

سالمندان در حین عبور و مرور.



افزایش کیفیت زندگی و عزت نفس.

تحرک مادام‌العمر

امکان تحرک با پای پیاده، با دوچرخه یا وسیله نقلیه دیگر برای تمام گروه‌های سنی مهم است. همچنین ساختار جامعه ما این‌گونه است: یعنی مستلزم آن است که قادر باشیم با روش‌های گوناگون حرکت کنیم. جامعه ما طوری طراحی شده است که ما را وادار می‌کند در بین مکان‌های مختلف جابجا شویم، و یک شیوه زندگی نیازمند تحرک داریم. ما در مناطق جغرافیایی وسیعی پراکنده شده‌ایم. ما در یک مکان خاص زندگی می‌کنیم، از مغازه‌ها و خدمات در خارج از مراکز شهری استفاده می‌کنیم و خانواده و دوستان ما در همه جا زندگی می‌کنند. به همین دلیل تحرک عامل مهمی برای تعیین کیفیت زندگی است و برای اینکه قادر به عملکرد در جامعه باشیم، الزامی است.

کمتر برای یک زندگی فعال هم وجود دارد.

سالمندی باعث می‌شود مردم آسیب‌پذیرتر باشند، که به این معنی است که آسیب‌های سالمندان در تصادفات غالباً شدیدتر است. عابران و دوچرخه‌سواران بدترین تأثیرات را می‌پذیرند. همچنین تصادفات خودرو برای سالمندان شدیدتر از افراد جوان است و بهبود یافتن بدن آنها بیشتر طول می‌کشد.

در صفحات بعد، NTF، با همکاری SKPF، Pensionärererna و SPF Seniorerna اطلاعات و توصیه‌هایی را مربوط به سالمندان در حین عبور و مرور - با دوچرخه، پیاده و با خودرو - تهیه کرده است.

امروزه در حدود دو میلیون نفر در سوئد زندگی می‌کنند که 65 یا سال بیشتر سن دارند و میانگین امید به زندگی در حال افزایش است. بسیاری از افراد صرف‌نظر از شرایط فردی خود، مایل هستند به زندگی‌شان مثل قبل ادامه بدهند و بتوانند به عبور و مرور بپردازند. حتی زمانی که پیر می‌شویم، می‌خواهیم استقلال خود را حفظ کنیم و همچنان همان کارهایی را انجام بدهیم که وقتی جوانتر بودیم انجام می‌دادیم.

اما شرایط عبور و مرور همیشه متناسب با نیازها و توانایی همه افراد نیست و حتی گاهی اوقات می‌تواند به مانعی تبدیل شود. به‌عنوان مثال، افراد مسن‌تر ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشند. شرایط جاده، تراکم و عبور و مرور سریع ممکن است مشکلات ایجاد کند، چه پشت فرمان باشید، پیاده بروید، یا با دوچرخه یا بخواهید به حمل و نقل عمومی برسید. این مسئله باعث می‌شود عبور و مرور با احساس ناامنی و دشواری همراه باشد. خطر کاهش استقلال و فرصت‌های

SKPF
pensionärererna

SENIORERNA

PRO

دوچرخه به عنوان شکلی از ورزش و حمل و نقل.

دوچرخه وسیله‌ای منحصر به فرد برای حمل و نقل است. در این شکل از حمل و نقل دوچرخه‌سواران با استفاده از آن نیروی تحرک خود را تأمین می‌کنند که منجر به سلامت می‌شود. دوچرخه‌سواری باعث می‌شود طی مسافت‌های کوتاه و بلند آسان باشد و شما را به مقصدتان بسیار نزدیک می‌کند. دوچرخه یک جایگزین سازگار با محیط زیست برای خودرو است و دوچرخه‌سواری راه بسیار خوبی برای گردش و در عین حال ورزش است. باعث تقویت عضلات و استخوان‌های شما شده و در عین حال آمادگی جسمانی‌تان را بهبود می‌دهد. دوچرخه‌سواری باعث فرسودگی مفاصل نمی‌شود، تعادل را آموزش داده و به کاهش خطر افتادن کمک می‌کند. و یکی از بهترین شکل‌های ورزش است.



دوچرخه‌سوار - یک استفاده‌کننده جاده آسیب‌پذیر

دوچرخه به شیوه‌های بسیاری یک وسیله عملی حمل و نقل است، اما باید در حین دوچرخه‌سواری هوشیار باشید، زیرا استفاده‌کنندگان مختلفی در جاده وجود دارند. بر اساس مقررات راهنمایی و رانندگی جاده در سوئد، دوچرخه‌سواران باید در صورت امکان از خط دوچرخه‌سواری استفاده کنند؛ اگر هیچ خط دوچرخه‌ای وجود ندارد، آن‌ها باید در کنار جاده برانند. اگر در حین دوچرخه‌سواری در داخل شهر یا دیگر مناطق پرجمعیت خط دوچرخه‌سواری وجود ندارد، باید تا آنجا که ممکن است در منتهی‌الیه سمت راست باقی بمانید. اگر در مسیر پیاده یا پیاده‌رو سواری کنید، ممکن است مشمول

جریمه شوید.

بخش قابل توجهی از صدمات شدید در حوادث با یک وسیله نقلیه رخ می‌دهد، و آسیب به سر یکی از شایع‌ترین آنها است. به‌طور کلی خراش و شکستگی قابل درمان است، اما آسیب مغزی برای همیشه می‌ماند. استفاده از کلاه ایمنی دوچرخه‌سواری راهی برای کمک به کنترل عواقب ناشی از تصادف با دوچرخه است. بنابراین مراقب خودتان باشید و در هنگام سواری از کلاه ایمنی استفاده کنید.



چطور یک کلاه ایمنی دوچرخه‌سواری مناسب خود را پیدا کنید.

- مطمئن شوید که کلاه ایمنی دارای نشانه‌گذاری CE EN 1078 باشد. که به این معنی است که تأیید شده است.
- کلاه باید بصورت چسبیده روی سرتان قرار گیرد، نباید بتوان آن را به پایین و پشت سرتان فشار داد که باعث شود پیشانی شما بدون محافظت باقی بماند.
- باید مطمئن شوید که کلاه ایمنی متناسب و راحت است و گردش مناسب هوا را فراهم می‌کند.
- باید به راحتی بتوان بند چانه را تنظیم کرد. موقعیت تنظیم نباید در هنگام درآوردن کلاه تغییر کند.
- کلاه ایمنی باید پیشانی، شقیقه‌ها، پشت و فرق سر شما را بپوشاند. آسیب‌پذیرترین بخش‌های سر شما در یک تصادف شقیقه‌ها و پیشانی‌تان هستند

دوچرخه می‌تواند به شما کمک کند به سواری ادامه بدهید

- دوچرخه برای هر دو جنس شاسی پایین‌تری دارد که باعث می‌شود سوار و پیاده شدن از دوچرخه آسان‌تر باشد. این کار همچنین در هنگام راه افتادن و توقف کردن خطر تصادف را کاهش می‌دهد.
- دوچرخه‌های برقی دارای موتور برقی. وقتی فشار روی پدال افزایش می‌یابد، موتور الکتریکی روشن می‌شود کمک می‌کند تا آسان‌تر بتوان در سربالایی یا در مقابل باد مخالف قوی پدال زد.
- سه‌چرخه‌ها پایدار هستند و گزینه خوبی برای کسانی محسوب می‌شوند که نمی‌خواهند نگران حفظ تعادل خود باشند. شاسی آن طوری ساخته شده است که راحت‌تر بتوان سوار دوچرخه شد یا از آن پیاده شد و دارای پله دسترسی پایینی است تا این کار را تسهیل کند.
- اسکوترها. اسکوترهایی با چرخ‌های بزرگ برای افراد سالمند طراحی شده است که به راحتی نمی‌توانند با دوچرخه‌های معمولی سواری کنند.



پیاده‌روی در تمام شرایط آب و هوایی.

پیاده‌روی خوب است. پیاده‌روی به سلامت منجر می‌شود. پیاده‌روی همچنین سازگار با محیط‌زیست است زیرا آلودگی یا سر و صدا ایجاد نمی‌کند. ورزش و توانایی مشارکت در زندگی اجتماعی موجب افزایش کیفیت زندگی می‌شود، که به این معنی است که داشتن امکان پیاده‌روی در تمام فصول مهم است. همچنین نیاز به کمک گرفتن از اعضای جامعه و خانواده را کاهش می‌دهد.

خطرات تصادف

عوامل بسیاری وجود دارد که می‌تواند بر تجربه شما در طول پیاده‌روی تأثیر بگذارد. گاهی اوقات سالمندان به راحتی نمی‌توانند پای خود را بلند کنند، زمین ناهموار را تشخیص دهند یا بعد از قدم برداشتن اشتباه حرکاتشان را جبران کنند. همچنین ممکن است تعادل و بینایی شما با گذشت زمان بدتر شود. افتادن اتفاقی شایع است و این مشکل با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. تعداد افرادی که در حین پیاده‌روی آسیب می‌بینند بسیار بیشتر از مثلاً حوادث رانندگی است.

بیشتر زمین خوردن‌ها در اثر زمین ناهموار ایجاد می‌شود و اغلب اوقات وقتی رخ می‌دهد که زمین لغزنده باشد. سالمندان در برابر اثرات زمین خوردن آسیب‌پذیرتر هستند، زیرا استخوان‌های ما با افزایش سن شکننده‌تر می‌شود. زنان به‌صورت نامتناسبی نسبت به

مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند و دو برابر بیشتر از مردان در حین افتادن آسیب می‌بینند. زمین خوردن می‌تواند به دوره‌های طولانی توانبخشی، دوره نقاهت مادام‌العمر یا معلولیت دائمی منجر شود.

خطر افتادن را با میخ کفش ضدلغزش کاهش دهید

میخ‌های کفش ضدلغزش می‌توانند خطر لغزش را کاهش دهند و سرمایه‌گذاری خوبی برای کمک به شما جهت جلوگیری از لغزیدن غیرضروری است.

ایمن‌ترین میخ‌های کفش ضدلغزش آنهایی هستند که تمام کف را بپوشانند، یعنی هم در زیر پاشنه و هم جلوی پا. میخ‌های کفش سرتاسری که هم پاشنه و هم جلوی پا را محافظت کنند در برف و یخ ایمنی بهتری را فراهم می‌کنند. با این حال، ممکن است این کفش‌ها خطر لغزش روی سطوح سخت مانند سنگ را افزایش دهند. میخ‌های



فهرست در هنگام خرید میخ‌های کفش ضدلغزش برای کفش شما:

- آیا میخ کفش ضدلغزش دارای نشانه‌گذاری CE است؟ علامت CE تضمین می‌کند که محصول الزامات ایمنی خاصی را برآورده سازد.
- مطمئن شوید که میخ‌های کفش ضدلغزش اندازه کفش شما باشند. اگر می‌خواهید می‌شود از چند جفت کفش مختلف استفاده کنید، چند جفت میخ کفش ضدلغزش خریداری کنید.
- آیا محصول دارای میخ کفش ضدلغزش دینامیک است که در حین راه رفتن خود را با شرایط زمین سازگار می‌کند؟ آیا امکان استفاده از میخ‌های کفش هم در آب و هوای برفی و هم روی گل و هم روی زمین خالی با تکه‌های یخ وجود دارد؟
- آیا امکان نصب و درآوردن میخ‌های کفش ضدلغزش آسان است؟ بعضی از مدل‌ها به قدرت گیرش خوبی نیاز دارند تا بتوان آنها را روی کفش محکم کرد. سعی کنید قبل از پوشیدن کفش خود، میخ‌های کفش را نصب کنید.
- آیا میخ‌های کفش ضدلغزش در جیب یا کیف شما جا می‌شوند تا در صورت لزوم به‌طور موقت آنها را بیرون بیاورید؟
- آیا می‌توانید برای مثال وقتی به داخل فروشگاه می‌روید میخ‌های کفش ضدلغزش را در جای خود بگذارید؟
- آیا می‌توانید در حین رانندگی میخ‌های کفش را در جای خود بگذارید؟

ضدلغزش با ارتفاع کوتاه اغلب منجر به تعادل بهتر شده و باعث می‌شوند راه رفتن بر روی سطوح سخت آسان‌تر شود. میخ‌های بلندتر کشش بهتری را در برف و یخ نرم ایجاد می‌کنند. همچنین میخ‌های کفش ضدلغزش دینامیک وجود دارد که در هنگام راه رفتن روی یک سطح سخت در داخل خانه به داخل جمع می‌شوند اما وقتی نزدیک است بیفتید بیرون می‌زنند.

اگر میخ‌های کفش سرتاسری برای انواع مختلف سطوح مناسب نباشند، ممکن است میخ‌های منفرد انتخاب بهتری باشند. در این صورت وجود میخ کفش در پاشنه بهتر از جلوی پا است. خطر افتادن وقتی از همه بیشتر است که پاشنه را پایین بیاورید. میخ‌های کفش ضدلغزش فقط برای پاشنه هم به صورت جداشدنی وجود دارد و هم مواردی که مستقیماً توسط کفش‌ساز روی کفش شما ایجاد شده است. میخ‌های ضدلغزش که روی لبه خارجی پاشنه نصب می‌شوند ایده خوبی برای آب و هوای برفی و یخی است، اما ممکن است روی سطوح سخت منجر به افتادن شود. میخ‌های جلوی پا مفیدترند و قطعاً بهتر از عدم استفاده از هرگونه حفاظت ضدلغزش هستند.



کفش‌های میخدار

یک جایگزین برای پوشیدن میخ‌های کفش ضدلغزش استفاده از کفش‌های ویژه دارای میخ است. کفش‌هایی با برآمدگی‌های دائم، و سایر مدل‌ها وجود دارند که این برآمدگی‌ها در صورت لزوم به داخل جمع می‌شوند. کفش‌های میخدار در فروشگاه‌های کفش مجهز و فروشگاه‌های لوازم ورزشی در دسترس هستند.

کف کفش آج دار

همچنین ایده خوبی است که به کف کفش خودتان نگاهی بیندازید. کف کفش همان لاستیک زمستانی عابر پیاده در زمستان است و مهم است که الگوی کشش خوب و ترکیب لاستیک مناسبی داشته باشد. باید از مواد نرم ساخته شده و دارای آج با مقدار زیادی شیار باشد. عمق شیارها باید بین 5-8 میلی‌متر باشد. پاشنه باید کوتاه و پهن باشد. اگر پاشنه شیاردار بوده و اگر لبه پشت برجسته باشد، کشش بهتری خواهید داشت.

چیزهایی که باید آنها را به خاطر داشت:

میخ‌های کفش ضدلغزش هرگز نمی‌تواند تعادل نامناسب یا سرگیجه را به طور کامل جبران کند. عضلات و تعادل شما ممکن است ضعیف شوند و باید با فعالیت منظم شکل خوب خود را حفظ کنید. برای داشتن بهترین تعادل، کفش‌هایی بپوشید که به پائین اجازه دهند با سطح زمین در تماس باشند.

وسایل کمک حرکتی

عصای پیاده‌روی می‌تواند به بهبود تعادل شما کمک کند و راه رفتن شما را به ترکیبی از تمرین قدرتی و استقامتی تبدیل نماید. بازوها، شانه‌ها و پشت شما را تمرین می‌دهد در عین حال نسبت به راه رفتن عادی ریه‌ها و قلب شما را به تلاش بیشتر وادار می‌کند. عصا همچنین ایمنی بیشتری را برای گام برداشتن شما فراهم می‌کند و می‌تواند در مکان‌های لغزنده به شما کمک نماید. در ماه‌های زمستان، می‌توانید پایه لاستیکی عصا را با قلاب تعویض کنید.

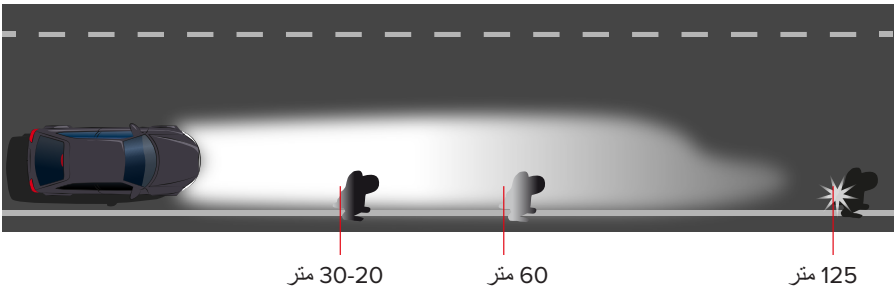
واکر به افراد دچار اختلال در راه رفتن و کسانی که برای حفظ تعادل خود نیاز به کمک دارند کمک می‌کند.

عصا وسیله کمکی دیگری است که می‌تواند به شما در پیاده‌روی کمک کند.

شبرنگ‌ها برای دید

تقریباً نیمی از تمام حوادث عبور و مرور مربوط به عابران پیاده پس از تاریک شدن هوا رخ می‌دهد. به همین دلیل، حتماً همیشه شبرنگ بپوشید و از آنها در پایین بدن استفاده کنید تا نور خودروهای عبوری را جذب کنند. این کار باعث می‌شود دیگران راحت‌تر بتوانند شما را ببینند و خطر تصادف کاهش می‌یابد.

شبرنگ فقط برای جاده‌های تاریک روستایی در نظر گرفته نشده است. استفاده از شبرنگ در عبور و مرور شهر، حتی با وجود تابلوهای نئون و چراغ‌های خیابان بسیار مهمتر است. بیشتر تصادفات مربوط به عابران پیاده در مناطق شهری دارای روشنایی خیابان رخ می‌دهد. اگر لباس‌های تیره بپوشید، راننده‌ای که از نور پایین استفاده می‌کند شما را در فاصله 20 تا 30 متری می‌بیند. اگر شبرنگ یا جلیقه شبرنگ بپوشید احتمال اینکه رانندگان عبوری شما را ببینند افزایش می‌یابد زیرا این کار باعث می‌شود رانندگان بتوانند شما را از فاصله 125 متری ببینند.



به رانندگی ادامه دهید.

خودرو بخش مهمی از سبک زندگی بسیاری از افراد است. وجود خودرو برای زندگی روزمره فعال و برای اینکه بتوان در جامعه فعالیت کرد، ضروری است. سالمندان هم از این قاعده مستثنی نیستند. افزایش سن مانعی برای کار با خودرو نیست. سالمندان اغلب رانندگان خوبی هستند چرا که برای تشخیص شرایط بحرانی به قضاوت صحیح و تجربه خود اتکا می‌کنند. همچنین می‌توانند رانندگی خود را برنامه‌ریزی کنند و از شرایط دشوار رانندگی اجتناب نمایند.

سن باعث کاهش توانایی شما جهت اقدام کردن در شرایط نیازمند تصمیم‌گیری و زمان‌های واکنش سریع است. برخی حواس مانند بینایی و شنوایی نیز با افزایش سن دچار اختلال می‌شوند.

سالمندان اغلب دشوارتر از جوانان قادر به تصمیم‌گیری سریع و صحیح در موقعیت‌های خطرناک هستند. آنها نمی‌توانند به‌سادگی همه کارها را انجام دهند. اگر به‌طور هم‌زمان در حین رانندگی مشغول انجام کاری دیگری باشید، مانند استفاده از تلفن همراه، یا اگر دچار پریشانی حواس شوید، زمان واکنش شما از این هم بدتر می‌شود.

خطرات و اختلال در تمرکز

با این حال امروزه شدت عبور و مرور افزایش یافته و الزامات زیادی بر رانندگان تحمیل گردیده است. سرعت در عبور و مرور جاده‌ای یک معضل است و عامل خطر مهمی برای تمام استفاده‌کنندگان از جاده به شمار می‌رود. سرعت علت بسیاری از تصادفات در عبور و مرور است. می‌تواند به مشکلات منجر شده و به یک مانع تبدیل گردد. همچنین به عنوان یک سالمند، آسیب‌پذیرتر بوده و کمتر قادر به مقاومت در برابر تصادف هستید که به این معنی است که تصادفات عواقب شدیدتری خواهند داشت.

ممکن است توانایی شما برای حفظ توجه و تغییر دادن تمرکز با گذشت زمان بدتر شود در نتیجه تمرکز بر روی کاری که انجام می‌دهید یعنی رانندگی را دشوارتر سازد.



رانندگی برای افراد تا حداکثر سن ممکن

خودرویی را انتخاب کنید که برای یک راننده سالمند مناسب باشد. گیربکس اتوماتیک باعث می‌شود سادتر بتوان با خودرو رانندگی کرد زیرا مواردی که باید به آنها توجه نمود کمتر می‌شود. همچنین حتماً خودرویی با سیستم‌های ایمنی خوب، مانند سنسور پارک دنده عقب را انتخاب کنید. اگر در حین چرخیدن در صندلی دچار درد گردن می‌شوید، این مسئله می‌تواند به شما کمک کند.

همچنین باید خودرویی را انتخاب کنید که ارتفاع ورود به آن کم ولی ارتفاع رانندگی آن زیاد باشد، تا برای سوار شدن به خودرو دچار مشکل نشوید. آسایش و ارگونومی مهم هستند، و باید به آسانی بتوان از خودرو استفاده کرد. همچنین خودروهایی دارای صندلی‌های با شیب و ارتفاع قابل تنظیم و کنترل حرکت هوشمند وجود دارد که سرعت رانندگی شما را با شرایط عبور و مرور متناسب می‌سازد.

همچنین باید خودرویی را انتخاب کنید که ارتفاع ورود به آن کم ولی ارتفاع رانندگی آن زیاد باشد، تا برای سوار شدن به خودرو دچار مشکل نشوید. آسایش و ارگونومی مهم هستند، و باید به آسانی بتوان از خودرو استفاده کرد. همچنین خودروهایی دارای صندلی‌های با شیب و ارتفاع قابل تنظیم و کنترل حرکت هوشمند وجود دارد که سرعت رانندگی شما را با شرایط عبور و مرور متناسب می‌سازد.

به کلاس رانندگی بروید. فکر خوبی است که مهارت‌های رانندگی خود را به‌روز کنید و در مورد چگونگی مواجهه با برخی شرایط عبور و مرور خاص مشورت بگیرید.

سعی کنید در جاده‌های مخصوص لغزندگی رانندگی کنید و ترمز کردن در انواع مختلف سطوح را امتحان نمایید. این کار به افزایش ایمنی در هنگام رانندگی در جاده لغزنده کمک می‌کند.

چه زمانی باید دست از رانندگی برداشت؟

نزدیک به هشت نفر از هر ده نفر بین سنین 65 تا 75 سالگی به خودرو دسترسی دارند. در بین افرادی که بیش از 75 سال سن دارند، به‌طور متوسط از هر دو نفر یک نفرشان خودرو دارد.

همیشه شرایط خاص فردی راننده است که تعیین می‌کند باید چه زمانی دست از رانندگی کشید. در مورد زوج‌های متأهل، ممکن است گاهی اوقات از رانندگان بی‌تجربه‌تر - در بسیاری از موارد زنان - ملزم باشند در سال‌های آخر رانندگی کنند به‌خصوص اگر مردان دیگر قادر به رانندگی نباشند. به همین دلیل مهم است که مهارت‌های رانندگی خود را به‌روز نگهدارید و همیشه فرمان را به دست کسی ندهید که بیشتر رانندگی می‌کند.

هنگامی که کمک احساس می‌کنید محدودیت‌هایتان دارند بر شما غلبه می‌کنند و احساس می‌کنید رانندگی برایتان دشوار می‌شود، ممکن است وقت آن رسیده باشد که خودرو را پارک کنید. داشتن خودرویی که به‌قدرت با آن رانندگی می‌کنید در درازمدت پرهزینه است. ممکن است هر از گاهی گرفتن تاکسی باعث صرفه‌جویی بیشتری در پول شما شود. همچنین حمل و نقل عمومی خوبی وجود دارد، که به این معنی است که شاید بهتر باشد قبل از متوقف

زمانی که احساس کردید وقت آن رسیده که دست از رانندگی بردارید، می‌توانید به سازمان حمل و نقل سوئد اطلاع دهید و از آن بخواهید مجوزهای رانندگی شما را لغو کند. همچنین دلایل پزشکی برای دست برداشتن از رانندگی وجود دارد، که در این صورت پزشک شما مسئول است که این مسئله را به سازمان حمل و نقل سوئد اطلاع دهد.



در موارد زیر از رانندگی خودداری کنید:

- احساس خستگی یا سرگیجه
 - عکس العمل کندتر از حد معمول
 - وقتی احساس می‌کنید انجام کارهای روزمره از قبیل سخت‌تر شده است، مانند باز کردن در بسته‌ها، آماده کردن غذا یا پیگیری چند چیز به‌طور هم‌زمان
 - وجود مشکل در بینایی و شنوایی
 - مکالمات را به‌سختی دنبال می‌کنید.
 - اگر مشکلات ناشی از مصرف دارو را تجربه می‌کنید، تا زمانی که اثرات آنها برطرف نشده رانندگی نکنید.
- ### برای کاهش خطر عبور و مرور چه کاری می‌توان انجام داد؟
- از ساعات شلوغ عبور و مرور، جاده‌های با عبور و مرور با سرعت‌های بالا و زمان ترافیک سنگین و دشوار پرهیز کنید.
 - اختلال بینایی نیاز به نور را افزایش می‌دهد، این بدان معنی است که در صورت امکان فقط باید در طول روز رانندگی کنید.
 - سعی کنید از رانندگی در شرایط بد جاده، مانند باران یا جاده‌های لغزنده خودداری کنید.
- استراحت‌های طولانی و مکرر داشته باشید و وقتی خسته هستید از رانندگی پرهیز نمایید.
 - رانندگی خود را با شرایط تطبیق دهید و به سراغ محیط‌های آشنایی بروید که در آنها احساس امنیت می‌کنید. از رانندگی در جاده‌هایی که احساس می‌کنید شرایط رانندگی در آنها مشکل یا غیرایمن است، اجتناب کنید.
 - از پرت شدن حواس مانند استفاده از تلفن همراه اجتناب کنید.
 - اگر ناچار هستید از تلفن همراه خود استفاده کنید، از یک مسافر بخواهید شماره‌گیری کند یا ترجیحاً برایتان تماس بگیرد.
 - استراحت کنید، خودرو را متوقف کرده و سپس تماس بگیرید.
 - از ویژگی شماره‌گیری صوتی تلفن استفاده نمایید.
 - تکنولوژی‌های کمکی را در خودرو خود نصب کنید که به شما اجازه می‌دهند تمرکز خود را بر جاده حفظ نمایید.



تلفن همراه

همیشه باید هوشیار باشید و چشمتان به عبور و مرور باشد تا رانندگی ایمنی داشته باشید. به همین دلیل، نباید از دستگاه‌هایی استفاده کنید که رانندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای رانندگان دیگر خطرناک هستند. از سال 2013 قانونی در مورد استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی وجود دارد.

به موجب این قانون، شما حق استفاده از تلفن همراه یا هر تجهیزات ارتباطی دیگر را به شیوه‌ای ندارید که باعث شود به راننده‌ای بی‌توجه یا خطرناک تبدیل شوید. شما مسئول کاری هستید که در حین رانندگی با تلفن همراه خود انجام می‌دهید. اگر می‌بینید که دارد حواس شما را از رانندگی پرت می‌کند، این بدان معنی است که استفاده شما از آن نامناسب است و باید دست از این کار بردارید. با این حال، استفاده از تکنولوژی ارتباطی به‌خودی خود ممنوع نیست، و در برخی شرایط رانندگی، استفاده از تکنولوژی ارتباطی مدرن می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد. به خاطر داشته باشید که قانون برای حفاظت از شما و اطرافیان شما است.

دارو و الکل

هم دارو و هم الکل بر توانایی شما جهت رانندگی تأثیر می‌گذارند. اگر در حال رانندگی هستید همیشه از نوشیدن الکل پرهیز نمایید، یا اگر نوشیده‌اید بگذارید خودرو در جای خود بماند. گاهی اوقات لازم است برای اینکه قادر به رانندگی باشید از دارو استفاده نمایید، اما بیماری و داروهای مورد استفاده برای درمان آن می‌توانند تأثیری

بر شما بگذارند که باعث اختلال در توجه و پاسخگویی شما شود. این مسئله می‌تواند به مشکلاتی در شنوایی، یا توانایی دیدن واضح، بیدار ماندن، تمرکز و واکنش نشان دادن سریع منجر شود. این موارد شما را به راننده بدی تبدیل می‌سازند. این مسئله عمدتاً در مورد داروهای تجویز شده برای درمان درد، اختلال خواب، اضطراب، پریشانی، افسردگی، آلرژی یا سرفه صدق می‌کند، اما ممکن است سایر داروها نیز همین اثر را داشته باشند.

مثلاً هشدار قرمز رنگ که تا سال 2005 روی بسته‌های دارو نقش می‌بست اکنون حذف شده است. طبق قانون سوئد در مورد تخلفات عبور و مرور، رانندگان خودشان مسئول آگاهی از این مسئله هستند که دارو چه تأثیری بر توانایی آنها در رانندگی می‌گذارد. پزشکان و داروسازان نیز مسئول اطلاع‌رسانی در مورد این خطرات به بیماران هستند. همیشه از پزشک خود سؤال بپرسید و بروشور موجود در بسته داروی خود را به دقت مطالعه کنید.

به یاد داشته باشید که اگر تحت تأثیر دارو بوده و دچار تصادف شوید، یا در یک ایست بازرسی پلیس متوقف گردید، ممکن است به جرم رانندگی تحت تأثیر دارو محکوم شوید.



برخی از قوانین و علائم جدید

منطقه سرعت پایین

الزامات خاصی در مورد محدوده های با سرعت پایین اعمال می شود. نباید با وسیله نقلیه با سرعتی بیش از سرعت راه رفتن (حدود 6-7 کیلومتر/ساعت) رانندگی کرد و پارک کردن تنها در فضاهای پارکینگ تعیین شده مجاز است. وسایل نقلیه همیشه باید حق تقدم را به عابران پیاده بدهند.



تنها در صورتی مجاز به راندن وسیله نقلیه موتوری در خیابان عابر پیاده هستید که از آن عبور کنید یا، برای مثال، ساکنان یا مهمان را به یک هتل در خیابان عابر پیاده برسانید. همچنین مجاز به بردن افراد بیمار یا معلول از خیابان عابر پیاده هستید، اما نه با سرعتی بیش از سرعت راه رفتن.

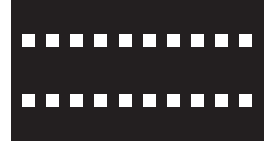


منطقه سرعت پایین

معبر دوچرخه و گذرگاه دوچرخه

بین معابر دوچرخه و گذرگاه دوچرخه تفاوتی وجود دارد. معبر دوچرخه بخشی از جاده است که برای عبور از جاده استفاده می‌شود. دوچرخه‌سوار باید در معابر دوچرخه فاقد خط ممتد حق تقدم را به دیگران بدهد. به عنوان راننده خودروی موتوری، ملزم هستید سرعت خود را تنظیم کرده و دوچرخه‌سوار را در نظر بگیرید. در هنگام گردش در محل تقاطع و عبور از یک معبر دوچرخه فاقد خط ممتد، باید به افرادی که از آن عبور می‌کنند فرصت عبور بدهید. در معبر دوچرخه دارای خط ممتد، ملزم هستید علائم راهنمایی را رعایت کنید، اما در عین حال حق تقدم را به افرادی بدهید که در معبر دوچرخه هستند.

گذرگاه دوچرخه باید با استفاده از تابلوهای خاص جاده و علائم جاده نشان داده شود و وسایل نقلیه نباید با سرعت بیش از 30 کیلومتر/ساعت در یک منطقه گذرگاه دوچرخه حرکت کنند. وسایل نقلیه در جاده ملزم هستند در گذرگاه دوچرخه فاقد خط ممتد در سمت مثل گذرگاه عابر پیاده فاقد خط ممتد حق تقدم را به آنها بدهند.

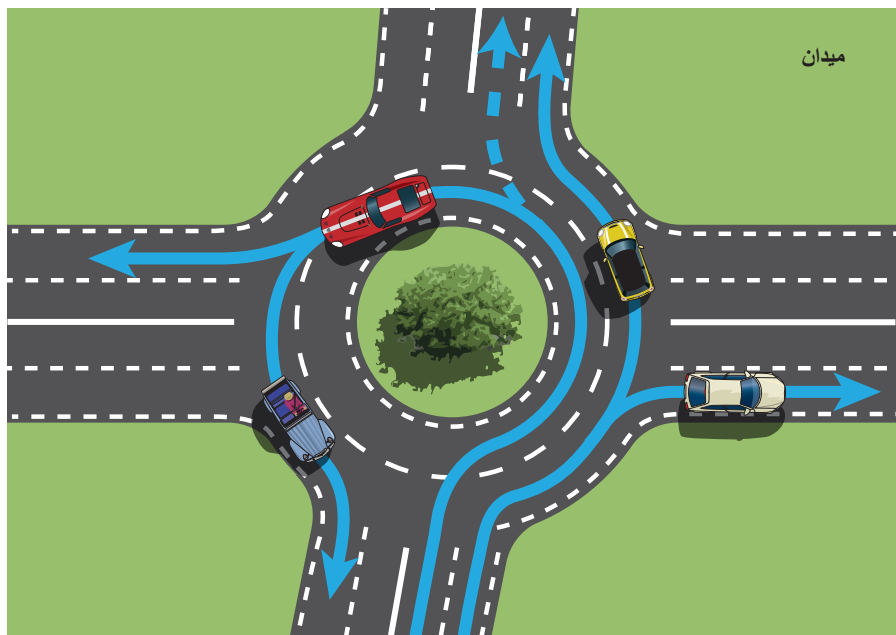


علائم جاده نشان‌دهنده معبر دوچرخه و گذرگاه دوچرخه.



گذرگاه دوچرخه نیز به تابلو نیاز دارد.





میدان، و اینکه چگونه باید در آن رانندگی کرد.

بجز این مسئله، الزام دیگری برای استفاده از چراغ‌های راهنما در هنگام ورود به یک میدان وجود ندارد. می‌توانید از چراغ راهنمای گردش خود استفاده کنید تا نشان دهید که به کدام مسیر می‌روید. موقعیت خود را در میدان درست به همان شیوه تقاطع مشخص کنید. برای گردش به چپ، وارد خط سمت چپ شوید. اگر مستقیم به جلو می‌روید، در خط راست بمانید. در هنگام تغییر خطوط در داخل میدان از چراغ راهنما استفاده کنید و همیشه در هنگام خروج از میدان چراغ راهنمای راست خود را بزنید. فراموش نکنید که باید در معابر دوچرخه و گذرگاه عابر پیاده در هنگام خروج از میدان حق تقدم را به آنها بدهید.

میدان اغلب به‌جای تقاطع استفاده می‌شود. از نظر قانونی، میدان خیابانی یک‌طرفه با یک یا دو خط محسوب می‌شود. به همین دلیل، مقررات ویژه‌ای در هنگام رانندگی در یک میدان اعمال می‌شود. شما ملزم هستید به تمام وسایل نقلیه واقع در داخل میدان حق تقدم بدهید. در صورتی که در میدان، خط دوچرخه یا گذرگاه عابر پیاده وجود داشته باشد، قوانین استاندارد دادن حق تقدم اعمال می‌شود. اگر میدان دارای چندین خط است، خطی را انتخاب کنید که برای ادامه سفر شما از همه مناسب‌تر باشد. اگر راهنمایی‌هایی در مورد انتخاب خط وجود دارد، باید آنها را رعایت کنید. برای گردش به راست، در خط راست قرار بگیرید و در آن بمانید. وقتی به میدان می‌رسید از چراغ راهنمای گردش خود استفاده کنید.

با انجمن های ما تماس بگیرید

blekinge.ntf.se: بلکینگه

dalarna.ntf.se: دالارنا

fyrbodals.ntf.se: فیردوبال

gotland.ntf.se: گوتلاند

gavleborg.ntf.se: یولهپوری

halland.ntf.se: هالاند

jamtland.ntf.se: یمتلاند

jonkoping.ntf.se: یونشوپینگ

kalmar.ntf.se: کالمار

kronoberg.ntf.se: کرونبیری

norrbottn.ntf.se: نوربوتن

skaraborg.ntf.se: اسکارابورگ

skane.ntf.se: اسکان

stockholm.ntf.se: استکهلم

sormland.ntf.se: سورملاند

upsala.ntf.se: اوپسالا

varmland.ntf.se: ورملاند

vast.ntf.se: واشت

vasterbotten.ntf.se: وستربوتن

vasternorrland.ntf.se: وسترنورلاند

vastmanland.ntf.se: وستمانلاند

orebro.ntf.se: اوربرو

ostergotland.ntf.se: اوسترگوتلاند

