

سالمدان حين تردد در ترافیک.



افزایش کیفیت زندگی و اعتماد به نفس.

تحرك مستمر يا هميشگى

امكان تحرك با پاى پياده، با بایسکل یا وسیله نقلیه دیگر برای تمام گروه‌های سنی مهم است. زیرا ساختار جامعه ما چنین می‌باشد، یعنی مستلزم آن است تا قادر باشیم با روش‌های گوناگون حرکت کنیم. ساختار جامعه ما طوریت که ما مجبوریم در نقاط مختلف جابجا شویم، بدین معنی که شیوه زنده‌گی نیازمند تحرك داریم در مناطق جغرافیایی وسیع پراکنده شده‌ایم. ما در یک مکان مشخص، خانواده و دوستان ما در سایر جاها زندگی میکنند. به همین دلیل تحرك عامل مهم برای تعیین کیفیت زندگی بوده و برای اینکه قادر به عملکرد در جامعه باشیم، الزامی است.

این مسئله باعث میشود تا رفت و آمد با احساس ناامنی و دشواری همراه باشد. خطر کاهش استقلالیت و فرصت‌های کمتر برای یک زندگی فعال هم وجود می‌داشته باشد. بالا رفتن سن باعث میشود مردم آسیب پذیرتر باشند، یعنی که آسیب‌های افراد مسن در حوادث غالباً شدیدتر اند. عابرین و بایسکل سواران بدترین آسیب‌ها را می‌پذیرند. همچنین تصادفات و سائپ برای افراد مسن شدیدتر از افراد جوان است و بهبود یافتن بدن آنها بیشتر طول میکشد.

در صفحات بعد، NTF، با همکاری SKPF، PRO و Pensionärererna و SPF Seniorerna اطلاعات و توصیه‌های مربوط به سالمندان را حین رفت و آمد با بایسکل، پیاده و با موتور تهیه کرده است.

امروزه در حدود دو میلیون نفر در سویدن زندگی میکنند که 65 سال یا بیشتر عمر دارند و امید به اوسط زنده‌گی در حال افزایش است. بسیاری از افراد صرف نظر از شرایط فردی، مایل هستند به زندگی‌شان مثل قبل ادامه داده و بتوانند به رفت و آمد بپردازند. حتی ما زمانی که پیر میشویم، میخواهیم استقلالیت خود را حفظ کنیم و همان کارهایی را انجام بدهیم که در حین جوانی انجام میدادیم.

اما شرایط رفت و آمد همیشه متناسب با نیازها و توانایی همه افراد نیست و حتی بعضی اوقات میتواند به یک مانع تبدیل شود. به عنوان مثال، افراد مسن‌تر ممکن است به زمان بیشتری برای تردد نیاز داشته باشند. شرایط جاده، ازدحام رفت و آمد سریع، ممکن است مشکلات ایجاد کنند، چه پشت جلو باشید، پیاده بروید، یا با بایسکل و یا بخواهید به ترانسپورت عامه برسید.

SKPF
pensionärererna

SENIORERNA

PRO

بایسکل به عنوان شکلی از ورزش و حمل و نقل.

بایسکل یک وسیله منحصر به فرد برای حمل و نقل است. در این شکل از حمل و نقل، بایسکل سواران با استفاده از آن نیروی تحرک خود را تأمین میکنند که منجر به سلامتی میشود. بایسکل سواری باعث میشود طی نمودن مسافت‌های کوتاه و طولانی آسان گردیده و شما را به مقصدتان بسیار نزدیک سازد. بایسکل سازگار با محیط زیست بوده یک بدیل برای موتور است. بایسکل سواری در حالیکه روش بسیار خوب برای گردش میباشد، در عین حال ورزش نیز بوده، باعث تقویت عضلات و استخوان‌های شما شده و در عین زمان آمادگی جسمانی‌تان را بهبود میدهد. بایسکل سواری باعث فرسوده‌گی مفاصل نشده، حفظ تعادل را آموزش داده و به کاهش خطر افتادن کمک میکند. بایسکل سواری یکی از بهترین اشکال ورزش است.



بایسکل‌سوار – استفاده‌کننده آسیب‌پذیر جاده

بایسکل از لحاظ عملی یک وسیله حمل و نقل است، اما باید در حین بایسکل‌سواری هوشیار بود، زیرا استفاده‌کنندگان مختلف در جاده وجود دارند. براساس مقررات راهنمایی و رانندگی جاده در سویدن، بایسکل سواران در صورت امکان باید از مسیر بایسکل رانی استفاده کنند؛ اگر هیچ خط بایسکل سواری وجود ندارد، آن‌ها باید در کنار جاده حرکت کنند. اگر در حین بایسکل‌سواری در داخل شهر یا دیگر مناطق پرجمعیت خط بایسکل سواری وجود ندارد، باید تاجائیکه ممکن است در قسمت نهایی سمت راست باقی بمانید. اگر در

مسیر پیاده یا پیاده رو بایسکل سواری کنید، ممکن است مشمول جریمه شوید.

بخش قابل توجه از جراحات شدید در حوادث، با یک وسیله نقلیه رخ می‌دهد، و آسیب سر یکی از شایع‌ترین آنها است. بطور کلی خراشیدگی و شکستگی قابل درمان اند، اما آسیب مغزی برای همیشه میماند. استفاده از کلاه مصنون بایسکل‌سواری، تدبیر برای کمک در کنترل عواقب ناشی از تصادم با بایسکل است. بنابراین مراقب خودتان باشید و در هنگام سواری از کلاه مصنونیت استفاده کنید.



چطور یک کلاه مصونیت مناسب بایسکل سواری را برای خود پیدا کنید.

- مطمئن شوید که کلاه مصونیت دارای علامت CE 1078 EN باشد. یعنی که مورد تأیید قرار گرفته باشد.
- کلاه باید بصورت چسبیده روی سر تان قرار گیرد، طوری که نتوان آن را به پایین و پشت سر فشار داد تا باعث شود پیشانی شما بدون محافظت باقی بماند.
- باید مطمئن شوید که کلاه مصونیت مناسب و راحت است و تهویه درست هوا را فراهم میکند.
- باید به راحتی توانست تسمه زیر زنج را تنظیم کرد. موقعیت تنظیم در هنگام کشیدن کلاه نباید تغییر کند.
- کلاه مصونیت باید پیشانی، پشت و فرق سر شما را بپوشاند. آسیب پذیرترین بخش‌های سر شما در یک حادثه، شقیقه‌ها و پیشانی اند.

بایسکلی که میتواند به شما کمک کند تا به سواری تان ادامه بدهید

بایسکل برای هر دو جنس این بایسکل چوکات پایین‌تری دارد که باعث میشود سوار و پیاده شدن از آن آسان‌تر باشد. این کار همچنین در هنگام راه افتادن و توقف کردن خطر حادثه را کاهش میدهد.

بایسکل‌های موتور برقی وقتی فشار روی پایدل افزایش مییابد، موتور برقی روشن میشود و کمک میکند تا در سربالایی یا در جهت مخالف باد قوی بتوان آسان‌تر پایدل زد.

سه‌چرخه‌ها سه چرخه‌ها پایدار هستند و گزینه خوبی برای کسانی محسوب میشوند که نمیخواهند نگران حفظ تعادل خود باشند.

چوکات آن‌ها طوری ساخته شده اند که راحت‌تر میتوان سوار بایسکل شد یا از آن پیاده گردید و همچنان دارای پایدان قابل دسترسی پایینی است تا این کار را سهل سازد.

اسکوترها. اسکوترها با تایرهای بزرگ برای افراد سالمند طراحی شده اند که بر راحتی نمیتوانند با بایسکل‌های معمولی رانندگی کنند.



پیاده روی در هر نوع آب و هوا.

پیاده روی خوب است. پیاده روی به صحت می‌شود. پیاده روی همچنین سازگار با محیط زیست است زیرا آلودگی و یا سرو صدا ایجاد نمی‌کند. ورزش و توانایی مشارکت در زندگی اجتماعی موجب افزایش کیفیت زندگی می‌شود، یعنی که داشتن امکان پیاده روی در تمام فصول مهم است. همچنین نیاز کمک گرفتن از اعضای جامعه و خانواده را کاهش می‌دهد.

خطرات تصادف

عوامل بسیاری وجود دارند که می‌توانند بر تجربه شما در طول پیاده روی تأثیر بگذارند. بعضی اوقات سالمندان به راحتی نمی‌توانند پای خود را بلند کنند، زمین ناهموار را تشخیص دهند یا بعد از قدم برداشتن اشتباه حرکت شان 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 حین پیاده روی آسیب می‌بینند بسیار بیشتر از حوادث رانندگی است.

بیشتر افتادن‌های اتفاقی در اثر زمین ناهموار ایجاد می‌شود و اغلب اوقات زمانی رخ می‌دهد که زمین لغزنده باشد. سالمندان در برابر اثرات افتادن اتفاقی آسیب‌پذیرتر هستند، زیرا استخوان‌های شان با افزایش سن شکننده تر می‌شوند. زنان بصورت نامتناسب نسبت به

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

با بوت های ضد لغزش خطر افتادن را کاهش دهید

بوت های ضدلغزش می‌توانند خطر لغزش را کاهش دهند و این اقدامات خوبی جهت جلوگیری از لغزیدن غیرضروری برای شما است.

امن ترین بوت های ضد لغزش آنهایی هستند که تمام کف را بپوشانند، یعنی هم در زیر کفی و هم جلوی پا. میخ‌های سرتاسری بوت که هم کفی و هم جلوی پا را محافظت کنند در برف و یخ مصونیت بهتر را فراهم می‌کنند. با این حال، ممکن است این بوت ها خطر لغزش روی سطوح سخت مانند سنگ را افزایش دهند. میخ‌های



ضد لغزش با ارتفاع کوتاه اغلب منجر به تعادل بهتر شده و باعث میشوند راه رفتن بر روی سطوح سخت آسان تر شود.

میخ‌های بلندتر کشش بهتری را در برف و یخ نرم ایجاد میکنند. همچنین میخ‌های ضد لغزش محرک وجود دارند که در هنگام راه رفتن روی یک سطح سخت به داخل جمع میشوند اما وقتی نزدیک است بیافتید بیرون میبرایند. اگر میخ‌های سرتا سری بوت برای انواع مختلف سطوح مناسب نباشند، ممکن است میخ‌های جداگانه انتخاب بهتری باشند. در این صورت وجود میخ‌ها در کمری بهتر از جلو پا است. خطر افتادن زمانی از همه بیشتر است که کمری را پایین بیاورید. میخ‌های ضد لغزش صرف برای کمری، هم به صورت جداگانه وجود دارد و هم مواردی که مستقیم توسط بوت ساز روی بوت شما ایجاد شده است. میخ‌های ضد لغزش که روی لبه خارجی کمری نصب میشوند ابتکار خوب برای آب و هوای برفی و یخ است، اما ممکن است روی سطوح سخت منجر به افتادن شود. میخ‌های جلو پا مفید تراند و قطعاً بهتر از عدم استفاده از هرگونه حفاظت ضد لغزش میباشند.

چک لیست یا فهرست کنترل در هنگام خرید میخ‌های ضد لغزش برای بوت شما:

- آیا بوت‌های ضد لغزش دارای علامت CE است؟
علامت CE تضمین میکند که محصول بدست آمده، شرایط مصونیت بخصوصی را برآورده سازد.
- مطمئن شوید که میخ‌های ضد لغزش، اندازه بوت شما باشند. اگر بخواهید از بوت‌های مختلف استفاده کنید، میتوانید چند جوره بوت ضد لغزش خریداری کنید.
- آیا بوت‌ها دارای میخ‌های محرک ضد لغزش اند که حین راه رفتن خود را با شرایط زمین سازگار کنند؟
آیا امکان استفاده از میخ‌های ضد لغزش هم در آب و هوای برفی، هم روی گل و هم روی زمین خالی با تکه‌های یخ وجود دارد؟
- آیا امکان نصب و کشیدن میخ‌های ضد لغزش آسان است؟ بعضی از مدل‌ها به چسبیک قوی و خوب نیاز دارند تا بتوان آنها را روی بوت محکم کرد. سعی کنید قبل از پوشیدن بوت خود، میخ‌های بوت را نصب کنید.
- آیا میخ‌های ضد لغزش در جیب یا بیگ شما جا میشوند تا در صورت لزوم به طور موقت آنها را بیرون بیاورید؟
- آیا میتوانید مثلاً وقتی به داخل فروشگاه میروید میخ‌های ضد لغزش را در جای خود بگذارید؟
- آیا میتوانید حین راننده گی میخ‌های بوت را در جای خود بگذارید؟



بوت های دارای برآمده گی

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

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

شیرنگ ها برای دید

تقریباً نیمی از تمام حوادث ترافیکی مربوط به عابرین پیاده، پس از تاریک شدن هوا رخ میدهد. به همین دلیل، حتماً همیشه شیرنگ پوشید و از آنها در پایین بدن استفاده کنید تا نور وسایط در حال عبور را جذب کنند. این کار باعث میشود مردم راحتتر بتوانند شما را ببینند و خطر حادثه کاهش مییابد.

شیرنگ فقط برای جاده های تاریک روستایی در نظر گرفته نشده است. استفاده از شیرنگ در ترافیک شهری، با وجود لوحه های نئون و چراغ های جاده بسیار مهمتر است. بیشتر حوادث مربوط به عابرین پیاده در مناطق شهری دارای روشنایی سرک رخ میدهند. اگر لباس های تیره بپوشید، راننده که از نور پایین استفاده میکند شما را در فاصله 20 تا 30 متری میبیند. اگر شیرنگ یا واسکت شیرنگ بپوشید احتمال اینکه راننده گان در حال عبور شما را ببینند افزایش مییابد زیرا این کار باعث میشود راننده گان بتوانند شما را از فاصله 125 متری ببینند.

یک بدیل برای پوشیدن میخ های ضد لغزش، استفاده از بوت های مخصوص دارای برآمدگی است. بوت هائی بشکل برآمدگی و سایر مدل هائی وجود دارند که این برآمدگی ها در صورت لزوم به داخل جمع میشوند. بوت های دارای برآمدگی در فروشگاه های مخصوص بوت و فروشگاه های لوازم ورزشی در دسترس میباشند.

بوت با کف جری دار

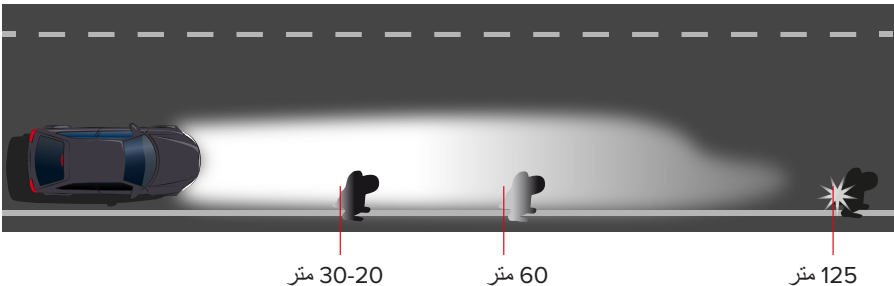
لازم است که به کف بوت تان هم نگاهی بیاندازید. کف بوت همان رابر زمستانی عابر پیاده در زمستان میباشد و مهم است که الگوی کشش خوب و ترکیب رابری مناسب داشته باشد. باید از مواد نرم ساخته شده و دارای تعداد جری های زیاد باشد. عمق جری ها باید بین 5-8 میلی متر بوده جری باید کوتاه و پهن باشد. اگر جری جری دار و لبه پشت برجسته باشد، کشش بهتری خواهید داشت.

چیزی که باید آنها را به خاطر داشت:

میخ های ضد لغزش هرگز نمیتوانند تعادل نامناسب یا سرگیجی را به طور کامل جبران کنند. عضلات و تعادل شما ممکن است ضعیف شوند و باید با فعالیت منظم شکل مناسب خود را حفظ کنید. برای داشتن بهترین تعادل، بوت هائی را بپوشید که به پاها یتان اجازه دهند با سطح زمین در تماس باشند.

وسایل کمکی حرکت

عصای پیاده روی عصا میتواند به بهبود تعادل شما کمک کند و راه رفتن شما را به ترکیبی از تمرین قدرت و استقامت تبدیل نماید. بازوها، شانه ها و پشت شما را تمرین میدهد و در عین حال نسبت به راه رفتن عادی شش ها و قلب شما را به تلاش بیشتر وادار میکند. عصا همچنین مصونیت بیشتر را برای گام برداشتن شما فراهم مینماید و میتواند در مکان های لغزنده به شما کمک کند. در ماه های زمستان، میتوانید نوک رابری عصا را با چنگک تعویض کنید.



به راننده گی ادامه دهید.

موتور بخش مهم از سبک زنده گی بسیاری از افراد است. وجود موتور برای زنده گی روزمره فعال و برای اینکه بتوان در جامعه فعالیت کرد، ضروری است. سالمندان هم از این قاعده مستثنی نیستند. افزایش سن مانع برای کار با موتور نیست. سالمندان اغلب راننده گان خوبی هستند زیرا برای تشخیص شرایط بحرانی به قضاوت صحیح و تجربه خود اتکا میکنند. همچنین میتوانند راننده گی خود را برنامه ریزی کنند و از شرایط دشوار راننده گی اجتناب نمایند.

خطرات و اختلال در تمرکز

با این حال امروزه شدت ترافیک افزایش یافته و الزامات زیادی بر راننده گان تحمیل گردیده است. سرعت در ترافیک جاده یک معضله است و عامل خطر مهم برای تمام استفاده کننده گان از جاده به شمار میرود. سرعت علت بسیاری از حوادث در ترافیک است. میتواند به مشکلات منجر شده و به یک مانع تبدیل گردد. همچنین به عنوان یک سالمند، آسیب پذیرتر بوده و کمتر قادر به مقاومت در برابر حادثه هستید یعنی که حوادث عواقب شدیدتر 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 راننده گی را دشوارتر سازد. سن باعث کاهش توانایی شما جهت اقدام کردن در شرایط

نیازمند تصمیمگیری و زمان های 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 وضعیت های خطرناک هستند. آنها نمیتوانند به سادگی همه کارها را انجام دهند. اگر به طور همزمان در حین راننده گی مشغول انجام کار دیگری باشید، مانند استفاده از تلفون همراه، یا اگر دچار پریشانی حواس شوید، زمان واکنش شما از این هم بدتر میشود.



راننده‌گی برای افراد تا حداکثر سن ممکن

معنی که شاید بهتر باشد قبل از متوقف کردن رانندگی شروع به تمرین چگونگی استفاده از ترانسپورت عامه نمائید. خدمات حمل و نقل شهری و خدمات بس سالمندان برای کسانی که ناچار هستند موتر خود را برای همیشه پارک کنند، در دسترس قرار دارد.

زمانی که احساس کردید وقت آن رسیده که دست از رانندگی بردارید، می‌توانید به اداره ترانسپورت سوئین اطلاع دهید و از آن بخواهید جواز رانندگی شما را لغو کند. همچنین دلایل طبیی برای دست برداشتن از رانندگی وجود دارد، که در این صورت داکتر شما مسئول است که این مسئله را به اداره ترانسپورت سوئین اطلاع دهد.

موتری را انتخاب کنید که برای یک راننده سالمند مناسب باشد. گیربکس اتومات باعث میشود سادتر بتوان با موتر راننده‌گی کرد زیرا مواردی که باید به آنها توجه نمود کمتر میشوند. همچنین حتماً موتر با سیستم‌های خوب مصنویت، مانند حس گر گیر ریورس را انتخاب کنید. اگر در حین چرخیدن در سبت دچار درد گردن میشوید، این مسئله می‌تواند به شما کمک کند.

همچنین باید موتری را انتخاب کنید که ارتفاع ورود به آن کم ولی ارتفاع راننده‌گی آن زیاد باشد، تا برای سوار شدن به موتر دچار مشکل نشوید. آسایش و سازگاری مهم اند و باید به آسانی بتوان از موتر استفاده کرد. همچنین موترهای دارای سبت هائی با شیب و ارتفاع قابل تنظیم و کنترول حرکت هوشمند وجود دارند که سرعت رانندگی شما را با شرایط ترافیکی متناسب میسازد.

به صنف رانندگی بروید. فکر خوبی است که مهارت‌های رانندگی خود را تجدید کنید و در مورد چگونگی مواجه شدن با برخی شرایط خاص ترافیکی مشوره بگیرید.

سعی کنید روی یک صفحه لغزنده راننده‌گی کنید و بریک کردن در انواع مختلف سطوح را امتحان نمائید. این کار به افزایش مصنویت در هنگام رانندگی در جاده لغزنده کمک میکند.

چی وقت باید دست از رانندگی برداشت

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

همیشه در شرایط خاص، فرد راننده است که تعیین میکند باید چی وقت دست از رانندگی کشید. درمورد زوج‌های متأهل، ممکن است بعضی اوقات رانندگان کم تجربه‌تر، در بسیاری از موارد زنان، مجبور باشند در سال‌های آخر رانندگی کنند، به‌خصوص اگر مردان دیگر قادر به رانندگی نباشند. به همین دلیل مهم است که مهارت‌های رانندگی خود را تجدید نمائید و همیشه جلو را به دست کسی ندهید که بیشتر رانندگی میکند.

هنگامی که کم‌کم احساس میکنید محدودیت‌هایتان بر شما غلبه میکنند و احساس میکنید رانندگی برایتان دشوار میشود، ممکن است وقت آن رسیده باشد که موتر را پارک کنید. داشتن موتری که به‌خدرت با آن رانندگی میکنید در درازمدت پر مصرف است. ممکن است بعضی اوقات گرفتن تکسی باعث صرفه‌جویی بیشتری در پول شما شود. همچنین ترانسپورت عامه خوبی وجود دارد، بدین



- در موارد ذیل از رانندگی خود داری کنید:
 - احساس خستگی یا سرگیجی؛
 - زمان عمل کندتر از حد معمول؛
 - وقتی احساس میکنید انجام کارهای روزمره از قبل سخت‌تر شده است، مانند باز کردن بسته‌ها، آماده کردن غذا یا پیگیری چند چیز بطور همزمان؛
 - وجود مشکل در بینایی و شنوایی؛
 - مکالمات را به‌سختی دنبال میکنید؛
- اگر مشکلات ناشی از مصرف دوا را تجربه میکنید، تا زمانی که اثرات آنها برطرف نشده رانندگی نکنید.
- برای کاهش خطر ترافیکی چه کاری را میتوان انجام داد؟
 - از ساعات مزدحم ترافیکی، جاده‌های ترافیکی با سرعت‌های بالا و زمان ترافیک سنگین و دشوار پرهیز کنید.
 - اختلال بینایی نیاز به نور را افزایش میدهد، یعنی 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 آشنائی بروید که در آنها احساس امنیت میکنید. از رانندگی در جاده‌های که احساس میکنید شرایط رانندگی در آنها مشکل یا غیرمصون است، اجتناب کنید.
- از پرت شدن حواس مانند استفاده از تلفون همراه اجتناب کنید.
- اگر ناچار هستید از تلفون همراه خود استفاده کنید، از یک مسافر بخواهید شماره گیری کند یا ترجیحاً برایتان تماس بگیرد.
- استراحت کنید، موتر را متوقف کرده و سپس تماس بگیرید.
- از خصوصیت شماره‌گیری صوتی تلفون استفاده نمایید.
- تکنولوژی‌های کمکی را در موتر خود نصب کنید که به شما اجازه میدهند تمرکز خود را بر جاده حفظ نمایید.



تلفون همراه

همیشه باید هوشیار بوده و چشم تان به ترافیک باشد تا رانندگی مصون 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 یک قانون در مورد استفاده از تلفون همراه در هنگام رانندگی وجود دارد.

بعضی اوقات لازم است برای اینکه قادر به رانندگی باشید از دوا استفاده نمایند، اما مریضی و دواهای مورد استفاده برای درمان آن میتوانند تأثیری بر شما بگذارند که باعث اختلال در توجه و عملکرد شما شود. این مسئله میتواند به مشکلات در شنوایی، یا توانایی دیدن واضح، بیدار ماندن، تمرکز و واکنش نشان دادن سریع منجر شود. این موارد شما را به راننده بد تبدیل میسازند. این مسئله عمدتاً در مورد دواهای تجویز شده برای معالجه درد، اختلال خواب، اضطراب، پریشانی، افسردگی، حساسیت یا سرفه صدق میکند، اما ممکن است دیگر دواها نیز همین اثر را داشته باشند.

مثلاً هوشدار سرخ رنگ که تا سال 2005 روی بسته‌های دوا نقش میبست، اکنون حذف شده است. طبق قانون سوئیدن در مورد تخلفات ترافیکی، رانندگان خودشان مسئول آگاهی از این مسئله هستند که دواچی تأثیری بر توانایی آنها در رانندگی میگذارد. داکتران و دواسازان نیز مسئول اطلاع رسانی در مورد این خطرات به مریضان هستند. همیشه از داکتر خود بپرسید و ورقه معلومات موجود در بسته دوا خود را به دقت مطالعه کنید.

به یاد داشته باشید که اگر تحت تأثیر دوا بوده و دچار حادثه شوید، یا در یک پوسه تلاشی پولیس متوقف گردید، ممکن است به جرم رانندگی تحت تأثیر دوا محکوم شوید.

به موجب این قانون، شما حق استفاده از تلفون همراه یا هر تجهیزات ارتباطی دیگر را به شیوه ای ندارید که باعث شود به راننده بی‌توجه یا خطرناک تبدیل شوید. شما مسئول کاری هستید که در حین رانندگی با تلفون همراه خود انجام میدهید. اگر میبینید که حواس شما از رانندگی منحرف میشود، یعنی که استفاده از آن نامناسب است باید دست از این کار بردارید. با این حال، استفاده از تکنالوژی ارتباطی به‌خودی خود ممنوع نیست، و در برخی شرایط رانندگی، استفاده از تکنالوژی ارتباطی مدرن میتواند فواید قابل توجهی داشته باشد. به خاطر داشته باشید که قانون برای حفاظت از شما و اطرافیان شما است.

دوا و الکل

هم دوا و هم الکل بر توانایی شما در رانندگی تأثیر میگذارند. اگر در حال رانندگی هستید همیشه از نوشیدن الکل پرهیز نمایید، یا اگر نوشیده‌اید بگذارید موتر در جای خود بماند.



برخی از قوانین و علائم جدید

خیابان مسکونی

الزامات خاص در مورد خیابان مسکونی اعمال میشود. نباید با وسیله نقلیه با سرعت بیش از سرعت راه رفتن (حدود 6-7 کیلومتر در ساعت) رانندگی کرد و پارک کردن تنها در جاهای پارکینگ تعیین شده مجاز است. وسایل نقلیه همیشه باید حق تقدم را به عابرین پیاده بدهند.

تنها در صورت مجاز به راندن وسیله نقلیه موتوری در سرک عابر پیاده هستید که از آن عبور کنید یا، مثلن، باشندگان یا مهمان را به یک هتل در سرک عابر پیاده برسانید. همچنین مجاز به بردن افراد مریض یا معلول از سرک عابر پیاده هستید، اما نه با سرعت بیش از سرعت راه رفتن در جاده مسکونی.



منطقه سرعت پایین

معبر بایسکل و گذرگاه بایسکل

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

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



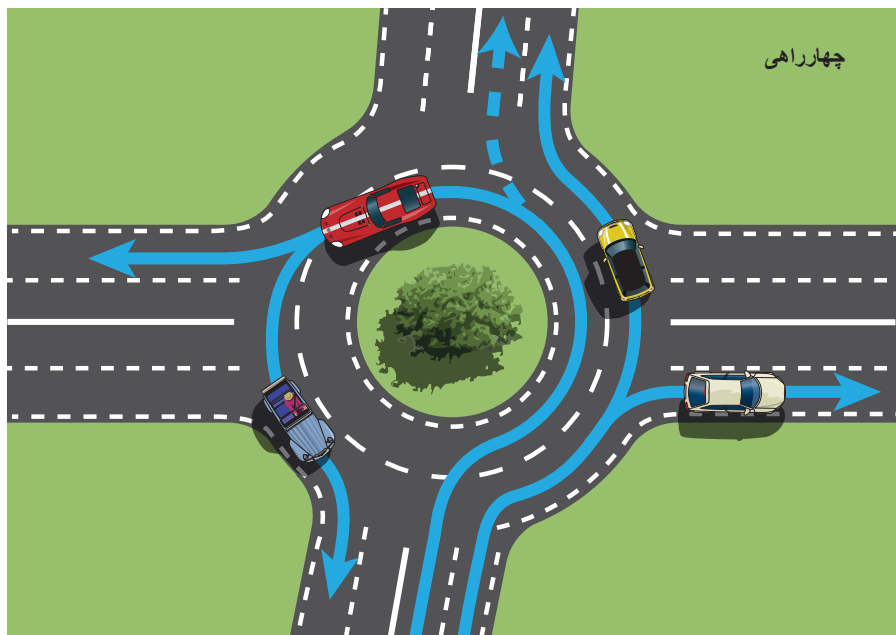
علائم جاده نشان‌دهنده معبر بایسکل و گذرگاه بایسکل.



گذرگاه بایسکل نیز به تابلو نیاز دارد.



Bicycle.



چهارراهی، و اینکه چگونه باید در آن رانندگی کرد.

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

چهارراهی اغلب به‌جای تقاطع استفاده می‌شود. از نظر قانونی، چهارراهی سرک یک‌طرفه با یک یا دو خط محسوب می‌شود. به همین دلیل، مقررات خاص در هنگام رانندگی در یک چهارراهی اعمال می‌شود.

شما مکلف هستید به تمام وسایل نقلیه واقع در داخل چهارراهی حق تقدم بدهید. در صورتی که در چهارراهی، خط بایسکل یا گذرگاه عابر پیاده وجود داشته باشد، قوانین استاندارد دادن حق تقدم اعمال می‌شود.

اگر چهارراهی دارای چندین خط است، خطی را انتخاب کنید که برای ادامه سفر شما از همه مناسب‌تر باشد. اگر دستورالعمل‌هایی در مورد انتخاب خط وجود دارند، باید آنها را رعایت کنید. برای دورخوردن به راست، در خط راست قرار بگیرید و در آن بمانید. وقتی به چهارراهی می‌رسید از چراغ راهنمای دورخوردن خود استفاده کنید.

با انجمن های ما تماس بگیرید

ntf.se/blekinge: بلکینگه

ntf.se/dalarna: دالارنا

ntf.se/fyrbodal: فیردوبال

ntf.se/gotland: گوتلاند

ntf.se/gavleborg: گاولبورگ

ntf.se/halland: هالاند

ntf.se/jamtland: یمتلاند

ntf.se/jonkoping: یونکوپینگ

ntf.se/kalmar: کالمار

ntf.se/kronoberg: کرنبرگ

ntf.se/norrbottn: نوریوتن

ntf.se/skaraborg: اسکارابورگ

ntf.se/skane: اسکانه

ntf.se/stockholm: استکهلم

ntf.se/sormland: سورملاند

ntf.se/upsala: اوپسالا

ntf.se/varmland: ورمیلاند

ntf.se/vast: واست

ntf.se/vasterbotten: وستربوتن

ntf.se/vasternorrland: وسترنورلاند

ntf.se/vastmanland: وستمانلاند

ntf.se/orebro: اوربرو

ntf.se/ostergotland: اوسترگوتلاند



ترافیک مصون