

BEZPIECZNY SENIOR ZA KIEROWNICĄ



ABY CZUĆ SIĘ PEWNI I BEZPIECZNIE na drodze, zachowaj większy odstęp od poprzedzającego samochodu. Taki manewr pozwoli Ci zareagować na ewentualne niebezpieczeństwo.



NIE ROZPRASZAJ SIĘ niepotrzebnie podczas jazdy. Ścisz muzykę, a jeśli to możliwe, poproś pasażera o dodatkowe kontrolowanie drogi.



DBAJ O SWOJĄ SPRAWNOŚĆ. Bądź aktywny – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Chodź na spacer, uprawiaj sport. Pamiętaj też o rutynowych badaniach kontrolnych.



RÓB PRZERWY PODCZAS DŁUGIEJ JAZDY, przynajmniej co 1–2 godziny, lub kiedy poczujesz zmęczenie. Możesz wykonać poza autem kilka ćwiczeń lub pospacerować. Dzięki temu dotlenisz organizm.



JEŚLI PRZYJMujesz LEKARSTWA, pamiętaj, aby zawsze przed ich przyjęciem sprawdzić na

KILKA RAD DLA PIESZEGO SENIORA



ZAWSZE IDŹ PO CHODNIKU. Jeśli nie ma chodnika, poruszaj się lewym poboczem drogi.



PRZECHODŹ PRZEZ JEZDNIĘ na pasach, a gdy ich nie ma – w bezpiecznym miejscu. Jeśli przechodzisz przez jezdnię na zielonym świetle, upewnij się, że wszystkie samochody bezpiecznie się zatrzymały.



NIGDY NIE PRZECHODŹ przez jezdnię pomiędzy samochodami i przed/za autobusem.



JEŚLI IDZIESZ PO DRODZE O ZMROKU, zawsze zakładaj jasne ubrania, pamiętaj też o znakach odblaskowych, dzięki którym będziesz widoczny dla kierowcy.



UWAŻAJ NA PARKINGACH, zwłaszcza przy marketach. Wyjeżdżający z parkingu kierowca może cię nie zauważyć.

