

السلامة على الطريق

# السلامة على الطريق

## الحفاظ على الاستقلالية والسلامة





## السلامة على الطريق لكبار السن

يشتمل هذا الدليل على مشورة ونصائح بشأن السلامة لمساعدة أفراد المجتمع ممن بلغوا الخامسة والستين من العمر أو أكثر في اختيار ما يضمن سلامتهم أثناء قيادتهم للمركبات والدرجات وسكوتر التنقل الكهربائي والسير واستخدام وسائل النقل العام.

ويلقي الضوء على التغييرات التي تطرأ على صحتنا مع تقدم العمر وكيفية تأثير أمراض مثل ضعف النظر والخرف على قدراتنا كمستخدمي الطرق.

يحتوي الدليل على قوائم مراجعة تساعدنا في تنمية عادات قيادة أكثر أماناً واتخاذ خيارات أفضل أثناء السير في الطرق أو عبورها،

كما يشرح نظام ترخيص السائقين كبار السن المتبع في نيو ساوث ويلز، بما في ذلك المعلومات التي يحتاجها الراغبين في الانتقال من القيادة طوال الوقت إلى استعمال خيارات النقل الأخرى.

وسواء كنت تمر بتغييرات على قدرتك في الحركة أو تخطط للمستقبل، فسوف يساعدك هذا الدليل في الاحتفاظ باستقلاليتك وسلامتك.

مركز نيو ساوث ويلز للسلامة على الطريق

[roadsafety.transport.nsw.gov.au](https://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

# المحتويات

٢	صحتك
٤	مرض الخرف
٧	الترخيص بالقيادة لمن هم بين ٧٥ و ٨٥ عاما
١٠	عادات القيادة الأكثر أمانا
١٢	قيادة السيارة الأكثر أمانا
١٣	اكتشاف التغييرات الطارئة على طريقة قيادتك
١٤	اعتزال القيادة
١٦	الدرجات النارية
١٧	الدرجات الهوائية
١٨	السير بأمان وعبور الطريق
٢٠	سكوترات التنقل الكهربائية
٢٢	خيارات التنقل
٢٣	السلامة عند ركوب وسائل النقل العام
٢٤	أين يمكنك الحصول على المساعدة
٢٥	عناوين وخدمات



## صحتك

يتعين علينا إدراك التغييرات التي تطرأ على صحتنا والتي من شأنها أن تؤثر سلامتنا عند التنقل سواء كنا سائقين أو على أقدامنا أو مستعملين لسكوتر التنقل الكهربائي

ومع أن العديدين منا سيختبرون التغيير على مستويات مختلفة إلا أن هناك حالات مرضية شائعة تشكل جزءاً من التقدم في السن، يؤدي بعضها إلى فقدان النظر والسمع، وضعف الذاكرة والإدراك أو القدرة البدنية والمرونة والحركة. كما أن العديدين منا سيتناولون قدراً أكبر من الدواء.

ومع تغير صحتنا سيزداد وهننا مما يقلل بشكل كبير من احتمال بقاءنا على قيد الحياة بعد التعرض لحادث تصادم. تبين البيانات الخاصة بحوادث الطرق في نيو ساوث ويلز أن احتمال وفاة الأشخاص الذين بلغوا من العمر ٧٥ أو أكثر في حادث تصادم هو ثلاثة مرات ما يبلغه وسط المصابين في العقد الثاني من أعمارهم، وترتفع المخاطرة إلى أربعة مرات لمن بلغوا سن ٨٥ فأكثر.

إذا لاحظت أي تغييرات طرأت على صحتك فراجع طبيبك، فهو قادر على تقديم المشورة المتخصصة بشأن تدبير أي حالة صحية قد تؤثر سلباً على سلامتك على الطريق.

القدرة على الرؤية جيدا من ضروريات القيادة في جميع الأحيان، وتزداد أهميتها عند القيادة ليلا أو شمس القيلولة الساطعة أو عند انخفاض الإضاءة.

قد تسبب الإصابة بأمراض العيون الشائعة مثل الماء الأبيض والغلوكوما والتنكس البقعي صعوبة في رؤية المركبات والمشاة وعلامات المرور ومخاطر الطريق، بل أن بعضها قد يقلل مدى الرؤية على الجوانب مما يصعب معه رؤية المركبات أو الأشخاص إن لم يتواجدوا أمامنا مباشرة.

أما القدرة على السمع بوضوح فتسمح لنا بالاستجابة الصحيحة لغيرنا على الطريق وإدراك علامات الخطر مثل بوق السيارة وصفارات إنذار عربات الطوارئ وإشارات الرجوع إلى الخلف الصادرة على المركبات الأخرى.

### حل المشكلات والذاكرة واتخاذ القرارات

تساعدنا مهارات حل المشكلات والتذكر معالجة المعلومات وتخزينها واتخاذ القرارات والاستجابة بالطريقة الملائمة للأوضاع المختلفة.

انخفاض القدرة على حل المشكلات وضعف الذاكرة من شأنهما التأثير على قدرتنا على مراقبة بيئة المرور أثناء القيادة والاستجابة للمواقف غير المتوقعة واتخاذ القرارات السليمة.

نحتاج للقوة البدنية والمرونة والتحرك كي نلف عجلة القيادة ونلتفت للنظر خلفنا عند الرجوع للخلف والحركة في مقعدنا بغرض استعمال مرآة الرؤية الخلفية.

إن انخفاض القوة والمرونة ومدى الحركة من علامات الوهن المتزايد وهو ما يرفع من خطر الإصابة في حال وقوع حادث سير.

### الأدوية

تساعد الأدوية العديد من الناس في الحفاظ على صحتهم ونوعية حياتهم ولكن بعض الأدوية الموصوفة أو التي تحصل عليها بدون وصفة من شأنها أن تؤثر على توازننا ويقتتنا ومزاجنا وسلوكنا.

وأثناء القيادة يجوز أن يؤثر الدواء على إدراكنا للمخاطر وتخضع من سرعة رد الفعل وتضعف القدرة على اتخاذ القرار. أما إذا تناولنا دواءين أو أكثر أو شربنا الكحول معها، فإن قدرتنا على القيادة من شأنها أن تتأثر تأثيرا كبيرا.

فإذا كنت تتناول أدوية وصفها لك الطبيب أو حصلت عليها بدون وصفة، تحدث مع الصيدلي للحصول على نصح بشأن تأثيرها المحتمل على قيادتك، وراجع الملصق على عبوة الدواء دائما إذا كنت ستتناولها قبل الشروع في القيادة.



## مرض الخرف

الخرف مرض يعطل تدريجيا ذاكرة المصاب به ونطقه وتركيزه وقدرته تقدير الأمور والتخطيط. في أنواع مختلفة كثيرة من مرض الخرف، أكثرها شيوعا مرض الزهايمر الذي يشكل حوالي ٦٠ بالمائة من الحالات. وبالرغم من أن الخرف يمكن أن يصيب أي شخص إلا أنه أكثر شيوعا وسط الأشخاص الذين تعدوا الخامسة والستين من العمر.

### كيف يؤثر الخرف على قيادة المركبات

القيادة مهمة معقدة تتطلب انتباها وذاكرة وتقديرا للأمور وقدرة على التخطيط.

ونحن نستعمل كل هذه المهارات لتقدير المسافات واستعمال الدورات والنقاطعات والحفاظ على موقعنا في مسارنا على الطريق، كما نعتمد عليها في العودة إلى الأماكن المألوفة لنا واتباع قواعد المرور وتقاد الأخطاء أثناء القيادة.

ومع تقدم مرض الخرف تتضاءل هذه المهارات حتى تبلغ درجة تصبح فيه قدرة الشخص على القيادة غير آمنة وفي الكثير من الأحيان لا يكون الشخص نفسه مدركا لهذه التغييرات.



## ما يجب القيام به بعد التشخيص

يفرض عليك القانون إبلاغ خدمات الطرق والملاحة فور تشخيصك بمرض الخرف، ولا يعني إبلاغك لها بأن رخصتك ستنزع منك على الفور، فقد تطلب خدمة الطرق والملاحة من طبيبك إجراء تقييم طبي شامل لتحديد مدى قدرتك على القيادة بأمان.

## الأشخاص الذين لم يتم تشخيصهم

لن يتم تشخيص كل المصابين بالخرف تشخيصاً رسمياً فقد يصعب ملاحظة التغييرات في المراحل المبكرة من المرض لأنها تدريجية، إلا أن الأشخاص يظهرون في الكثير من الأحيان تغييراً على قدرتهم على القيادة مع تقدم المرض.

إذا لاحظت أنت أو أحد أفراد أسرتك أو أصدقاؤك تغييراً على قدرتك على القيادة فمن المهم أن تراجع طبيبك لأن في مقدرته تقييم حالتك الصحية وتحديد إن كانت التغييرات بسبب الخرف أو حالة مرضية غيره.

## علامات عليك توخي الحذر منها

- يصيبك التوهان أو تضل طريقك أثناء القيادة في الأماكن المألوفة.
- تنسى الغرض من رحلتك
- تفقد سيارتك في موقف سيارات تعرفه جيداً
- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات السريعة عند التقاطعات أو الطرق المزدحمة.
- تمر رغم إشارات التوقف أو إعطاء أفضلية المرور أو الضوء الأحمر.
- لا ترى المركبات والمشاة وركاب الدرجات الآخرين.
- تجد صعوبة في صف سيارتك في مرآب أو سقيفة سيارة.
- ردود فعلك أبطأ من المعتاد.
- تجد صعوبة في استعمال الفرملة أو دواسة الوقود أو المقود
- تخطئ بين دواسة الفرامل ودواسة الوقود.

## خط للمستقبل

من شأن التشخيص المبكر لمرض الخرف أن يساعدك أنت وأسرتك أو القائم على رعايتك في التخطيط للتغيرات التي ستطرأ على حياتكم في المستقبل، بما فيها قدرتك على الحركة واحتياجات التنقل الخاصة بك.

ومن ضمن الأمور التي يمكنك القيام بها للحفاظ على قدرة التنقل التعرف على خدمات النقل العام في منطقتك، وقد تشمل وسائل النقل الأهلية والحافلات المجانية وعربات الأجرة ووسائل النقل العام.

كما يمكنك البحث عن خدمات التوصيل إلى المنزل التي يقدمها السوبر ماركت المحلي أو الصيدلية وأن تستخدم الخدمات المصرفية الإلكترونية للتقليل من اعتمادك على السيارة.

وهناك من سيفكر في الانتقال للسكن في منطقة تكون أقرب إلى وسائل النقل والخدمات والأسرة وغيرها من شبكات الدعم.

”ساورني القلق بشأن والدي الذي بلغ من العمر الثامنة والسبعين هذا العام، فقد كان دائما سائقا يحافظ على السلامة إلا أنني بدأت ألاحظ مؤخرا أن قيادته ساءت، وبات يعاني من صعوبة في اتخاذ القرارات بل بدأ يضل طريقه في أحيان عدة أثناء القيادة.“

## أين تجد المزيد من المعلومات

هناك مرجع بعنوان «دليل الخرف وقرارات القيادة» متاح لمساعدتك في تقييم التغييرات التي تطرأ على قدرات القيادة والتخطيط لاعتزائها يمكنك تحميلها من على الموقع [smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au)، وللمزيد من المعلومات والمصادر اكتب إلى [dementia-driving@uow.edu.au](mailto:dementia-driving@uow.edu.au).

أصدرت فرع نيو ساوث ويلز لهيئة مرضى الزهايمر في أستراليا في شراكة مع جمعية الطرق وسائقي السيارات الوطنية دليلا بعنوان «البقاء متحركا بعد الإصابة بالخرف» للمصابين به وأسرتهم والقائمين على رعايتهم. لتحميل الدليل اطلع على الموقع [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au) أو [mynrma.com.au](http://mynrma.com.au).





## رخص القيادة المعدلة

يحق لمن بلغ الخامسة والثمانين من العمر أن يغير رخصة القيادة غير المقيدة الخاصة به إلى رخصة معدلة وهي رخصة تتطلب تقيما صحيا ولكنها لا تتطلب إجراء امتحان قيادة على الطريق.

تسمح لك الرخصة المعدلة بالقيادة لمسافات محددة ضمن منطقتك السكنية لبلوغ الخدمات التي تحتاجها، كالمحلات التجارية والنشاطات الأهلية ومقابلات الطبيب. وإذا كنت من القاطنين في نيو ساوث ويلز فسوف يؤخذ في الاعتبار بالمسافات بين الخدمات الضرورية التي تحتاج الوصول إليها عند تحديد هذه المسافة.

إذا رغبت في استخراج رخصة معدلة عليك بزيارة سجل أو مركز خدمات الطرق والملاحة في نيو ساوث ويلز. للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بنا على الرقم ١٣ ٢٢ ١٣ أو الاطلاع على الموقع

[.rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)

”عندما وصلنا لخطاب تقييم كفاءة السائقين صحيا، أخذت والدتي إلى مواعدها مع الطبيب الذي ساعدنا كثيرا وشرح كافة الخيارات المتاحة لنا.“

## الحالات المرضية التي تؤثر على القيادة

يشترط على جميع السائقين بغض النظر عن أعمارهم تبليغ خدمات الطرق والملاحة في حال أصيبوا بمرض ما يجوز أن يؤثر على قدرتهم على القيادة السليمة،

ولا يعني التبليغ عن الحالة المرضية بأن عليك التنازل عن رخصتك بل ستطلب منك خدمات الطرق والملاحة معاودة طبيبك لإجراء فحص كفاءتك الصحية كسائق. رجاء تحدث مع طبيبك أثناء زيارتك له عن احتياجاتك المتعلقة بقيادة المركبات فقد تكون مؤهلا للحصول على رخصة بشروط تسمح لك بالاستمرار في القيادة إذا قمت بإجراء تقييمات طبية دورية. للمزيد من المعلومات:

اتصل على الرقم ١٣ ٢٢ ١٣ أو اطلع على الموقع [.rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)

## دليل رخص القيادة لكبار السن

هناك المزيد من المعلومات عن خيارات الترخيص وشروطه بالنسبة للسائقين كبار السن على

الموقع [.rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)

## التخلي عن رخصتك

إذا لم تكن بحاجة إلى رخصة القيادة الخاصة بك يمكنك تسليمها في أي وقت وسوف يعرض عليك الحصول مجاناً على بطاقة التعريف لولاية نيو ساوث ويلز لاستعمالها كهوية عندما تسلم رخصتك إلى سجل أو مركز خدمات الطرق والملاحة. إذا لم تكن بحاجة إلى بطاقة هوية فما عليك سوى إرسال رخصتك بالبريد إلى سجل أو مركز خدمات الطرق والملاحة مرفقاً بها خطاب يشرح قرارك بالتخلي عن الرخصة.

## إذا راودك القلق بشأن طريقة قيادة أحدهم

إذا كنت قلقاً بشأن شخص بدأت تطراً تغييرات على كفاءته كسائق أو كنت تعرف شخصاً لم يقم بالتبليغ عن حالته الصحية التي تؤثر على قدرته على القيادة السليمة، يمكنك التبليغ عنهم إلى خدمات الطرق والملاحة. قم بتحميل وإكمال تقرير سائق غير آمن من الموقع [rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au) وخذها إلى أقرب سجل أو مركز خدمات.



## عادات القيادة الأكثر أمانا

إذا لاحظت بأن طريقة قيادتك قد تغيرت فقد يفيدك تبني بعض عادات القيادة الأكثر أمانا لحمايتك أنت وغيرك على الطرق

### الاستعداد للقيادة

تأكد في كل مرة تركب فيها سيارتك بأنك مستعد للقيادة. افحص التالي:

- فرملة اليد
- حزام الأمان الخاص بك
- موقع الدواسة
- وضع المقعد
- المرايا

فأبسط الأخطاء، كأن تخلط بين دواسة الفرامل ودواسة الوقود، من شأنها أن تؤدي إلى حوادث خطيرة.

**قد حسب ظروف الطريق** « خفض سرعتك في الظروف الجوية السيئة مثل الأمطار أو الضباب فهذا يمنحك المزيد من الوقت للاستجابة لأمر طارئ. أما إذا كانت الظروف سيئة جدا فمن الأفضل ألا تقود السيارة على الإطلاق وإذا كنت سائقا فعلا فمن الأفضل أن تتوقف في مكان آمن بعيدا عن مجرى المرور وتضيء أضواء الخطر لسيارتك ثم تنتظر حتى تتحسن الأوضاع.

**زد فترة الاستجابة** « على جميع السائقين ترك مسافة ثلاث ثواني بينهم وبين السيارة التي أمامهم أثناء القيادة، وتركك لمسافة أطول من هذه بقليل سيمنحك المزيد من الوقت لرد الفعل تجاه الأوضاع الخطرة وغيرك من السائقين.

**انتبه إلى وجود مستخدمي الطرق الآخرين** « قبل أن تبدأ في القيادة تأكد من ابتعاد المشاة وركاب الدراجات عن سيارتك وذلك بالنظر إلى المرايا ومراجعة البقعة العمياء وأجهزة الاستشعار وكاميرا الرجوع إلى الخلف.

**قود خلال منتصف النهار** « فقد تصعب الرؤية في شمس الغسق وليلا. وتسمح لك قيادتك في منتصف النهار أن ترى بشكل أفضل كما يقل عدد السيارات المتواجدة على الطريق.

**قود لمسافات قصيرة** « خطط مقدما حتى لا تضطر سوى لقطع مسافات قصيرة. قود لمراكز التسوق القريبة منك في أقل الأوقات زحاما لتفادي الظروف الناتجة عن ازدحام المرور.



تشارك في القيادة « إذا كنت تخطط لرحلة مع الأسرة أو الأصدقاء أو سفيرة طويلة.

قد على الطرق المألوفة لك « قبل المغادرة خطط رحلتك بحيث أنك تقود على طرق تألّفها لتفادي الأوضاع التي قد تصعب عليك مثل التقاطعات المعقدة وازدحام المرور والطرق السريعة.

نل قسطا وافرا من الراحة « وتأكد من أنك نمت ملء جفونك في الليلة السابقة ومتأهب قبل القيادة. وهو أمر مهم بشكل خاص في الصباح وليلا ولعد الظهر لأن العديد من الناس يشعر بالتعب في هذه الأوقات. فإذا شعرت بأنك متعب فمن الأفضل أن تمتنع عن القيادة.

تجنب ما يشتت انتباهك « اغلق هاتفك الجوال قبل أن تشرع في القيادة لتجنب تشتيت انتباهك حتى تركز على القيادة.

تجنب القيادة إن كنت متوعكا « فاحتمال كونك طرفا في حادثه مرور يزداد عندما تشعر بالمرض. انتظر إلى أن تتحسن أو اذهب إلى طبيبك إذا استمر شعورك بالمرض.

# قيادة السيارة الأكثر أماناً

## السيارات الجديدة

إذا كنت بصدد شراء سيارة جديدة قم بمراجعة درجة سلامتها على موقع برنامج تقييم السيارات الجديدة الأسترالي الأسوي حيث تمنح أكثر السيارات أماناً مرتبة الخمس نجوم.

## السيارات المستعملة

راجع درجة سلامة السيارات المستعملة على الموقع [howsafeisyourcar.com.au](http://howsafeisyourcar.com.au) لتحديد أكثرها سلامة. حيث تمنح أكثر السيارات أماناً مرتبة الخمس نجوم.

تأكد من أنك تقود أكثر السيارات أماناً فالسيارات الأمنة تمنح حماية أكبر وخاصة بالنسبة للسائقين والركاب كبار السن. للحفاظ على سلامتك أنت والركاب تحتاج سيارتك إلى سمات سلامة تساعد على منع وقوع حوادث التصادم وتمنحك أفضل الحماية في حال حدوثها.

ومن أفضل تلك السمات التحكم الإلكتروني في التوازن والفرامل المستقلة عند الطوارئ. وفي حال حادثة تصادم يفترض أن تمنحك الوسادات الهوائية حماية لرأسك وجانبك بينما تضيق أحزمة الأمان تلقائياً عند يكون التصادم على وشك الحدوث لتفادي حدوث إصابات بالغة.

”راجعت درجة سلامة سيارتي وأذهلني أن أكتشف بأنها لم تحصل سوى على نجمتين، فأنا استخدم سيارتي لجلب أحفادي من المدرسة، وهناك العديد من السيارات الجديدة والمستعملة على السواء ذات درجات سلامة أعلى بوسعي شرائها.“





## اكتشاف التغييرات الطارئة على طريقة قيادتك

يمكن أن يكون من الصعب اكتشاف التغييرات الطارئة على طريقة قيادتك، والأمثلة التالية تشمل بعض العلامات والمواقف التي تبين أن قدرتك على القيادة بأمان قد بدأت تتغير.

### علامات على التغييرات الطارئة على قدرتك على القيادة

- تشعر بالتعب المستمر أثناء القيادة.
- تجد صعوبة في قراءة علامات المرور أو الرؤية عند ضعف الإضاءة أو تحمل الوهج.
- تكاد أن تتعرض لحوادث طرق أو تكون طرفا في حادث تصادم.
- يخبرك أصدقاؤك أو أفراد أسرته بقلقهم بشأن طريقة قيادتك.
- تشعر بالقلق وفقدان الثقة عند جلوسك خلف عجلة القيادة.
- تؤثر فيك الأذى فتشعر بنقص الانتباه أو التوازن
- تجد أن الالتفات برأسك لرؤية ما خلفك من فوق كتفك بات صعب عليك
- تجد صعوبة في التعامل مع ظروف القيادة الصعبة التي منها:
  - « تفاجئك السيارات المارة
  - « تفرمل بشدة أكبر مما تتطلبه الأخطار
  - « تقطع شارات الضوء الأحمر أو علامات التوقف
  - « تنعطف ببطء أو سرعة مفرطة
  - « تعود إلى الخلف بسيارتك فتصطدم بأشياء أو تطلع فوقها
  - « تحنك بالرصيف
  - « تجد من الصعب الإبقاء على سيارتك في منتصف المسارات
  - « يصعب عليك التقرير متى تنعطف في التقاطعات

”كاد والدي أن يتسبب في حوادث مرور فأخذناه إلى طبيبه ليتحدث معه بشأن ذلك. وحصل على رخصة قيادة معدلة وهو سعيد للغاية لأنه يستطيع القيادة لتغطية احتياجاته الضرورية محليا.“

## اعتزال القيادة

لا يعني اتخاذك قرار اعتزال القيادة بأنك ستفقد استقلاليتك وقدرتك على الحركة، فبالرغم من أن بعض التغييرات ستطرأ على طريقة معيشتك عندما تتوقف عن القيادة فسوف تكون قادراً على تقليل أي فقدان لاستقلاليتك إذا خططت للمستقبل مما يسهل التحول.

ومن إحدى عوامل التخطيط هو إدماج احتياجات التحرك ووسائل النقل ضمن خطة التقاعد العامة الخاصة بك. فكر في فوائد الانتقال للعيش منطقة تتمتع بعدة وسائل نقل وتجاور محلات تجارية وخدمات طبية واجتماعية ونشاطات اجتماعية.

كما أن التخطيط للمستقبل من شأنه أن يمنحك فوائد مالية فاستبدال القيادة باستعمال وسائل النقل العام وسيارات الأجرة لقصاء ما تحتاجه قد يوفر عليك تكلفة تشغيل سيارتك.

ويعودك الاستخدام المتكرر لوسائل النقل العام قبل أن تعتزل قيادة سيارتك على الخدمات المتاحة في منطقة سكنك وتوفر لك المال الذي تتكلفه عادة في السفر للمسافات الطويلة بسيارتك.

يحق لك الحصول على تذاكر مخفضة السعر على وسائل النقل العام في نيو ساوث ويلز إذا كنت من حاملي بطاقة كبار السن، أو بطاقة تخفيضات المتقاعدين من ولاية نيو ساوث ويلز أو بطاقة الصحة الصادرة عن وزارة شؤون المحاربين القدامى.

### معلومات تساعدك في التخطيط لاعتزال القيادة

صمم الجزء التالي من الكتيب لمساعدتك في التكيف مع التغييرات التي تطرأ على طريقة معيشتك وتتمتع بنوعية حياة جيدة:

- خيارات النقل العام (صفحة ٢٢)
  - السير بأمان وعبور الطريق (صفحة ١٨)
  - السلامة عند ركوب وسائل النقل العام
  - سكوترات التنقل الكهربائي (صفحة ٢٠)
- (صفحة ٢٣)

”لم أدرك كم تسببت قيادتي للسيارة في إجهادي. أما النقل العام فيسهل الوصول كثيرا إلى العديد من الأماكن بل وهو أرخص تكلفة من استعمال السيارة.“



# الدرجات النارية

تعتبر الدرجات النارية من وسائل النقل الشائعة في المدن وتتيح الاستمتاع بالرحلات الترفيهية في الأرياف ولكن إن مرت فترة طويلة على ركوبك لها أو بتقودها أقل من المعتاد فإن احتمال قيامك بحادث مرور أكبر، لذا عليك أن تفكر في تحسين مهارات ركوب الدراجة والاستفادة من النصائح التالية كي تحافظ على سلامتك:

**افحص عتاك** « فكلما تقدم بنا العمر كلما أصبحنا أكثر عرضة للإصابة، لذلك عليك ارتداء لباس واقعي كامل بما في ذلك القفازات والستر والحذاء وأكثر الخوذات سلامة تستطيع شرائها. يمكنك التحقق من مدى سلامة خوذتك على الموقع [crash.org.au](http://crash.org.au)

**قم بإدارة المخاطر** « فهناك أمور تستطيع القيام بها أثناء ركوبك الدراجة لإدارة المخاطر بصورة أفضل:

## ركوب الدراجة النارية في المدن

عليك التخطيط مقدما للاستجابة ورد الفعل السليم لأوضاع غير متوقعة لأنه من الصعب رؤية ركاب الدرجات النارية وسط زحام المرور. ابحث عن المخاطر المحتملة لمنح نفسك وقتا إضافيا للاستجابة للخطر. اخلق منطقة عازلة بينك وبين أي خطر لتعطي نفسك مساحة أكبر للتخطيط لرد فعلك والاستجابة السليمة.

## ركوب الدراجة النارية في الأرياف

خطط للرحلات الترفيهية بحيث تكون الطرق وظروف القيادة مألوفة لديك، وتذكر أن الطرق الملتوية الطويلة والمنعطفات حادة الزوايا تتطلب المزيد من الحيطة. لذلك عليك التأكد من الاقتراب من كل منعطف من أوسع نقطة وتخفيض السرعة لتحسين مدى رؤيتك وسلامتك، وابق في منتصف مسارك أثناء الانعطاف لتبتعد عن حركة المرور القادمة عكسك.

## علامات الإنذار

توقف وخذ قسطا من الراحة إذا قمت بالتالي:

- صارت تساورك أحلام يقظة
- انعطفت بزوايا كبيرة
- جف فمك
- بات تغييرك للتعبيق غير سلس
- تصلبت مفاصلك
- لم تنتبه لعلامة مرور

استند إلى أقصى حد من رحلتك القادمة وذلك بالاطلاع على نصائح السلامة والإسعافات الأولية المتعلقة بركوب الدرجات النارية بالإضافة على مخطط الرحلات الرائعة في نيو ساوث ويلز على الموقع

[ridetolive.com.au](http://ridetolive.com.au)



## الدرجات الهوائية

ركوب الدرجات الهوائية لهو طريقة رائعة للحفاظ على الصحة والنشاط، ونوصيك باتباع نصائح السلامة التالية عند ركوب الدرجات:

**خطط طريقك** » قم باختيار الطريق بعناية متجنباً لمناطق ازدحام المرور. اركب الدراجة في الشوارع الهادئة ومسارات الدرجات أو الطرق المشتركة مع المشاة.

**استعمل إشارات اليد** » استعمل يدك للإشارة عند تغييرك للمسارات أو الانعطاف يساراً أو يمينا.

**اركب بطريقة يمكن التكهّن بها** » عند ركوبك الدراجة انتبه لمستخدمي الطرق الآخرين حتى لا يضطروا للاستجابة فجأة لحركتك.

**كن واضحاً للأبصار** » وسهل الأمور على غيرك بارتدائك ملابس زاهية فاتحة اللون أو عاكسة للضوء.

**ارتد خوذة دائماً** » ولتكن خوذة معتمدة للدرجات الهوائية كما تأكد من أنها مثبتة ومربوطة بالصورة الصحيحة.

**اتبع قوانين المرور** » تأكد من أنك تلتزم بقوانين المرور دائماً وخاصة عند شارات الضوء الأحمر وعلامات التوقف وإعطاء أولوية المرور.

**تأكد من أن عتادك صالح للعمل** » افحص الفرامل وفوانيس الإضاءة الأمامية والخلفية والجرس للتأكد من أنها تعمل كلها.

**تجنب الركوب إذا كنت تشعر بتوئك** » إذا شعرت بالمرض أو التعب توقف عن الركوب وخذ قسطاً من الراحة أو لا تركب دراجتك أصلاً.



## السير بأمان وعبور الطريق

من شأن السير أن يساعدك في الحفاظ على صحتك وتحسينها ونوصيك باتباع النصائح التالية للحفاظ على سلامتك عندما تتجول خارج المنزل:

لا تفترض أبدا أن السائق قادرا على رؤياك « لا تفترض أبدا أن السائق الذي يقترب منك قادرا على رؤيتك، أو أنه سيتوقف من أجلك. إذ أن رؤيتهم قد تكون متأثرة بأشعة الشمس، أو ضعف الإضاءة أو السيارات المصفوفة على جانب الطريق.

تبادل النظرات مع السائقين « قبل أن تنزل من الرصيف تبادل النظرات مع السائق حتى يوعى بوجودك.

استعمل معابر المشاة « استعمل الأماكن الأمنة لعبور الطريق مثل معابر المشاة أو إشارات المرور الضوئية التي لها إشارات لعبور المشاة. إذا استحالك عليك إيجاد معبر على مقربة منك ابحث دائما عن أكثر الأماكن أمانا للعبور حتى إذا عنى ذلك السير لمسافة أبعد على الطريق.

انتظر حتى تتوقف المركبات تماما « تأكد دائما من أن المركبات قد توقفت تماما قبل أن تبدأ في عبور الطريق، حتى إذا كانت إشارة المرور تظهر الضوء الأخضر للمشاة وعند معابر المشاة.

استعمل الرصيف « سر دائما على الرصيف متى ما كان متاحا.

ارتد ملابس زاهية « حتى ترفع من مستوى وضوحك للأبصار أثناء سيرك، وخاصة في الفجر أو الغسق.

### استقل الطريق الأقصر

عند عبورك الطريق استقل الطريق المباشر الأقصر للوصول إلى الجهة الأخرى وفي حال تواجد جزيرة مشاة في الوسط، استخدمها لعبور الطريق بأمان على مرحلتين.







**تحقق من العربات المنعطفة** « تأكد من عدم وجود السيارات المنعطفة عند تقاطع الطرق قبل نزولك من الرصيف وأثناء عبورك الطريق. ففي بعض الأحيان قد تكون تلك السيارات تقترب منك من الخلف.

**انتبه إلى وجود ركاب الدرجات الهوائية** « المستخدمين للطرق والأرصفة أو الممرات في المنتزهات. لا تنزل من فوق الرصيف قبل أن تتأكد من عدم وجود أي دراجات هوائية لأن رؤيتها أصعب من رؤية السيارات. عندما تتواجد على درب مشترك بينك وبين الدرجات الهوائية ابق على الجانب الأيسر من الدرب وأترك مجالاً لمرور ركاب الدرجات.

**خذ قدرتك على الحركة في الاعتبار** « وانتبه إلى سرعة حركتك، فقد تتطلب وقتاً أطول لتفادي المركبات على الطريق أو تلك التي ترجع إلى الخلف. كما قد تتطلب وقتاً أطول لعبور الطريق.

## سكوترات التنقل الكهربائية

يقوم الأشخاص غير القادرين على الحركة الكاملة باستعمال سكوترات التنقل الكهربائية لمساعدتهم في الوصول إلى الأماكن اليومية كالمحلات التجارية المحلية مثلا.

وعليك دائما الالتزام بنفس قواعد المرور التي تنطبق على المشاة عند استعمالك السكوتر. ويعني ذلك الركوب فوق الرصيف ويفضل أن تقوم بذلك بسرعة السير أي ٢ إلى ٣ كلم في الساعة، كما يجب عليك عبور الطريق في المواقع الآمنة مثل معابر المشاة أو إشارات المرور الضوئية التي لها إشارات لعبور المشاة.

### قوانين المرور في نيو ساوث ويلز

- يجب أن لا تسير سكوترات التنقل الكهربائية بسرعة أكبر من ١٠ كلم في الساعة.
- لا تحتاج إلى رخصة قيادة في نيو ساوث ويلز لتشغيل سكوتر التنقل الكهربائي.

### نصائح السلامة عند الركوب

**اخفض سرعتك عند الانعطاف** » خفض سرعتك دائما قبل أن تنعطف. فإذا انعطفت بأسرع من اللازم قد تفقد دوالب السكوتر توازنها مما يؤدي إلى سقوطك وقد تصاب آنذاك بضرر.

**توخي الحذر عند السير على التلال شديدة الانحدار** » وتفادى القيام بذلك إلا إذا كان الأمر ضروريا، فتسلك التلال المنحدرة بشدة من شأنه تفريغ بطارية السكوتر أما الهبوط منها فقد يرهق فراملها. كن حذرا إذا دعتك الحاجة إلى الانعطاف على منحدر شديد لأنك قد تنقلب بسهولة وإذا كان ذلك ممكنا، ابلغ منطقة مسطحة قبل الانعطاف.

**تأكد من أنك واضح للأبصار** » استعمل علما وارتدي ملابس زاهية عند ركوبك سكوتر التنقل الكهربائي حتى تضمن أن البسيارات والمشاة قادرين على رؤيتك.

**خفض سرعتك عند عبور ممرات السيارات في المنازل** » دائما خفض سرعتك وتطلع واستمع إلى صوت السيارات عند عبورك ممرات السيارات أمام المنازل إذ يجوز أن لا يكون السائقين قد انتبهوا لوجودك. تذكر أن سكوترات التنقل الكهربائية أصغر من السيارات وعند جلوسك فوقها تكون أقصر ارتفاعا من المشاة وبالتالي تصعب رؤيتك أكثر.

**استخدم السلال أو الرفوف** » عندما تحمل حاجياتك استعمل السلة أو الرف ولا تضعها في حضنك. لأن محاولات الحفاظ على توازن أشياء قابعة في حضنك عند ركوب السكوتر تؤثر سلبا على قدرتك على ضبط سيره.



## الصحة والأدوية

قدرتك على استعمال سكوتر التنقل الكهربائي يمكن أن تتأثر بحالتك الصحية أو الأدوية التي تتناولها. راجع طبيبك قبل ركوب سكوتر التنقل الكهربائي للتأكد من أنك قادر على تشغيله بأمان.

## مهارات أساسية تحتاجها

**القوة** « تحتاج إلى القدرة على الإمساك بثبات بمقابض السكوتر وتوجيهه عند المنعطفات الضيقة.

**التوازن** « فالتوازن الجيد يساعدك على البقاء منتصباً عند الركوب فوق أرض غير مستوية أو النزول من فوق تل.

**التناسق** « سيتعين عليك أن تبدل بسرعة وبطريقة صحيحة ما بين استعمالك للمسارع وللفرملة والقيادة في نفس الوقت.

**قوة البصر** « إذ يجب عليك أن ترى جيداً حتى تتجنب الاصطدام بالأشياء والبشر والمركبات.

**الإدراك تسعدك** « القدرة على معرفة مدى سرعتك وتقدير المسافات بينك وبين الأشياء والبشر والمركبات تجنب الاصطدام بها.

## معلومات إضافية عن سكوترات التنقل الكهربائية

للحصول على معلومات إضافية حول سكوترات التنقل الكهربائية، اتصل بمركز العيش المستقل في نيو ساوث ويلز على الرقم ٦٧٩ ٤٥٢ ١٣٠٠ أو اطلع على الموقع [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au).

## خيارات التنقل

هناك دائما وسائل للبقاء متحركا ومستقلا بغض النظر إن كنت قد سلمت رخصتك أو تفكر في اعتزال القيادة.

### وسائل النقل العام

إذا كنت من حاملي بطاقة كبار السن، أو بطاقة تخفيضات المتقاعدين من ولاية نيو ساوث ويلز أو بطاقة الصحة الصادرة عن وزارة شؤون المحاربين القدامى من حقك أن تتقدم بطلب الحصول على بطاقة المسنين الذهبية أو بطاقة أوبال للمتقاعدين التي تسمح لك بالتنقل بلا حدود على شبكة أوبال للنقل العام بتذكرة لا تدفع عنها أكثر من ٢,٥٠ دولار في اليوم. للحصول على معلومات بشأن بطاقة المسنين الذهبية أو بطاقة أوبال للمتقاعدين



وزارة النقل في نيو ساوث ويلز ضمن مشروع دعم التنقل بعربات الأجرة. للحصول على المعلومات واستمارة الطلب الرجاء الاتصال على الرقم ١٨٠٠ ٦٢٣ ٧٢٤ أو مراجعة الموقع [transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au).

### النقل الأهلي

خدمات النقل الأهلية متاحة في كل أرجاء نيو ساوث ويلز. وهي تتيح بلوغ الأنشطة الترفيهية والتسوق والخدمات الطبية والحكومية. للحصول على تفاصيل الاتصال بمقدمي الخدمات في منطقتك وتحديد مدى أهليتك لاستخدامها، الرجاء مراجعة الموقع [transportnsw.info](http://transportnsw.info).

### خدمات الحافلات المحلية

في العديد من المناطق الريفية توفر المجالس البلدية خدمات حافلات مجانية أو زهيدة التكلفة. لمعرفة المزيد اتصل بالنادي أو المجلس البلدي المحلي أو راجع مواقعهم على الإنترنت.

اتصل على الرقم ١٣ ٦٧ ٢٥ أو راجع الموقع [opal.com.au](http://opal.com.au).

للحصول على معلومات حول جداول رحلات النقل العام وأسعار التذاكر وسهولة الاستعمال، الرجاء الاتصال على الرقم ١٣١ ٥٠٠ أو مراجعة الموقع [transportnsw.info](http://transportnsw.info)

### سيارات الأجرة

يجوز أن يكون للشخص محدود القدرة على الحركة الحق في الحصول على قسائم مخفضة السعر لرسوم سيارات الأجرة التي من شأنها أن تخفض تكلفة الرحلة بما يصل إلى ٥٠ بالمائة من سعرها الفعلي. وهذه القسائم تصدر عن

”لا زلت محقظا برخصة القيادة الخاصة بي ولكني حاليا استعمل وسائل النقل العام في معظم الأحيان، واستطيع السفر طوال اليوم ببعض الدولارات القليلة.“

# السلامة عند ركوب وسائل النقل العام

استفد من النصائح التالية عند التنقل بالحافلات والقطارات للحفاظ على سلامتك أثناء الرحلة:

## على القطارات

- انتظر خلف الخط الأصفر على رصيف المحطة ولا تعبره إلى أن يتوقف القطار.
- استعمل الدرابزين على جانبي أبواب القطار عند الصعود والنزول منه.
- احترس من الفجوة التي بين الرصيف والقطار.
- لا تحاول مطلقا ركوب القطار بعد انطلاق صفارة المغادرة أو الإنذار بغلاق الأبواب أو عند سماعك إعلان غلقها.
- امسك بالدرابزين أو المقابض أو ظهر المقعد عند التحرك عبر مقطورة القطار أو عندما تكون واقفا خلال الرحلة.
- إذا كنت تحتاج للمساعدة في صعود القطار أو النزول منه عليك إخبار موظفي المحطة بذلك. إذا كنت معاقا يمكنك أيضا استعمال نقاط المساعدة الطارئة على أرصفة المحطات وفي القطارات الأجد للتواصل مع موظفي القطار.

## على الحافلات

- قف بعيدا عن حافة الرصيف أثناء انتظارك للحافلة.
- انتبه أي تضع قدمك عند صعود الحافلة أو النزول منها وتأكد من استخدام الدرابزين.
- أمسك بأحد الدرابزين أثناء تواجدك على متن الحافلة لتجنب السقوط عندما تتحرك.
- اجلس في مقدمة الحافلة. على الركاب محدودي القدرة على الحركة استعمال المقاعد المخصصة لهم والتي تكون في أحيان عديدة منجدة باللون الأحمر وعليها علامة أولوية الجلوس.
- اضغط على الزر جيدا عند اقتراب موقفك وانتظر حتى تتوقف الحافلة تماما قبل أن تقوم من مقعدك.
- انزل دائما من الباب الأمامي للحافلة.
- استقل الحافلات التي تسمح بركوب المقاعد المتحركة والتي تنسم بالأرضيات المنخفضة والمقاعد الخاصة بمن لهم أولوية الجلوس لأن ذلك يبسر رحلاتك. وهذه الحافلات معلمة على جداول الرحلات بحرف (a) أو علامة ملانمتها للمقاعد المتحركة.



# أين يمكنك الحصول على المساعدة

## الطبيب والخدمات الطبية

إذا كنت قلقا بشأن تأثير صحتك على قيادتك قم بمراجعة طبيبك فهو قادر على إدارة أي حالات مرضية تعاني منها وأن يقلل من تأثيرها على قدراتك كسائق. كما ويستطيع الطبيب إحالتك إلى أخصائيي رعاية صحية غيره مثل أخصائي علاج وظيفي وأخصائي بصريات الذين يقدرون على مساعدتك في البقاء قادرا على القيادة.

ومن المهم أيضا أن تجري فحوصات طبية بانتظام لدى طبيبك حتى إن لم تكن قلقا بشأن صحتك وقدرتك على القيادة. وسوف يكون طبيبك ملما بحالتك الصحية وقادرا على مساعدتك في تحديد أي تغييرات من شأنها أن تؤثر على قيادتك. كما عليك أن تتذكر بأن طبيبك قادر على مساعدتك بشأن أمور صحية أخرى قد تؤثر في قدرتك على القيادة السليمة على الطرق.

## الأهل والأصدقاء

يجوز أن يكون الأهل والأصدقاء مصدرا لدعمك ليس فقط بالنسبة لاحتياجاتك على التنقل بل أيضا لتوعيتك بأي تغييرات تطرأ على طريقة قيادتك قد لا تكون مدركا لها. إذا بدأوا في التعبير عن قلقهم بشأن طريقتك في القيادة فمن المهم أن تكون متقبلا للأمر وأن تحصل على أفضل الحلول ملائمة لظروفك.



إذا كنت قلقا بأنك ستضطر إلى الاعتماد كثيرا على أفراد أسرته لتوصيلك فكر في عمل شبكة دعم من الأصدقاء والجيران وأعضاء النادي لمساعدتك على التنقل إلى حيث تريد.

## خدمات الدعم والمعلومات

في كثير من الأحيان يخيفنا الانتقال من القيادة طوال الوقت من فقداننا حرية الحركة واستقلاليتنا إلا أن هناك العديد من الخدمات التي تساعدنا على التكيف مع التغييرات التي تطرأ على طريقة معيشتنا. تشمل القائمة التالية تفاصيل منظمات في مقدورها مساعدتك بشأن احتياجات محددة أو توفير سبل تنقل أخرى لكم.



# عناوين وخدمات

## هيئة الزهايمر أستراليا

fightdementia.org.au << ١٨٠٠ ١٠٠ ٥٠٠

دعم ومصادر للأشخاص المصابين بمرض الخرف وأسرههم والقائمين على رعايتهم.

## جمعية القائمين على الرعاية في نيو ساوث ويلز

carersnsw.org.au << ١٨٠٠ ٢٤٢ ٦٣٦

تقدم المعلومات والدعم والإرشاد للقائمين على رعاية غيرهم في نيو ساوث ويلز.

## مركز السلامة على الطريق

roadsafety.transport.nsw.gov.au

معلومات ومصادر حول الحفاظ على السلامة على طرق ولاية نيو ساوث ويلز.

## النقل الأهلي

transportnsw.info

ابحث عن «وسائل النقل الأهلي» لإيجاد مقدمي هذه الخدمات في نيو ساوث ويلز.

## لدليل مساعد على اتخاذ القرارات بشأن مرض الخرف والقيادة

smah.uow.edu.au

أبحث عن «لدليل مساعدة» لإيجاد هذا المرجع المستخدم في تقييم قدرة المصابين بمرض الخرف على القيادة.

## مركز العيش المستقل في نيو ساوث ويلز

ilcnsn.asn.au << ١٣٠٠ ٤٥٢ ٦٧٩

يقدم المعلومات والنصح عن سكوترات التنقل الكهربائية وغيرها من المعدات.

## لايفلاين

lifeline.org.au << ١٣ ١١ ١٤

جمعية خيرية وطنية تقدم خدمات منع الانتحار والدعم عند الأزمات.

## رعاية المسنين

myagedcare.gov.au << ١٨٠٠ ٢٠٠ ٤٢٢

خدمة معلومات عامة وإحالة للمسنين وأسرههم والقائمين على رعايتهم.

## بطاقة كبار السن في نيو ساوث ويلز

seniorscard.nsw.gov.au << ١٣ ٧٧ ٨٨

توفر تخفيضات على وسائل النقل العام التابعة لحكومة الولاية والسفر والأعمال.

## خدمة معلومات المسنين

seniorsinfo.nsw.gov.au << ١٣ ٧٧ ٨٨

تقدم مجموعة من المصادر لمساعدة المسنين من مختلف الأعمار.

## خدمة نيو ساوث ويلز

service.nsw.gov.au << ١٣ ٧٧ ٨٨

سدد رسوم رخصتك أو تسجيل سيارتك وقم بحجز امتحان للحصول على الترخيص.

## بطاقة أوبال

opal.com.au << ١٣ ٦٧ ٢٥

معلومات حول بطاقة المسنين الذهبية أو بطاقة أوبال للمتقاعدين.

## خدمات الطرق والملاحة

rms.nsw.gov.au << ١٣ ٢٢ ١٣

تقدم مصادر ومعلومات مفصلة حول نظام الترخيص في ولاية نيو ساوث ويلز.

## معلومات عن وسائل النقل

transportnsw.info << ١٣١ ٥٠٠

معلومات عن أسعار التذاكر وجدول الرحلات وسهولة ركوب القطارات والحافلات والعبارات والقطار الخفيف.

للمزيد من الاستفسارات

١٣١ ٥٠٠

[transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au)

التصل من المسؤولية

المعلومات المدرجة في هذا الكتيب هي للاستدلال فقط ويمكن أن تتغير في أي وقت دون إنذار بذلك. وهي لا تعتبر بديلا عن القانون.

© كل الحقوق محفوظة لهيئة النقل في نيو ساوث ويلز، فبراير ٢٠١٥

TfNSW 15.001



Transport  
for NSW

Centre for Road Safety