов. Возможно, Вам также потребуется больше полагаться на свое зрение, чтобы компенсировать потерю слуха.



Гибкость, подвижность и сила

По мере старения у нас часто усиливается напряжение и уменьшается подвижность в области шеи, плеч, рук, ног и корпуса. Наряду с гибкостью и подвижностью с возрастом также наблюдается тенденция к уменьшению силы, особенно в случае людей, не занимающихся физической активностью. Если Ваши конечности или суставы недостаточно подвижны, это может повлиять на способность водить машину.

Гибкость влияет на нашу способность:

- ▶ Контролировать «мертвую зону»
- ▶ Проверять наличие транспорта и пешеходов на перекрестках
- ▶ Вливаться в транспортный поток
- ▶ Уступать право проезда, давать задний ход и парковаться

Помните о том, что Вам необходимо поворачивать голову или тело, чтобы контролировать «мертвую зону» и наблюдать за тем, что Вас окружает.

К счастью, упражнения и растяжка могут повысить гибкость и мышечную силу и расширить спектр движений. Посоветуйтесь с врачом, как увеличить собственную активность.

Многие люди с годами начинают страдать от артрита. Остеоартрит, наиболее распространенная форма артрита (которая наблюдается у 1 из 10 взрослых канадцев) повреждает суставы, вызывая припухлость и боль. Ревматоидный артрит является менее распространенным, но более болезненным. Обе формы артрита могут ограничивать движение. Остеопороз (заболевание костей) также затрудняет движения и делает их более болезненными. Иные заболевания, такие как фибромиалгия, волчанка и подагра также могут ограничивать Вашу гибкость, подвижность и силу.

Мышечная слабость и мышечное напряжение могут затруднять процесс вождения. К примеру, сила рук важна для безопасного управления рулем, особенно в случаях, когда Вы должны совершать быстрые или неожиданные движения. Сила нога важна для того, чтобы нажимать на педали газа и тормоза, особенно когда необходимо действовать быстро.

Время реакции и концентрация

С возрастом мы также можем испытывать постепенное изменение:

- ▶ Времени или скорости реакции (замедляется)
- ▶ Концентрации (более легкая отвлекаемость) и
- ▶ Координации (ухудшается)



Медицинские заболевания, такие как болезнь Паркинсона, паралич, болезнь Лу Герига, треморы и мышечные спазмы могут ограничивать координацию, затрудняя реакцию на неожиданные события на дороге.

Когнитивные нарушения

Пожилые водители подвержены повышенному риску возрастных когнитивных нарушений и слабоумия.

Слабоумие влияет на мозг и способность думать, запоминать и говорить. Оно нарушает логическое мышление и память человека, а также его языковые навыки. Около 10% канадцев в возрасте от 65 лет страдают от слабоумия; данное заболевание увеличивает риск аварий в несколько раз (до в 4,7 раза). Водители, страдающие от слабоумия, склонны к совершению небезопасных маневров на дороге, таких как неправильный поворот или несоблюдение дистанции).

Умеренные когнитивные нарушения могут с трудом поддаваться диагностике. Лица, которые от них страдают, как правило, сталкиваются с более серьезными нарушениями памяти, чем другие люди того же возраста. Однако данные умеренные когнитивные нарушения могут переходить в слабоумие или болезнь Альцгеймера, как правило, в течение пяти лет, а иногда – в более короткий срок.

Всегда следует обсуждать с врачом не только физические изменения, но и когнитивные вопросы.

4. Медикаменты и вождение

- ▶ Вялость
- ▶ Головокружение
- ▶ Затуманенное зрение
- ▶ Сложности с концентрацией внимания и бодрствованием
- ▶ Спутанность сознания
- ▶ Провалы в памяти
- ▶ Сложности с тем, чтобы держать постоянный курс (оставаться на надлежащей полосе)

Пожилые люди должны с осторожностью совмещать прием медикаментов с вождением

Пожилые люди в возрасте от 80 лет, как правило, принимают больше медикаментов, чем другие возрастные группы. Нередко пожилым людям выписывают сразу несколько препаратов – 1/3 лиц в возрасте от 65 лет принимают пять и более препаратов по рецепту! Некоторые препараты (как по рецепту, так

и без рецепта) имеют побочные последствия, которые могут сделать вождение небезопасным, поэтому важно сохранять бдительность.

- ▶ Риск побочных последствий и взаимодействия повышается при увеличении количества принимаемых препаратов.
- ▶ Один препарат может не помешать вождению, но сочетание нескольких препаратов может помешать ему.
- ▶ Алкоголь в сочетании с рядом препаратов может быть очень опасным.
- ▶ С возрастом наш организм начинает реагировать по-другому. Организму требуется больше времени для расщепления или вывода медикаментов.
- ▶ Заболевания также могут изменять реакцию организма на ряд препаратов.

Возможное влияние медикаментов на вождение:

- ▶ Вялость/сонливость
- ▶ Спутанность сознания и сложности с концентрацией
- ▶ Головокружение
- ▶ Затуманенное зрение
- ▶ Треморы
- ▶ Пониженная скорость реакции
- ▶ Провалы в памяти

Данные симптомы могут затруднять способность оставаться на нужной полосе, поддерживать нужную скорость, сохранять безопасную дистанцию, реагировать на знаки дорожного движения, а также быстро реагировать (посредством торможения или сворачивания во избежание столкновения).

Если у Вас наблюдается какой-либо из данных симптомов, Вам не следует водить машину. Подождите, пока не почувствуете себя лучше, возьмите такси или попросите кого-нибудь отвезти Вас. Если в процессе вождения у Вас появляется какое-либо из данных побочных последствий, остановите машину на обочине и передохните. Сообщите об этом своему врачу.

Любые медицинские препараты, которые затрагивают центральную нервную систему (головной и спинной мозг) потенциально могут сделать вождение небезопасным. Ряд препаратов может вызвать указанные выше симптомы и повлиять на способность водить машину. К ним относятся:

- ▶ Транквилизаторы и седативные средства
- ▶ Антидепрессанты и противотревожные препараты
- ▶ Наркотики (обезболивающие)
- ▶ Мышечные релаксанты
- ▶ Антигистаминные препараты с седативным эффектом (при аллергиях и сенной лихорадке)
- ▶ Препараты от простуды и гриппа

Некоторые из указанных препаратов продаются без рецепта или могут быть «природными» или «растительными» лекарственными средствами. Важно помнить о том, что препараты, доступные без рецепта, также могут иметь побочные последствия, которые делают вождение небезопасным.

Всегда внимательно читайте этикетки с предупреждением! Если Вы сомневаетесь, спросите у фармацевта.

Список действующих препаратов

Всем пожилым людям следует поддерживать актуальный список всех принимаемых ими медицинских препаратов - как выписанных по рецепту, так и иных. Заполните список наподобие приведенного ниже и носите его копию с собой в кошельке, а также храните ее в бардачке своего транспортного средства. Берите данный список с собой, когда идете ко врачу или к фармацевту и проверяйте его актуальность вместе с ними.

Поговорите со своим врачом и фармацевтом

- ▶ Составьте список всех препаратов, которые Вы принимаете.
- ▶ Всегда задавайте вопрос о том, может ли препарат повлиять на Вашу способность водить машину.
- ▶ Читайте этикетки с предупреждением и спрашивайте о взаимодействии препарата с другими препаратами.
- ▶ Будьте бдительны при приеме препаратов, продаваемых без рецепта.
- ▶ Если у Вас наблюдаются какие-либо негативные побочные эффекты, особенно в начале приема нового препарата, сообщите об этом своему врачу или фармацевту.
- ▶ Никогда не прекращайте прием лекарств и не меняйте дозировку без предварительной консультации со своим врачом или фармацевтом.
- ▶ Если Вы не уверены в том, повлияет ли препарат на Вашу способность управлять машиной, будьте осторожны и воздержитесь от вождения после его приема.

Обсудите возможные последствия каждого препарата, который Вы принимаете (как по рецепту, так и без него) со своим врачом. Спросите, может ли лекарство каким-либо образом повлиять на то, как Вы водите.

Мой список действующих препаратов

Препарат	Дата начала приема	Могу ли я водить машину во время приема данного препарата? (Да или Нет)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. Рекомендации по поддержанию хорошей водительской формы

Важно не только осознавать возможные последствия старения для нашей способности водить, не менее важно вести в целом здоровый образ жизни. Здоровье помогает сохранить хорошую водительскую форму и может помочь Вам дольше оставаться за рулем. Не забывайте о необходимости:

- ▶ Проходить регулярные медицинские обследования, а также проверки зрения и слуха у своего врача.
- ▶ Хорошо есть и высыпаться.
- ▶ Сохранять физическую активность за счет упражнений (т.е. прогулки, работа в саду).
- ▶ Сохранять умственную активность посредством чтения, разгадывания кроссвордов, игры в карты или в другие развивающие игры.
- ▶ Осознавать влияние медикаментов на вождение.

Регулярные проверки, включая ревизию медикаментов, необходимы для выявления и лечения любых заболеваний. Хорошее питание, достаточный сон и сохранение умственной активности (чтение, разгадывание кроссвордов или игра в карты) также помогают нам сосредоточиться во время движения.

Регулярные упражнения повысят Вашу гибкость, силу, равновесие и координацию. Они помогут Вам предотвратить падения и лучше водить машину!

К счастью, никогда не поздно начать упражняться, и Вы немедленно заметите разницу в собственном самочувствии. В разделе 12 настоящего Проспекта Вы сможете узнать о том, как быть более активным, и получить новые рекомендации относительно физической активности. Также подумайте, не заняться ли Вам физкультурой для пожилых в местном комьюнити-центре или центре для пожилых. Вы сможете выбрать из целого ряда увлекательных занятий (таких как водный спорт, тай-чи, йога, танцы). Не забывайте о необходимости проконсультироваться со врачом, прежде чем приступить к новой программе физических упражнений.

6. Памятка приемов вождения

Осознание Ваших собственных способностей является ключевым условием дорожной безопасности (нашей собственной, а также безопасности пассажиров и других водителей).

Многие люди меняют свои привычки вождения по мере старения, даже не задумываясь. Однако другие не замечают происходящие с ними изменения, которые влияют на способность водить. Настоящий раздел поможет Вам выявить некоторые проблемы или сложности, с которыми Вы можете столкнуться во время вождения. По каждой проблеме предлагается несколько приемов вождения или советов, которые Вы можете использовать, чтобы повысить безопасность.

Важно осознавать наши сильные стороны в качестве водителей, но также важно знать наши ограничения и честно оценивать наши привычки вождения и соответствующие способности. Выполните следующее упражнение и определите безопасные привычки вождения, которые могут помочь Вам более безопасно вести себя на дороге.

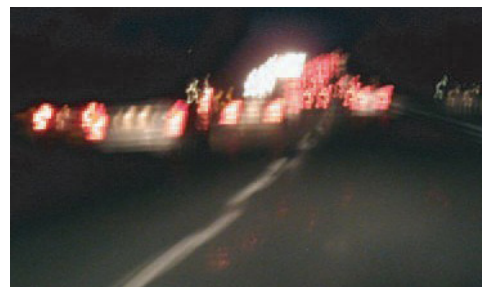
Это упражнение Вы можете сделать дома, самостоятельно или с членом семьи, с тем чтобы честно оценить собственные умения и разработать Ваш Личный план действий по безопасному вождению.

- ▶ Обведите в кружок каждое высказывание (сложность или проблема), которое к Вам относится, затем
- ▶ Обведите в кружок нижеприведенные советы, которые кажутся Вам наиболее полезными.

Ночное зрение и слепящий эффект

Ограниченное ночное зрение может затруднить прочтение дорожных знаков и восприятие людей, идущих по дороге или едущих на велосипеде.

- ▶ Вам тяжело видеть за рулем в ночное время?
- ▶ Беспокоит ли Вас слепящий свет солнца или фар других машин?
- ▶ Требуется ли Вам понизить скорость, чтобы прочесть незнакомые знаки?



Советы:

- ▶ Избегайте вождения в ночное время
- ▶ Если Вам требуется сесть за руль ночью, дайте глазам 5 минут на адаптацию
- ▶ Избегайте слепящего эффекта, глядя на правую сторону дороги, вместо того чтобы смотреть прямо на транспортный поток
- ▶ По возможности ездите по хорошо освещенным дорогам
- ▶ Проходите регулярные проверки зрения
- ▶ Поддерживайте в чистоте ветровое стекло, внутреннюю сторону окон и фары
- ▶ Пользуйтесь качественными солнечными очками
- ▶ Включайте фары за 30 минут до заката
- ▶ Всегда носите очки, выписанные Вам по последнему рецепту. Не пользуйтесь старыми или чужими очками.

Боковое зрение и гибкость

По мере старения нам может понадобиться уделять более пристальное внимание происходящему вокруг. Гибкость шеи и корпуса может затруднять восприятие окружающего.

- ▶ Тяжело ли Вам поворачиваться, чтобы проконтролировать «мертвую зону»?
- ▶ Вас иногда застают врасплох машины, которые появляются рядом?
- ▶ Вы иногда не замечаете людей, идущих по дороге или едущих на велосипеде на перекрестках?



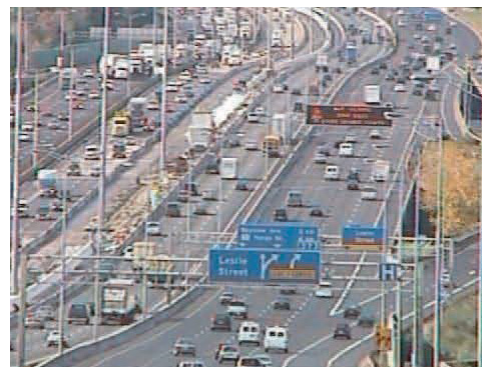
Советы:

- ▶ Делайте регулярные упражнения, тренирующие гибкость
- ▶ Следите за тем, что происходит по обе стороны Вашей машины, а также впереди на дороге
- ▶ Регулярно проверяйте зеркала. Сократите размер левосторонней «мертвой зоны», настроив соответствующим образом боковые зеркала. Прежде всего, прислонитесь головой к окну, поверните зеркало наружу так, чтобы, глядя на внутреннюю кромку, Вы едва видели бок своей машины, Если Вы пользуетесь широкоугольным зеркалом, потренируйтесь, прежде чем использовать его в потоке машин
- ▶ Не попадайте в «мертвую зону» других машин
- ▶ Всегда проверяйте ситуацию, прежде чем дать задний ход
- ▶ Следите за пешеходами на перекрестках. Помните о том, что у них есть право прохода первыми. Обращайте внимание на знаки, в том числе на пешеходных переходах и в школьных зонах
- ▶ По возможности не выезжайте с парковки задним ходом
- ▶ Паркуйте машину таким образом, чтобы потом выехать с парковки передним ходом

Оценка и реакция

Сложности с оценкой дистанции и пониженная скорость реакции могут затруднить процесс вождения в быстродвижущемся транспортном потоке.

- ▶ Вам сложно выходить из интенсивного транспортного потока?
- ▶ Вам сложно оценивать дистанцию и скорость других машин?
- ▶ Вам кажется, что все происходит слишком быстро, чтобы Вы могли принять правильное решение на дороге?



Советы:

- ▶ Сохраняйте свободное пространство вокруг своей машины
- ▶ Отставайте от впереди идущей машины на 3 секунды времени в движении
- ▶ Замедляйте скорость в условиях плохой погоды и дороги
- ▶ Тормозите мягко и постепенно
- ▶ Убедитесь в том, что передние колеса Вашей машины выровнены вперед в ожидании поворота налево
- ▶ Делайте 3 поворота направо, вместо того чтобы один раз повернуть налево
- ▶ Заранее планируйте свой маршрут
- ▶ Прежде чем затормозить, смотрите в зеркало заднего вида
- ▶ Сохраняйте умственную активность (к примеру, разгадывайте головоломки или кроссворды)
- ▶ Избегайте вождения в плохую погоду
- ▶ Избегайте вождения в интенсивном транспортном потоке и по автострадам
- ▶ Осуществляйте вождение на разрешенной скорости, слишком медленное вождение является небезопасным
- ▶ Выбирайте дороги с более низкой разрешенной скоростью
- ▶ По возможности держитесь в правом ряду
- ▶ Заранее подавайте сигнал о своих намерениях
- ▶ Часто смотрите в зеркала
- ▶ Рассмотрите варианты альтернативного транспорта

Концентрация

Краткие провалы внимания могут привести к пропуску важной информации, такой как сигнал светофора, знаки «стоп» и обстановка на дороге.

- ▶ Вы теряетесь во время вождения?
- ▶ Вы иногда меняете полосу движения или вливаетесь в поток, не глядя?
- ▶ Вы склонны ехать на гораздо более высокой или низкой скорости, чем остальной транспорт?
- ▶ Вы отвлекаетесь или Ваше внимание блуждает во время вождения?



Советы:

- ▶ Не позволяйте пассажирам, радио или сотовому телефону отвлекать Вас
- ▶ Приглушайте звук радио или полностью выключайте его
- ▶ Планируйте поездки на утро (приблизительно с 8 до 10 часов), когда Вы полны сил, движение менее интенсивное, слепящий эффект меньше и самая лучшая видимость
- ▶ Планируйте маршрут к цели своего назначения таким образом, чтобы Вам нужно было совершать меньше «ходов», а также свести к минимуму повороты налево
- ▶ Избегайте улиц с оживленным движением
- ▶ Делайте частые перерывы, останавливайтесь, чтобы сделать упражнение на растяжку или прогуляться
- ▶ Когда Вы устали, попросите кого-нибудь другого сесть за руль или же остановитесь, чтобы передохнуть
- ▶ Избегайте вождения по малознакомым дорогам
- ▶ Когда Вы даете задний ход, убедитесь в том, что у Вас включена правильная передача и Ваша нога на верной педали
- ▶ Не садитесь за руль, если Вы чем-то расстроены
- ▶ Дважды посмотрите в обе стороны, прежде чем повернуть или въехать на перекресток
- ▶ Не садитесь за руль в ситуациях, которые заставляют Вас нервничать
- ▶ Всегда смотрите в зеркало и оглядывайтесь через плечо, прежде чем сменить полосы или влиться в поток

Прочие полезные советы

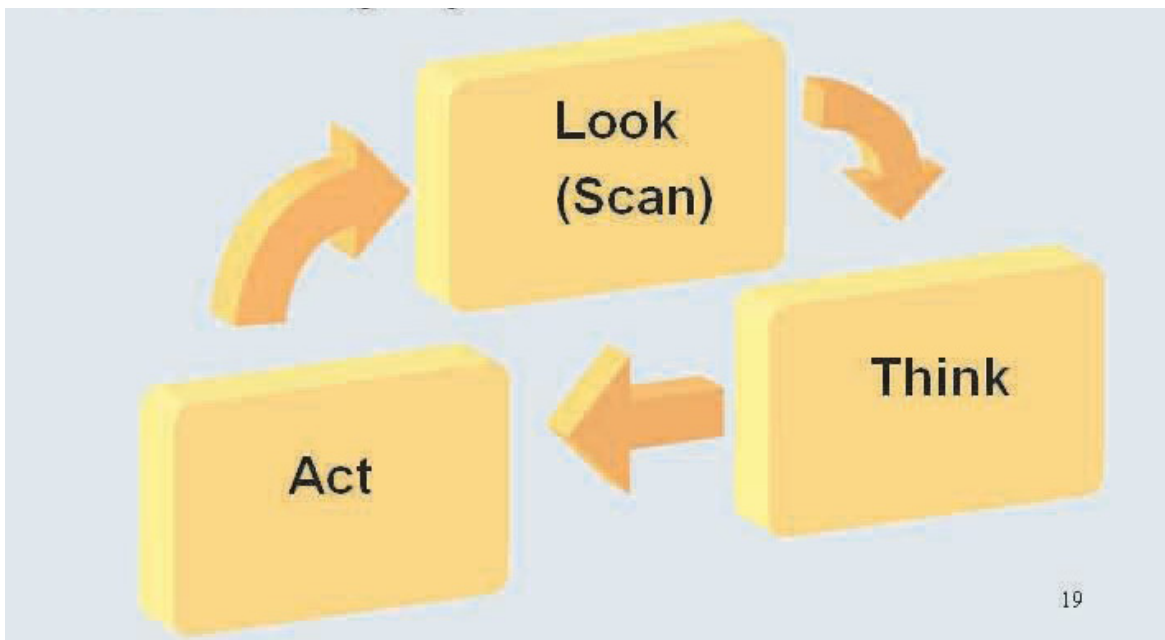
Возможно, что в ходе обсуждения на занятии Ваша группа выработала дополнительные советы. Запишите те из них, которые Вы считаете наиболее полезными.

Важно поддерживать актуальность данного Личного плана действий по безопасному вождению. По мере старения Вы будете сталкиваться с новыми изменениями. Вам следует продолжать работу с Планом, чтобы знать, что Вы можете сделать, чтобы помочь себе безопасно водить машину.

Чем больше сложностей применимы к Вам, тем более важно, чтобы Вы тщательно проанализировали то, как Вы водите, и посоветовались со врачом, семьей и друзьями.

Все водители обязаны вносить коррективы, чтобы лучше водить.

7. Цикл безопасного вождения



Смотреть (Просматривать)

Смотреть (просматривать) означает уделять внимание всему, что Вас окружает, включая действия других водителей. Вы должны всегда осознавать, что происходит впереди, сзади и по обеим сторонам Вашего транспортного средства. Не забывайте фокусировать взгляд на дороге на некотором расстоянии впереди машины. По мере старения мы склонны фокусировать взгляд на дороге сразу перед машиной. Чем раньше мы увидим или услышим проблему, тем больше времени у нас для того, чтобы отреагировать. К примеру, нужно следить за сигналами торможения впереди идущей машины, специальным транспортом на перекрестке по ходу движения, машиной, сворачивающей на дорогу перед Вами, гудками машин, а также дорожными знаками и светофором.

Думать (Решать)

Теперь, когда Вы полностью осознаете происходящее на дороге, Вам нужно истолковать эти события и решить, как следует отреагировать на основании того, что Вы видите и слышите. К примеру, почему водитель впереди идущей машины включил сигнал торможения? Нужно ли и Вам снизить скорость? Как близко к Вам машина, идущая сзади? То, что Вы слышите, это сирена? Откуда она доносится?

Действовать

Наконец, Вы должны действовать. К примеру, когда Вы видите впереди перекресток со знаком «стоп», Вам нужно посмотреть в зеркало заднего вида, плавно нажать на тормоз и медленно остановиться на безопасном расстоянии за впереди идущей машиной.

Проактивный подход к вождению может многое изменить.

8. Рискованные дорожные ситуации

Водители в возрасте от 80 лет, как правило, являются ответственными водителями; однако они являются наиболее широко представленной возрастной группой в контексте аварий. Они также подвержены более высокому риску получения смертельных ранений при столкновениях, чем более молодые водители.

Во избежание аварий важно знать, какие ситуации являются рискованными для водителей в возрасте от 80 лет. Вы можете разработать стратегии, чтобы избегать указанных ситуаций или справляться с ними. По возможности все следует планировать заранее.

Одна стратегия заключается в том, чтобы регулировать собственный процесс вождения. Для этого нужно избегать, по мере возможности, следующих ситуаций:

- ▶ Вождение в плохую погоду (например, проливной дождь, метель/дождь со снегом, туман)
- ▶ Вождение в ночное время
- ▶ Вождение в интенсивном транспортном потоке (в час пик на скоростных автомагистралях и автострадах)
- ▶ Вождение по плохим дорогам (ухабистые, разбитые дороги или дороги с гравийным покрытием)
- ▶ Поездки за рулем на дальние расстояния или по незнакомым маршрутам

Если у Вас есть выбор, всегда следует избегать быстро развивающихся транспортных ситуаций.

Несмотря на то, что иногда вождение может вызывать трудности, к счастью, всегда есть много способов, при помощи которых Вы можете обеспечить собственную безопасность и безопасность других, не переставая пользоваться преимуществами вождения. Помимо уже предложенных советов знание правил дорожного движения также является ключевым условием безопасности вождения.

К особо проблемным сферам относятся:

- ▶ Перекрестки
- ▶ Уступка (права проезда)
- ▶ Поворот (особенно повороты налево)
- ▶ Вливание (въезд и выезд с дороги)
- ▶ Соблюдение дистанции
- ▶ Задний ход

Нижеприведенные примеры взяты из Официального руководства водителя, опубликованного Министерством транспорта штата Онтарио. Мы предлагаем Вам ознакомиться с данными сценариями, чтобы освежить Ваши знания о безопасности вождения. Держите копию Руководства под рукой. В ней Вы найдете много дополнительных полезных советов по безопасности вождения.

Проактивный поход к вождению может многое изменить. Всегда помните о том, чтобы:

- ▶ Смотреть (просматривать) – уделять внимание всему, что Вас окружает.
- ▶ Думать (решать) – толковать то, что Вы видите, и решать, как следует отреагировать.
- ▶ Действовать соответствующим образом.

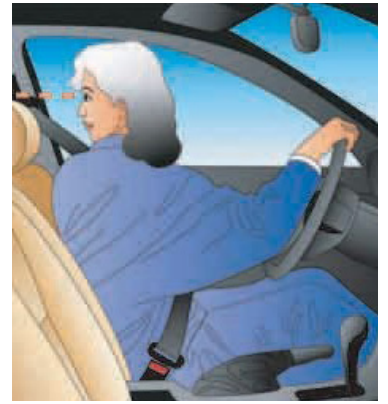
Задний ход

Когда Вы едете задним ходом (или заезжаете на парковку), не забывайте о необходимости:

- ▶ Двигаться медленно
- ▶ Убедиться в том, что Вы используете нужную передачу и педаль
- ▶ Проверить, что дорога свободна. Всегда проверяйте, нет ли пешеходов или велосипедистов
- ▶ Когда едете прямо назад или направо, поворачивать корпус и голову направо и оглядываться



- ▶ Когда едете задним ходом налево, поворачиваться и оглядываться через левое плечо
- ▶ Всегда проверяйте ситуацию со стороны противоположного плеча
- ▶ Если Вы поворачиваете, когда едете задним ходом, не забудьте убедиться в том, что впереди вокруг машины много пространства и Вы ничего не заденете



Перекрестки

Снижайте скорость по мере приближения к перекресткам. Проверяйте наличие транспорта, знаков «уступите дорогу», знаков «стоп», светофора, велосипедистов и пешеходов.

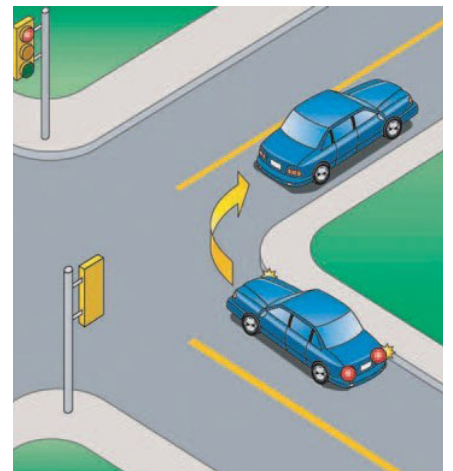
Есть два основных вида перекрестков: регулируемые и нерегулируемые. Регулируемые перекрестки оснащены светофорами, знаками «уступите дорогу» или знаками «стоп». На зеленый свет проезжайте перекресток на постоянной скорости. Если зеленый сигнал уже горит какое-то время, приготовьтесь к тому, чтобы остановиться. Если дорога за перекрестком занята транспортом, не забудьте остановиться, прежде чем въехать на перекресток, так чтобы Вы не мешали транспорту, если изменится световой сигнал.

На нерегулируемых перекрестках должны останавливаться все машины. Если к перекрестку одновременно подъезжают две машины, первой едет машина, идущая справа.

Повороты направо

Чтобы правильно повернуть направо, нужно:

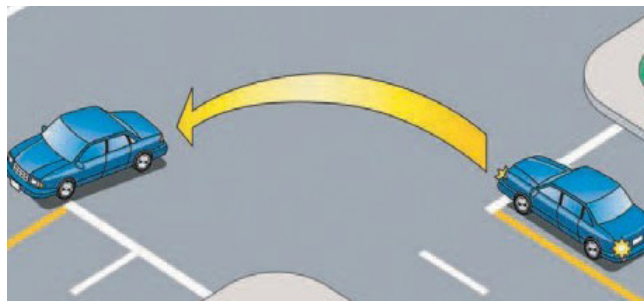
- ▶ Начинать и заканчивать движение в правом ряду
- ▶ Заранее подать сигнал
- ▶ Посмотреть вперед, затем налево и направо
- ▶ После этого снова посмотреть налево
- ▶ Проконтролировать «мертвую зону» с правой стороны
- ▶ Совершить поворот



Повороты налево

Чтобы правильно повернуть налево, нужно:

- ▶ Заранее подать знак
- ▶ Перестроиться в левый ряд, если есть место
- ▶ Посмотреть вперед, налево, направо и снова налево.
- ▶ Проконтролировать «мертвую зону»
- ▶ Совершить поворот, когда дорога свободна
- ▶ При совершении поворота после того, как Вы остановились, колеса должны быть выровнены прямо, пока Вы не будете готовы повернуть
- ▶ После окончания поворота перестройтесь в правый ряд, если это можно сделать безопасно

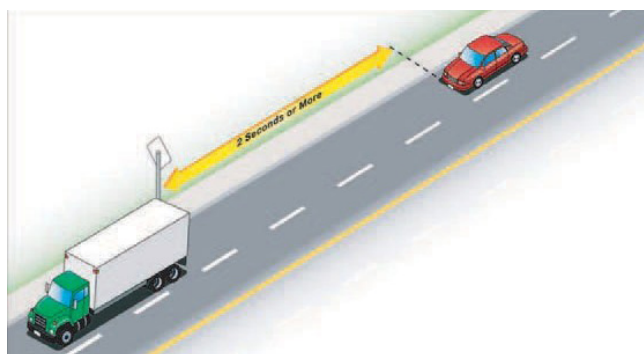


Не упускайте из виду, что иногда Вы можете сделать три поворота направо (объехав квартал по ходу движения) вместо одного поворота налево.

Соблюдение дистанции

«Правило двух секунд» поможет Вам определить безопасную дистанцию в идеальных условиях вождения. В связи с более низкой скоростью реакции пожилым водителям следует пользоваться «правилом трех секунд».

- ▶ Выберите впереди на дороге опорную точку, такую как дорожный знак или телефонный столб
- ▶ Когда задняя часть впереди идущего транспортного средства пройдет опорную точку, просчитайте «одна тысяча один, одна тысяча два, одна тысяча три»
- ▶ Остановите счет, когда нос Вашей машины достигнет опорной точки

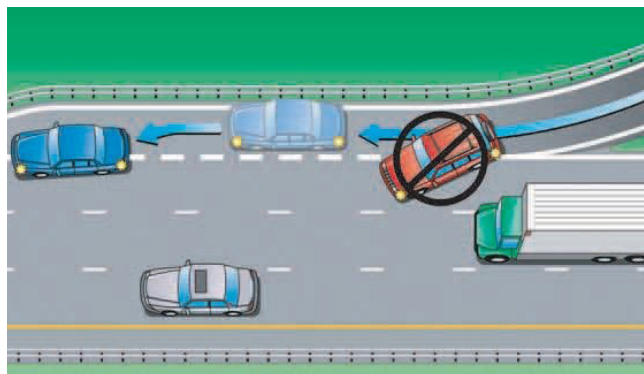


Если Вы достигнете опорной точки ранее, чем досчитаете до «одна тысяча три», Вы не выдерживаете дистанцию. В плохих погодных или дорожных условиях оставляйте больше времени (расстояния) для безопасной остановки.

Вливание в транспортный поток

Чтобы правильно влиться в транспортный поток:

- ▶ Проконтролируйте «мертвую зону», когда находитесь на въезде
- ▶ Когда Вы въехали на полосу ускорения, подайте сигнал и повысьте скорость, чтобы соответствовать скорости других транспортных средств
- ▶ Плавно влейтесь в транспортный поток



Если высокоскоростные магистрали кажутся Вам стрессовыми, а скорость на них – слишком высокой, пользуйтесь менее оживленными улицами с более низкими скоростями, чтобы добраться по месту назначения. Планируйте все заранее.

Если у Вас есть выбор, всегда следует избегать быстро развивающихся транспортных ситуаций.

9. Важность знаков

Помимо правил дорожного движения, Вам необходимо уделять пристальное внимание дорожным знакам. Дорожные знаки и сигналы светофора важны потому, что сообщают нам, чего ожидать, а также что делать или чего не делать на дороге. За несоблюдение предписаний дорожных знаков или сигналов светофора Вы можете быть оштрафованы. Если Вы не обращаете внимания на данные знаки или не знаете, что они означают, это может быть очень опасно для Вас, других водителей и пешеходов. Вы должны быть знакомы с данными знаками. Когда Вы едете на скорости 60 километров в час, у Вас не времени, чтобы заглянуть в Руководство водителя. Ниже производится обзор некоторых видов знаков.

Всегда полезно освежать Ваши знания дорожных знаков. Регулярно обращайтесь к Официальному руководству водителя, чтобы ознакомиться с правилами дорожного движения и дорожными знаками.

Ниже следуют примеры разных видов знаков. Помните о том, что за рулем Вы должны быть всегда начеку и каждые 5 секунд просматривать дорогу на предмет знаков, так как они предоставляют информацию о том, что впереди.

Регулирующие знаки



Не поворачивайте налево на этом перекрестке



Не въезжайте на эту дорогу



Транспорт может двигаться только в одном направлении



Не поворачивайте направо на красный сигнал светофора

Регулирующие знаки, как правило, изображены на белом фоне с черной маркировкой. В них могут дополнительно использоваться такие цвета, как красный и зеленый. Они дают конкретные указания о действиях, которые необходимо совершить, о том, что разрешено, а что нет.

Предупреждающие знаки



Впереди полоса, закрытая в связи с дорожными работами. Соблюдайте установленную скорость и вливайтесь в транспортный поток на открытой полосе.



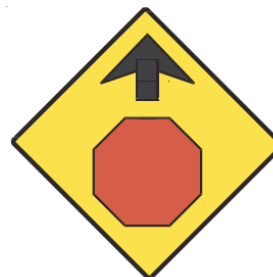
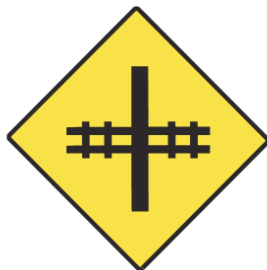
Впереди разделительная полоса, разделяющая дорогу на две отдельные дороги. Держитесь правой стороны. На каждой дороге одностороннее движение.



Впереди светофор. Снизьте скорость.

Большинство предупреждающих знаков – желтого цвета, они предупреждают об изменении условий вождения, которые требуют особого внимания.

Другие знаки

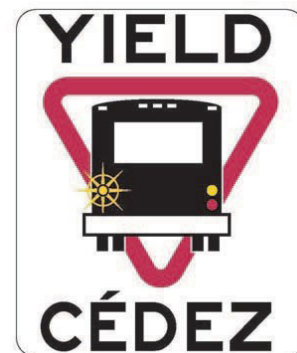


К другим видам знаков относятся, к примеру, знак «Уступите дорогу», «Пересечение с железной дорогой» и «Впереди знак «стоп»», а также знак стройки, тихоходного транспортного средства и знаки-указатели направления, и т.д. Крайне важно обращать внимание на то, что сообщают нам знаки, чтобы помочь осуществлять безопасное вождение.

Другие важные правила дорожного движения

- ▶ Уступайте дорогу автобусам
- ▶ Специальному транспорту

Всегда является правилом хорошего тона уступать дорогу автобусам. Кроме того, необходимо уступать право проезда пассажирскому автобусу, сзади которого размещен данный знак, т.е. который подает сигнал о намерении вернуться в Ваш ряд из автобусного кармана.



Данный знак помещается в задней части автобуса, прямо над левой фарой.

При приближении с любой стороны полицейской, пожарной машины, машины скорой помощи или иного специального транспорта с включенными маячками и сиреной автомобилисты обязаны съехать на правую сторону дороги и остановиться. Автомобилисты также должны уступать дорогу специальному транспорту на перекрестках.

Закон устанавливает, что при приближении к остановившемуся специальному транспорту с включенными красными маячками (на полосе дороги или на обочине по ходу движения) автомобилист должен снизить скорость и осторожно продолжить движение. Если на дороге две и более полосы движения в одном направлении, автомобилист должен перестроиться на другую полосу, если этот маневр безопасен

10. Альтернативы вождению

Большое решение

Несмотря на то, что советы, предложенные в настоящем Проспекте, могут помочь повысить безопасность и комфорт Вашего вождения, приходит время, когда мы все должны задуматься о том, чтобы реже садиться за руль или прекратить вождение. Это ответственный момент.

Зачастую это нелегкое решение. Мы можем использовать машину для поездок по магазинам, в банк, на встречи, а также в качестве времяпрепровождения и отдыха. Мы не хотим обременять других и ценим независимость, которую нам предоставляет вождение.

Некоторые люди могут отрицать тот факт, что они больше не могут обеспечить безопасное вождение. Другие могут поддаваться гневу или депрессии. Это нормальная реакция, однако следует знать о том, что другие пожилые люди успешно сократили время пребывания за рулем или полностью оставили вождение, адаптировав свой образ жизни, а значит, Вы тоже это можете.

Важные сигналы

Многие люди постепенно сокращают время пребывания за рулем, а в один прекрасный день полностью прекращают водить машину. Другим тяжелее принять решение о том, когда следует сократить вождение. Вот несколько предупредительных сигналов, которые должны навести Вас на мысль о том, что, возможно, Вы более не можете обеспечить безопасность дорожного движения и Вам следует рассмотреть альтернативы вождению:

- ▶ Нервничаю ли я за рулем?
- ▶ Часто ли мне сигналият другие водители?
- ▶ Был ли у меня ряд мелких ДТП и аварийных ситуаций?
- ▶ Обеспокоена ли моя семья и друзья тем, что я вожу машину?
- ▶ Доверяют ли мне дети перевозить на машине внуков?
- ▶ Испытывал ли я когда-либо чувство потерянности за рулем или забывал, куда я еду?

- ▶ Имеются ли у меня какие-либо физические и(или) когнитивные ограничения, которые осложняют безопасное вождение?

Если Вы ответили «да» на несколько из этих вопросов, не исключено, что пора планировать будущее и изучать альтернативы вождению.

Планирование будущего

Вместо того, чтобы быть постоянно за рулем, попробуйте пользоваться автобусами, такси или совместными поездками на машине с другими водителями. А если Вы принимаете решение переехать из Вашего дома в квартиру, кондоминиум или в дом престарелых, попробуйте выбрать тот вариант, рядом с которым проходит общественный транспорт или который предоставляет услугу шаттлов.

Ваша способность водить машину может неожиданно ослабнуть. Важно начать задумываться об альтернативах вождению и планировать будущее на случай, если однажды Вы больше не сможете водить машину.

Поговорите с семьей, друзьями и врачом. Вместе они могут помочь Вам принять решение о том, сколько времени Вам следует проводить за рулем, а также помогут изучить варианты транспорта, доступного в Вашей местности.

Планирование будущего может уменьшить стресс и беспокойство в том случае, если Вы вдруг не сможете водить. Самое лучшее – всегда быть наготове.

Альтернативы

Существуют многие альтернативы вождению. Узнайте о том, какие альтернативы имеются в Вашей местности, и начинайте их пробовать.

- ▶ Автобусы, такси и другие виды общественного транспорта
- ▶ Друзья и члены семьи, которые могут Вас подвезти
- ▶ Собственная машина, которой управляют другие



- ▶ Трансферы на (мини)автобусе в дом престарелых и иные учреждения, рейсовые или под заказ
- ▶ Ваучеры на такси
- ▶ Пешие прогулки
- ▶ Некоторые волонтерские группы предлагают пожилым бесплатные поездки (дополнительную информацию см. в конце Проспекта)

Пешие прогулки

Пешие прогулки – это прекрасный способ сократить время пребывания за рулем, уменьшить загрязнение воздуха и к тому же получить физическую нагрузку. По мере старения мы склонны ходить медленнее, чем раньше. Часто нам требуется больше времени, чтобы пересечь перекресток в качестве пешехода или избежать опасности.

Не забывайте записаться достаточным временем, чтобы перейти дорогу на светофоре, и стойте на расстоянии от края тротуара на перекрестках.

Расходы

Расходы являются одним из факторов, которые удерживают многих из нас от использования такси. Многие службы такси предлагают систему купонов (ваучеров) для постоянных клиентов, которые стоят меньше. Безусловно, плата за такси может стать дополнительной статьей расходов, однако задумывались ли Вы о том, во сколько Вам обходится использование собственной машины? Стоит сравнить данные статьи расходов, особенно если Вы чаще всего используете машину в своем районе для поездок в магазин, банк, церковь, к друзьям и так далее.

11. Заключительные тезисы

- ▶ Мы все ответственны за дорожную безопасность.
- ▶ Признавайте Ваши сильные и слабые стороны.
- ▶ Проходите регулярные проверки и консультации у врача.
- ▶ Проявляйте осторожность при приеме лекарств.
- ▶ По возможности избегайте рискованных ситуаций на дороге; планируйте заранее.
- ▶ Освежайте знания о безопасных способах вождения и дорожных знаках.
- ▶ Рассмотрите альтернативы вождению и поговорите со своей семьей.

12. Дополнительная информация

Информация о водительских правах

- ▶ По вопросам о водительских правах звоните в Министерство транспорта:
 - ▶ По бесплатному номеру 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

Информация для пожилых

- ▶ Чтобы получить дополнительную информацию о безопасности пожилых водителей или других образовательных программах для пожилых водителей:
 - ▶ Секретариат штата Онтарио по делам пожилых по адресу www.seniors.gov.on.ca или по телефону 1-888-910-1999
 - ▶ Совет безопасности Канады по адресу www.safetycouncil.org или по телефону 613-739-1535
 - ▶ Канадская автомобильная ассоциация по адресу www.caa.ca или по телефону 613-247-0117
- ▶ Seniors Canada (www.seniors.gc.ca или по телефону 1-800-622-6232)
- ▶ Национальный план по предупреждению травматизма среди пожилых водителей (www.olderdriversafety.ca – партнерство между Канадской ассоциацией врачей-специалистов по профессиональным заболеваниям и Агентства здравоохранения Канады по повышению безопасности среди пожилых водителей).

- ▶ Чтобы узнать о том, как повысить собственную активность и получить Руководство по физической активности Канадского общества по физиологии спорта (КОФС), посетите сайт:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ Бесплатный номер: 1-877-651-3755
- ▶ Чтобы узнать о том, имеются ли в Вашей местности услуги специального транспорта для пожилых, позвоните в Seniors' INFOLine
 - ▶ Бесплатный номер: 1-888-910-1999
 - ▶ В Торонто: 416-314-7511
- ▶ GO Transit организует сообщение поездов и автобусов между Торонто и другими районами. Пожилые люди в возрасте от 65 лет оплачивают половину стоимости проезда. Все поезда GO оснащены пандусами для инвалидных колясок, и многие автобусы GO «приседают», чтобы каждый мог легко войти. Чтобы узнать маршруты и расписание движения GO Transit, позвоните:
 - ▶ Бесплатный номер: 1-888-438-6646
 - ▶ В Торонто: 416-869-3200

Справки по вопросам здоровья

- ▶ Агентство здравоохранения Канады (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ Общество по болезни Альцгеймера (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ Центр по зависимостям и психическому здоровью (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – гериатрическая психическая помощь и ресурсы для пожилых людей
- ▶ Канадский национальный институт слепых (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – информация о таких патологиях, как глаукома, катаракта и макулярная дистрофия
- ▶ Общество по артриту/Канадская сетевая организация по артриту (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ Фонд Канады по сердечной деятельности и параличу (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ Общество Канады по болезни Паркинсона (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ По вопросам, связанным с Вашими жалобами на здоровье, звоните в Telehealth, бесплатную службу Правительства Онтарио, 7 дней в неделю, круглосуточно:
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3597-1