

# οδηγώ με ασφάλεια

ΟΔΗΓΟΣ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
ΓΙΑ ΟΔΗΓΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



ΠΡΟΣΦΟΡΑ:

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (Ι.Ο.ΑΣ.) «ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ»

GENESIS Pharma S.A.

## Η ΑΡΧΗ: ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ



Πίσω από κάθε αριθμό των στατιστικών στοιχείων για τα ατυχήματα στους δρόμους κρύβεται και μια τραγωδία, διότι δεν υπάρχει τίποτε πιο τραγικό από τον αιφνίδιο θάνατο ενός ανθρώπου σε τροχαίο δυστύχημα. Ο Πάνος Μυλωνάς, τεταρτοετής φοιτητής του Τμήματος Μηχανολόγων και Αεροναυπηγών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Πατρών και δημοσιογράφος του Ειδικού Τύπου του αυτοκινήτου (ο νεότερος

διαπιστευμένος στην Ευρώπη) είχε όλα τα εφόδια για να διακριθεί στο χώρο της επιστήμης, της έρευνας και της τεχνολογίας.

Το νήμα της ζωής του κόπηκε ξαφνικά στα 22 του χρόνια, στις 22 Μαρτίου 2004, στο δρόμο Κορίνθου – Πατρών, ενώ πήγαινε να παρακολουθήσει τα μαθήματά του, γεμίζοντας με πόνο γονείς, αδελφό, φίλους, γνωστούς και συναδέλφους. Ο θάνατός του υπήρξε η αφορμή για την ίδρυση του Ινστιτούτου Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς», ενώ στη μνήμη του απονέμεται υποτροφία κάθε χρόνο στον καλύτερο φοιτητή του Τμήματος στο οποίο φοιτούσε.

## Η ΔΡΑΣΗ: ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ



Το Ελληνικό Ινστιτούτο Έρευνας και Εκπαίδευσης για την Οδική Ασφάλεια και την Πρόληψη και Μείωση των Τροχαίων Ατυχημάτων «Πάνος Μυλωνάς», με το διακριτικό τίτλο «Ι.Ο.Α.Σ. Πάνος Μυλωνάς», συστάθηκε το Μάιο του 2005. Αποτελεί μη κερδοσκοπικό Οργανισμό με ιδρυτικά μέλη Πανεπιστημιακούς φορείς, επιχειρηματικούς φορείς, Ελεγκτική Εταιρεία και φυσικά πρόσωπα.

Σκοπός του Ινστιτούτου είναι η ανάληψη, υποστήριξη και προώθηση δραστηριοτήτων που προάγουν την οδική ασφάλεια, όπως η μελέτη, η έρευνα, η ενημέρωση και η εκπαίδευση, με στόχο την πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων.





Το Ινστιτούτο που αποτελεί Μέλος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Ασφάλειας Μεταφορών (ETSC), συνεργάζεται με φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό στο ζήτημα της πρόληψης των τροχαίων ατυχημάτων που έχουν μετατραπεί σε μάστιγα για την κοινωνία μας.

## Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ GENESIS PHARMA ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ



Η GENESIS Pharma, η ελληνική εταιρεία φαρμακευτικής βιοτεχνολογίας, υποστηρίζει έμπρακτα τις δράσεις του Ινστιτούτου Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς», υλοποιώντας το πολυετές Πρόγραμμα «Καλή υγεία για ασφαλή οδήγηση».

Με μια σειρά ενημερωτικών και εκπαιδευτικών δράσεων, η GENESIS Pharma απευθύνεται σε όλους τους οδηγούς με στόχο να αναδείξει τη σημασία που έχει η καλή υγεία για την ασφαλή οδήγηση και τη σωστή συμπεριφορά στο δρόμο:

- 1**  Πόσο επηρεάζει τους οδηγούς η κόπωση και οι διαταραχές στον ύπνο;
- 2**  Ποιες είναι οι παθήσεις που δυσχεραίνουν περισσότερο την ικανότητα οδήγησης;
- 3**  Σε ποιο βαθμό η λήψη φαρμακευτικής αγωγής επιβαρύνει τα αντανακλαστικά;
- 4**  Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τις πρώτες βοήθειες μετά από ένα ατύχημα;



Μέλος της Συμμαχίας  
για την ασφάλεια και  
τον πολιτισμό στο δρόμο  
**Δρόμοι στο Μέλλον**  
ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ε.Ο.Δ.Ε.

## ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ

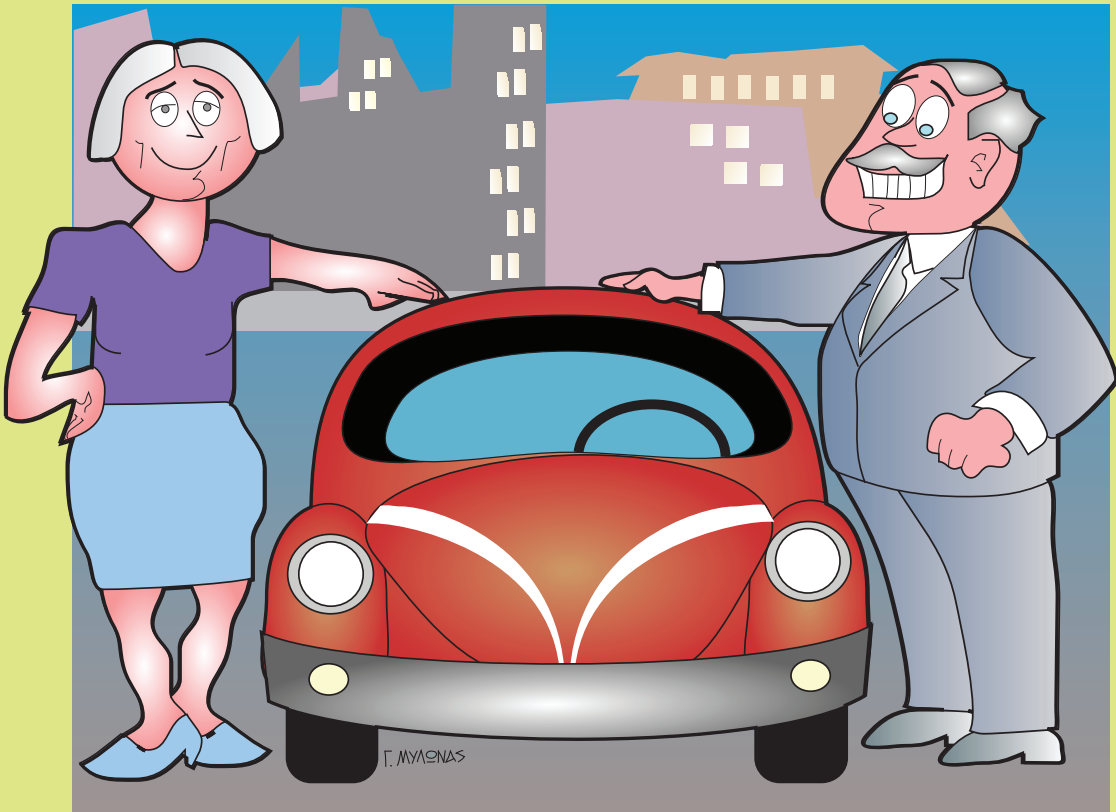
Καλό είναι όλοι μας να μπορούμε να οδηγούμε σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ηλικία, ώστε να παραμένουμε ανεξάρτητοι, αλλά και για να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε την πολύτιμη παρουσία, βοήθεια και εμπειρία μας στα παιδιά μας, τους φίλους μας και σε όσους αγαπούμε και μας αγαπούν.

Η οδική συμπεριφορά και ιδιαίτερα η οδήγηση θέτουν όμως τις δικές τους σημαντικές απαιτήσεις. Έτσι, είναι απόλυτα αναγκαίο να επισκεπτόμαστε σε τακτά χρονικά διαστήματα το γιατρό μας για προληπτικούς ελέγχους, μιας και ένας υγιής άνθρωπος είναι σε θέση να αντεπεξέρχεται ευκολότερα και πιο αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της οδήγησης. Σε περίπτωση κάποιας πάθησης που σύμφωνα με τη γνώμη του ιατρού μας απαιτεί τον περιορισμό ή και την πλήρη διακοπή της οδήγησης, δεν θα πρέπει σε καμιά περίπτωση να παραβαίνουμε αυτές τις οδηγίες και εθελουφλώντας για την πραγματική διάσταση του προβλήματος να θέτουμε τον εαυτό μας, τους αγαπημένους μας και τους υπόλοιπους χρήστες των οδών σε κίνδυνο. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο δεν θα πρέπει να οδηγούμε ή να κινούμαστε γενικότερα ακόμη και ως πεζοί σε δρόμους με πολύ κίνηση όταν κάνουμε χρήση φαρμάκων που επηρεάζουν αρνητικά την ασφαλή μετακίνησή μας.

## ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΟΧΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ

Με την ηλικία μειώνεται η σωματική μας δύναμη όπως επίσης και η αντοχή μας, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η οδήγηση, να επέρχεται νωρίτερα η κόπωση και η υπνηλία και δυνητικά να δημιουργούνται συνθήκες κατάλληλες για ένα ατύχημα. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να συνδυάζονται με λιγότερο ή περισσότερο σημαντικές παθήσεις, οι οποίες μειώνουν τις ικανότητές μας που είναι σημαντικές για την οδήγηση. Επομένως:

- Φροντίζουμε για τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης.
- Επιλέγουμε σύγχρονο αυτοκίνητο, με άνετα καθίσματα πολλαπλών ρυθμίσεων, ελαφρύ τιμόνι και χειριστήρια, καλή ορατότητα και γενικότερα εύκολη οδήγηση.
- Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια και πραγματοποιούμε πολλές στάσεις.
- Δεν υπερεκτιμούμε τις δυνατότητές μας.
- Επισκεπτόμαστε τακτικά το γιατρό μας και φροντίζουμε να είμαστε ενήμεροι για την κατάσταση της υγείας μας, ειδικά σε σχέση με την ικανότητά μας να οδηγούμε με ασφάλεια.



## ΑΥΞΗΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

Με την ηλικία μια σειρά από ανθρώπινες λειτουργίες φθίνουν, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ικανότητά μας για συγκέντρωση, τα αντανακλαστικά μας να είναι πιο αργά και οι αισθήσεις μας λιγότερο αποτελεσματικές. Για τους λόγους αυτούς:

- Είμαστε πάντα σε εγρήγορση, προσπαθώντας να αντιληφθούμε με σύμμαχο την αυξημένη εμπειρία μας μια επικίνδυνη κατάσταση, ακόμη και πριν αρχίσει να εξελίσσεται.
- Αποφεύγουμε συζητήσεις, ακρόαση ραδιοφώνου και χρήση κινητού τηλεφώνου, μιας και μας αποσπούν εύκολα την προσοχή από την οδήγηση.
- Επιλέγουμε θέση οδήγησης με όρθια την πλάτη μας και ελαφρώς λυγισμένα γόνατα και αγκώνες, ώστε οι κινήσεις μας στο τιμόνι και τα πεντάλ να είναι πιο άμεσες και ακριβείς.
- Όταν ακολουθούμε ένα όχημα σε ευνοϊκές συνθήκες κυκλοφορίας, αφήνουμε απόσταση μεγαλύτερη των δύο δευτερολέπτων. Όταν το όχημα εμπρός περάσει ένα χαρακτηριστικό σημείο, π.χ. ένα στύλο ηλεκτροφωτισμού, ξεκινάμε να μετράμε 1001, 1002 και μετά περνούμε από το ίδιο σημείο.
- Φροντίζουμε να έχουμε εξοικειωθεί πλήρως με τα χειριστήρια του αυτοκινήτου μας και όλες τις λειτουργίες του.

## ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΟΡΑΣΗ

Η όρασή μας μειώνεται με την ηλικία. Τα συχνότερα προβλήματα σχετίζονται με την αυξημένη ευαισθησία σε έντονο φωτισμό, με τη μείωση της ικανότητας εστίασης, της αντίληψης του βάθους και της περιφερειακής όρασης. Επίσης κάνουν την εμφάνισή τους παθήσεις όπως η μυωπία, η πρεσβυωπία, ο καταρράκτης και το γλαύκωμα. Γι' αυτό:

- Χρησιμοποιούμε πάντα τα γυαλιά μας, όπως επίσης και αντίστοιχα γυαλιά ηλίου όταν υπάρχει έντονο φως.
- Χρησιμοποιούμε ελαφρύ και λεπτό σκελετό γυαλιών, ώστε να μην μας κουράζει και να μη μειώνει την περιφερειακή ορατότητα.
- Επισκεπτόμαστε συχνά τον οφθαλμίατρό μας.
- Αποφεύγουμε να οδηγούμε ή να κινούμαστε ως πεζοί τη νύχτα ή όταν είμαστε κουρασμένοι.
- Διατηρούμε καθαρές τις γυάλινες επιφάνειες, όπως επίσης και σωστά ρυθμισμένα τα φώτα του αυτοκινήτου μας.
- Αυξάνουμε τις κινήσεις του κεφαλιού και του σώματος, ώστε να αντισταθμίσουμε το έλλειμμα στο εύρος του οπτικού μας πεδίου.

## ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΚΟΗ

Στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι το 20% των ατόμων πάνω από τα 55 έτη και το 30% πάνω από τα 65 έχουν μειωμένη ακοή. Η μείωση της απόδοσης της ακοής δυσχεραίνει την αντίληψη του περιβάλλοντος, όπως επίσης αυξάνει το χρόνο συνειδητοποίησης ενός κινδύνου. Επομένως:

- Επισκεπτόμαστε σε τακτά χρονικά διαστήματα το γιατρό μας.
- Χρησιμοποιούμε ακουστικά βαρηκοΐας, όταν αυτό είναι αναγκαίο.
- Διατηρούμε ήσυχο το περιβάλλον οδήγησης.
- Αυξάνουμε τη συγκέντρωσή μας, όπως επίσης και την εγρήγορσή μας.
- Αυξάνουμε τις κινήσεις ελέγχου, τόσο προς το εξωτερικό περιβάλλον, όσο και προς τα όργανα του αυτοκινήτου μας.
- Ως πεζοί κινούμαστε πάνω στο πεζοδρόμιο και αποφεύγουμε την κίνηση στο οδόστρωμα, εάν δεν είναι αναγκαία.

## ΧΡΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ - ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Πολλά φάρμακα επιδρούν αρνητικά στην ικανότητά μας να οδηγούμε, μιας και επηρεάζουν, τόσο την αντίληψή μας, όσο και το χρόνο αντίδρασης. Αντίστοιχα η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει τις σωματικές και πνευματικές μας λειτουργίες, ενώ η συνδυασμένη χρήση πολλαπλασιάζει τις επικίνδυνες παρενέργειες. Για την αποφυγή όλων αυτών:

- Ενημερωνόμαστε για τις παρενέργειες των φαρμάκων που τυχόν παίρνουμε.
- Σεβόμαστε την απαγόρευση οδήγησης, όταν αυτό προβλέπεται στις οδηγίες των φαρμάκων.
- Δεν οδηγούμε ποτέ, ακόμη και αν έχουμε καταναλώσει μικρές ποσότητες αλκοόλ.
- Η ταυτόχρονη λήψη φαρμάκων με κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει κατακόρυφα τον κίνδυνο ατυχήματος, ακόμη και όταν κινούμαστε ως πεζοί.

## ΣΥΧΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι κάποια είδη ατυχημάτων είναι περισσότερο συχνά σε ηλικιωμένους οδηγούς. Στις αιτίες τους περιλαμβάνεται η μη παραχώρηση προτεραιότητας, ο τρόπος πραγματοποίησης της αλλαγής κατεύθυνσης προς τα αριστερά (μη συμμόρφωση με τη σήμανση ή τη σηματοδότηση, ακατάλληλη θέση του οχήματος και λανθασμένη εκτίμηση της ταχύτητας των αντίθετα ερχόμενων οχημάτων), η παραβίαση της μεσαίας διαχωριστικής γραμμής ιδίως σε αριστερές στροφές, η παραβίαση του φωτεινού σηματοδότη.

Για να οδηγούμε με ασφάλεια:

- Φροντίζουμε ώστε να γνωρίζουμε αν έχουμε ή όχι προτεραιότητα σε κάθε διασταύρωση. Σε περίπτωση αμφιβολίας σταματάμε και ελέγχουμε, λαμβάνοντας υπόψη μας και την κίνηση που ακολουθεί πίσω μας.
- Ελέγχουμε ανά πάσα στιγμή τη θέση μας στο οδόστρωμα και την απόσταση από το δεξί όριό του.
- Όταν αλλάζουμε κατεύθυνση προς τα αριστερά σε μια διασταύρωση, προχωρούμε αργά και με προσοχή, σταματάμε, όταν επιβάλλεται από τις συνθήκες κίνησης και επιταχύνουμε μόνο όταν έχουμε ελέγξει όλο το πλάτος του οδοστρώματος στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας.
- Πριν από κάθε αλλαγή πορείας ελέγχουμε δύο φορές όλους τους καθρέπτες μας (εσωτερικό και εξωτερικούς), ελέγχουμε τη νεκρή γωνία και χρησιμοποιούμε πάντα το φλας.
- Ελέγχουμε πάντα πίσω (γυρίζοντας το κεφάλι μας), όταν κινούμαστε με όπισθεν.



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς»  
Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253  
Τηλ.: 210-8620150, Fax.: 210-8620007  
e-mail: info@ioas.gr, site: www.ioas.gr

Στη δημιουργία του εντύπου από το Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς» συνέβαλλαν οι:  
Δρ. Σοφία Βαρδάκη (Συγκοινωνιολόγος ΕΜΠ)  
Άρης Κόκκας (Δημοσιογράφος)  
και η Επιστημονική Επιτροπή του Ι.Ο.ΑΣ.  
Σκίτσα: Γιώργος Μυλωνάς



Με την ευγενική υποστήριξη της GENESIS Pharma S.A.,  
Μέλος της Συμμαχίας για την ασφάλεια και τον πολιτισμό στο δρόμο «Δρόμοι στο Μέλλον»