

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W RAWIE MAZOWIECKIEJ

<https://www.rawa-mazowiecka.policja.gov.pl/erw/informacje/8773,O-bezpieczenstwie-z-Uniwersytetem-Trzeciego-Wieku.html>  
2021-05-17, 06:33

Strona znajduje się w archiwum.

## O BEZPIECZEŃSTWIE Z UNIWERSYTETEM TRZECIEGO WIEKU

**Jednym z ostatnich w tym roku wykładów dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku był wykład poświęcony bezpieczeństwu na drodze. Od nowego roku będziemy kontynuować spotkania z przedstawicielami innych organizacji skupiających w swych szeregach seniorów.**

16 grudnia 2016 roku rawscy policjanci uczestniczyli w spotkaniu ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rawie Mazowieckiej. Tematem spotkania było bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Funkcjonariusze omówili zasady bezpieczeństwa na drogach. Zwrócili uwagę, jak ważne jest dostosowanie zamiarów do możliwości. Aby być bezpieczniejszym należy zastosować kilka prostych zasad np.:

Dla seniora – pieszego

- przy przechodzeniu przez jezdnię należy najpierw zatrzymać się, następnie rozejrzeć: w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo;
- nie można wchodzić na przejście bez upewnienia się, że zdąży się przejść; Samochód nie zatrzyma się w miejscu. Często też kierowca nie widzi, lub zauważa pieszego w ostatniej chwili. To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód nie znaczy, że kierowca samochodu widzi nas;
- należy nosić odblaski, które poprawiają bezpieczeństwo pieszego;
- jeśli nie ma chodnika – poruszamy się lewą stroną jezdni lub lewym poboczem. Musimy też ustępować pierwszeństwa nadjeżdżającym samochodom

Dla seniora – rowerzysty

- rowerzyści zobowiązani są znać i przestrzegać przepisy ruchu drogowego,
- rower musi być odpowiednio wyposażony: światła, sprawne hamulce, dzwonek;
- jeśli tylko jest taka możliwość – należy korzystać ze ścieżek rowerowych
- niedozwolona jest jazda po chodniku. Rowerzysta może jechać chodnikiem, kiedy opiekuje się osobą w wieku do 10 lat kierującą rowerem, szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50km/h wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi lub pasa ruchu dla rowerów oraz kiedy warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty – śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła;
- nie można przejeżdżać przez przejście dla pieszych – rower należy przeprowadzić
- elementy odblaskowe znacznie poprawiają bezpieczeństwo rowerzysty

Dla seniora – kierowcy

Ponieważ z wiekiem pogarsza się słuch, wzrok, koncentracja, koordynacja, wydłuża się czas reakcji seniorzy powinni zachować szczególną ostrożność, głównie w rejonach skrzyżowań i przejść dla pieszych. Trudności z umiejętną oceną odległości w połączeniu z wolniejszym czasem reakcji mogą utrudniać radzenie sobie z szybkim ruchem na drodze. W związku z tym należy:

- zachować bezpieczny odstęp,
- hamować łagodnie;
- dostosować prędkość do warunków na drodze;
- starać się jeździć prawym pasem w przypadku jezdni wielopasmowej
- dokładnie zaplanować trasę;
- wybierać trasy o mniejszym natężeniu ruchu;
- unikać jazdy wieczorem czy nocą

Należy również zwrócić uwagę, czy przyjmowane leki nie powodują ospałości, rozkojarzenia, zwrotów głowy, problemów z pamięcią, zaburzeń widzenia czy zaburzeń równowagi. W przypadku wystąpienia chociaż jednego z wymienionych objawów należy zrezygnować z kierowania samochodem.

Przy parkowaniu czy wyjeżdżaniu warto skorzystać z pomocy pasażera.

