



Bilkörning på äldre dagar

Råd åt äldre bilister

Innehåll:

Äldre bilister sätter värde på säkerheten	4
Vad för åldern med sig?	5
Tänk efter hur och när du åker	9
Ta tid på dig	9
Se på rätt sätt.....	12
Håll avstånd.....	13
Då det är mörkt	14
Förutse vad andra tänker göra	16
Farorna lurar i korsningar	19
Sköt om fordonet	21
Tvivlar du på din körskicklighet?.....	22

TRAFIKSKYDDET

Text: Seniorbilistprojektet 1997

Illustrationer: Hannu Lukkarinen

Layout: Kirsti Pohjapelto

Översättning: Rolf Gabrielsson

Helsingfors 2004

ISBN 951-560-090-1

Tryckeri: Finnreklama Oy

ÄLDRE BILISTER SÄTTER VÄRDE PÅ SÄKERHETEN

Äldre bilister är vanligen bra fordonsförare. De har inte längre det för ungdomar ofta så typiska behovet att visa sig på styva linan och vill inte heller ta onödiga risker. Seniorbilisterna betar sig lugnt och sansat i trafiken. De känner ansvar och sätter värde på säkerheten.

Seniorbilister gör sig sällan skyldiga till körning med överhastighet. Rattfylleri är också ovanligt. Däremot råkar äldre bilister oftare än unga förare ut för olyckor i korsningar. Det gäller i synnerhet vid sväng till vänster.

För äldre bilister har det också visat sig besvärligt att köra i rusningstrafik, byta körfält och starta. Lätt är det inte heller alla gånger för dem att följa med trafiken bakom och att hålla körlinjen i kurvor. Skymning, mörker, halka, snöfall och regn försvårar ytterligare det hela.



VAD FÖR ÅLDERN MED SIG?

Att åldras inverkar på människans prestationsförmåga. Hälsan kan börja krångla och syn, hörsel och muskelstyrka försämras. Att observera en situation, bedöma den och därefter göra det som krävs kan ta mera tid än tidigare.

Dessa förändringar innebär ändå inte nödvändigtvis att bilkörningen skulle bli mer riskfylld. Genom att köra sansat ökar seniorbilisterna lätt sin säkerhet. De förstår också att undvika att köra i svåra förhållanden.



Ålder och hälsa

Åldern kan föra med sig sjukdomar. Även tillfälliga sådana kan inverka störande på körningen. Sjukdomsföranledda förändringar i prestationsförmågan, som inverkar på körförmågan, kan ske på till och med mycket kort tid.

- ***Fråga läkare om din sjukdom eller den medicinering du ordinerats för densamma inverkar på bilkörningen.***
- ***Även andra än med röd triangel märkta läkemedel kan ha en försämrande effekt på körskicket.***
- ***Följ alltid bruksanvisningen för läkemedlen och minns att föra ordinerad diet.***

Syn

Synen börjar försämrans redan i tidig medelålder. Det märks i synnerhet vad beträffar mörkerseendet. Det tar också längre tid än i yngre år att få synen "tillbaka" efter att ha blivit bländad. Även avståndsbedömningen försvåras.

En ögonläkare kan konstatera eventuella ögonsjukdomar. Samtidigt kan läkaren bedöma om synfältet och synförmågan är tillräckliga med tanke på de krav trafiken ställer. Fel och brister kan vanligen avhjälpas med glasögon.

- **Använd glasögon om du behöver sådana, även om någon anteckning om saken inte ännu finns i körkortet.**
- **Håll glasögon, vindruta och strålkastare rena.**
- **Rör på huvud och ögon. Ännu viktigare är det om synfältet blivit smalare.**



Muskelstyrka

Musklerna förlorar styrka och smidighet med åren. Grepp- och ryggmuskelstyrkan försvagas. Det kan vara svårare än tidigare att vända på huvudet och hela överkroppen kan bli styv. Det här är saker, som inverkar på iakttagelseförmågan och bilkörningen.

- ***Kontrollera körställningen och försäkra dig om att du sitter lämpligt nära ratten.***
- ***På långa färder är det viktigt att hålla pauser tillräckligt ofta. Pausgymnastik hjälper mot muskeltrötthet.***
- ***Effektiv användning av backspeglarna är ännu viktigare än tidigare om man har svårt att vända på huvudet.***
- ***Styr- och bromsservo gör körningen lättare.***

Att göra iakttagelser, bedöma och skrida till verket

Med stigande ålder kan det gå långsammare att iaktta och bedöma vad som sker omkring en. Det kan till exempel ta längre tid än förr att bedöma när det är rätt ögonblick att köra genom en korsning.

Också reaktions- och handlingsförmågan kan bli nedsatt. Starten med allt vad därtill hör kräver mera tid än i yngre år. Rent allmänt kan det vara svårt att vara uppmärksam på många saker samtidigt.

Fel och felbedömningar sker oftast i komplicerade och plötsligt skiftande trafiksituationer, där det gäller att handla snabbt och på andras villkor. Då är det viktigt, att man bevarar sitt lugn och inte blir nervös även om det känns som om de övriga vägtrafikanterna skulle pressa på för att få en att skynda på.

- ***Undvik rusningstider och välj den lättaste och trevligaste rutten.***
- ***Reservera tillräckligt med tid och bli inte nervös. Kom ihåg, att säkerhet är viktigare än smidighet i trafiken.***
- ***Håll alltid ordentligt avstånd till framförvarande fordon.***
- ***Ge akt på hur du känner dig och undvik situationer, i vilka du upplever stress.***



TÄNK EFTER HUR OCH NÄR DU ÅKER

Redan före en färd gäller det att fatta viktiga beslut. Åker du med egen bil eller med kollektiva trafikmedel? När är rätta tiden för att slippa rusningstrafiken? Om väglaget är dåligt eller du känner dig trött är det bäst att ty sig till yrkesförare.



TA TID PÅ DIG

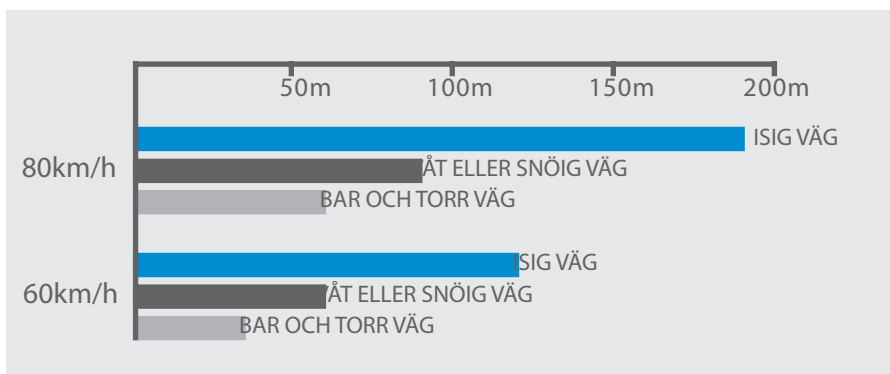
Sätt ned farten om väglaget är besvärligt eller du känner dig osäker av någon annan orsak. Ta tid på dig så att du inte behöver förhastad dig och bli nervös. Håll alltid sådan fart som känns bra. Är man stressad gör man lättare fel.

En äldre förare reagerar också ofta långsammare än yngre bilister, vilket förlänger den sträcka som behövs för att stanna fordonet. Hastigheten är ändå den faktor, som inverkar mest på stoppsträckans längd.

Redan en liten fartsänkning förkortar kännbart stoppsträckan

Att stanna en personbil i 80 kilometers timhastighet kräver i gott väglag nästan 60 meter. Om farten sänks till 60 km i timmen stannar bilen på nästan hälften så kort sträcka, det vill säga ca 35 meter.

Hastighetens och vägytans inverkan på stoppsträckan:



När det är halt krävs det en betydligt längre sträcka för att stanna bilen än i torrt väglag, om hastigheten är den samma.

Är vägytan våt försämrar det väggreppet. Om det är mycket vatten på vägen kan vattenplaning inträffa och då går bilen inte längre att styra. Vid körning i snömodd finns samma risk.

Så här skaffar du dig spelrum då det är halt:

- ***Sänk farten om väggreppet känns dåligt.***
- ***Håll tillräckligt avstånd till framförvarande fordon och glöm inte att titta i backspeglarna.***
- ***Undvik häftiga rattörelser.***
- ***Undvik att bromsa så att hjulen låser sig, för då går bilen inte längre att styra.***
- ***Accelerera försiktigt så att inte hjulen spinner loss.***
- ***Reservera mera tid för färden än vid torrt väglag.***
- ***Överväg om det alls är idé att åka i väg med egen bil om väglaget är dåligt.***

Redan med en liten fartsänkning förbättrar du genast dina möjligheter, för



- ***du får mera tid för iakttagelser,***
- ***stoppsträckan förkortas,***
- ***det blir lättare att hålla kontroll över bilen och***
- ***följderna av en eventuell kollision blir lindrigare.***

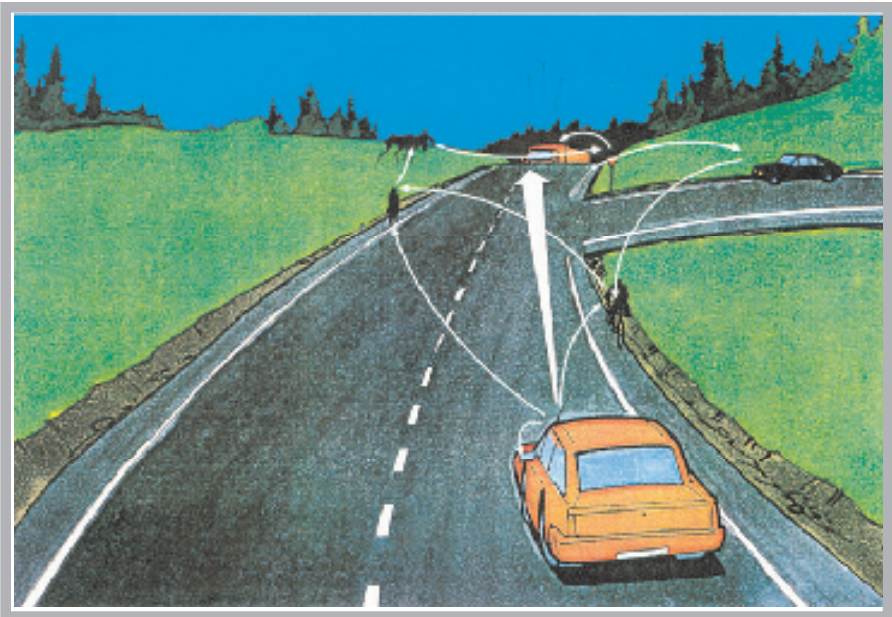
ATT SE PÅ RÄTT SÄTT

Med rätt teknik går det lättare att i tid få syn på allt som är väsentligt i trafiken.

Låt blicken svepa

Försök rikta blicken så långt framåt som möjligt. Följ med vägens riktning och yta och håll ett öga på korsande vägar och medtrafikanternas avsikter. Glöm inte heller att då och då titta i backspeglarna.

Du får en bättre överblick om du låter blicken gå från vindrutan till backspeglarna, mätarna på instrumentbrädan och igen långt framåt. På det här sättet håller du också ögonen pigga. Med litet övning blir det här rutin.



Rikta blickan långt framåt och låt den svepa.

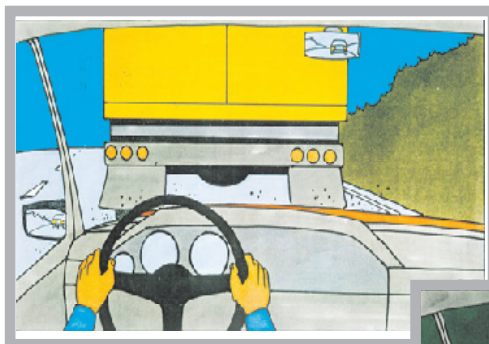
Se upp för sikthinder

Var beredd på att det kan dyka upp vad som helst bakom ett sikthinder. I backspeglarna ser man inte alltid vad som finns snett bakom eller till vänster. Kom därför ihåg att kasta en blick åt sidan i korsningar och vid byte av körfält. Undvik också att själv köra skymd för andra.

HÅLL AVSTÅND

Med stigande ålder går det långsammare att göra iakttagelser och bedömningar och att sedan handla på basen därav. Genom att hålla ordentligt avstånd till framförvarande fordon ger du dig själv mera tid och utrymme. Körningen blir då också mindre stressande än om du hänger alldeles i den framförvarandes stötfångare. Dessutom minskar bränsleförbrukningen.

Om du upprepade gånger tvingas bromsa betyder det att du kör för nära de framförvarande fordonen.



Om du ligger för nära ett framförvarande fordon tvingas du köra på dess villkor. Du får hela tiden spänna dig och vara beredd på det som föraren i det framförvarande fordonet kan tänkas göra.



Då du håller ordentligt avstånd till framförvarande fordon

- ***ser du vad som händer framför dig och kan i lugn och ro förutse kommande situationer,***
- ***ser andra dig och kan förutse dina avsikter,***
- ***blir körningen lugnare, jämnare och mer ekonomisk,***
- ***får också passagerarna det mer komfortabelt, när körningen inte är ojämn och ryckig.***

DÅ DET ÄR MÖRKT

Att köra i mörker är besvärligt för såväl ung som gammal. Med stigande ålder försämras mörkerseendet och ögonen bländas lättare. Det tar också längre tid att "återfå" synen efter att ha bländats. Det lönar sig att fundera om det överhuvudtaget är lönt att sätta sig vid ratten då det är mörkt - åtminstone om det är fråga om en längre färd.

Sänk farten

Om det känns osäkert att köra, går det alltid att sänka farten. I synnerhet i mörker är det bäst att hålla en sådan hastighet, som gör att man hela tiden känner sig ha kontroll över fordonet.

Glöm inte heller att följa med vad som sker bakom dig. Om du kör klart långsammare än de övriga kan du underlätta omkörningar genom att hålla ordentligt till höger och ge plats.



Stirra inte på mötande fordons ljus

Rikta blicken så långt framåt som möjligt. Du undviker att bländas om du riktar blicken mot vägens högra kant och inte mot mötande fordons ljus.

Genom att vrida den inre backspeglarna i ett annat läge undviker du att bländas via den.

Använd helljus alltid då det är möjligt, men bländ inte andra

Bländ inte av onödigt tidigt vid möte, så att det inte uppstår ett obelyst område mellan bilarnas ljuskäglor. Slå på helljuset igen ett ögonblick innan ni möts eller senast då ni befinner er i jämbredd.

Vid omkörning skall du bländ av först då du klart ser det fordon, som du tänker köra om. Slå på helljuset igen då du är jämsides med den, som blir omkörd. På det sättet har du en maximalt lång sträcka belyst framför dig.

Då du själv blir omkörd skall du bländ av först då den omkörande börjar förflytta sig tillbaka till samma körfält.

Kom ihåg att använda reflex

Bilisterna vet hur illa en fotgängare syns även där det finns vägbelysning. Genast då du lämnar bilen behöver du också själv reflexer.

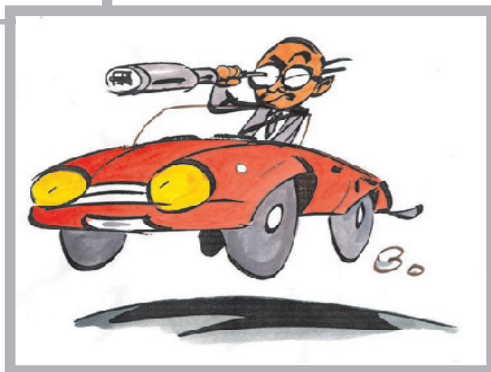
FÖRUTSE VAD ANDRA TÄNKER GÖRA

Då trafiken stockar sig kan det vara stressande att köra. Det är mycket man skall vara uppmärksam på samtidigt och desutom gäller det att hålla samma rytm som de andra. I sådana situationer är det viktigt att inte förlora fattningen. Säkerheten betyder alltid mer än fart och smidighet. Sänk farten och håll ordentligt avstånd till de framförvarande så att du hinner följa med vad som händer och vid behov kan reagera i tid.



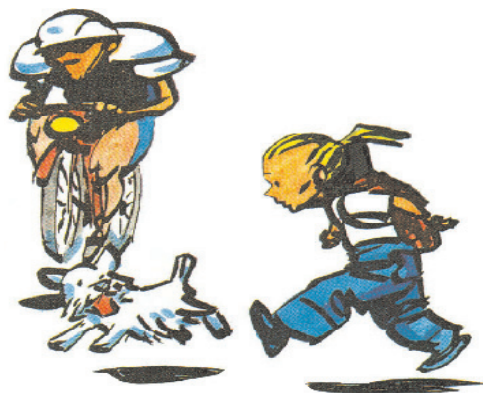
Kör själv förutsebart.

Förutse andras avsikter.



Se upp för barn och annan lätt trafik

- **Var beredd på att barn plötsligt kan dyka upp på vägen. De kan inte bedöma avståndet till bilarna och inte heller deras hastighet.**
- **Håll också ögonen på väg- och gatukanter. Gående, cyklister och mopedister är svåra att se i synnerhet då det är mörkt.**
- **Kör inte förbi en bil, som står framför en skyddsväg, utan att stanna.**
- **Börja omkörning av lätt trafik på tillräckligt långt avstånd.**



Då du ser en motorcykel

- **Lämna motorcyklister lika mycket utrymme som bilister.**
- **Var beredd på, att du och motorcykeln överraskande snabbt kan vara på samma ställe.**
- **Håll rejält avstånd till framförvarande motorcykel. Den kan stanna och svänga snabbt och överraska dig som bilist.**

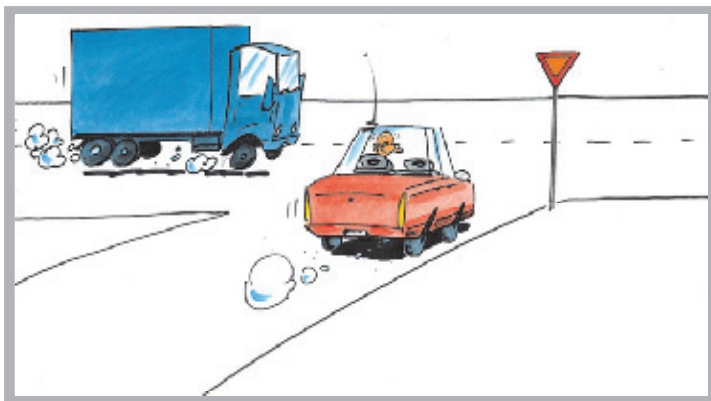
Då du ser ett tungt fordon

- *Lämna tillräckligt utrymme för ett tungt fordon att svänga.*
- *Var beredd på att ett tungt fordon kommer långsamt i gång.*
- *Undvik att bromsa snabbt om det ligger en långtradare bakom dig. Långtradaren stannar inte lika snabbt som en personbil.*
- *Tvinga inte ett tungt fordon att stanna i en backe - i synnerhet inte om det är halt.*
- *Kör inte för nära en lastbil - du kan få stenscott i vindrutan. På vintern river lastbilen upp moln av snö, som effektivt skymmer sikten.*



FARORNA LURAR I KORSNINGAR

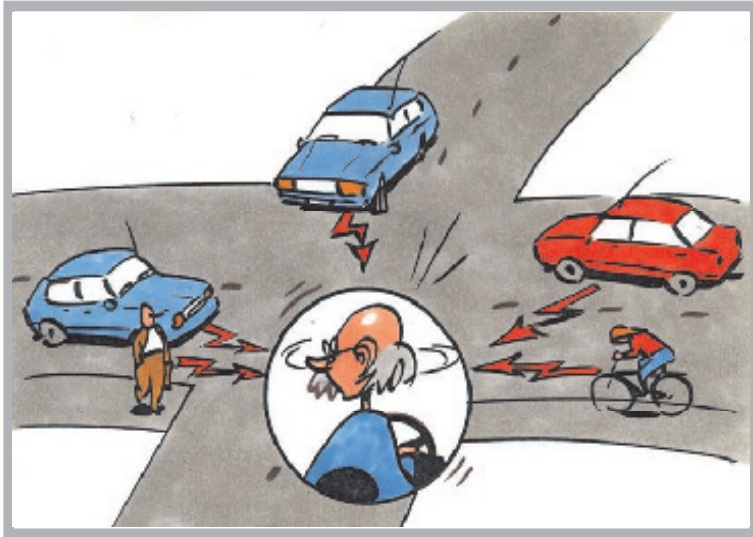
Korsningar är den mest typiska olycksplatsen för äldre bilister. I dem gäller det att samtidigt hålla uppmärksamheten riktad på trafiken från höger, vänster och framifrån. Det tar tid att överblicka trafiken i en korsning och fatta erforderliga beslut. När man sedan kör in på den korsande vägen har situationen redan hunnit förändras.



Den mest typiska olyckshändelsen inträffar i korsningar mellan huvudväg och sidoväg. En äldre bilist närmar sig längs en sidoväg och tänker svänga till vänster in på huvudvägen. Bilisterna på huvudvägen litar på, att bilen på sidovägen väjer eftersom väjningsplikt anges med vägmärke. Så sker ändå inte alltid, utan seniorbilisten kör in på huvudvägen och olyckan är framme.

Också korsningar, som till utformningen är speciella, kan försäkra svårigheter. Försiktighet är ett absolut krav då det inte omedelbart framgår vems tur det är att köra först. Om någon korsning känns speciellt svår kan det vara skäl att undvika den genom att välja en annan rutt.

Minns att vägmärket för väjningsplikt förpliktar dig att väja för all annan trafik - både på huvudvägen och korsande lättrafikled.

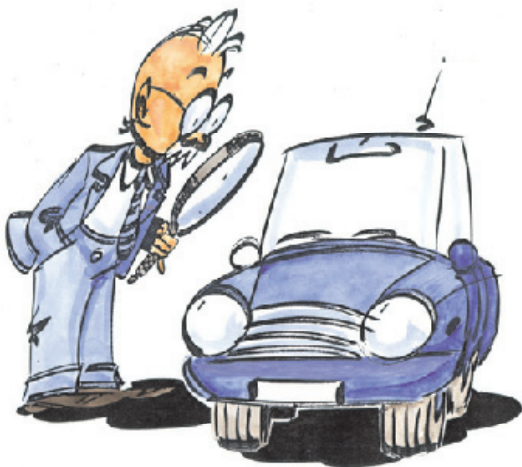


Gör så här i korsningar:

- ***Sänk farten då du närmar dig en korsning och stanna vid behov. Det ger dig tid att handla.***
- ***Visa riktningstecken i tid.***
- ***Se åt alla håll så att du observerar alla vägtrafikanter.***
- ***Lägg färdigt i ettan och kör raskt genom korsningen.***
- ***Försäkra dig om att huvudvägen är fri då du kommer dit. Se efter ännu en gång.***
- ***Beakta att en bil, som närmar sig, kan vara närmare än vad du tror.***
- ***Vänta på nästa tillfälle om du inte är säker på att du hinner.***

SKÖT OM FORDONET

- **Håll rutorna rena. Inte ens en bra syn hjälper om bilrutorna är smutsiga.**
- **Kontrollera att rutor, lyktor, speglar, spolare och värmeaggregat är i skick. Visst kan du väl använda dem?**
- **Justera sittställningen så att den passar dig. Rätt sittställning underlättar blodomloppet och hindrar fötter och rygg att domna.**
- **Rikta speglarna så att du kan se bakåt och åt sidorna utan att behöva sträcka dig.**
- **Använd alltid bilbälte. Se till att också passagerarna spänner fast bilbältet.**



Om du står i beråd att byta bil är det idé att välja en, vars manöverorgan är så lätta att använda som möjligt. Automatväxel underlättar liksom styr- och bromsservo körningen. Extra bromsljus gör det lättare för andra att se dina avsikter. Fäst också uppmärksamhet vid bilens bränsleförbrukning och utsläpp.

TVIVLAR DU PÅ DIN KÖRSKICKLIGHET?

Om du plötsligt råkat ut för flera olyckor eller faror i trafiken efter varandra är det skäl att uppsöka läkare. En noggrannare bedömning av körförmågan är också på sin plats då problem av följande slag ger sig tillkänna i trafiken:

- ***koncentrationssvårigheter***
- ***svårigheter att hållas i körfältet***
- ***man åker vilse fastän rutten är bekant***
- ***gas- och bromspedal förväxlas med varandra***
- ***svårigheter att hållas i trafikrytmen***
- ***avsmalnande synfält***
- ***försämrat skymningsseende***



Körskickligheten kan alltid förbättras

Liksom andra färdigheter rostar också körskickligheten om den inte fortlöpande upprätthålls. Det bästa sättet att upprätthålla sin körskicklighet är att köra regelbundet. Om du känner dig osäker kan du alltid ta några körlektioner i en bilskola.

Det erbjuds också fortbildning för äldre bilister. Närmare uppgifter får du på Trafikskyddets distriktsbyråer.

KOM IHÅG: Människan blir aldrig för gammal att lära sig!



TIPS FÖR SENIORBILISTER

- **FUNDERA UT EN TREVLIG KÖRRUTT**
- **RESERVERA TILLRÄCKLIGT MED TID**
- **KÖR DÅ VÄDRET ÄR BRA OCH DET ÄR LJUST**
- **ANVÄND ALLTID BILBÄLTE**
- **VÄLJ EN HASTIGHET SOM KÄNNES BRA OCH SOM MOTSVARAR DITT SKICK**
- **HÅLL AVSTÅND TILL FRAMFÖRVARANDE**
- **VAR PÅ ALERTEN I KORSNINGAR**
- **VAR FÖRSIKTIG VID OMKÖRNINGAR OCH BYTE AV KÖRFÄLT**
- **UNDVIK ATT GE DIG UT I TRAFIKEN I RUSNINGSTID**
- **FÖRSÄKRA DIG OM ATT VINDRUTAN OCH DINA GLASÖGON ÄR RENA**

Den här handboken ger svar på frågan hur åldrandet inverkar på bilkörningen och körförmågan. Handboken innehåller också uppgifter om vilka slags faror och olyckor äldre bilister kan råka ut för i trafiken och hur de går att undvika.

Handboken är avsedd för självstudier. Den lämpar sig också som bredvidläsning på seniorbilistkurser.

Handboken finns att köpa på Trafikskyddet och dess distriktsbyråer.

TRAFIKSKYDDET

Cittervägen 7, 00420 Helsingfors,
tel. 020 7282 300
www.liikenneturva.fi