



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ**

**ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ;
ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ
ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ**



**ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ**
Τομέας Μεταφορών &
Συγκοινωνιακής Υποδομής
Σ. Βαρδάκη, Γ. Κανελλαΐδης,
Γ. Γιαννής

Αθήνα, Νοέμβριος 2010



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όλοι έχουν δικαίωμα στην ασφαλή κινητικότητα. Οι ασφαλείς μετακινήσεις είναι προαπρόθεση για τις δραστηριότητές μας σε όλους τους τομείς και επομένως για την ποιότητα της ζωής μας. Η ασφαλής οδήγηση συνδέεται με την υγεία μας και τη ζωή μας, είναι προσωπικό δικαίωμα αλλά ταυτόχρονα και κοινωνική υποχρέωσή μας. Το εγχειρίδιο Ασφαλούς Οδήγησης "ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: ΠΑΙΡΝΩ ΩΡΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ!" είναι απόρροια προσπάθειας με στόχο την ενημέρωσή σας για τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να συνεχίσετε να οδηγείτε με ασφάλεια.

Το εγχειρίδιο δίνεται στη κυκλοφορία ως πρωτοβουλία του Υπουργείου Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων που εντάσσεται στο Στρατηγικό Σχέδιο Οδικής Ασφάλειας 2011-2020, η εκπόνηση του οποίου έχει ανατεθεί στο Εθνικό Μεταόβιο Πολυτεχνείο και θα υλοποιηθεί την προσεχή δεκαετία, με στόχο τη μείωση των οδικών ατυχημάτων στη χώρα μας. Η σύνταξη του εγχειριδίου βασίσθηκε σε έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα για διερεύνηση των απόψεων των οδηγών σε θέματα ασφαλούς οδήγησης αλλά και προβλημάτων οδήγησης. Τα αποτελέσματα της έρευνας αξιολόγησης του εγχειριδίου έδειξαν υψηλή θετική αποδοχή. Είναι ενθαρρυντικό ότι οι οδηγοί που το διάβασαν θεωρούν ότι είναι χρήσιμο και ότι μπορεί να είναι αφορμή για συζητήσεις στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, οι οποίες αποτελούν μια ευκαιρία για να εκφραστούν ανησυχίες και προβλήματα που σχετίζονται με την οδήγηση, απευρίσκοντας έτσι σε σωστές ώριμες αποφάσεις.

Δημήτρης Ρέππας
Υπουργός Υπουργείου Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;	11
Έχω προβλήματα στις διασταυρώσεις;.....	11
Διατηρώ ασφαλείς αποστάσεις;	15
Προσέχω τους άλλους χρήστες;	16
Γνωρίζω πότε πρέπει να παραχωρώ προτεραιότητα;	17
Ελέγχω τι συμβαίνει γύρω μου και χρησιμοποιώ τους καθρέφτες;	18
Οδηγώ πολύ αργά;	19
Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;	21
Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;	21
Όταν αλλάζω λωρίδα, ελέγχω τι συμβαίνει γύρω μου και βγάζω φλας πάντοτε;.....	27
Δυσκολεύομαι στην είσοδο στον αυτοκινητόδρομο και γενικά να ενταχθώ στην κυκλοφορία;	29
Δυσκολεύομαι να βρω την έξοδο που θέλω στον αυτοκινητόδρομο;	31
Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου;	33
Φοράω ζώνη ασφαλείας;	33
Κρατώ σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό μου;.....	33
Τι κάνω σε περίπτωση ατυχήματος;	34
Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;.....	35
Οι αντιδράσεις μου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει Βραδύτερες;.....	35

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;	11
Έχω προβλήματα στις διασταυρώσεις;.....	11
Λιατηρώ ασφαλείς αποστάσεις;	15
Προσέχω τους άλλους χρήστες;	16
Γνωρίζω πότε πρέπει να παραχωρώ προτεραιότητα;	17
Ελέγχο τι συμβαίνει γύρω μου και χρησιμοποιώ τους καθρέφτες;	18
Οδηγώ πολύ αργά;	19
Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;	21
Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;	21
Όταν αλλάζω λωρίδα, ελέγχο τι συμβαίνει γύρω μου και βγάζω φλας πάντοτε;.....	27
Δυσκολεύομαι στην είσοδο στον αυτοκινητόδρομο και γενικά να ενταχθώ στην κυκλοφορία;	29
Δυσκολεύομαι να βρω την έξοδο που θέλω στον αυτοκινητόδρομο;	31
Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου;	33
Φοράω ζώνη ασφαλείας;	33
Κρατώ σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό μου;.....	33
Τι κάνω σε περίπτωση ατυχήματος;	34
Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;	35
Οι αντιδράσεις μου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει Βραδύτερες;.....	35

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Οι σκέψεις μου είναι «αλλού» όσο οδηγώ;.....	38
Κάνω συχνούς ελέγχους στην όρασή μου;.....	39
Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ τη νύχτα;.....	43
Δυσκολεύομαι σε περιοχές που δεν γνωρίζω καλά;	44
Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με βροχή;	45
Δυσκολεύομαι όταν οδηγώ με μεγάλη κίνηση;.....	45
Κουράζομαι υπερβολικά όταν οδηγώ;	46
Δυσκολεύομαι να οδηγώ και να προσέχω κάτι άλλο ταυτόχρονα;	47
Όταν οδηγώ δυσκολεύομαι να βρω ένα συγκεκριμένο σήμα ανάμεσα σε πολλά άλλα;	49
Έχω πρόβλημα με τη μνήμη μου;	50
Δυσκολεύομαι να κάνω όπισθεν και γενικά να γυρίσω το κεφάλι μου;	50
Δυσκολεύομαι με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου μου;	51
Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την οδήγησή μου;	53
Οι συνθήκες κυκλοφορίας με αγχώνουν ή με εκνευρίζουν;	53
Όταν είμαι αναστατωμένος το δείχνω στην οδήγηση;.....	53
Φροντίζω να οδηγώ σε καλή κατάσταση;	55
Συμβουλευόμαι το γιατρό και το φαρμακοποιό μου για την επίδραση των φαρμάκων στην οδήγησή μου και γενικά στην ικανότητά μου για να οδηγώ;	55
Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις σύγχρονες πρακτικές και συνήθειες για καλή υγεία;	56
Προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;	58

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η οικογένειά μου ή οι φίλοι μου ανησυχούν για την ικανότητά μου να οδηγώ;.....	58
Πόσες κλήσεις για παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;	59
Πόσα ατυχήματα είχα τα τελευταία ένα με δύο χρόνια;	60
Υποφέρω από κάποια σοβαρή πάθηση των ματιών;.....	61
Υποφέρω από κάποια χρόνια πάθηση;.....	61
Γνωρίζω την κατάσταση της υγείας μου, προετοιμάζομαι για αλλαγές στον τρόπο των μετακινήσεών μου;.....	62
Τι ισχύει για την ανανέωση της άδειας οδήγησης;	64
Πώς προετοιμάζομαι για την επίσκεψη στο γιατρό μου;.....	64
Οι Σχολές Οδηγών μπορεί να με βοηθήσουν;.....	65
Διευκολύνομαι από τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς;	65
Μπορώ να εξυπηρετηθώ στις μετακινήσεις μου στην περιοχή που διαμένω;.....	67
<i>Ευχαριστίες των Συγγραφέων</i>	67

Κάθε φορά που είστε πίσω από το τιμόνι του αυτοκινήτου σας βρίσκονται σε συντονισμό η όραση, η ακοή σας και το σώμα σας. Ταυτόχρονα αποφασίζετε πώς να αντιδράσετε σε όσα βλέπετε, ακούτε και αισθάνεστε σε σχέση με τα άλλα οχήματα και τους οδηγούς τους, τους πεζούς, τα σήματα και τους σηματοδότες, τις συνθήκες στον δρόμο και τις δυνατότητες του οχήματός σας. Τις αποφάσεις αυτές, και ενώ βρίσκεστε κοντά σε άλλα οχήματα και πεζούς, πρέπει να τις μετατρέψετε σε ενέργειες για να προσαρμόσετε τη θέση σας στην κυκλοφορία. Μπορεί να είναι περίπου δέκα με είκοσι οι αποφάσεις που παίρνετε σε ένα χιλιόμετρο, ενώ πολλές φορές διαθέτετε λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο για να ενεργήσετε ώστε να αποφύγετε μια σύγκρουση.

Όσο πολύπλοκη και εάν είναι η οδήγηση, αρκετοί από εσάς, για να ανταποκριθούν στις καθημερινές τους ανάγκες και υποχρεώσεις, για να συναντήσουν δικούς τους ανθρώπους και φίλους, για να ψυχαγωγηθούν ή απλά και μόνο για να βγουν έξω, προτιμούν να οδηγήσουν. Είστε όμως σε θέση να κυκλοφορείτε με ασφάλεια;

Οι περισσότεροι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας είναι ασφαλείς. Τα ατυχήματά τους όμως έχουν πιο σοβαρές συνέπειες για τους ίδιους, λόγω της μεγαλύτερης ευπάθειάς τους. Τα πιο πολλά από αυτά συμβαίνουν σε διασταυρώσεις (ισόπεδους κόμβους), όπου υπάρχουν μεγάλες απαιτήσεις για τους οδηγούς να αντιληφθούν τις συνθήκες κυκλοφορίας, να πάρουν σωστές αποφάσεις και να αντιδράσουν αμέσως. Το θετικό είναι πως έχουν λιγότερα ατυχήματα που οφείλονται στη μεγάλη ταχύτητα, στην κατανάλωση αλκοόλ, στην επικίνδυνη προσπέραση και στην απώλεια ελέγχου, ενώ οδηγούν πιο ήρεμα και πιο συντηρητικά.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όμως, οι αλλαγές που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης και που επέρχονται με την ηλικία, μπορεί να έχουν ως συνέπεια προβλήματα ή δυσκολίες στην οδήγηση που εκδηλώνονται σε διαφορετικό βαθμό και με διαφορετικό τρόπο στον κάθε ένα οδηγό. Ορισμένοι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν επίγνωση των ορίων των ικανοτήτων τους και ανταπεξέρχονται με επιτυχία στις δυσκολίες τους. Όταν αναγνωρίζουν τις αδυναμίες τους, τροποποιούν την οδήγησή τους: οδηγούν λιγότερο, αποφεύγουν την οδήγηση σε δύσκολες συνθήκες όπως σκοτάδι, ώρες με πολύ μεγάλη κυκλοφορία, ολισθηρό οδόστρωμα ή σε συνθήκες που τους δημιουργούν άγχος. Υπάρχουν όμως και οδηγοί που υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους και δεν προσαρμόζουν τις οδηγικές τους συνήθειες.

Για να πάρετε τις σωστές αποφάσεις σχετικά με την οδήγηση, θα πρέπει να γνωρίζετε για τις αλλαγές που συμβαίνουν με την ηλικία στις ικανότητες οδήγησής σας, τις οποίες μπορεί κάποιος από εσάς ήδη να έχουν συνειδητοποιήσει - για παράδειγμα στο πώς βλέπετε - και που σας δυσκολεύουν στο να οδηγείτε με ασφάλεια. Οι πιο συνηθισμένες αλλαγές σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι:

- Πιο αργός συντονισμός κινήσεων και πιο αργά αντανακλαστικά.
- Μείωση της αντίληψης ερεθισμάτων.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας δεν βλέπουν ή δεν ακούν τόσο καλά, όσο όταν ήταν νεότεροι.
- Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να επανέλθουν τα μάτια τους από το θάμβωμα, για παράδειγμα, τη νύχτα όταν κοιτάζουν τα φώτα των οχημάτων που κινούνται στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας.
- Η επεξεργασία πληροφοριών γίνεται βραδύτερα. Η αντίληψη μιας κατάστασης στον δρόμο, η ανάλυση των πληροφοριών, η λήψη αποφάσεων και η αντίδραση μπορεί να γίνουν βραδύτερα, ειδικά σε

πολύπλοκες συνθήκες κυκλοφορίας, όπως είναι, για παράδειγμα, οι διασταυρώσεις.

- Η τάση να κουράζεται κάποιος εύκολα γίνεται μεγαλύτερη. Οι άνθρωποι σε μεγαλύτερη ηλικία είναι πιο πιθανό να κουράζονται και να μην είναι σε ικανοποιητική εγρήγορση όταν οδηγούν για μεγάλες αποστάσεις.

Σκοπός του εγχειριδίου που κρατάτε στα χέρια σας είναι να σας πληροφορήσει για τις αλλαγές στις ικανότητες οδήγησης που επέρχονται με τον χρόνο και για τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προσαρμοσθείτε σε αυτές. Κάποιες από αυτές είναι αναπόφευκτες και συμβαίνουν τόσο αργά που μπορεί να μην τις έχετε προσέξει. Για τη δική σας ασφάλεια, αλλά και την ασφάλεια των δικών σας ανθρώπων, είναι σημαντικό να γνωρίζετε το πώς αυτές οι αλλαγές μπορεί να επηρεάζουν την ασφαλή οδήγηση και τι μπορείτε να κάνετε για αυτές.

Ο επιθυμητός στόχος είναι, με τη βοήθεια του εγχειριδίου, να κατανοήσετε ποιος είναι ο ασφαλής τρόπος να οδηγείτε και ποιες αποφάσεις πρέπει να παίρνετε για την ασφαλή οδήγησή σας. Διαβάζοντάς το, ελπίζουμε να εντοπίσετε τις πλευρές των ικανοτήτων σας που έχουν αλλάξει, να βοηθηθείτε ώστε να αλλάξετε συνήθειες και, ενδεχομένως, τρόπο οδήγησης καθώς και να πάρετε σωστές αποφάσεις για την οδήγησή σας.

Θα διαπιστώσετε ότι κάποιες πληροφορίες επαναλαμβάνονται μερικές φορές. Η επανάληψη είναι χρήσιμη για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα για κάθε ζήτημα. Είναι επιπλέον βοηθητική, εάν επιθυμείτε να κάνετε κάποια επιλογή στην ανάγνωση των θεμάτων που σας ενδιαφέρουν. Εάν νομίζετε ότι το εγχειρίδιο δεν σας αφορά ή δεν σας είναι χρήσιμο σήμερα, κάποια στιγμή αργότερα μπορεί να σας φανεί βοηθητικό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες που σας δίνει για να βοηθήσετε άτομα της οικογένειάς σας ή φίλους σας που έχουν κάποια προβλήματα με την οδήγηση.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

Έχω προβλήματα στις διασταυρώσεις;

Στις διασταυρώσεις όλοι έχουν προβλήματα! Είναι οι θέσεις που οι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν τα περισσότερα ατυχήματα. Ποιο είναι το πρόβλημά σας; Επιβραδύνετε απότομα ή ακινητοποιείτε σχετικά καθυστερημένα ή σε λάθος θέση; Είναι δύσκολο να στρίψετε το τιμόνι λόγω κάποιου σωματικού προβλήματος, π.χ. αρθρίτιδας; Τα οχήματά σας προσεγγίζουν πιο γρήγορα από ότι περιμένατε; Μπορεί η ικανότητά σας να εκτιμάτε την απόσταση των άλλων οχημάτων να έχει αλλάξει.

Από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας, είναι λάθη που κάνουν στην παραχώρηση προτεραιότητας και στις αριστερές στροφές, καθώς πρέπει να επεξεργαστούν πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα από πολλές πηγές και να τις λάβουν υπόψη τους, προβλέποντας τις κινήσεις των άλλων, προσέχοντας τη σήμανση και τα φανάρια καθώς και τη δική τους θέση στην κυκλοφορία. Αυτές οι συνθήκες οδήγησης χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.

Μη τήρηση της προτεραιότητας. Η προτεραιότητα παραχωρείται από εσάς σε άλλους οδηγούς ή σε εσάς από άλλους οδηγούς. Όταν έχετε αμφιβολία ως προς το ποιος πρέπει να παραχωρήσει προτεραιότητα, είναι πιο ασφαλές να παραχωρείτε εσείς, ακόμα και εάν θα πρέπει να σας την παραχωρήσουν. Επίσης, ποτέ δεν πρέπει να θεωρείτε ότι, επειδή κάποιος άλλος έχει σήμα παραχώρησης προτεραιότητας, θα συμμορφωθεί.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

Σε περίπτωση που στη διασταύρωση υπάρχει στην πορεία σας σήμα παραχώρησης προτεραιότητας ή σήμα υποχρεωτικής ακινητοποίησης (STOP):

Ξεκινήστε την επιβράδυνση καθώς πλησιάζετε στο σήμα. Ακινητοποιηθείτε στην περίπτωση που υπάρχει σήμα υποχρεωτικής ακινητοποίησης. Ελέγξτε προσεκτικά και δώστε προτεραιότητα στα οχήματα και στους πεζούς στον δρόμο που διασταυρώνεστε. Ξεκινήστε όταν η διασταύρωση είναι ελεύθερη και αφού ελέγξετε δεξιά και αριστερά. Περιμένετε μέχρι να έχετε άνεση χρόνου για να προχωρήσετε. Σε περίπτωση που υπάρχουν σήματα σε όλους τους δρόμους της διασταύρωσης, έχει προτεραιότητα ο οδηγός από δεξιά. Εάν κάποιος από τα αριστερά σας αποφασίσει να ξεκινήσει πρώτος, αφήστε τον.



(P-1)

Υποχρεωτική παραχώρηση προτεραιότητας.



(P-2)

Υποχρεωτική διακοπή πορείας.

Αριστερές στροφές. Τα πιο συνηθισμένα ατυχήματα των οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας συμβαίνουν στις αριστερές στροφές όταν ο οδηγός διασχίζει το αντίθετο κυκλοφοριακό ρεύμα. Οι πιο συνηθισμένες αιτίες για αυτό το πρόβλημα είναι η μη συμμόρφωση στη σήμανση ή στη σηματοδότηση της αριστερής στροφής, η μη κατάλληλη θέση του οχήματος και η λάθος εκτίμηση της ταχύτητας των αντίθετα ερχόμενων οχημάτων. Όταν πρόκειται να πραγματοποιήσετε αριστερή στροφή πρέπει έγκαιρα να μειώνετε ταχύτητα και να βγάζετε φλας. Εάν χρειάζεται πριν τη στροφή να αλλάξετε λωρίδα, βγάλτε το φλας και ελέγξτε τους καθρέφτες να δείτε εάν βρίσκονται άλλα οχήματα πίσω σας και πόσο μακριά. Να αφήνετε αρκετό χρόνο και χώρο για να κάνετε τη στροφή και να προσέχετε τους πεζούς,

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

τους δικυκλιστές, τους ποδηλάτες, καθώς και άλλα αυτοκίνητα που στρίβουν και αυτοκίνητα που έρχονται από την αντίθετη κατεύθυνση.

Τι βοηθάει

- Τροποποιήστε τη διαδρομή σας ώστε να περνάτε από διασταυρώσεις με φανάρια (σηματοδότες) και αποφύγετε αυτές που δεν έχουν φανάρια, ιδιαίτερα για τις αριστερές στροφές. Είναι προτιμότερα τα φανάρια με ένδειξη πράσινου για την αριστερή στροφή. Οι διασταυρώσεις με σήμανση υποχρεωτικής στάσης (STOP) ή παραχώρησης προτεραιότητας, είναι προτιμότερες από τις διασταυρώσεις χωρίς πινακίδες σήμανσης.
- Εάν υπάρχουν διασταυρώσεις στις συνηθισμένες σας διαδρομές που σας προβληματίζουν, μπορεί να διευκολυνθείτε εάν πάτε επί τόπου ως πεζοί και παρατηρήσετε πώς λειτουργεί η σήμανση και η σηματοδότηση για τους οδηγούς και τους πεζούς.
- Η μείωση της περιφερειακής όρασης με την ηλικία, μπορεί να έχει συνέπεια λάθη στην παραχώρηση της προτεραιότητας. Σε ένα βαθμό το πρόβλημα μπορεί να περιορισθεί με το να γυρίσετε το κεφάλι σας πιο πολύ ή με κινήσεις του κεφαλιού και των ματιών αριστερά και δεξιά αρκετές φορές.
- Αποφύγετε διασταυρώσεις και γενικά κόμβους με μεγάλη κυκλοφορία ή σε ώρες αιχμής. Ακολουθείτε κατά το δυνατόν εναλλακτικές διαδρομές για να αποφύγετε αριστερές στροφές από πολύπλοκους κόμβους ή διαλέγετε διαδρομές με δεξιές αντί αριστερές στροφές.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

- Κατά την προσέγγιση στη διασταύρωση ελέγχετε για άλλα οχήματα και πεζούς που σας πλησιάζουν. Πρέπει να σταματάτε σε θέση από όπου θα μπορείτε να ελέγχετε όλες τις κατευθύνσεις, αλλά χωρίς να εμποδίζετε την κυκλοφορία.
- Μην εισέρχεσθε στη διασταύρωση προτού βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να τη διασχίσετε με ασφάλεια, ακόμη και αν υπάρχει πράσινη ένδειξη του σηματοδότη.
- Στη διασταύρωση περιμένετε μέχρι τη στιγμή που κρίνετε ότι είναι ασφαλές να προχωρήσετε. Πάντα ελέγχετε δεξιά και αριστερά και στη συνέχεια πάλι δεξιά ώστε να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να ξεκινήσετε, ακόμη και εάν υπάρχουν σήματα και φανάρια. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να ελέγξετε για άλλα οχήματα και πεζούς και να εκτιμήσετε την απόστασή τους από εσάς.
- Όταν περιμένετε για το κενό που κρίνετε ότι είναι ασφαλές να προχωρήσετε, υπολογίστε τον χρόνο (ή την ταχύτητα) που χρειάζεστε για να διασχίσετε τη διασταύρωση. Πριν ξεκινήσετε πρέπει να επαναλαμβάνετε τον έλεγχο καθώς, στο χρονικό διάστημα που μεσολαβεί, μπορεί να πλησιάζει κάποιο άλλο όχημα ή πεζοί.
- Πριν ξεκινήσετε μια αριστερή στροφή βεβαιωθείτε ότι βλέπετε ανεμπόδιστα τα αντιθέτως ερχόμενα αυτοκίνητα. Εάν έχετε περιορισμένη ορατότητα προχωρήστε με προσοχή.
- Μην υποθέσετε ότι ένας οδηγός που έχει ενεργοποιήσει το φλας, τελικά θα πραγματοποιήσει στροφή.
- Μη θεωρήσετε ότι ένας οδηγός που περιμένει για να πραγματοποιήσει αριστερή στροφή θα συνεχίσει να περιμένει. Μπορεί να έχει εκτιμήσει λάθος την ταχύτητά σας ή την απόστασή του από εσάς ή μπορεί να μη σας έχει προσέξει καθόλου.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

Διατηρώ ασφαλείς αποστάσεις;

Με την ηλικία, η ικανότητα για εκτίμηση των αποστάσεων και της ταχύτητας μειώνεται και οι αντιδράσεις γίνονται βραδύτερες. Για τον λόγο αυτό πρέπει να διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις από το όχημα εμπρός.

Σε κανονικές συνθήκες κυκλοφορίας όταν ακολουθείτε ένα όχημα, αφήνετε απόσταση που αντιστοιχεί σε χρόνο που χρειάζεται για να τη διανύσετε, τουλάχιστον δύο δευτερολέπτων. Για να υπάρχει απόσταση τριών δευτερολέπτων, όταν το όχημα εμπρός περάσει ένα χαρακτηριστικό σημείο, π.χ. έναν στύλο ηλεκτροφωτισμού, ξεκινήστε να μετράτε 1001, 1002, 1003, κλπ. Εάν φτάσετε σ' αυτό το σημείο πριν να έχετε μετρήσει το 1003, οδηγείτε πολύ γρήγορα. Αυτός ο κανόνας ισχύει για κάθε ταχύτητα και είναι ευκολότερος από την εκτίμηση αποστάσεων σε μέτρα ή τη μέτρηση «φανταστικών» οχημάτων μεταξύ του οχήματός σας και του μπροστινού οχήματος. Σε περίπτωση που κάποιος οδηγός μπει μπροστά σας στο κενό διάστημα που αφήνετε, μείνετε πίσω διατηρώντας την ίδια απόσταση.

Τι βοηθάει

➤ Προτείνεται να κρατάτε απόσταση τεσσάρων δευτερολέπτων στις εξής συνθήκες:

- Τη νύχτα και σε κακές συνθήκες φωτισμού.
- Σε κακές καιρικές συνθήκες, όπως βροχή ή ομίχλη.
- Όταν το αυτοκίνητό σας είναι φορτωμένο ή όταν ρυμουλκείτε άλλο όχημα.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

- Όταν δεν γνωρίζετε τον δρόμο.

➤ Διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις. Εάν άλλοι οδηγοί σας πιέζουν προσπαθώντας να σας προσπεράσουν και να μπουν μπροστά σας, αλλάξτε λωρίδα για να είναι πιο εύκολο να αφήσετε ασφαλή απόσταση μπροστά σας.

Προσέχω τους άλλους χρήστες;

Πεζοί, δικυκλιστές, ποδηλάτες είναι ευάλωτοι χρήστες της οδού, αφού είναι πιο εκτεθειμένοι στους κινδύνους της κυκλοφορίας. Οι πεζοί αποτελούν ένα ιδιαίτερο πρόβλημα καθώς συχνά είναι απρόβλεπτοι και επιπλέον, χρειάζονται αρκετό χρόνο για να διασχίσουν τον δρόμο. Αν και υπάρχουν οι διαβάσεις πεζών, κάποιος μπορεί να επιχειρήσει να διασχίσει το δρόμο όταν το φανάρι είναι πράσινο για σας. Άλλοι μπορεί να προσεγγίσουν το αυτοκίνητό σας από πίσω. Είναι επίσης σημαντικό όταν σταματάτε το αυτοκίνητό σας στο κόκκινο, να μην κλείνετε τη διάβαση πεζών. Όταν πραγματοποιείτε στροφή πάντα προσέχετε για τυχόν πεζούς που ετοιμάζονται να διασχίσουν το δρόμο.



(K-15)

Κίνδυνος λόγω διάβασης πεζών.

Τα παιδιά μπορεί να έχουν την πιο απρόβλεπτη συμπεριφορά. Με ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να οδηγείτε κοντά σε σχολεία (υπάρχει ειδική σήμανση), στάσεις λεωφορείων, παιδικές χαρές, χώρους αθλητισμού.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;



Πινακίδα προειδοποίησης
για διάβαση που χρησιμοποιούν παιδιά,
σε συνδυασμό με ανώτατο όριο ταχύτητας.

Προσοχή επίσης χρειάζεται για τους ποδηλάτες και τους δικυκλιστές.
Ιδιαίτερα να ελέγχετε όταν ανοίγετε την πόρτα του αυτοκινήτου σας.

Γνωρίζω πότε πρέπει να παραχωρώ προτεραιότητα;

Για την πληρέστερη ενημέρωσή σας και «φρεσκάρισμα» όσων ήδη γνωρίζετε σχετικά με την υποχρέωση των οδηγών για παραχώρηση προτεραιότητας, συμβουλευτείτε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Μπορείτε να τον βρείτε στο διαδίκτυο στη διεύθυνση:

http://www.yme.gr/imagebank/categories/KOK_pdf.pdf

Ακόμη και εάν οι άλλοι έχουν σήμα παραχώρησης προτεραιότητας, πάντα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί και να προσέχετε για τους οδηγούς που είναι αφηρημένοι ή δεν γνωρίζουν την περιοχή.

Στα επόμενα παρατίθενται ενδεικτικά μερικές από τις περιπτώσεις όπου θα **πρέπει να παραχωρείτε προτεραιότητα:**

- ✓ Όταν υπάρχει κίνδυνος σύγκρουσης, ανεξάρτητα από το ποιος πρέπει να παραχωρήσει προτεραιότητα.
- ✓ Όταν ξεκινάτε από θέση στάθμευσης.
- ✓ Όταν υπάρχουν πεζοί που διασχίζουν τον δρόμο στον οποίο βρίσκεστε ή τον δρόμο στον οποίο στρίβετε.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

- ✓ Όταν μπαίνετε ή βγαίνετε από παράπλευρους χώρους και δρόμους.
- ✓ Σε σήμα παραχώρησης προτεραιότητας ή σήμα υποχρεωτικής ακινητοποίησης (STOP).
- ✓ Σε διασταύρωση χωρίς σήματα ή φανάρια, στα οχήματα που προσεγγίζουν από δεξιά.
- ✓ Όταν μπαίνετε σε λωρίδα κυκλοφορίας ή σε δρόμο με κυκλοφορία.
- ✓ Σε οχήματα άμεσης ανάγκης, αστυνομία, ασθενοφόρα, πυροσβεστικά οχήματα.
- ✓ Στο τραμ σε διασταυρώσεις χωρίς φανάρια.



(K-41)

Κίνδυνος λόγω ισόπεδης
διάβασης τροchioδρόμου
χωρίς κινητά φράγματα.

Ελέγγω τι συμβαίνει γύρω μου και χρησιμοποιώ τους καθρέφτες;

Οι πλάγιοι εξωτερικοί καθρέφτες πρέπει να ρυθμίζονται πριν ξεκινήσετε την οδήγηση, έτσι ώστε να μπορείτε να δείτε τις άκρες του αυτοκινήτου σας και να υπάρχει επικάλυψη μεταξύ των πλάγιων εξωτερικών καθρεφτών και του εσωτερικού.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

Είναι πολύ σημαντικό να κοιτάζετε συχνά τους καθρέφτες του αυτοκινήτου σας ώστε να γνωρίζετε τι συμβαίνει στα πλάγια και πίσω σας, ιδιαίτερα όταν κάνετε αλλαγή λωρίδας ή προσπέραση.

Οι καθρέφτες δεν σας επιτρέπουν να βλέπετε τα πάντα. Ο έλεγχος της νεκρής γωνίας είναι επίσης απαραίτητος για να μπορέσετε να δείτε κάποιο μικρό όχημα ή δίκυκλο γυρίζοντας με το κεφάλι δεξιά ή αριστερά και κοιτάζοντας γρήγορα πάνω από τον ώμο πριν την αλλαγή λωρίδας ή την είσοδο στην κυκλοφορία ή τις στροφές. Ο έλεγχος γυρίζοντας το κεφάλι είναι επίσης απαραίτητος ακόμη και όταν πρόκειται να ανοίξετε την πόρτα του αυτοκινήτου σας.

Η συχνή χρήση καθρεφτών είναι ιδιαίτερα σημαντική σε οδηγούς με προβλήματα ακοής. Οι καθρέφτες βοηθούν στην αντιστάθμιση της απώλειας της ηχητικής πληροφορίας από διάφορες κατευθύνσεις (π.χ. της προσέγγισης οχήματος άμεσης ανάγκης).

Οδηγώ πολύ αργά;

Έχετε προσέξει εάν:

- Σε δρόμους ταχείας κυκλοφορίας μερικές φορές οι άλλοι οδηγοί δείχνουν να ενοχλούνται από τον τρόπο που οδηγείτε;
- Κατά την είσοδο σε δρόμο ταχείας κυκλοφορίας, οι οδηγοί που ήδη κινούνται σε αυτόν επιβραδύνουν ή αλλάζουν λωρίδα;

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Μήπως οδηγείτε πολύ αργά; Γενικά οι συνθήκες κυκλοφορίας και οι καιρικές συνθήκες, το πόσο εξοικειωμένος είναι ένας οδηγός με τον δρόμο, μπορεί να τον επηρεάζουν στον τρόπο που οδηγεί και συγκεκριμένα να οδηγεί πιο αργά και κάτω από το όριο ταχύτητας.

Είμαι ασφαλής στην κυκλοφορία;

Επίσης, η ταχύτητα με την οποία κανείς σκέφτεται, παίρνει αποφάσεις, και αντιδρά μειώνεται με την ηλικία. Αυτή η αλλαγή μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αργή ή διστακτική οδήγηση, και καθυστερημένες αντιδράσεις.

Όταν οδηγείτε πιο αργά από τα άλλα οχήματα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η ταχύτητα πολύ κάτω του μέγιστου ορίου ταχύτητας δημιουργεί επικίνδυνες καταστάσεις για τους άλλους οδηγούς, οι οποίοι δεν περιμένουν ότι οι ταχύτητες των οχημάτων θα διαφέρουν τόσο πολύ. Εάν αισθάνεστε την ανάγκη να οδηγήσετε πιο αργά βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεστε στην αριστερή λωρίδα (που είναι για προσπέραση).

Τι βοηθάει

Όταν οδηγείτε αργά:

- μετακινηθείτε στη δεξιά λωρίδα όσο νωρίτερα μπορείτε με ασφάλεια.
- παρακολουθείτε και ελέγχετε την κυκλοφορία πίσω σας, κοιτάζοντας από τους καθρέφτες.
- αλλάξτε λωρίδα για να αυξήσετε την απόστασή σας από τα άλλα οχήματα, όταν σας ακολουθεί άλλο όχημα πολύ κοντά.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

Οι αυτοκινητόδρομοι θεωρούνται ασφαλείς δρόμοι καθώς υπάρχει διαχωρισμός των αντίθετων κατευθύνσεων κυκλοφορίας. Αρκετοί οδηγοί έχουν κάποιες δυσκολίες όταν οδηγούν σε αυτοκινητόδρομους, ειδικά στις εισόδους και στις εξόδους. Ο αυτοκινητόδρομος είναι ένα απαιτητικό περιβάλλον καθώς οι ταχύτητες που αναπτύσσονται είναι μεγάλες. Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες στον αυτοκινητόδρομο (π.χ. με την όραση, τα αντανακλαστικά, τη μνήμη) συζητήστε τις με τον παθολόγο και τον οφθαλμίατρό σας, οι οποίοι μπορεί να σας καθοδηγήσουν για το πώς θα αξιολογήσετε την ασφάλεια της οδήγησής σας και πώς μπορείτε να βοηθηθείτε. Σε περίπτωση που οδηγείτε σε αυτοκινητόδρομους είναι χρήσιμο να διαβάσετε αυτή την ενότητα του εγχειριδίου.

Προσπαθώ να είμαι πληροφορημένος για τις αλλαγές στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και τη σήμανση;

Η γνώση των κανόνων κυκλοφορίας αλλά και της σήμανσης μπορεί να σας βοηθήσει, ειδικά όταν η ικανότητά σας να δείτε τα σήματα έχει αρχίσει να μειώνεται. Η γνώση της μορφής (σχήμα, χρώμα, περιεχόμενο) των σημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να προβλέπετε το μήνυμά τους. Με τη γνώση των κανόνων κυκλοφορίας και της σήμανσης (σήματα, διαγραμμίσεις) περιορίζεται ο δισταγμός και η αβεβαιότητα όταν πρέπει να πάρετε αποφάσεις γρήγορα.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

Τα τελευταία δέκα με δεκαπέντε χρόνια τόσο οι δρόμοι όσο και η οδήγηση σε αυτούς έχουν αλλάξει: Έχουν επεκταθεί οι αυτοκινητόδρομοι, που είναι σχετικά νέου τύπου δρόμοι με ενδιάμεση διαχωριστική νησίδα και ανισόπεδους κόμβους, η κυκλοφορία είναι γενικά πιο μεγάλη ενώ η κυκλοφοριακή συμφόρηση εμφανίζεται όλο και σε περισσότερους δρόμους και διαρκεί περισσότερο.

Τι βοηθάει

- Προμηθευθείτε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας ή σχετικό βοηθητικό υλικό θεωρητικής εκπαίδευσης του Υπουργείου Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων.
- Ζητήστε από τις θέσεις διοδίων πληροφοριακό υλικό για τους αυτοκινητόδρομους. Στο διαδίκτυο και στη διεύθυνση <http://www.aodos.gr/>, της Αττικής Οδού, υπάρχουν πληροφορίες για τη σήμανση και οδηγίες για την κίνηση στους κόμβους, που μπορεί να σας είναι χρήσιμες όταν οδηγείτε στον αυτοκινητόδρομο.
- Συζητήστε με άλλους οδηγούς ή νεότερα μέλη της οικογένειάς σας τα θέματα με τα οποία δεν είστε εξοικειωμένος/η.
- Συζητήστε με τους γιατρούς σας κάθε είδους πρόβλημα (π.χ. με την όραση, τα αντανακλαστικά, τη μνήμη) που μπορεί να επιδρά αρνητικά στην οδήγησή σας.
- Απευθυνθείτε σε Σχολή Οδηγών για να βοηθηθείτε με ένα πρόγραμμα επανεκπαίδευσης μικρής διάρκειας ώστε να ανανεώσετε και να επικαιροποιήσετε τις γνώσεις σας. Αναζητήστε εκπαιδευτή με εμπειρία εκπαίδευσης οδηγών μεγαλύτερης ηλικίας.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

Κανόνες κυκλοφορίας που ισχύουν για τον αυτοκινητόδρομο

- ✓ Χρησιμοποιείτε την αριστερή λωρίδα μόνο για προσπέραση.
- ✓ Αποφεύγετε απότομες αλλαγές στη ταχύτητα ή την κατεύθυνσή σας.
- ✓ Δεν επιτρέπεται να οδηγείτε στη Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης (ΛΕΑ). Μπορεί να τη χρησιμοποιήσετε σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης, για παράδειγμα όταν προκύψει τεχνικό πρόβλημα στο αυτοκίνητό σας ή σε ατύχημα. Η ΛΕΑ είναι για τα οχήματα άμεσης ανάγκης.
- ✓ Οδηγείτε στη δεξιά λωρίδα όταν κινείστε με ταχύτητα μικρότερη των άλλων οχημάτων.
- ✓ Πραγματοποιείτε εισόδους και εξόδους κάνοντας ελέγχους με προσοχή και έχοντας κατάλληλη ταχύτητα. (Πιο αναλυτικές πληροφορίες θα βρείτε στις επόμενες παραγράφους).
- ✓ Χρησιμοποιούνται νέου τύπου πινακίδες (Φωτογραφίες 1 έως 4):
 - Πληροφοριακές πινακίδες με πράσινο υπόβαθρο.
 - Γέφυρες σήμανσης με αναγραφή κατευθύνσεων και επισήμανση κατεύθυνσης (με βέλη) για κάθε λωρίδα κυκλοφορίας.
 - Γέφυρες σήμανσης με επισήμανση θέσεων των διαφορετικών τρόπων πληρωμής διοδίων.
 - Πίνακες μεταβλητών μηνυμάτων που δίνουν μηνύματα οδικής ασφάλειας και πληροφορίες για τις συνθήκες κυκλοφορίας σε πραγματικό χρόνο.
 - Πινακίδες αναγγελίας κινδύνου λόγω έργων σε κίτρινο πλαίσιο καθώς και διαγράμμιση οριογραμμών κίτρινου χρώματος (εργοταξιακή σήμανση).

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;



Σήμανση αυτοκινητόδρομου φωτογραφία (1)

α. Γέφυρα σήμανσης με αναγραφή και επισήμανση (με βέλη) των κατευθύνσεων ανά λωρίδα, πριν από ανισόπεδο κόμβο (επισήμανση και αναγραφή της επόμενης εξόδου).

β. Για τους οδηγούς που κινούνται στη λωρίδα εισόδου στον αυτοκινητόδρομο (δεξιό τμήμα της φωτογραφίας) υπάρχει σήμα για να παραχωρήσουν προτεραιότητα στους κινούμενους στον αυτοκινητόδρομο, καθώς και σήμα απαγόρευσης αναστροφής.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;



Σήμανση αυτοκινητόδρομου φωτογραφία (2)

- α. Γέφυρα σήμανσης με αναγραφή και επισήμανση κατευθύνσεων ανά λωρίδα.
- β. Αναγραφή στη γέφυρα σήμανσης της εξόδου και βέλος στο οδόστρωμα για επισήμανση της λωρίδας εξόδου.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;



Σήμανση αυτοκινητόδρομου φωτογραφία (3)

Γέφυρα σήμανσης πριν από διόδια σε αυτοκινητόδρομο με επισήμανση θέσεων για τους διαφορετικούς τρόπους πληρωμής.

4



Σήμανση αυτοκινητόδρομου φωτογραφία (4)

Πινακίδα αναγγελίας κινδύνου λόγω έργων σε κίτρινο πλαίσιο (εργοταξιακή σήμανση).

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

Όταν αλλάζω λωρίδα, ελέγχω τι συμβαίνει γύρω μου και βγάζω φλας πάντοτε;

Έχετε προσέξει εάν:

- Δεν συνηθίζετε να ελέγχετε όλους τους καθρέφτες και τη νεκρή γωνία στην αλλαγή λωρίδας;
- Εμφανίζονται οχήματα στη νεκρή γωνία δίπλα σας καθώς αλλάζετε λωρίδα;
- Όταν αλλάζετε λωρίδα είστε αναποφάσιστος/η ή αργός/ή;
- Ελαττώνετε πολύ την ταχύτητά σας όσο περιμένετε το κατάλληλο κενό για να αλλάζετε λωρίδα;
- Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων όταν αλλάζετε λωρίδα;
- Δεν χρησιμοποιείτε το φλας πάντα όταν αλλάζετε λωρίδα;

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Για να αποφύγετε τη σύγκρουση με άλλο όχημα όταν αλλάζετε λωρίδα, θα πρέπει να ελέγχετε όλους τους καθρέφτες (τον εσωτερικό και τους πλάγιους) και τη νεκρή γωνία (την περιοχή πίσω και στα πλάγια του αυτοκινήτου που δεν μπορούμε να δούμε από τους καθρέφτες), αλλά και να βγάζετε το φλας αρκετά πριν να ξεκινήσετε την αλλαγή. Σε μερικές περιπτώσεις, όταν αλλάζετε λωρίδα, μπορεί απλά να ξεχνάτε να ελέγξετε πίσω, ενώ το ίδιο μπορεί να συμβαίνει και όταν κάνετε όπισθεν. Σε μεγάλο βαθμό το να μην ελέγχετε πίσω είναι επικίνδυνη συνήθεια, που επιπλέον σταματάτε να τη συνειδητοποιείτε, ιδιαίτερα όταν δεν σας έχει συμβεί ατύχημα για πολύ καιρό.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

Τι βοηθάει

- Όσο οδηγείτε κοιτάζετε μπροστά σας, όσο μπορείτε πιο μακριά και κοιτάζετε συχνά (αλλά πάντα στιγμιαία) τον εσωτερικό καθρέφτη για να παρακολουθείτε την κατάσταση πίσω και γενικά να παρακολουθείτε τι συμβαίνει γύρω σας πριν αποφασίσετε να κάνετε την αλλαγή λωρίδας.
- Κατά την αλλαγή λωρίδας ελέγχετε πάντα τους καθρέφτες και τη νεκρή γωνία. Όσο και αν ρυθμίζετε τους καθρέφτες σας συχνά και σωστά, πάντα θα υπάρχει πιθανότητα να βρίσκεται κάποιο άλλο όχημα στη νεκρή γωνία, σε κάποια πλευρά που δεν μπορείτε να δείτε σε κανένα καθρέφτη. Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να ελέγχετε κοιτάζοντας πίσω από τον ώμο σας όταν αλλάζετε λωρίδες.
- Σε κάθε αλλαγή λωρίδας ή κατεύθυνσης πρέπει να βγάζετε φλας.
- Ολοκληρώνοντας την αλλαγή, μπειτε στη λωρίδα αφήνοντας αρκετή απόσταση από τα άλλα οχήματα πίσω και μπροστά σας.
- Τοποθετήστε ευρυγώνιους καθρέφτες στο όχημά σας ώστε να ελαχιστοποιήσετε τα σημεία που δεν φαίνονται. Στην περίπτωση αυτή, πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι οι ευρυγώνιοι καθρέφτες δίνουν την εντύπωση ότι τα οχήματα βρίσκονται σε μεγαλύτερη απόσταση από την πραγματική.
- Αποφεύγετε την οδήγηση σε δρόμους με κίνηση και με μεγάλες ταχύτητες.
- Προσέχετε να μην αποσπάται η προσοχή σας με το ραδιόφωνο ή με συζήτηση.
- Ο γιατρός σας μπορεί να σας υποδείξει τρόπους που θα βελτιώσουν την ευελιξία σας για να κάνετε πιο εύκολα τους ελέγχους.

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

- Εάν αισθάνεστε ανασφάλεια στους αυτοκινητόδρομους, είναι καλύτερο να τους αποφεύγετε.

Δυσκολεύομαι στην είσοδο στον αυτοκινητόδρομο και γενικά να ενταχθώ στην κυκλοφορία;

Έχετε προσέξει εάν:

- *Κατά την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο, δεν χρησιμοποιείτε όλους τους καθρέφτες και δεν ελέγχετε τη νεκρή γωνία;*
- *Ελαττώνετε αισθητά την ταχύτητά σας όσο περιμένετε το κατάλληλο κενό για να εισέλθετε στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Κατά την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο είστε αναποφάσιστος/η;*
- *Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων, κατά την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Καθυστερείτε την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο ή φτάνετε μέχρι το τέλος της λωρίδας εισόδου;*
- *Κατά την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο, οι άλλοι οδηγοί που ήδη κινούνται στη δεξιά λωρίδα επιβραδύνουν ή αλλάζουν λωρίδα;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Το ελληνικό οδικό δίκτυο συνεχώς εκσυγχρονίζεται με νέους αυτοκινητόδρομους που χαρακτηρίζονται από μεγάλη αλλά και γρήγορη κυκλοφορία. Αρκετοί οδηγοί αισθάνονται νευρικότητα και ανασφάλεια όταν μπαίνουν σε δρόμο με μεγάλη κυκλοφορία.

Ένα σημαντικό στοιχείο της εισόδου στην κυκλοφορία - είτε πρόκειται για είσοδο σε αυτοκινητόδρομο είτε όταν μειώνεται ο αριθμός των

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

λωρίδων - είναι το να μπορείτε να δείτε τα οχήματα που βρίσκονται πίσω σας στη λωρίδα που θέλετε να μπείτε. Είναι σημαντικό να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο με ταχύτητα που πλησιάζει την ταχύτητα κυκλοφορίας.

Για να οδηγείτε με ασφάλεια κατά την είσοδό σας στον αυτοκινητόδρομο και γενικά σε δρόμο ταχείας κυκλοφορίας, πραγματοποιείτε σωστά τον έλεγχο, προσαρμόζετε κατάλληλα την ταχύτητά σας και βγάζετε φλας.

Τι βοηθάει

- Αποφεύγετε να φτάσετε στο τέλος της λωρίδας εισόδου. Αξιοποιήστε το μήκος της για να αναπτύξετε την κατάλληλη ταχύτητα.
- Μη σταματάτε στο τέλος της λωρίδας εισόδου, εκτός αν αναγκαστείτε να το κάνετε.
- Αποφεύγετε να αφήνετε τη λωρίδα εισόδου και να μπαίνετε στον αυτοκινητόδρομο πολύ νωρίς. Είναι σημαντικό να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο με ταχύτητα που πλησιάζει την ταχύτητα κυκλοφορίας.
- Εάν αναγκασθείτε να επιβραδύνετε κατά την είσοδο στον αυτοκινητόδρομο, περιμένετε κατάλληλο ελεύθερο χώρο. Μην μπείτε πρόωρα και με μικρή ταχύτητα.
- Εάν δυσκολεύεστε να προσέχετε εμπρός και πίσω, περιμένετε το προπορευόμενο όχημα να μπει στο κύριο ρεύμα πριν κινηθείτε, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η ανάγκη να μοιράζετε την προσοχή σας.
- Αποφύγετε τους καθυστερημένους ελέγχους. Ξεκινήστε τον έλεγχο πίσω και στα πλάγια έγκαιρα.

Μην καθυστερείτε την αλλαγή λωρίδας (από τη λωρίδα εισόδου στη δεξιά λωρίδα του αυτοκινητόδρομου) οδηγώντας και στις δύο

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

- λωρίδες. Αλλάζετε λωρίδα όσο το δυνατόν γρηγορότερα και με ασφάλεια.
- Μετά την είσοδο προσαρμόζετε την ταχύτητά σας στην ταχύτητα της κυκλοφορίας.
- Προσέχετε να μην αποσπάται η προσοχή σας με το ραδιόφωνο ή με συζήτηση.
- Εάν δεν γνωρίζετε αρκετά για τον αυτοκινητόδρομο, μπορείτε να απευθυνθείτε σε μια Σχολή Οδηγών.
- Εάν δεν αισθάνεστε σίγουρος ή αισθάνεστε ότι μπορεί να βρεθείτε σε κίνδυνο, προσπαθήστε να αποφεύγετε τους αυτοκινητόδρομους.

Δυσκολεύομαι να βρω την έξοδο που θέλω στον αυτοκινητόδρομο;

Έχετε προσέξει εάν:

- *Δυσκολεύεστε να βρείτε τις εξόδους ή τη σήμανση για την έξοδο;*
- *Πριν την έξοδο διασχίζετε λωρίδες κυκλοφορίας;*
- *Για να βγείτε από τον αυτοκινητόδρομο μπαίνετε στη δεξιά λωρίδα πίσω από βαριά οχήματα που εμποδίζουν την ορατότητα;*
- *Φρενάρτε συχνά στον αυτοκινητόδρομο, ιδιαίτερα πριν από τις εξόδους ή όταν αναζητάτε ή διαβάζετε σήματα;*
- *Πριν την έξοδο από τον αυτοκινητόδρομο καθυστερείτε να μπειτε στη δεξιά λωρίδα ή στη λωρίδα εξόδου (επιβράδυνσης);*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Κατά την έξοδο από τον αυτοκινητόδρομο (και γενικά από δρόμο ταχείας κυκλοφορίας), είναι σημαντικό να μπαίνετε έγκαιρα και με ασφάλεια στη

Εφαρμόζω ασφαλείς πρακτικές στον αυτοκινητόδρομο;

δεξιά λωρίδα (που είναι δίπλα στη λωρίδα εξόδου) αρκετά πριν την έξοδο και να διατηρείτε μια ταχύτητα κοντά στην ταχύτητα κυκλοφορίας όσο βρίσκεστε στον αυτοκινητόδρομο. Πριν μειώσετε την ταχύτητά σας στον αυτοκινητόδρομο πραγματοποιείτε ελέγχους από τους καθρέφτες και βγάζετε φλας. Κατά την έξοδο προσαρμόστετε στο όριο ταχύτητας.

Τι βοηθάει

- Προετοιμάστε τη διαδρομή προς τον προορισμό σας πριν ξεκινήσετε, με τη βοήθεια σχετικού έντυπου υλικού ή ζητήστε σχετική βοήθεια από δικό σας άνθρωπο. Φροντίστε να γνωρίζετε την είσοδο και την έξοδο που θα χρησιμοποιήσετε πριν μπείτε στον αυτοκινητόδρομο.
- Παρακολουθείτε τις πληροφοριακές πινακίδες για τις εξόδους. Οι σύγχρονοι αυτοκινητόδρομοι έχουν έγκαιρη και επαναλαμβανόμενη σήμανση προειδοποίησης για κάθε έξοδο.
- Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε αλλαγές λωρίδων πριν την έξοδο. Σχεδιάστε έγκαιρα την πορεία σας, ώστε να μειώσετε τη πιθανότητα να χάσετε την έξοδο.
- Εάν αντιληφθείτε ότι πρόκειται να χάσετε την έξοδο που θέλετε και δεν μπορείτε να αλλάξετε λωρίδες με ασφάλεια, παραμείνετε ήρεμος. Αποφύγετε τις ξαφνικές αλλαγές λωρίδων. Ποτέ μη σταματήσετε και μην κάνετε όπισθεν. Βγείτε στην επόμενη έξοδο.
- Αποφύγετε τη διάσχιση των λωρίδων για να πλησιάσετε την έξοδο.
- Αφήνετε ασφαλείς αποστάσεις από άλλα οχήματα.
- Πριν ξεκινήσετε σημειώστε την εναλλακτική διαδρομή για να φτάσετε στον προορισμό σας, για την περίπτωση που χάσετε την έξοδο.

Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου;

Φοράω ζώνη ασφαλείας;

Ακόμη και όταν οδηγείτε για μικρές αποστάσεις πρέπει να φοράτε τη ζώνη σας. Οι σωστά εφαρμοσμένες ζώνες ασφαλείας είναι ο καλύτερος τρόπος να μειωθούν οι αρνητικές συνέπειες ενός ατυχήματος.

- ✓ Αποδεχθείτε την ανάγκη των ζωνών ασφαλείας και πείσετε και τους συνεπιβάτες σας γι' αυτή. Βεβαιωθείτε ότι όσοι ταξιδεύουν μαζί σας φοράνε ζώνη ασφαλείας.
- ✓ Θυμάστε να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας σωστά. Περνάει πάνω από τον ώμο και εμπρός από το στήθος σας.
- ✓ Εάν στο αυτοκίνητό σας υπάρχουν παιδιά, να θυμάστε ότι δίνετε το παράδειγμα. Οδηγείτε με προσοχή και χρησιμοποιήστε, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, ειδικό κάθισμα.

Κρατώ σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητό μου;

Η διατήρηση του αυτοκινήτου σας σε καλή κατάσταση βοηθάει στην ασφάλειά σας.

- ✓ Κάνετε τακτικά συντήρηση στο αυτοκίνητό σας. Εάν προσέξετε κάτι ασυνήθιστο ελέγξτε το.
- ✓ Φροντίζετε να έχετε καύσιμα στο ρεζερβουάρ.
- ✓ Παρακολουθείτε την πίεση των ελαστικών του αυτοκινήτου σας και ελέγχετε τακτικά την κατάστασή τους.

Αλλάζετε τα ελαστικά όταν είναι κατεστραμμένα ή φθαρμένα, ώστε να λειτουργήσουν με ασφάλεια σε κάθε δική σας αντίδραση

Είμαι ασφαλής στο αυτοκίνητό μου;

- ✓ σε επείγουσα κατάσταση αλλά και όταν ο δρόμος είναι βρεγμένος ή ολισθηρός.
- ✓ Οι καθρέφτες, τα φώτα και τα τζάμια να είναι πάντα καθαρά.
- ✓ Να συμβουλευέστε το εγχειρίδιο του κατασκευαστή για τυχόν συστάσεις.
- ✓ Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια για τον έλεγχο του αυτοκινήτου σας και στο πρατήριο καυσίμων που σας εξυπηρετεί.

Τι κάνω σε περίπτωση ατυχήματος;

Παραμείνετε ψύχραιμος. Σκεφτείτε προσεκτικά πριν παραδεχθείτε το λάθος σας. Κατευθυνθείτε στην άκρη του δρόμου και όσο μακριά μπορείτε από τη διερχόμενη κυκλοφορία. Καλέστε την Τροχαία και δώστε τις απαραίτητες πληροφορίες. Ανταλλάξτε στοιχεία για τις ασφαλιστικές εταιρείες με τους οδηγούς με τους οποίους έχετε εμπλακεί στο ατύχημα. Πρέπει να φροντίζετε ώστε να έχετε πάντα μαζί σας:

- ✓ Τηλέφωνα ανάγκης
- ✓ Άδεια οδήγησης
- ✓ Άδεια κυκλοφορίας
- ✓ Ασφαλιστήριο συμβόλαιο

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

Οι αντιδράσεις μου σε επείγουσες καταστάσεις έχουν γίνει βραδύτερες;

Έχετε προσέξει εάν:

- *Οδηγείτε με ταχύτητα αρκετά μικρότερη της μέσης ταχύτητας κυκλοφορίας;*
- *Όταν αλλάζετε λωρίδα ή μπαίνετε στην κυκλοφορία, είστε αναποφάσιστος ή αργός;*
- *Ελαττώνετε πολύ την ταχύτητά σας όταν περιμένετε το κατάλληλο κενό για να μπείτε στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Δυσκολεύεστε να βρείτε ή καθυστερείτε να αποφασίσετε για το κατάλληλο κενό μεταξύ των οχημάτων όταν μπαίνετε ή αλλάζετε λωρίδα στον αυτοκινητόδρομο;*
- *Στις διασταυρώσεις επιβραδύνετε απότομα ή ακινητοποιείτε σχετικά καθυστερημένα ή σε λάθος θέση;*

Αν σε κάποια ερώτηση απαντάτε θετικά, τα επόμενα μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Μπορεί οι επείγουσες ή και επικίνδυνες καταστάσεις να είναι σχετικά σπάνιες αλλά η ασφαλής και η γρήγορη αντίδραση σε αυτές είναι αναγκαία. Οι περισσότεροι οδηγοί μεγαλύτερης ηλικίας έχουν σωστή κρίση στην οδήγηση. Όμως, οι αντιδράσεις σε αυτές τις καταστάσεις είναι σχετικά αργές για μερικούς από αυτούς, και αυτό οφείλεται στο ότι η ταχύτητα που κανείς σκέφτεται, παίρνει αποφάσεις και αντιδρά

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

μειώνεται με την ηλικία και, επιπλέον, συχνά πρέπει να συνεκτιμηθούν πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα.

Η γρήγορη αντίδραση απαιτεί αρκετές ικανότητές σας να βρίσκονται σε καλό επίπεδο. Πρέπει να δείτε ή να ακούσετε τον κίνδυνο. Πρέπει να αναγνωρίσετε ότι η κατάσταση είναι επικίνδυνη και απαιτεί κάποια αντίδραση. Πρέπει να αποφασίσετε πώς θα αντιδράσετε και, τέλος, να ενεργήσετε σωστά. Μια μικρή μείωση σε όλες αυτές τις ικανότητες μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν συνολικά μεγαλύτερο χρόνο ανταπόκρισης στις καταστάσεις που απαιτούν άμεσες αντιδράσεις.

Τι βοηθάει;

- Αναπτύξτε την προβλεπτικότητά σας για τον δρόμο μπροστά ή γύρω σας. Κοιτάζετε μπροστά σας, όσο μπορείτε πιο μακριά, και παρακολουθείτε τι συμβαίνει γύρω σας. Ποτέ μην πάρετε τα μάτια σας από το δρόμο μπροστά σας περισσότερο από μια στιγμή.
- Κοιτάζετε συχνά δεξιά και αριστερά, ώστε να δείτε έγκαιρα οχήματα που εισέρχονται στην πορεία σας και να αντιδράσετε έγκαιρα με ασφάλεια. Προσέχετε ιδιαίτερα οδηγούς και πεζούς που δείχνουν απροσεξία ή οχήματα που αλλάζουν απότομα ταχύτητα ή κατεύθυνση.
- Αφήνετε αρκετή απόσταση μεταξύ του δικού σας αυτοκινήτου και του οχήματος που είναι μπροστά σας, ώστε να αποφύγετε τη σύγκρουση όσο απότομα και εάν σταματήσει.
- Αν το φανάρι στην πορεία σας έχει πράσινη ένδειξη όταν το δείτε για πρώτη φορά, δεν θα πρέπει να θεωρείτε ότι θα είναι ακόμη πράσινη όταν φτάσετε σε αυτό. Προχωρήστε και προετοιμαστείτε για πιθανή ακινητοποίηση.

Διαπιστώνω αλλαγές στον εαυτό μου;

- Η πράσινη ένδειξη δεν σημαίνει πάντα ότι είναι ασφαλές να περάσετε. Κάποιος άλλος οδηγός μπορεί να έχει παραβιάσει την κόκκινη ένδειξη.
- Κοιτάζετε συχνά (αλλά πάντα στιγμιαία) τον εσωτερικό καθρέφτη για να παρακολουθείτε την κατάσταση πίσω σας. Εάν άλλο όχημα ακολουθεί κοντά σας ή πλησιάζει γρήγορα, επιβραδύνετε νωρίτερα. Με το να αρχίσετε νωρίτερα την επιβράδυνση για ακινητοποίηση, ο οδηγός πίσω σας δεν θα ξαφνιαστεί με κίνδυνο να σας χτυπήσει.
- Όταν σας ακολουθεί άλλο όχημα πολύ κοντά αλλάξετε λωρίδα για να αυξήσετε τις αποστάσεις από τα άλλα οχήματα.
- Μην ασχολείστε με ότι σας αποσπά την προσοχή: να ακούτε ραδιόφωνο ή τις συζητήσεις.
- Σχεδιάστε από πριν τη μετακίνησή σας.
- Αποφεύγετε την οδήγηση σε δρόμους με κίνηση και με μεγάλες ταχύτητες.
- Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγξει την ικανότητά σας για επεξεργασία πληροφοριών και τον χρόνο αντίδρασής σας.
- Με καλό ύπνο και ξεκούραση βελτιώνεται η ικανότητά σας να είστε συγκεντρωμένος στην οδήγηση.
- Κάνετε τακτικές εξετάσεις για τη φυσική σας κατάσταση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας σε περίπτωση σοβαρών προβλημάτων στις αρθρώσεις ή στους μυς.
- Διατηρηθείτε σε καλή φυσική κατάσταση. Μην οδηγείτε μετά από κατανάλωση αλκοόλ, όταν είστε κουρασμένος, άρρωστος ή όταν έχετε πάρει φάρμακα που επιβραδύνουν την πνευματική ή σωματική σας κατάσταση.