Turvallisen kävelyn tarkistuslista

Iän karttuessa kävelyn turvallisuus korostuu. Jotta liikkuminen on terveellistä, on sen oltava myös turvallista. Varmista tällä tarkistuslistalla, että olet ottanut käyttöön keskeisimmät keinot turvalliseen kävelyyn.

Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Liikun säännöllisesti kävellen

Liikkuminen ylläpitää toimintakykyä ja ennaltaehkäisee sairauksia ja kaatumisia. Lihakset kiittävät jokaisesta otetusta askeleesta.

Valitsen kohdan tien ylittämiseen (tai alittamiseen) turvallisuuden perusteella

Ylitä tie turvallisesta kohdasta. Jos lähettyvillä ei ole liikennevaloja, suojatietä tai ali- tai ylikulkua, kiinnitä ylityskohdassa huomiota siihen, että autoilijat näkevät sinut riittävän kaukaa. Suosi reittejä, joissa on mahdollisimman matalat ajonopeudet.

Käytän pitäviä ja hyvin istuvia kenkiä

Hyvät kengät auttavat pysymään pystyssä ja keskittymään askelluksen sijasta ympäristöön.

Käytän liukkaalla kelillä liukuesteitä tai kitka- tai nastakenkiä

Lisäpito tuo varmuutta talvikulkemiseen. Vältä kaikkein liukkaimpia päiviä seuraamalla säätiedotuksia ja kelivaroituksia.

Käytän pimeän ja hämärän aikaan heijastinta tai heijastinliiviä

Kiinnitä heijastimet niin, että ne näkyvät joka suuntaan. Varmista, että heijastin näkyy tarkistamalla, että myyntipakkauksessa on CE- ja EN-merkinnät, tyyppitarkastuksen suorittaneen tahon ja valmistajan tiedot sekä käyttöohjeet.

Käytän tarvittaessa kävelykeppiä, -sauvoja tai rollaattoria

Lisätuki auttaa pysymään pystyssä, säästämään voimia ja keskittymään liikenneympäristöön. Myös näihin voi kiinnittää heijastimen.

En kiiruhda

Kiireessä muun liikenteen havainnointi herpaantuu ja liukastumisen riski kasvaa. Ylitä tie rauhassa, vaikka liikennevalot vaihtuisivat kesken ylittämisen.

Noudatan liikennesääntöjä

Liikennesääntöjen noudattaminen tekee kulkemisestamme ennakoitavaa ja turvallista. Samalla toimimme esimerkkinä myös nuoremmille polville.

Lisätietoa:
Liikenneturva.fi/kävely65

Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA