

OBSAH

BEZPEČNOST SENIORŮ V DOPRAVĚ

1. Proč se zabýváme vztahem mezi seniory a dopravou?

Kdo je vlastně považován za seniora?	4
Proč je vlastně tak důležité nevyklouzat z diskuze o bezpečné dopravě skupinu seniorů?	5
Jsou ještě nějaké vlivy kromě věku, které ovlivňují bezpečnost seniorů v dopravě?	8

SENIORŮ V DOPRAVĚ

2. Senior-chodec

Kdy se stáváme chodcem?	10
Je chodec účastníkem silničního provozu?	10
Platí pro chodce při chůzi nějaká pravidla?	11
Přecházení vozovky je nebezpečný manévr	13
Co se skrývá za slovíčkem „bezprostředně“?	14
Jak tedy správně přecházet vozovku na přechodu pro chodce? ...	15
V jakých případech nesmíte vstoupit na přechod pro chodce?	19
Co když na vozovce přechod pro chodce není?	20
Jak lze dosáhnout větší bezpečnosti chodců?	21

3. Senior-rychlík

Platí pro rychlíky také pravidla silničního provozu?	23
Jsou nějaké speciální povinnosti přímo pro rychlíky?	23
Jaká je povinná výbava kola?	24
Co lze udělat pro zlepšení vlastní bezpečnosti na jízdním kole?	25
Rychlíkové přilby	25
Viditelnost	26

Rychlíkové oblečení a obuv	27
Nákupní tašky zavěšené na řídítkách	27
Převážení objemných předmětů	28
Po přechodu pro chodce pouze jako chodec	28
Pozor na konec obytné zóny nebo rychlostezky	29
Přejezd pro rychlíky je obdoba přechodu pro chodce	29
Výběr vhodné trasy	30
Nepodceňujte jízdu na jízdním kole	30

4. Senior-řidič motorového vozidla, spolujezdec

V čem se liší senioři jako řidiči?	32
Jak snížit rizika	33
Pravidelné lékařské prohlídky pokročilého věku?	34
Nemoci a léky	34
Zrakové vnímání se mění	35
Jak na auto?	36
Ovládací prvky	37
Palubní počítač je váš kamarád	40
Bezpečný způsob jízdy znamená přizpůsobit jízdu svým schopnostem	40
Jeden častý nešvar za všechny	43
Apel na závěr	43

5. Senior v hromadné dopravě osob

Metro	44
Zastávka tramvaje	44
Zastávka autobusu	45
Nástup a výstup	46
Jízda prostředkem hromadné dopravy	48
Přecházení silnice v místě zastávky ..	49