

Στο δρόμο για άτομα 65 χρονών και άνω

Πώς να παραμείνετε ανεξάρτητοι
και ασφαλείς





Οδική ασφάλεια για άτομα 65 χρονών και άνω

Ο οδηγός αυτός παρέχει συμβουλές και χρήσιμες οδηγίες ασφάλειας για να βοηθήσει άτομα στην κοινότητά μας ηλικίας 65 ετών και άνω να κάνουν ασφαλέστερες επιλογές όταν οδηγούν, ποδηλατούν, περπατάνε, όταν χρησιμοποιούν σκούτερ κινητικότητας ή τις δημόσιες συγκοινωνίες.

Περιγράφει τις αλλαγές στην υγεία μας που μπορεί να προέρθουν με την ηλικία, και τους τρόπους με τους οποίους παθήσεις όπως η μείωση της όρασης και η άνοια μπορεί να επηρεάσουν τις ικανότητές μας ως οδικούς χρήστες.

Συμπεριλαμβάνονται λίστες ελέγχου για να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε ασφαλέστερες συνήθειες οδήγησης και να κάνετε καλύτερες επιλογές όταν περπατάτε και διασχίζετε το δρόμο.

Ο οδηγός εξηγεί επίσης το παλαιότερο σύστημα χορήγησης αδειών οδήγησης στη ΝΝΟ, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για αυτούς που θέλουν να σταματήσουν να οδηγούν συνέχεια και να εξετάσουν άλλες επιλογές μετακίνησης.

Ανεξάρτητα αν τώρα βιώνετε αλλαγές στην κινητικότητά σας ή σχεδιάζετε για το μέλλον, αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ανεξάρτητοι και ασφαλείς.

Κέντρο Οδικής Ασφάλειας ΝΝΟ

roadsafety.transport.nsw.gov.au

Περιεχόμενα

Η υγεία σας	2
Άνοια	4
Άδειες οδήγησης στην ηλικία των 75 και 85 χρονών	7
Συνήθειες ασφαλέστερης οδήγησης	10
Οδηγήστε το ασφαλέστερο αυτοκίνητο	12
Πώς να αντιληφθείτε αλλαγές στην οδήγησή σας	13
Απόσυρση από την οδήγηση	14
Μοτοσυκλέτες	16
Ποδήλατα	17
Περπάτημα με ασφάλεια και διάβαση του δρόμου	18
Σκούτερ κινητικότητας	20
Επιλογές μεταφοράς	22
Χρήση της δημόσιας συγκοινωνίας με ασφάλεια	23
Πού μπορείτε να αποταθείτε για βοήθεια	24
Επαφές και υπηρεσίες	25



Η υγεία σας

Ανεξάρτητα αν οδηγάμε, ποδηλατούμε, περπατάμε ή χρησιμοποιούμε σκούτερ κινητικότητας θα πρέπει να γνωρίζουμε για τις αλλαγές στην υγεία μας που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ασφάλειά μας όταν μετακινούμαστε.

Ενώ πολλοί από εμάς θα βιώσουμε διαφορετικού βαθμού αλλαγών, υπάρχουν κοινές ιατρικές παθήσεις που αποτελούν μέρος της διαδικασίας γήρανσης. Μερικές παθήσεις έχουν ως αποτέλεσμα την απώλεια της όρασης και της ακοής, μειωμένη αντίληψη και μνήμη, ή μειωμένη δύναμη, ευελιξία και κινητικότητα. Πολλοί από εμάς θα αυξήσουμε επίσης τη χρήση φαρμάκων.

Καθώς η υγεία μας αλλάζει αντιμετωπίζουμε αυξημένη αδυναμία, η οποία μειώνει σημαντικά την ικανότητά μας να επιβιώσουμε σε μια σύγκρουση. Τα στοιχεία τροχαίων ατυχημάτων στη ΝΝΟ δείχνουν ότι οι άνθρωποι ηλικίας 75 ετών και άνω έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να σκοτωθούν σε μια σύγκρουση απ' ό,τι άτομα στα είκοσι τους. Ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται για άτομα ηλικίας 85 ετών και άνω, οι οποίοι έχουν τουλάχιστον τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να σκοτωθούν.

Αν έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην υγεία σας, επισκεφθείτε το γιατρό σας. Ο γιατρός μπορεί να σας παράσχει εξειδικευμένες συμβουλές για το πώς να διαχειριστείτε τις τυχόν παθήσεις που μπορούν να επηρεάσουν την ασφάλειά σας στο δρόμο.

Ακοή και όραση

Η καλή όραση είναι απαραίτητη στην οδήγηση ανά πάσα στιγμή. Είναι ακόμη πιο σημαντική κατά τη νυχτερινή οδήγηση, στον ισχυρό απογευματινό ήλιο ή σε συνθήκες με μειωμένο φωτισμό.

Συνηθισμένες παθήσεις των ματιών, όπως καταρράκτης, γλαύκωμα και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας μπορεί να δυσκολέψουν να δει κανείς οχήματα, πεζούς, πινακίδες κυκλοφορίας και οδικούς κινδύνους. Μερικές παθήσεις των ματιών μπορεί να μειώσουν την περιφερειακή μας όραση, καθιστώντας δύσκολο να δούμε οχήματα ή ανθρώπους που δεν είναι ακριβώς μπροστά μας.

Αν μπορούμε να ακούμε καθαρά μας δίνει τη δυνατότητα να αντιδράσουμε σωστά στους άλλους που βρίσκονται στο δρόμο και να αναγνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σήματα, όπως το κορνάρισμα, τις σειρήνες οχημάτων έκτακτης ανάγκης και τους ήχους άλλων οχημάτων που κάνουν όπισθεν.

Επίλυση προβλημάτων, μνημονικό και λήψη αποφάσεων

Οι ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και του μνημονικού μας βοηθάνε να επεξεργαζόμαστε και να αποθηκεύουμε πληροφορίες, να παίρνουμε αποφάσεις και να αντιδρούμε κατάλληλα σε διαφορετικές καταστάσεις.

Κατά την οδήγηση, οι μειωμένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και μνημονικού μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά μας να παρακολουθούμε το οδικό περιβάλλον, να αντιδρούμε σε απρόβλεπτες καταστάσεις και να παίρνουμε ασφαλείς αποφάσεις.

Σωματική δύναμη, ευελιξία και κινητικότητα

Χρειαζόμαστε μυϊκή δύναμη, ευελιξία και κινητικότητα για να στρίψουμε το τιμόνι, να κοιτάξουμε πίσω μας όταν κάνουμε όπισθεν και να μετακινηθούμε στο κάθισμά μας για να χρησιμοποιούσαμε τους καθρέφτες.

Η μειωμένη δύναμη, ευελιξία και κινητικότητα είναι σημάδια αυξημένης αδυναμίας που αυξάνει τον κίνδυνο να τραυματιστούμε σε περίπτωση σύγκρουσης.

Φάρμακα

Τα φάρμακα βοηθάνε πολλούς ανθρώπους να διατηρήσουν την υγεία τους και μια καλή ποιότητα ζωής. Ωστόσο, ορισμένα συνταγογραφημένα φάρμακα και φάρμακα χωρίς συνταγή μπορεί να επηρεάσουν τον συντονισμό, την πνευματική εγρήγορση, την ψυχική διάθεση και τη συμπεριφορά μας.

Κατά την οδήγηση, τα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την αντίληψή μας για τους κινδύνους, να μειώσουν το χρόνο αντίδρασης και να εξασθενήσουν την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Αν πάρουμε δύο ή περισσότερα φάρμακα μαζί, ή να τα συνδυάσουμε με αλκοόλ, οι ικανότητές μας οδήγησης μπορεί να επηρεαστούν σημαντικά.

Εάν παίρνετε συνταγογραφημένα φάρμακα ή φάρμακα χωρίς συνταγή, συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό ή το γιατρό σας σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις στην οδήγησή σας. Πάντοτε να ελέγχετε τις ετικέτες στα φάρμακα εάν τα παίρνετε πριν την οδήγηση.

Άνοια

Η άνοια είναι μια πάθηση που σταδιακά διαταράσσει τη μνήμη, την ομιλία, τη συγκέντρωση της προσοχής, την κρίση και την ικανότητα προγραμματισμού ενός ατόμου. Υπάρχουν πολλά είδη άνοιας. Η πιο συνηθισμένη είναι η νόσος Αλτσχάιμερ, η οποία αποτελεί περίπου το 60 τοις εκατό των περιπτώσεων. Παρόλο που η άνοια μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε άτομο, είναι πιο συχνή σε άτομα ηλικίας άνω των 65 χρόνων.

Πώς η άνοια επηρεάζει την οδήγηση

Η οδήγηση είναι μια πολύπλοκη εργασία που απαιτεί προσοχή, μνήμη, κρίση και ικανότητα σχεδιασμού.

Χρησιμοποιούμε όλες αυτές τις ικανότητες για να εκτιμήσουμε αποστάσεις, να διαβούμε κυκλικούς κόμβους και διασταυρώσεις και να διατηρούμε τη θέση μας μέσα σε μια λωρίδα. Βασιζόμαστε επίσης σε αυτές τις ικανότητες για να επιστρέψουμε σε γνωστά μέρη, να συμμορφωνόμαστε με τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και να αποφεύγουμε λάθη όταν οδηγάμε.

Καθώς εξελίσσεται η άνοια, αυτές οι ικανότητες εξασθενούν μέχρι το σημείο όπου η ικανότητα ενός ατόμου να οδηγήσει γίνεται ανασφαλής. Συχνά το άτομο δεν έχει επίγνωση αυτών των αλλαγών.



Τι να κάνετε μετά από μια διάγνωση

Εάν έχετε διαγνωστεί με άνοια είστε νομικά υποχρεωμένοι να ενημερώσετε το Roads and Maritime Services (Οδικές και Ναυτιλιακές Υπηρεσίες). Αν αναφέρετε την πάθησή σας δεν σημαίνει ότι η άδειά σας θα επηρεαστεί αμέσως. Η υπηρεσία Roads and Maritime Services μπορεί να ζητήσει απ' το γιατρό σας να κάνει μια ιατρική αξιολόγηση για να εκτιμήσει την ικανότητά σας να οδηγείτε με ασφάλεια.

Άτομα χωρίς διάγνωση

Δεν θα έχουν όλοι οι άνθρωποι με άνοια μια επίσημη διάγνωση. Στα αρχικά στάδια η πάθηση μπορεί να είναι δύσκολο να παρατηρηθεί καθώς οι αλλαγές είναι σταδιακές. Ωστόσο, τα άτομα που αρχίζουν να εμφανίζουν άνοια συχνά παρουσιάζουν αλλαγές στην ικανότητα οδήγησης.

Εάν εσείς, ή κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλος, παρατηρήσετε οποιοσδήποτε αλλαγές στην ικανότητα της οδήγησής σας είναι σημαντικό να δείτε γιατρό. Ο γιατρός μπορεί να σας βοηθήσει για να αξιολογήσει την υγεία σας και να καθορίσει εάν οι αλλαγές οφείλονται στην άνοια ή άλλη ιατρική πάθηση.

Ενδείξεις που θα πρέπει να προσέχετε

- Αποπροσανατολιζέστε ή χάνετε το δρόμο σας ενώ οδηγάτε σε γνωστά μέρη
- Ξεχνάτε το σκοπό της οδήγησης
- Χάνετε το αυτοκίνητο σε γνωστό χώρο στάθμευσης
- Δυσκολεύεστε να παίρνετε γρήγορες αποφάσεις σε διασταυρώσεις ή σε δρόμους με πολλή κίνηση
- Δεν σταματάτε σε πινακίδα στοπ ή πινακίδες παραχώρησης προτεραιότητας ή κόκκινα φώτα
- Δεν βλέπετε άλλα οχήματα, πεζούς ή ποδηλάτες
- Δυσκολεύεστε να οδηγήσετε σε υπόστεγο αυτοκινήτου ή γκαράζ
- Έχετε πιο αργό χρόνο αντίδρασης
- Δυσκολεύεστε να χρησιμοποιήσετε τα φρένα, γκάτζι ή τιμόνι
- Μπερδεύετε τα πετάλια των φρένων και του γκαζιού.

Έγκαιρος προγραμματισμός

Η έγκαιρη διάγνωση της άνοιας μπορεί να το καταστήσει ευκολότερο για εσάς, την οικογένεια ή τους φροντιστές σας να προγραμματίσετε για αλλαγές στον τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένων των αναγκών σας κινητικότητας και μετακίνησης.

Ένας τρόπος για να προγραμματίσετε για το μέλλον ώστε να διατηρήσετε την κινητικότητά σας είναι να λάβετε υπόψη σας τις υπηρεσίες μεταφοράς στην περιοχή σας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν την υπηρεσία κοινοτικής μεταφοράς, τη δωρεάν μεταφορά με λεωφορεία, τα ταξί και τις δημόσιες συγκοινωνίες.

Θα μπορούσατε επίσης να διερευνήσετε τις κατ' οίκον υπηρεσίες διανομής από το σουπερμάρκετ ή το φαρμακείο της περιοχής σας και να χρησιμοποιήσετε τις διαδικτυακές τραπεζικές συναλλαγές ώστε να μειώσετε την εξάρτησή σας στο αυτοκίνητο.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να λάβουν υπόψη τους να μετακομίσουν ώστε να είναι κοντά στις συγκοινωνίες, υπηρεσίες, οικογένεια ή άλλα δίκτυα υποστήριξης.

«Ανησυχούσα για τον πατέρα μου που φέτος έγινε 78 χρονών. Ήταν πάντοτε ένας πολύ ασφαλής οδηγός αλλά άρχισα να παρατηρώ ότι η οδήγησή του χειροτέρευε. Δυσκολευόταν να παίρνει αποφάσεις και συχνά έχανε το δρόμο του όταν οδηγούσε».

Πού θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες

Διατίθεται ένα ενημερωτικό φυλλάδιο με τίτλο «Βοήθημα Λήψης Αποφάσεων Οδήγησης και Άνοια» (Dementia and Driving Decision Aid) για να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τις αλλαγές στις ικανότητες οδήγησης και να προγραμματίσετε να αποχωρήσετε από την ενεργό οδήγηση. Κατεβάστε το φυλλάδιο από το smah.uow.edu.au και για περισσότερες πληροφορίες και υλικό στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο dementia-driving@uow.edu.au.

Ο οργανισμός Αλτσχάιμερ Αυστραλίας NNO σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Εθνικών Οδών και Αυτοκινητιστών ετοίμασε έναν ενημερωτικό οδηγό με τίτλο «Διατηρήστε την κινητικότητά σας όταν έχετε άνοια» (Staying on the move with dementia) για άτομα, οικογένειες και φροντιστές που ζουν με άνοια. Για να κατεβάσετε τον οδηγό επισκεφθείτε την ιστοσελίδα fightdementia.org.au ή myrnma.com.au.

Άδειες οδήγησης στην ηλικία των 75 και 85 χρονών

Ανάλογα την ηλικία σας και το είδος του οχήματος που οδηγάτε υπάρχουν διαφορετικές απαιτήσεις άδειας. Παρακάτω αναφέρονται οι απαιτήσεις χορήγησης αδειών για οδηγούς Κατηγορίας C και μοτοσικλετιστές Κατηγορίας R.

75 ετών και άνω

Όταν φτάσετε στην ηλικία των 75 χρονών απαιτείται να κάνετε μια ιατρική αξιολόγηση κάθε χρόνο για να κρατήσετε την άδειά σας. Δύο μήνες πριν γίνετε 75, η υπηρεσία Roads and Maritime θα σας στείλει ένα έντυπο για να το πάτε στο γιατρό σας. Όταν γίνει η ιατρική αξιολόγηση, αποστέλλετε το έντυπο στο γραφείο αδειών της υπηρεσίας Roads and Maritime ή στο Κέντρο Εξυπηρέτησης NNO (Service NSW) πριν τα γενέθλιά σας. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να αποστείλει το έντυπο για λογαριασμό σας.



85 ετών και άνω

Πολλοί οδηγοί επιλέγουν να πάρουν μια τροποποιημένη άδεια μετά την ηλικία των 85 χρονών. Αν θέλετε να συνεχίσετε να έχετε άδεια οδήγησης χωρίς περιορισμούς πρέπει να κάνετε μια ετήσια ιατρική αξιολόγηση και να περάσετε μια πρακτική αξιολόγηση οδήγησης (τεστ οδήγησης) κάθε δύο χρόνια.

Έχετε δύο επιλογές όταν κάνετε την πρακτική αξιολόγηση οδήγησης:

- Μπορείτε να πάτε για την αξιολόγηση σε ένα εξεταστικό κέντρο της υπηρεσίας Roads and Maritime με έναν εξεταστή οδήγησης έως και τρεις φορές χωρίς καμία χρέωση.
- Μπορείτε να κάνετε την αξιολόγηση στο σπίτι με έναν αναγνωρισμένο εκπαιδευτή οδήγησης και να πληρώσετε μια χρέωση, χωρίς κανένα όριο στο πόσες φορές μπορείτε να κάνετε την αξιολόγηση εντός μιας προθεσμίας δύο μηνών.

Η πρακτική αξιολόγηση οδήγησης πρέπει να γίνει πριν γίνετε 85 χρονών. Η υπηρεσία Roads and Maritime θα σας στείλει μια επιστολή με περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την αξιολόγηση και την επιλογή να πάρετε τροποποιημένη άδεια δύο μήνες πριν γίνετε 85 χρονών.

Τροποποιημένες άδειες

Οι οδηγοί ηλικίας 85 ετών και άνω έχουν την επιλογή να αλλάξουν από μια άδεια οδήγησης χωρίς περιορισμούς σε τροποποιημένη άδεια. Αυτή η άδεια απαιτεί ετήσια ιατρική αξιολόγηση, αλλά όχι πρακτική αξιολόγηση οδήγησης.

Η τροποποιημένη άδεια σας επιτρέπει να οδηγείτε ορισμένες αποστάσεις μέσα στην τοπική περιοχή σας για να έχετε πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζεστε, όπως ψώνια, κοινοτικές δραστηριότητες και ιατρικά ραντεβού. Εάν ζείτε στην επαρχιακή ΝΝΟ, η επιτρεπόμενη περιοχή θα καλύπτει τις αποστάσεις μεταξύ των βασικών υπηρεσιών που χρειάζεστε πρόσβαση.

Αν θέλετε να πάρετε τροποποιημένη άδεια, επισκεφθείτε ένα γραφείο έκδοσης αδειών (registry) της υπηρεσίας Roads and Maritime ή κάποιο κέντρο της Service NSW. Για περισσότερες πληροφορίες, τηλεφωνήστε στο **13 22 13** ή επισκεφθείτε **rms.nsw.gov.au**.

«Όταν η ιατρική αξιολόγηση της ικανότητας οδήγησης έφτασε ταχυδρομικώς, πήγα με τη μητέρα μου στο ιατρικό της ραντεβού. Ο γιατρός ήταν πραγματικά εξυπηρετικός και εξήγησε όλες τις διαθέσιμες επιλογές».

Ιατρικές παθήσεις που επηρεάζουν την οδήγηση

Όλοι οι οδηγοί, ανεξαρτήτου ηλικίας, πρέπει να ενημερώνουν την υπηρεσία Roads and Maritime εάν έχουν οποιοσδήποτε ιατρικές παθήσεις που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ικανότητά τους να οδηγούν με ασφάλεια.

Αν αναφέρετε την πάθησή σας δεν σημαίνει ότι πρέπει να χάσετε την άδειά σας. Η υπηρεσία Roads and Maritime θα σας ζητήσει να επισκεφθείτε το γιατρό σας για να κάνετε μια αξιολόγηση της ικανότητάς σας στην οδήγηση. Κατά το ραντεβού αυτό μιλήστε στο γιατρό σας για τις ανάγκες σας οδήγησης. Μπορεί να πληροίτε τις προϋποθέσεις για μια άδεια με συγκεκριμένους όρους που θα σας επιτρέψει να συνεχίσετε να οδηγείτε αν κάνετε περιοδικές ιατρικές αξιολογήσεις. Για περισσότερες πληροφορίες, τηλεφωνήστε στο **13 22 13** ή επισκεφθείτε το **rms.nsw.gov.au**.

Ενημερωτικός οδηγός για τη χορήγηση αδειών σε ηλικιωμένους οδηγούς

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές και τις απαιτήσεις χορήγησης αδειών σε ηλικιωμένους οδηγούς διατίθενται στο **rms.nsw.gov.au**.

Παράδοση της άδειάς σας

Εάν δεν χρειάζεστε πλέον την άδειά σας, μπορείτε να την παραδώσετε οποιαδήποτε στιγμή. Για ταυτότητα, θα σας προσφερθεί μια δωρεάν NSW Photo Card (Φωτογραφική Κάρτα NNO) όταν επιστρέψετε την άδειά σας σε ένα Roads and Maritime registry ή Service NSW centre. Αν δεν χρειάζεστε την κάρτα, απλά ταχυδρομήστε την άδειά σας σε ένα γραφείο έκδοσης αδειών ή κέντρο εξυπηρέτησης με μια σύντομη επιστολή για την απόφασή σας να σταματήσετε να οδηγάτε.

Αν ανησυχείτε για την οδήγηση κάποιου

Αν ανησυχείτε για ένα άτομο που παρουσιάζει αλλαγές στις ικανότητές του οδήγησης ή γνωρίζετε για ένα άτομο που δεν έχει ενημερώσει τις υπηρεσίες για κάποια ιατρική πάθηση που επηρεάζει την ικανότητά του να οδηγεί με ασφάλεια, μπορείτε να ενημερώσετε την υπηρεσία Roads and Maritime. Κατεβάστε και συμπληρώστε το έντυπο αναφοράς επικίνδυνης οδήγησης από την ιστοσελίδα rms.nsw.gov.au και δώστε το στο πλησιέστερο γραφείο έκδοσης αδειών ή κέντρο εξυπηρέτησης.



Συνήθειες ασφαλέστερης οδήγησης

Εάν παρατηρήσετε ότι άλλαξε ο τρόπος που οδηγάτε μπορεί να είναι χρήσιμο να υιοθετήσετε ορισμένες συνήθειες ασφαλέστερης οδήγησης για τη δική σας προστασία και την προστασία των άλλων στο δρόμο.

Είστε έτοιμοι να οδηγήσετε

Κάθε φορά που μπαίνετε σε αυτοκίνητο να βεβαιωθείτε ότι είστε έτοιμοι να οδηγήσετε. Ελέγξτε τα παρακάτω:

- τη ζώνη ασφαλείας
- τη θέση του καθίσματος
- τους καθρέφτες
- το χειρόφρενο
- τη θέση του πεταλιού

Τα πιο απλά λάθη, όπως αν μπερδέψετε τα πετάλια των φρένων και του γκαζιού, μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά ατυχήματα.

Να οδηγάτε σύμφωνα με τις συνθήκες » Μειώστε την ταχύτητά σας σε κακές καιρικές συνθήκες όπως βροχή ή ομίχλη. Αυτό σας δίνει περισσότερο χρόνο για να αντιδράσετε σε ένα απροσδόκητο συμβάν. Αν οι συνθήκες είναι πραγματικά κακές, είναι καλύτερα να μην οδηγήσετε καθόλου. Αν ήδη οδηγείτε, σταματήστε σε ασφαλές μέρος έξω από το δρόμο, ανάψτε τα φώτα κινδύνου και περιμένετε μέχρι να βελτιωθούν οι καιρικές συνθήκες.

Αυξήστε το χρόνο της αντίδρασής σας » Όλοι οι οδηγοί θα πρέπει να αφήνουν ένα κενό τριών δευτερολέπτων όταν ταξιδεύουν πίσω από άλλο όχημα. Αν αφήνετε ένα ελαφρώς μεγαλύτερο κενό θα έχετε περισσότερο χρόνο για να αντιδράσετε στους άλλους οδηγούς και στις επικίνδυνες καταστάσεις.

Να προσέχετε τους άλλους χρήστες του δρόμου » Πριν ξεκινήσετε την οδήγηση, βεβαιωθείτε ότι οι πεζοί και οι ποδηλάτες βρίσκονται μακριά από το όχημά σας ελέγχοντας τους καθρέφτες σας, τα τυφλά σημεία, τους αισθητήρες και την κάμερα του όπισθεν.

Να οδηγάτε στα μέσα της ημέρας » Μπορεί να είναι δυσκολότερο να βλέπετε με τον τελευταίο απογευματινό ήλιο και τη νύχτα. Εάν οδηγείτε στα μέσα της ημέρας, μπορείτε να βλέπετε πιο καθαρά και υπάρχουν λιγότερα αυτοκίνητα στο δρόμο.

Να οδηγάτε μικρές αποστάσεις » Προγραμματίστε έτσι ώστε να οδηγάτε μόνο μικρές αποστάσεις. Να οδηγάτε στα κοντινά σας καταστήματα τις ώρες που έχει λιγότερη κίνηση για να αποφεύγετε τις καταστάσεις με μεγάλη κυκλοφορία.



Μοιραστείτε την οδήγηση » Εάν σχεδιάζετε να πάτε μια εκδρομή με την οικογένεια ή φίλους ή ένα μακρινό ταξίδι, μοιραστείτε την οδήγηση.

Να οδηγάτε σε δρόμους που γνωρίζετε » Πριν ξεκινήσετε, προγραμματίστε τη διαδρομή σας έτσι ώστε να οδηγήσετε σε δρόμους που γνωρίζετε και να αποφεύγετε καταστάσεις που ενδέχεται να σας δυσκολέψουν όπως πολύπλοκες διασταυρώσεις, βαριά κυκλοφορία και δρόμους υψηλής ταχύτητας.

Να είστε αρκετά ξεκούραστοι » Βεβαιωθείτε ότι κοιμηθήκατε καλά και αισθάνεστε σε εγρήγορση πριν την οδήγηση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό το πρωί, τη νύχτα και νωρίς το απόγευμα καθώς πολλοί άνθρωποι αισθάνονται κουρασμένοι αυτές τις ώρες. Εάν αισθάνεστε κουρασμένοι, είναι καλύτερα να μην οδηγήσετε.

Αποφεύγετε τους περισπασμούς » Κλείστε τα κινητά τηλέφωνα πριν ξεκινήσετε την οδήγηση και αποφεύγετε τους περισπασμούς ώστε να μπορέσετε να συγκεντρωθείτε στην οδήγηση.

Αποφεύγετε την οδήγηση αν είστε αδιάθετοι » Όταν δεν αισθάνεστε καλά, ο κίνδυνος σύγκρουσης είναι αυξημένος. Περιμένετε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα για να οδηγήσετε ή να δείτε γιατρό εάν η αδιαθεσία σας συνεχίζεται.

Οδηγήστε το ασφαλέστερο αυτοκίνητο

Βεβαιωθείτε ότι οδηγάτε το ασφαλέστερο δυνατόν αυτοκίνητο. Τα ασφαλή αυτοκίνητα προσφέρουν καλύτερη προστασία, ειδικά για ηλικιωμένους οδηγούς και επιβάτες, που είναι πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς σε περίπτωση σύγκρουσης. Το όχημά σας, για να κρατήσει εσάς και τους συνεπιβάτες σας ασφαλείς, θα πρέπει να έχει χαρακτηριστικά ασφαλείας που βοηθούν στην πρόληψη των συγκρούσεων και να παρέχει την καλύτερη προστασία σε περίπτωση σύγκρουσης.

Τα καλύτερα χαρακτηριστικά ασφαλείας που βοηθούν στην πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων είναι ο ηλεκτρονικός έλεγχος σταθερότητας και η αυτόνομη πέδηση έκτακτης ανάγκης. Αν συγκρουστείτε, οι αερόσακοι πρέπει να παρέχουν εμπρόσθια και πλευρική προστασία του κεφαλιού, ενώ οι ζώνες ασφαλείας που σφίγγουν αυτόματα όταν πρόκειται να συμβεί ένα ατύχημα μπορεί να σας βοηθήσουν να αποφύγετε σοβαρό τραυματισμό.

Καινούργια αυτοκίνητα

Όταν αγοράζετε καινούργιο αυτοκίνητο, ελέγξτε τις αξιολογήσεις ασφαλείας οχήματος στην ιστοσελίδα του Προγράμματος Αξιολόγησης Νέων Αυτοκινήτων Αυστραλασίας **ancap.com.au**. Τα ασφαλέστερα οχήματα βαθμολογούνται με πέντε αστέρια.

Μεταχειρισμένα αυτοκίνητα

Για να σας βοηθήσει να επιλέξετε τα ασφαλέστερα μεταχειρισμένα οχήματα, διαβάστε τις αξιολογήσεις στην ιστοσελίδα **howsafeisyourcar.com.au**. Τα ασφαλέστερα οχήματα βαθμολογούνται με πέντε αστέρια.

«Ελέγξα την αξιολόγηση ασφαλείας του αυτοκινήτου μου και τρόμαξα που είδα ότι είχε μόνο δύο αστέρια. Χρησιμοποίησα το αυτοκίνητό μου για να παίρνω τα εγγόνια από το σχολείο. Υπάρχουν πολλά καινούργια και μεταχειρισμένα αυτοκίνητα που έχω την οικονομική ευχέρεια να αγοράσω με πολύ καλύτερη αξιολόγηση ασφαλείας».



Πώς να αντιληφθείτε αλλαγές στην οδήγησή σας

Μπορεί να είναι δύσκολο να αντιληφθείτε αλλαγές στις δικές σας ικανότητες οδήγησης. Τα παρακάτω παραδείγματα περιλαμβάνουν μερικές από τις ενδείξεις και καταστάσεις που δείχνουν ότι η ικανότητά σας να οδηγάτε με ασφάλεια μπορεί να αλλάζει.

Ενδείξεις αλλαγών στην ικανότητά σας οδήγησης

- Αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι όταν οδηγάτε
- Δυσκολεύεστε να διαβάσετε τις πινακίδες σήμανσης, να βλέπετε σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού ή να αντιμετωπίζετε την αντηλία
- Έχετε αρκετές περιπτώσεις για «παραλίγο ατυχήματα», ή έχετε εμπλακεί σε σύγκρουση
- Φίλοι ή μέλη της οικογένειας εκφράζουν ανησυχίες για την οδήγησή σας
- Έχετε νευρικότητα και χάνετε την αυτοπεποίθησή σας όταν είστε πίσω από το τιμόνι
- Αντιδράτε στα φάρμακα και αισθάνεστε λιγότερη εγρήγορση ή συντονισμό
- Δυσκολεύεστε να γυρίσετε το κεφάλι σας για να δείτε πάνω από τον ώμο σας
- Δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε δύσκολες καταστάσεις οδήγησης, συμπεριλαμβανομένων:
 - » εκπλήρσοστε από διερχόμενα αυτοκίνητα
 - » φρενάρτε πιο δυνατά απ' ό,τι κανονικά στους κινδύνους
 - » δεν σταματάτε στα κόκκινα φώτα ή στις πινακίδες στοπ
 - » στρίβετε πολύ γρήγορα ή πολύ αργά
 - » κάνετε όπισθεν και χτυπάτε σε αντικείμενα
 - » οδηγάτε πάνω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου
 - » οδηγάτε το αυτοκίνητο στο κέντρο μιας λωρίδας
 - » αμφιβάλλετε τότε να στρίψετε στις διασταυρώσεις.

«Ο πατέρας μου είχε αρκετές περιπτώσεις για «παραλίγο ατυχήματα». Γι' αυτό τον πήγα να δει το γιατρό του και να μιλήσει για το θέμα αυτό. Πήρε μια τροποποιημένη άδεια και είναι πραγματικά ευτυχής που μπορεί να οδηγάει για βασικά πράγματα κοντά στο σπίτι του.»

Απόσυρση από την οδήγηση

Αν πάρετε την απόφαση να αποσυρθείτε από την οδήγηση δεν σημαίνει ότι θα χάσετε την κινητικότητα και την ανεξαρτησία σας. Ενώ θα υπάρξουν μερικές αλλαγές στον τρόπο ζωής όταν σταματήσετε να οδηγάτε, αν προγραμματίσετε για το μέλλον μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε την τυχόν απώλεια της ανεξαρτησίας και να σας διευκολύνει στη μεταβατική περίοδο.

Ένας τρόπος για να προγραμματίσετε για το μέλλον είναι να ενσωματώσετε τις ανάγκες σας κινητικότητας και μετακίνησης στο γενικό σας σχέδιο συνταξιοδότησης. Εξετάστε τα πλεονεκτήματα της μετακόμισης σε μια περιοχή που έχει διάφορες επιλογές μεταφοράς, με κοντινά καταστήματα, ιατρικές και κοινοτικές υπηρεσίες και κοινωνικές δραστηριότητες.

Ο έγκαιρος προγραμματισμός μπορεί να προσφέρει οικονομικά πλεονεκτήματα. Αντικαθιστώντας μερικές από τις ανάγκες σας μεταφοράς με τη δημόσια συγκοινωνία και ταξί, θα μπορούσατε να εξοικονομήσετε χρήματα από τη λειτουργία του αυτοκινήτου σας.

Χρησιμοποιώντας τη δημόσια συγκοινωνία πιο συχνά πριν βγείτε στη σύνταξη αντί να οδηγάτε, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνηθίσετε τις υπηρεσίες στην περιοχή σας και να εξοικονομήσετε χρήματα για μεγαλύτερες διαδρομές που συνήθως κάνετε με το αυτοκίνητο.

Θα δικαιούστε μειωμένο εισιτήριο στις δημόσιες συγκοινωνίες σε ολόκληρη τη ΝΝΟ, αν είστε κάτοχος Κάρτας Ηλικιωμένων ΝΝΟ (NSW Seniors Card), Κάρτας Εκπτώσεων Συνταξιούχων (Pensioner Concession Card) ή Κάρτας Υγείας Υπουργείου Υποθέσεων Βετεράνων (Department of Veterans' Affairs Health Card).

Πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε να αποσυρθείτε από την οδήγηση

Τα παρακάτω κεφάλαια αυτού του φυλλαδίου έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε στις αλλαγές στον τρόπο ζωής σας και να απολαύσετε μια καλή ποιότητα ζωής:

- Περιπάτημα με ασφάλεια και διάβαση του δρόμου (σελίδα 18)
- Σκούτερ κινητικότητας (σελίδα 20)
- Επιλογές μεταφοράς (σελίδα 22)
- Χρήση της δημόσιας συγκοινωνίας με ασφάλεια (σελίδα 23)

«Δεν είχα συνειδητοποιήσει πόσο αγχωμένος ήμουν όταν οδηγούσα. Με τις δημόσιες συγκοινωνίες πηγαίνεις πολύ ευκολότερα σε πολλά μέρη και είναι πολύ φθηνότερα από ό, τι η χρήση του αυτοκινήτου».



Μοτοσυκλέτες

Οι μοτοσυκλέτες είναι μια δημοφιλής μορφή μετακίνησης στην πόλη και προσφέρουν απολαυστικές βόλτες αναψυχής στην επαρχία. Ωστόσο, αν δεν έχετε οδηγήσει μοτοσυκλέτα για κάποιο διάστημα, ή οδηγάτε μοτοσυκλέτα λιγότερο συχνά, μπορεί να αντιμετωπίσετε μεγαλύτερο κίνδυνο σύγκρουσης. Εξετάστε να βελτιώσετε τις δεξιότητες οδήγησης μοτοσυκλέτας και να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς:

Ελέγξτε τον εξοπλισμό σας » Καθώς μεγαλώνουμε είμαστε πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς γι' αυτό να φοράτε πάντοτε πλήρη προστατευτικό εξοπλισμό, συμπεριλαμβανομένων γαντιών, μπουφάν, μπότες και το ασφαλέστερο κράνος που μπορείτε να αντέξετε οικονομικά. Μπορείτε να ελέγξετε την αξιολόγηση ασφάλειας του κράνου σας στο crash.org.au.

Γίνετε διαχειριστής των κινδύνων » Όταν οδηγάτε μοτοσυκλέτα υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε καλύτερα τους κινδύνους σας:

Οδήγηση μοτοσυκλέτας στην πόλη

Επειδή μπορεί να είναι δύσκολο να δει κανείς τους μοτοσυκλετιστές στην κυκλοφορία, θα πρέπει να προγραμματίζετε έγκαιρα και να αντιδράτε με ασφάλεια σε απρόσμενες καταστάσεις. Να ρίχνετε ματιές τριγύρω σας για πιθανούς κινδύνους ώστε να έχετε περισσότερο χρόνο να αντιδράσετε στους κινδύνους. Δημιουργήστε μια ζώνη ασφαλείας ανάμεσα σε εσάς και οποιονδήποτε πιθανό κίνδυνο για να σας δώσει περισσότερο χώρο για να σχεδιάσετε την αντίδρασή σας και να ενεργήσετε με ασφάλεια.

Οδήγηση μοτοσυκλέτας στην επαρχία

Προγραμματίστε τις βόλτες αναψυχής με τη μοτοσυκλέτα ώστε να είστε εξοικειωμένοι με τους δρόμους και τις συνθήκες οδήγησης. Οι μακριοί ελικοειδείς δρόμοι και οι απότομες στροφές απαιτούν επιπλέον προσοχή. Για να βελτιώσετε την όραση και την ασφάλειά σας, βεβαιωθείτε να χαμηλώνετε ταχύτητα και να προσεγγίζετε την κάθε στροφή από το φαρδύτερο σημείο. Καθώς μπαίνετε μέσα στη στροφή, διατηρήστε την πορεία σας στο κέντρο της λωρίδας, μακριά από κάθε όχημα που έρχεται από το αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας.

Προειδοποιητικά σημάδια

Βγείτε στην άκρη του δρόμου και κάντε ένα διάλειμμα αν συνειδητοποιήσετε ότι:

- Παίρνετε τη στροφή πολύ ανοιχτά
- Αλλάζετε τις ταχύτητες απότομα
- Παραλείψατε μια πινακίδα
- Αφηρημάδα
- Στεγνό στόμα
- Πιασμένες αρθρώσεις

Αξιοποιήστε στο έπακρο την επόμενη διαδρομή σας πηγαίνοντας στην ιστοσελίδα ridetolive.com.au όπου θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για την οδήγηση μοτοσυκλέτας, την ασφάλεια και τις πρώτες βοήθειες, καθώς και ένα πρόγραμμα σχεδιασμού απολαυστικών διαδρομών στη ΝΝΟ.



Ποδήλατα

Η ποδηλασία είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να βελτιώσετε την ασφάλειά σας όταν ποδηλατείτε:

Σχεδιάστε τη διαδρομή σας » Επιλέξτε τη διαδρομή σας προσεκτικά, αποφεύγοντας τις περιοχές με μεγάλη κυκλοφορία. Κάντε ποδηλασία σε πιο ήσυχους δρόμους, μονοπάτια για ποδήλατο ή κοινά μονοπάτια.

Κάντε χρήση των σημάτων με τα χέρια » Κάντε σήμα με το χέρι όταν αλλάζετε λωρίδα ή στρίβετε αριστερά ή δεξιά.

Κάντε ποδηλασία μ' έναν προβλέψιμο τρόπο » Όταν κάνετε ποδηλασία, λάβετε υπόψη τους άλλους χρήστες του δρόμου, έτσι ώστε να μην χρειαστεί να αντιδράσουν ξαφνικά στις κινήσεις σας.

Κάντε τον εαυτό σας ορατό » Κάντε τον εαυτό σας να φαίνεται πιο εύκολα φορώντας ανοιχτόχρωμα ή ανακλαστικά ρούχα.

Να φοράτε πάντοτε το κράνος σας » Πάντοτε να φοράτε ένα εγκεκριμένο κράνος ποδηλάτου και βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά τοποθετημένο και στερεωμένο.

Να συμμορφώνεστε με τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας » Βεβαιωθείτε να συμμορφώνεστε με τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας ειδικά στα φανάρια, στις πινακίδες στοπ και στις πινακίδες παραχώρησης προτεραιότητας.

Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός σας λειτουργεί » Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλά φρένα, μπροστινά και πίσω φώτα και κουδούνι.

Αποφεύγετε την ποδηλασία αν είστε αδιάθετοι » Αν αισθάνεστε αδιαθεσία ή κούραση, σταματήστε, κάντε ένα διάλειμμα ή μην ποδηλατείτε.

Περπάτημα με ασφάλεια και διάβαση του δρόμου

Το περπάτημα μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε και να βελτιώσετε την υγεία σας. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς όταν είστε έξω:

Ποτέ μην υποθέσετε ότι μπορεί να σας δει ένας οδηγός » Όταν διασχίζετε το δρόμο, ποτέ μην υποθέσετε ότι ένας οδηγός που προσεγγίζει σας έχει δει ή θα σταματήσει. Η όρασή του μπορεί να έχει επηρεαστεί από το φως του ήλιου, από παρκαρισμένα αυτοκίνητα ή κακό φωτισμό.

Κάντε οπτική επαφή » Πριν αφήσετε το κράσπεδο κάντε οπτική επαφή με τον οδηγό έτσι ώστε να γνωρίζει πού βρίσκεστε.

Διασχίστε το δρόμο από τις διαβάσεις πεζών » Χρησιμοποιήστε ασφαλή μέρη για να διασχίσετε το δρόμο, όπως διαβάσεις πεζών ή φωτεινούς σηματοδότες με σήματα πεζών. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε μια κοντινή διάβαση, πάντοτε να ψάχνετε για το ασφαλέστερο μέρος να περάσετε το δρόμο, ακόμη και αν χρειαστεί να περπατήσετε πιο πέρα στο δρόμο.

Περιμένετε να σταματήσουν τελείως τα οχήματα » Πάντοτε να βεβαιωνόσαστε ότι τα οχήματα έχουν σταματήσει τελείως πριν αρχίσετε να διασχίζετε το δρόμο. Κάντε το αυτό ακόμη και στα φανάρια με αναμμένο το πράσινο σήμα πεζών και στις διαβάσεις πεζών.

Χρησιμοποιήστε το πεζοδρόμιο » Πάντοτε να παραπατάτε στο πεζοδρόμιο όταν υπάρχει.

Να φοράτε φωτεινά χρώματα » Για να αυξήσετε την ορατότητά σας όταν περπατάτε έξω, να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα, ειδικά την αυγή ή το σούρουπο.



Πάρτε τη συντομότερη διαδρομή

Όταν διασχίζετε το δρόμο, πάρτε τη συντομότερη, πιο ευθεία διαδρομή για να περάσετε στην άλλη πλευρά. Αν υπάρχει μια νησίδα ασφάλειας πεζών, σταματήστε εκεί για να διασχίσετε το δρόμο με ασφάλεια σε δύο στάδια.



Να ελέγχετε για οχήματα που στρίβουν » Στις διασταυρώσεις, να ελέγχετε πάντοτε για τα οχήματα που στρίβουν πριν αφήσετε το κράσπεδο του πεζοδρομίου και ενώ διασχίζετε το δρόμο. Μερικές φορές μπορεί να πλησιάσουν τη διασταύρωση από πίσω σας.

Να προσέχετε τους ποδηλάτες » Να προσέχετε για τους ποδηλάτες που χρησιμοποιούν τους δρόμους, πεζοδρόμια ή μονοπάτια στα πάρκα. Μην κατεβείτε από το πεζοδρόμιο πριν ελέγξετε για ποδηλάτες, επειδή μπορεί να είναι πιο δύσκολο να τους δει κανείς από τα αυτοκίνητα. Όταν είστε σε ένα κοινό μονοπάτι, να περπατάτε στην αριστερή πλευρά για να αφήνετε χώρο να περάσουν οι ποδηλάτες.

Εξετάστε την κινητικότητα σας » Λάβετε υπόψη σας το πόσο γρήγορα κινείστε. Μπορεί να σας πάρει περισσότερο χρόνο για να απομακρυνθείτε από τα οχήματα στο δρόμο, ή από τα οχήματα που κάνουν όπισθεν από τα σπίτια τους. Μπορεί επίσης να σας πάρει περισσότερο χρόνο για να διασχίσετε το δρόμο.

Σκούτερ κινητικότητας

Τα σκούτερ κινητικότητας χρησιμοποιούνται από λιγότερο κινητικούς ανθρώπους για να τους βοηθάει να πηγαίνουν σε καθημερινά μέρη, όπως τα τοπικά καταστήματα.

Όταν χρησιμοποιείτε το σκούτερ κινητικότητας πάντοτε να συμμορφώνεστε με τους ίδιους οδικούς κανονισμούς που ισχύουν για τους πεζούς. Αυτό σημαίνει να πηγαίνετε από πεζοδρόμιο, κατά προτίμηση με ταχύτητα βαδίσματος, που είναι 2-3 χιλιόμετρα τη ώρα. Θα πρέπει επίσης να διασχίζετε το δρόμο σε ασφαλή μέρη, όπως φανάρια με σήματα πεζών και διαβάσεις πεζών.

Οδικοί κανονισμοί NNO

- Τα σκούτερ κινητικότητας δεν πρέπει να αναπτύσσουν ταχύτητα πάνω από 10 χιλιόμετρα την ώρα.
- Δεν χρειάζεστε άδεια οδήγησης NNO για να οδηγάτε σκούτερ κινητικότητας.

Συμβουλές ασφαλούς οδήγησης

Χαμηλώστε ταχύτητα για να στρίψετε » Πάντοτε να χαμηλώνετε την ταχύτητα πριν στρίψετε. Αν πηγαίνετε πολύ γρήγορα σε μια στροφή, οι τροχοί του σκούτερ μπορούν να χάσουν την ισορροπία και μπορεί να πέσετε και να τραυματιστείτε.

Να προσέχετε όταν ανεβαίνετε και κατεβαίνετε σε απότομους λόφους »

Να αποφεύγετε την οδήγηση στην ανηφόρα ή κατηφόρα σε απότομους λόφους εκτός εάν είναι αναγκαίο. Η οδήγηση στην απότομη ανηφόρα μπορεί να αδειάσει τη μπαταρία. Η οδήγηση στην απότομη κατηφόρα μπορεί να ζορίσει τα φρένα. Να είστε προσεκτικοί αν χρειάζεται να στρίψετε σε απότομο λόφο επειδή μπορεί να αναποδογυρίσετε εύκολα. Εάν είναι εφικτό, να οδηγήσετε σε ίσιο έδαφος πριν πάρετε τη στροφή.

Βεβαιωθείτε ότι είστε ορατοί » Χρησιμοποιήστε μια σημαία και να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα όταν οδηγάτε το σκούτερ σας για να σιγουρευτείτε ότι μπορούν να σας δουν τα αυτοκίνητα και οι πεζοί.

Να ελαττώνετε ταχύτητα όταν περνάτε από τις εξόδους των σπιτιών (driveways) »

Πάντοτε να ελαττώνετε ταχύτητα και να βλέπετε και να ακούτε για αυτοκίνητα όταν περνάτε από μπροστά τις εξόδους των σπιτιών επειδή οι οδηγοί μπορεί να μην σας έχουν δει. Να θυμάστε ότι τα σκούτερ κινητικότητας είναι μικρότερα από τα αυτοκίνητα, και όταν κάθεστε θα είστε πιο χαμηλά απ' τους πεζούς και είναι πιο δύσκολο να σας δουν.

Να χρησιμοποιείτε τα καλάθια ή τις σχάρες σας » Όταν χρειάζεται να μεταφέρετε πράγματα, να χρησιμοποιείτε πάντοτε καλάθι ή σχάρα, όχι τα γόνατά σας. Η εξισορρόπηση οποιουδήποτε πράγματος στα γόνατά σας μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας κατά την οδήγηση και να επηρεάσει την ικανότητά σας να χειρίζεστε το χειριστήριο του σκούτερ.



Υγεία και φάρμακα

Η ικανότητά σας να χρησιμοποιήσετε σκούτερ κινητικότητας μπορεί να επηρεαστεί από την υγεία σας και από τυχόν φάρμακα που παίρνετε. Ελέγξτε με το γιατρό σας πριν οδηγήσετε για να βεβαιωθείτε ότι έχετε την ικανότητα να χειρίζεστε με ασφάλεια το σκούτερ κινητικότητας.

Βασικές δεξιότητες που θα χρειαστείτε

Δύναμη » Χρειάζεστε σταθερή λαβή για να κρατάτε το τιμόνι και να οδηγάτε γύρω από κλειστές στροφές.

Ισορροπία » Η καλή ισορροπία σας βοηθάει να παραμείνετε σε όρθια θέση όταν οδηγάτε σε ανώμαλο έδαφος ή σε κατηφόρα.

Συντονισμός » Θα πρέπει να είστε σε θέση να αλλάζετε γρήγορα και σωστά μεταξύ γκαζιού και φρένων ενώ παράλληλα θα κατευθύνετε το σκούτερ.

Καλή όραση » Πρέπει να μπορείτε να βλέπετε σωστά για να αποφεύγετε να χτυπάτε σε εμπόδια, ανθρώπους και οχήματα.

Αντίληψη » Η ικανότητα να γνωρίζετε πόσο γρήγορα πηγαίνετε και να κρίνετε τις αποστάσεις των αντικειμένων, ανθρώπων ή οχημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε μια σύγκρουση.

Περισσότερες πληροφορίες για τα σκούτερ κινητικότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα σκούτερ κινητικότητας, καλέστε το Κέντρο Ανεξάρτητης Διαβίωσης NNO (Independent Living Centre NSW) στο 1300 452 679 ή επισκεφθείτε το ilcnsw.asn.au.

Επιλογές μεταφοράς



Είτε έχετε παραδώσει την άδειά σας ή σκέφτεστε να σταματήσετε την οδήγηση, υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να διατηρήσετε την κινητικότητα και την ανεξαρτησία σας.

Δημόσιες συγκοινωνίες

Εάν έχετε Κάρτα Ηλικιωμένων NNO, Κάρτα Μειώσεων Συνταξιούχων ή Κάρτα Υγείας του Υπουργείου Υποθέσεων Βετεράνων, μπορείτε να κάνετε αίτηση για κάρτα Gold Senior/Pensioner Opal που προσφέρει απεριόριστες μετακινήσεις σε όλο το δίκτυο Opal με ανώτατο όριο τα \$2,50 την ημέρα. Για πληροφορίες σχετικά με την κάρτα Gold Senior/Pensioner Opal, καλέστε το 13 67 25 ή επισκεφθείτε το opal.com.au.

Για πληροφορίες σχετικά με τα δρομολόγια των δημόσιων συγκοινωνιών, το κόστος των εισιτηρίων και την προσβασιμότητα καλέστε το 131 500 ή επισκεφθείτε το transportnsw.info.

Ταξί

Τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα μπορεί να δικαιούνται κουπόνια μειωμένου κόμιστρου ταξί. Αυτά τα κουπόνια μπορούν να μειώσουν τα έξοδα μεταφοράς έως και 50 τοις εκατό. Παρέχονται σύμφωνα με το Σχέδιο Επιδότησης Μεταφοράς με Ταξί του Υπουργείου Μεταφορών NNO. Για περισσότερες πληροφορίες και για να πάρετε την αίτηση τηλεφωνήστε στο 1800 623 724 ή επισκεφθείτε το transport.nsw.gov.au.

Κοινοτική μεταφορά

Κοινοτικές υπηρεσίες μεταφορών διατίθενται σε ολόκληρη τη NNO. Παρέχουν πρόσβαση στην ψυχαγωγία, ψώνια, ιατρικές και κυβερνητικές υπηρεσίες. Για λεπτομέρειες επικοινωνίας των φορέων παροχής υπηρεσιών μεταφοράς στην περιοχή σας και να ελέγξετε αν δικαιούστε, επισκεφθείτε το transportnsw.info.

Τοπικές υπηρεσίες λεωφορείων

Σε πολλές επαρχιακές περιοχές, τοπικοί σύλλογοι και δήμοι παρέχουν δωρεάν ή χαμηλού κόστους υπηρεσίες μεταφοράς με λεωφορείο. Για να μάθετε περισσότερα, επικοινωνήστε με τον τοπικό σύλλογο ή το δήμο σας ή κοιτάξτε στις ιστοσελίδες τους.

«Έχω ακόμα την άδειά μου, αλλά τώρα τις περισσότερες φορές χρησιμοποιώ τη δημόσια συγκοινωνία. Μπορώ να ταξιδεύω όλη μέρα με λίγα δολάρια.»

Χρήση της δημόσιας συγκοινωνίας με ασφάλεια

Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές όταν ταξιδεύετε σε λεωφορεία ή τρένα για να έχετε ένα ασφαλές ταξίδι:

Στα λεωφορεία

- Σταθείτε πίσω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου όταν περιμένετε το λεωφορείο.
- Προσέχετε το σκαλοπάτι όταν επιβιβάζεστε και αποβιβάζεστε από το λεωφορείο και βεβαιωθείτε να χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές.
- Να κρατάτε συνεχώς τη χειρολαβή όταν είστε πάνω λεωφορείο για να αποφύγετε το πέσιμο όταν το λεωφορείο αρχίζει να κινείται.
- Καθίστε στο μπροστινό μέρος του λεωφορείου. Οι επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα ειδικά καθίσματα, συχνά έχουν ταπετσαρία κόκκινη ή επισημαίνονται με επιγραφή καθίσματος προτεραιότητας.
- Πατήστε το κουμπί πολύ πριν τη στάση σας και περιμένετε μέχρι να σταματήσει τελείως το λεωφορείο πριν σηκωθείτε από το κάθισμά σας.
- Πάντα να αποβιβάζεστε από το λεωφορείο από την μπροστινή πόρτα.
- Επιλέξτε λεωφορεία που είναι προσβάσιμα στα αναπηρικά καροτσάκια, με χαμηλότερο δάπεδο και καθίσματα προτεραιότητας για να ταξιδεύετε με μεγαλύτερη ευκολία. Αυτά τα λεωφορεία σημειώνονται στα δρομολόγια με το γράμμα 'α' ή με σήμα πρόσβασης αναπηρικού καροτσιού.

Στα τρένα

- Περιμένετε πίσω από την κίτρινη γραμμή στην πλατφόρμα και μην περνάτε τη γραμμή μέχρι να σταματήσει το τρένο.
- Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές στις δύο πλευρές των θυρών του τρένου για να επιβιβάζεστε και να αποβιβάζεστε.
- Προσέχετε το κενό μεταξύ της πλατφόρμας και του τρένου.
- Ποτέ μην προσπαθήσετε να επιβιβαστείτε στο τρένο αφού ακουστεί το σφύριγμα αναχώρησης, όταν ξεκινάει ο συναγερμός που προειδοποιεί ότι οι πόρτες κλείνουν ή όταν ακούσετε την ανακοίνωση ότι κλείνουν οι πόρτες.
- Να κρατιόσαστε στις χειρολαβές, χερούλια και στις πλάτες του καθίσματος όταν μετακινείστε μέσα στο τρένο ή όταν ταξιδεύετε όρθιοι.
- Αν χρειάζεστε βοήθεια όταν επιβιβάζεστε ή αποβιβάζεστε από το τρένο μιλήστε με το προσωπικό του σταθμού. Αν έχετε κάποια αναπηρία μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τα Σημεία Βοήθειας Έκτακτης Ανάγκης στις πλατφόρμες και στα πιο καινούργια τρένα για να επικοινωνήσετε με το προσωπικό του τρένου.



Αυτό το σύμβολο σημαίνει ότι το μέσο μεταφοράς είναι εύκολα προσβάσιμο.

Πού μπορείτε να αποταθείτε για βοήθεια



Γιατρός και ιατρικές υπηρεσίες

Αν ανησυχείτε ότι η υγεία σας επηρεάζει την οδήγησή σας, επισκεφτείτε κάποιον γιατρό. Ο γιατρός μπορεί να βοηθήσει να διαχειριστείτε τις οποιοσδήποτε ιατρικές παθήσεις που μπορεί να έχετε και να ελαχιστοποιήσετε την επίπτωση στις ικανότητες της οδήγησής σας. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε άλλους επαγγελματίες υγείας, όπως εργασιοθεραπευτές και οπτομέτρες που μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ικανοί για οδήγηση.

Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσετε ότι έχετε τακτικές γενικές εξετάσεις με το γιατρό σας, ακόμα κι αν δεν ανησυχείτε για την υγεία σας ή για τις ικανότητες οδήγησής σας. Ο γιατρός σας θα γνωρίζει την κατάσταση της υγείας σας και μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τυχόν αλλαγές που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την οδήγησή σας. Μην ξεχνάτε επίσης ότι ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει με άλλα προβλήματα υγείας που επηρεάζουν την ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε τους δρόμους με ασφάλεια.

Οικογένεια και φίλοι

Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να αποτελέσουν μια πηγή υποστήριξης, όχι μόνο για τις ανάγκες σας μετακίνησης, αλλά ως ένας τρόπος για να συνειδητοποιήσετε τυχόν αλλαγές στην οδήγησή σας που εσείς μπορεί να μην έχετε παρατηρήσει. Αν εκφράζουν ανησυχίες σχετικά με την οδήγησή σας, είναι σημαντικό να έχετε ανοιχτό μυαλό για να βρείτε την καλύτερη λύση για την περίπτωση σας.

Εάν ανησυχείτε ότι εξαρτάστε πάρα πολύ στην οικογένειά σας για τις μετακινήσεις σας, να σκεφτείτε να δημιουργήσετε ένα δίκτυο υποστήριξης από φίλους, γείτονες ή μέλη ενός συλλόγου για να σας βοηθούν να μετακινείστε.

Υπηρεσίες υποστήριξης και πληροφοριών

Όταν πλέον δεν οδηγάμε συνεχώς μπορεί συχνά να μας κάνει να φοβόμαστε ότι θα χάσουμε την κινητικότητα και την ανεξαρτησία μας, υπάρχουν όμως πολλές υπηρεσίες για να μας βοηθήσουν να προσαρμοστούμε στις αλλαγές στον τρόπο ζωής. Αυτή η λίστα περιλαμβάνει οργανισμούς που μπορούν να σας βοηθήσουν με τις ειδικές ανάγκες ή να σας παρέχουν άλλες επιλογές μεταφορών.

Επαφές και υπηρεσίες

Αλτσχάιμερ Αυστραλίας (Alzheimer's Australia)

1800 100 500 » fightdementia.org.au

Υποστήριξη και πληροφορίες για άτομα με άνοια, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους.

Φροντιστές NNO (Carers NSW)

1800 242 636 » carersnsw.org.au

Παρέχει πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλευτικές υπηρεσίες για φροντιστές στη NNO.

Κέντρο Οδικής Ασφάλειας (Centre for Road Safety)

roadsafety.transport.nsw.gov.au

Πληροφορίες και εγχειρίδια για να παραμείνετε ασφαλείς στους δρόμους της NNO.

Κοινοτική Μεταφορά

transportnsw.info

Αναζητήστε για 'community transport' για να βρείτε πάροχους υπηρεσιών μεταφοράς σε ολόκληρη τη NNO.

Βοήθημα Λήψης Αποφάσεων Οδήγησης και Άνοια (Dementia and Driving Decision Aid)

smah.uow.edu.au

Αναζητήστε για 'a decision aid' για να βρείτε αυτό το εγχειρίδιο για την αξιολόγηση της οδήγησης για άτομα με άνοια.

Κέντρο Ανεξάρτητης Διαβίωσης NNO (Independent Living Centre NSW)

1300 452 679 » ilcnsw.asn.au

Παρέχει πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τα σκούτερ κινητικότητας και άλλο εξοπλισμό.

Γραμμή Ζωής (Lifeline)

13 11 14 » lifeline.org.au

Μια εθνική φιλανθρωπική οργάνωση που παρέχει 24ώρη υπηρεσία πρόληψης αυτοκτονιών και στήριξης σε κρίσιμες καταστάσεις.

Η Φροντίδα μου Ηλικιωμένου (My Aged Care)

1800 200 422 » myagedcare.gov.au

Μια γενική υπηρεσία ενημέρωσης και παραπομπών για ηλικιωμένους, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους.

Κάρτα Ηλικιωμένων NNO (NSW Seniors Card)

13 77 88 » seniorscard.nsw.gov.au

Παρέχει μειώσεις μεταφοράς και ταξιδιών στα κρατικά μέσα συγκοινωνιών της NNO και εκπτώσεις από επιχειρήσεις.

Υπηρεσία Πληροφοριών Ηλικιωμένων (Seniors Information Service)

13 77 88 » seniorsinfo.nsw.gov.au

Παρέχει διάφορα ενημερωτικά έντυπα για τη βοήθεια ηλικιωμένων κάθε ηλικίας.

Υπηρεσία NNO (Service NSW)

13 77 88 » service.nsw.gov.au

Πληρώστε για την άδεια ή τα τέλη κυκλοφορίας οχημάτων και κάντε κράτηση για τεστ άδειας οδήγησης.

Κάρτα Opal Card

13 67 25 » opal.com.au

Πληροφορίες για την κάρτα Gold Senior/Pensioner Opal.

Οδικές και Ναυτιλιακές Υπηρεσίες (Roads and Maritime Services)

13 22 13 » rms.nsw.gov.au

Παρέχει ενημερωτικό υλικό και λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με το σύστημα χορήγησης αδειών οδήγησης στη NNO.

Πληροφορίες συγκοινωνιών (Transport Info)

131 500 » transp.ortnsw.info

Πληροφορίες για εισιτήρια, δρομολόγια και προσβασιμότητα σε τρένα, λεωφορεία, φέριμποτ και ελαφρύ σιδηρόδρομο.

Για περαιτέρω πληροφορίες

131 500

transport.nsw.gov.au

Αποποίηση ευθύνης

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο προορίζονται μόνο ως οδηγός και υπόκεινται σε αλλαγές ανά πάσα στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Δεν αντικαθιστούν τη σχετική νομοθεσία.

© **Transport for NSW** Φεβρουάριος 2015

TfNSW 15.001



**Transport
for NSW**

Centre for Road Safety