

# كبار السن والحركة المرورية



تحسين نوعية الحياة واحترام الذات

# الحركة مدى الحياة

تُعد المقذرة على التجول على القدم أو بالدراجة أو بالمركبات الأخرى أمر هام لكافة الفئات العمرية. كما أن مجتمعنا مبني على هذا النحو؛ حيث يتطلب أن نكون قادرين على التنقل بطرق عديدة. صُمم مجتمعنا بحيث يدفعنا إلى التنقل بين مختلف الأماكن، فضلاً عن أن أسلوب حياتنا يتطلب الحركة. نحن موزعون في مناطق جغرافية كبيرة. كما أننا نعيش في مكان ما بينما نتسوق من المتاجر ونحصل على خدمات في الضواحي والمراكز الحضرية، ولدينا أفراد من أسرنا وأصدقائنا يعيشون حولنا في كل مكان. لذا، تُعد الحركة عاملاً هاماً في تحديد نوعية الحياة، فضلاً عن احتياجنا إليها لكي نستطيع القيام بوظائفنا في المجتمع.

بتقلص القدرة على الاستقلالية وتقليل الفرص في ممارسة حياة نشيطة.

الشيخوخة تجعل الناس أكثر هشاشة، أي أن الإصابات التي يتعرض لها كبار السن في الحوادث غالباً ما تكون أكثر حدة، والمشاة وراكبو الدراجات هم الأكثر تأثراً. كما أن الصدمة التي يتعرض لها كبار السن نتيجة لحوادث السيارات تكون أشد وقعاً منها على الأشخاص الأصغر سناً، وتستغرق أجسادهم فترة أطول للالتئام.

في الصفحات التالية، تستعرض الجمعية الوطنية للسلامة المرورية (NTF) بالتعاون مع (PRO)، و (SKPF Pensionärererna) و (SPF Seniorererna) المعلومات والنصائح المتعلقة بكبار السن في الحركة المرورية سواء أثناء ركوب الدراجات أو السير على الأقدام أو في السيارات.

اليوم يبلغ نحو اثنين مليون شخص في السويد عمر 65 عاماً أو أكثر، فضلاً عن أن متوسط العمر المتوقع في ازدياد. يرغب معظم الناس بغض النظر عن ظروفهم الفردية في مواصلة العيش كما في السابق والقدرة على التجول في الحركة المرورية. كما نرغب في الحفاظ على استقلالنا، والاستمرار فيما كنا نقوم به ونحن أصغر عمراً حتى عندما نتقدم في السن.

ولكن لا تتناسب ظروف حركة المرور دائماً احتياجات الجميع وقدرةاتهم، وقد تصبح في بعض الأوقات عائقاً. فعلى سبيل المثال قد يحتاج الأشخاص الأكبر سناً إلى مزيد من الوقت. وقد تُشكل أحوال الطرق والكثافة المرورية وحركة المرور السريعة صعوبات، سواء كنت تقود سيارة أو تسير على قدميك أو تستقل دراجة أو كنت بحاجة للوصول إلى المواصلات العامة. وقد يؤدي ذلك إلى أن تكون حركة المرور غير آمنة وصعبة. أيضاً ثمة مخاطر

**SKPF**  
pensionärererna

**SENIORERNA**

**PRO**

# الدراجة بوصفها شكلاً من أشكال ممارسة الرياضة ووسيلة مواصلات

الدراجة هي وسيلة مواصلات متفردة، حيث يستعين راكبو الدراجات أثناء ركوبها بقوتهم الحركية مما يساهم في تحسين الصحة. يسهل ركوب الدراجات الانتقال إلى مسافات قريبة ومسافات بعيدة على حدٍ سواء، كما يتيح لك الاقتراب كثيراً من وجهتك. الدراجة أيضاً بديل عن السيارة وصديقة للبيئة، فضلاً عن أنها وسيلة رائعة للتنقل وممارسة الرياضة في الوقت ذاته. يقوي ركوب الدراجات العضلات والعظام ويحسن من لياقتك البدنية. لا يسبب ركوب الدراجات ضرراً للمفاصل، ويوفر تدريباً للحفاظ على التوازن للمساعدة في تقليل خطر السقطات. وأخيراً من الصعب إيجاد شكل آخر لممارسة الرياضة أفضل من ركوب الدراجات.



تقع نسبة كبيرة من الإصابات الخطيرة نتيجة لحوادث السيارات، وتعد إصابات الرأس هي الأكثر شيوعاً. تُشفى السحجات والكسور بشكل عام في حين إصابات الرأس لا تُشفى أبداً. يساعد ارتداء خوذة الدراجات على الحد من عواقب حوادث الدراجات، لذا انتبه لنفسك وارتدي خوذة أثناء ركوبك الدراجة.

**راكب الدراجة - مستخدم الطرق المعرض للمخاطر**  
الدراجة هي وسيلة مواصلات عملية بطرق عدة، ولكن ينبغي عليك أن تنتبه أثناء ركوبها نظراً لأنك تتشارك الطريق مع كثير من المستخدمين المختلفين. وفقاً للوائح حركة المرور السويدية، على راكبي الدراجات الالتزام بحارة الدراجة قدر الإمكان، وفي حالة عدم وجودها ينبغي إذن الالتزام بجانب الطريق. أيضاً في حالة عدم توفر حارة للدراجات أثناء السير في المدينة أو في مناطق مكتظة بالسكان، عليك إذن الالتزام بأقصى يمين الطريق قدر الإمكان. في حالة السير في ممر المشاة على الرصيف، قد تتعرض إذن إلى الغرامة.



- كيف يمكنك العثور على خوذة الدراجة التي تناسبك.
- تأكد من أن الخوذة تحمل علامة (CE EN 1078)، مما يعني أنها معتمدة.
- ينبغي أن تكون الخوذة محكمة على رأسك ولا يمكن أن تنزلق إلى الجزء الخلفي من رأسك تاركة جبهتك دون حماية.
- تحسس الخوذة لكي تتأكد من أن مقاسها مناسب ومريحة وأنها توفر تهوية جيدة.
- ينبغي أن يسهل عليك ضبط رباط الذقن، وأن لا يتغير وضع الضبط عند خلع الخوذة.
- ينبغي أن تغطي الخوذة جبهتك وأعلى الرأس والجزء الخلفي من الرأس. لأن أكثر الأجزاء عرضة للإصابة من الرأس نتيجة لحادث هي المنطقة التي تقع بين العنق والأذن من الرأس والجبهة.

## الدراجات التي تساعدك على الاستمرار في ممارسة الركوب

الدراجات المخصصة للجنسين لها إطار منخفض يتيح ركوب الدراجة والترجل منها بسهولة، ويقلل ذلك أيضًا من خطر وقوع حادثة أثناء بدء السير بالدراجة وإيقافها.

الدراجات الكهربائية ذات الموتور الكهربائي. ينطلق الموتور الكهربائي ويوفر مساعدة عند زيادة الضغط على الدواسات، مما يجعل من السهل الصعود إلى تل أو السير في مقابل رياح عكسية قوية.

الدراجة ذات العجلات الثلاث تتسم بالثبات، فضلًا عن كونها خيار جيد لأولئك الذين لا يريدون القلق بشأن الحفاظ على التوازن. والإطار مصمم بحيث يجعل من السهل ركوب الدراجة والترجل منها، كما أنها مزودة بدرجة ركوب وترجل منخفضة تسهل العملية.

السكوتر (الدراجات الصغيرة التي تُدفع بالقدم). هناك أيضًا دراجات سكوتر ذات عجلات كبيرة مصممة لراكبي الدراجات كبار السن الذين يجدون مشقة في ركوب الدراجة العادية.



# المشي في جميع الأحوال الجوية

المشي جيد ويساهم في تحسين الصحة. فضلاً عن أن المشي صديق للبيئة لأنه لا يسبب تلوثاً أو ضوضاء. ولذا تسهم ممارسة الرياضة والقدرة على المشاركة المجتمعية في تحسين نوعية الحياة، بمعنى أنه من المهم امتلاك القدرة على المشي في جميع الفصول. مما يقلل من الحاجة إلى مساعدة من المجتمع أو من أفراد الأسرة.

## مخاطر الحوادث

ثمة عدد من العوامل يمكنها التأثير عليك أثناء المشي. يجد كبار السن في بعض الأحيان صعوبة في رفع قدميهم أو عدم التساوي في الأرض أو التعافي من العثرات. وأيضاً قد يتدهور اتزانهم ونظرهم مع الوقت، وبالتالي يصبح السقوط العرضي شائعاً وتزداد هذه المشكلة مع التقدم في العمر، حيث يعاني كثير من الأشخاص من وقوع إصابات أثناء السير على الأقدام أكثر من الإصابات التي قد تقع نتيجة حوادث السيارات مثلاً.

عدم تساوي الأرض يتسبب في وقوع معظم السقطات العرضية، والتي يحدث أغلبها في الطرق الزلقة. ويعتبر كبار السن أكثر عرضة لآثار السقطات العرضية حيث تزداد عظامنا هشاشة مع تقدم العمر. تعاني النساء -بنسبة أكبر من الرجال- من هشاشة العظام، ويتعرضن للإصابة

جاء السقطات بمعدل الضعف مقارنة بالرجال. ومن الممكن أن تؤدي السقطات العرضية إلى فترات إعادة تأهيل طويلة، أو الاستمرار في التعافي مدى الحياة، أو العجز الدائم.

## الحد من خطر السقوط باستخدام الأضواء المقاومة

### للانزلاق

يمكن أن تقلل الأضواء المثبتة المقاومة للانزلاق من خطر الانزلاق، كما أنها جديرة بالشراء لمساعدتك على تجنب السقطات غير المرغوبة.

أكثر الأضواء المقاومة للانزلاق هي تلك المزودة ببدايس على النعل بأكملها، أي تحت الكعب ومقدمة القدم. والنضوة التي تغطي القدم بأكملها مع حماية عند الكعب ومقدمة القدم توفر أماناً فائقاً على الثلج والجليد. مع ذلك،



## قائمة مرجعية عند شراء أنضاء مقاومة للانزلاق لحدائك:

- هل تحمل النضوة المقاومة للانزلاق علامة سي إي (CE)؟ تضمن علامة سي إي على المنتج أنه يلبي متطلبات سلامة محددة.
- تأكد من أن الأنضاء المقاومة للانزلاق تناسب حدائك. اشترى عدة أزواج من الأنضاء المقاومة للانزلاق إن كنت ترغب في التمكن من استخدام عدة أنواع مختلفة من الأحذية.
- هل المنتج من نوع النضوة الديناميكية المقاومة للانزلاق التي تتكيف مع نوع الأرض عند المشي؟ هل يمكن استخدامه في كل من الأحوال الجليدية والمبللة والأرض الجرداء ذات الرقع الجليدية؟
- هل من السهل تركيب الأنضاء المقاومة للانزلاق ونزعها؟ تتطلب بعض الموديلات قوة في تثبيتها على حدائك. حاول تثبيت النضوة على حدائك قبل ارتدائه.
- هل يوسعك وضع النضوة المقاومة للانزلاق في جيبك أو حقيبتك حال احتجت إلى نزعها مؤقتًا؟
- هل يمكنك ترك النضوة مثبتة، على سبيل المثال أثناء الدخول إلى متجر؟
- هل يمكنك ترك النضوة في مكانها أثناء القيادة؟

قد تزيد هذه الأنضاء من خطر الانزلاق على الأسطح الصلبة مثل البلاط الحجري. أما النضوة المقاومة للانزلاق والمزودة بدبابيس قصيرة فتوفر انزناً أفضل ومزيداً من السهولة في المشي على الأسطح الصلبة. توفر الدبابيس الأطول سحباً أفضل على الجليد والثلج الناعم. وهناك أيضاً أنضاء ديناميكية مقاومة للانزلاق تنسحب دبابيسها إلى الداخل عند السير على الأسطح الصلبة، وتُفرد مرة أخرى عندما تكون على وشك الانزلاق.

إن كانت نضوة القدم الكاملة لا تناسب مختلف أنواع الأسطح، تصبح إذن النضوة الجزئية خياراً أفضل. وفي هذه الحالة تُعد نضوة الكعب أفضل من نضوة مقدمة القدم. يرتفع خطر السقوط إلى أعلى معدل في اللحظة التي تُخفّض فيها كعبك. تتوافر الأنضاء المقاومة للانزلاق على الكعب فقط في شكل أنضاء قابلة للنزاع أو أنضاء تُثبت مباشرة على حدائك بواسطة صانع الأحذية. ويُستحسن استخدام النضوة المقاومة للانزلاق المثبتة على الطرف الخارجي من الكعب في الأحوال الثلجية والجليدية، ولكنها قد تؤدي إلى الانزلاق على الأسطح الصلبة. في حين يمكن أن تكون النضوة المخصصة لمقدمة القدم أكثر توفراً، وأفضل بالتأكيد من عدم استخدام حماية ضد الانزلاق على الإطلاق.



## الأحذية ذات الدبابيس

المشايات مخصصة للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في المشي ويحتاجون إلى معارضة في الحفاظ على اتزانهم.

عكاز المشي هي وسيلة مساعدة أخرى تساعدك أثناء المشي أيضًا.

## العواكس المضيئة من أجل الرؤية

تقع نصف الحوادث المرورية التي تتضمن المشاة بعد حلول الظلام تقريبًا. لهذا السبب، احرص على ارتداء عواكس مضيئة دائمًا وأن تكون منخفضة بالقدر الكافي لالتقاط أضواء السيارات القادمة. يسهل ذلك على الأشخاص رؤيتك والحد من مخاطر وقوع الحوادث.

العواكس المضيئة غير مطلوبة في شوارع الريف المظلمة فقط، بل هي أيضًا أكثر أهمية في المرور في المدن؛ على الرغم من الإشارات النيون وأضواء الشارع فإن الكثير من الحوادث التي تتضمن المشاة تحدث في المناطق الحضرية التي يوجد بها أضواء في شوارعها. إن كنت ترتدي ملابس داكنة، سوف يراك السائق من مسافة 20 إلى 30 متر. بينما تزيد فرص تمكن سائقي السيارات المارين من رؤيتك عند ارتداء عواكس مضيئة أو سترة عاكسة مما يتيح لسائقي السيارات رؤيتك من مسافة 125 متر.

تمثل الأحذية الخاصة ذات الدبابيس بديلًا للأضواء المقاومة للانزلاق. وتتوافر أحذية ذات دبابيس دائمة، وثمة موديلات أخرى تخرج منها الدبابيس عند الحاجة. الأحذية ذات الدبابيس متاحة في محلات الأحذية ذات المخزون الجيد والمتاجر الرياضية.

## نعال الأحذية المضلعة

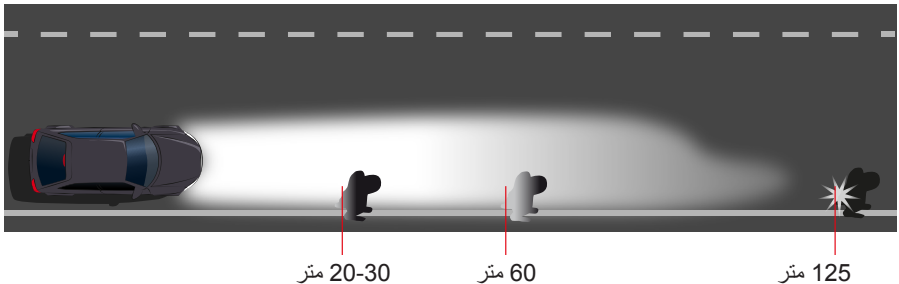
من الجيد أن تعالين نعال أحذيتك. ينبغي أن تكون نعال الأحذية مناسبة للمشاة في فصل الشتاء، ومن المهم أن تكون ذات نمط سحب وتركيب مطاط جيدة على النعل. ينبغي أيضًا أن يكون النعل مصنوعًا من مادة مرنة وأن يكون مداسه ذو تجاويف كثيرة. وينبغي أن تكون التجاويف عمق 5-8 ملليمتر، وأن يكون منخفضًا وواسعًا. سوف تحظى بخاصية سحب أفضل إن كان الكعب مشطوفًا والطرف الخلفي مائلًا.

## أشياء تضعها في اعتبارك:

لا يمكن أن تعوض الأضواء المقاومة للانزلاق الاتزان الضعيف أو الدوار. حيث تشبه عضلاتك واتزانك السلع القابلة للتلف والتي ينبغي الحفاظ على لياقتها بالممارسة المستمرة. لبلوغ أفضل الاتزان، ارتدي أحذية تسمح لقدميك بملامسة سطح الأرض ملامسة كاملة.

## وسائل مساعدة على المشي

عصى المشي تساعد على تحسين الاتزان وتحويل المشي إلى خليط من تدريب القوة والاحتمال، حيث تدرب الذراعين والكتفين والظهر وتتطلب في نفس الوقت بذل رنتيك وقلبك مزيدًا من الجهد أكثر من المشي العادي. توفر أيضًا العصى أمان إضافي إلى خطواتك، فضلًا عن معاونتك في الطرق الزلقة. في شهور الشتاء، يمكنك استبدال مخالب معدنية بقدم العصا المطاطية.





# استمر في القيادة

السيارة جزء هام من نمط حياة الكثير من الناس. والسيارات أيضًا ضرورية من أجل ممارسة حياة يومية نشيطة والقدرة على خدمة المجتمع. ولا يُستثنى كبار السن من ذلك، فالعمر المتقدم ليس بعائق أمام قيادة السيارة. ويكون كبار السن غالبًا قاندي سيارات جديدين بسبب تقديرهم الصائب والخبرة التي اكتسبوها عند مواجهة مواقف دقيقة. كما أنهم قادرون على تخطيط أسلوب قيادتهم بحيث يتجنبون ظروف القيادة الصعبة.

## المخاطر والتركيز الضعيف

ازدادت شدة الحركة المرورية، وارتفعت الشروط الواجب توافرها في قاندي السيارات اليوم. ولذا تمثل السرعة مشكلة مرورية على الطرق وعامل خطورة رئيسيًا على كافة مستخدمي الطرق، كما أنها تسبب الكثير من الحوادث المرورية، ومن شأنها أن تؤدي إلى صعوبات وتصبح عائقًا. بوصفك كبير في السن، فإنك أكثر ضعفًا وأقل قدرة على احتمال أي اصطدام، أي أن الحوادث لها عواقب أكثر خطورة عليك.

قد تندهور أيضًا قدرتك على الحفاظ على انتباهك وتحويل تركيزك مع الوقت مما يجعل من الصعب التركيز على المهمة التي في يدك، ألا وهي القيادة. والتقدم في العمر يبطل من قدرتك على التصرف في المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات

وردد أفعال سريعة. كما تضعف بعض الملكات أيضًا مثل الرؤية والسمع مع تقدم العمر.

يواجه كبار السن صعوبة أكبر من الشباب في اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة في المواقف الملحة. أي إنهم لا يستطيعون مسابرتهم ببساطة. كما أن وقت رد فعلك سوف يزداد انخفاضًا إن كنت تقوم بشيء آخر أثناء القيادة مثل استخدام الهاتف المحمول أو التشتت.



## القيادة حتى أكبر سن ممكنة

العامة قبل التوقف عن القيادة. تتوفر خدمات النقل البلدية وخدمات حافلات كبار السن من أجل هؤلاء الذين قرروا التوقف عن القيادة نهائيًا.

عندما تشعر بأنه حان وقت التوقف عن القيادة، يمكنك إخطار هيئة النقل السويدية وطلب إلغاء امتيازات القيادة الخاصة بك. عندما يرجع التوقف عن القيادة إلى أسباب طبية، يتحمل الطبيب عندئذٍ إخطار هيئة النقل السويدية.

اختر سيارة مناسبة للسائق الكبير في السن. يجعل نائل الحركة الأوتوماتيكي السيارة أكثر سهولة في القيادة لوجود أمور أقل ينبغي متابعتها. احرص أيضًا على اختيار سيارة ذات أنظمة أمان جيدة مثل مستشعرات الوقوف عند الرجوع للخلف لأن ذلك يقدم العون أن أصابك تصلب الرقبة عند استدارتك في مقعدك.

ينبغي عليك أيضًا اختيار سيارة ذات ارتفاع منخفض بحيث لا تواجه صعوبة في ركوبها. الراحة والمقاعد المريحة مهمة أيضًا، وينبغي أن يكون تشغيل السيارة سهل عليك. ثمة سيارات متاحة يتوفر بها مقاعد دوارة مائلة، ومقاعد يمكن تعديل ارتفاعها، ونظام تحكم نكي في السرعة يوفق بين سرعة قيادتك والأحوال المرورية على الطرق.

احضر دروس في مدرسة تعلم قيادة، حيث أنها فكرة جيدة لتجديد مهارتك في القيادة والحصول على نصيحة بشأن كيفية معالجة بعض المواقف المرورية.

جرب القيادة في ساحة زلقة والفرملة على مختلف أنواع الأسطح، حيث يساعدك ذلك على تعزيز الأمان عند القيادة على الطرق الزلقة.

## متى يحين وقت التوقف عن القيادة؟

يملك نحو ثمانية أشخاص تقريبًا من بين كل عشرة أشخاص يتراوح عمرهم بين 65 و 75 عامًا سيارة. بالنسبة لمن تفوق سنهم 75، فإن شخص من كل اثنين يمتلك سيارة في المتوسط.

يتحدد دائمًا قرار التوقف عن القيادة على ظروف السائق الشخصية. بالنسبة للأزواج، قد يتم الاستعانة بالسائق الأقل خبرة - أي المرأة في كثير من الحالات - للقيادة في السنوات اللاحقة، خاصة عندما يصبح الرجل غير قادر على القيادة. لذا من المهم تحديث مهارتك في القيادة وعدم ترك عجلة القيادة دائمًا إلى الشخص الذي يفوق أكثر الوقت.

عندما تشعر بأن قدراتك أصبحت محدودة وأنت أصبحت لا تثق في إمكانية قيادتك للسيارات بشكل متزايد، ربما يكون قد حان إذن وقت التوقف عن القيادة وركن السيارة. يمكن أن يصبح حيازة سيارة لا تستخدمها إلا نادرًا مكلفًا على المدى البعيد. واستخدام سيارة آجرة بين الحين والآخر بدلًا من السيارة - قد يمثل استغلالًا أفضل للنقود. وهناك مواصلات عامة جيدة أيضًا، بمعنى أنه قد يكون من المستحسن البدء في التمرن على كيفية استخدام المواصلات



- **امتنع عن القيادة عندما:**
- تشعر بالتعب أو الدوار.
- يصبح وقت استجابتك أبطأ من المعتاد.
- تشعر أن المهام المنزلية اليومية أصبحت أكثر صعوبة عما قبل مثل فتح عبوة، أو تحضير الطعام، أو متابعة عدة أمور في وقت واحد.
- عندما تواجه صعوبة في الرؤية والسمع.
- عندما تواجه صعوبة في متابعة المحادثات.
- إن كنت تواجه صعوبات سببها الأدوية التي تتناولها، لا تقد السيارة أنتز حتى زوال الآثار.
- **ماذا يمكنك أن تفعل للحد من المخاطر المرورية؟**
- تجنب أوقات الذروة، والطرق ذات الحركة المرورية عالية السرعة، والأوقات المرورية الكثيفة الصعبة.
- تزيد الرؤية الضعيفة من الحاجة إلى الضوء، بمعنى أنه ينبغي عليك اختيار القيادة خلال النهار كلما أمكن ذلك.
- تجنب القيادة في الأحوال المرورية السيئة مثل الأمطار أو على الطرق الزلقة.
- خذ استراحات طويلة ومتكررة ولا تقد السيارة وأنت متعب.
- كيف قيادتك لكي تتلائم مع الظروف، والتزم بسلك البيئات المألوفة التي تكون أمناً بها. تجنب القيادة أينما تشعر بأن أحوال القيادة صعبة أو غير آمنة.
- تجنب مصادر التشتت مثل الهاتف الجوال.
- إن كان يجب عليك استخدام الهاتف الجوال، اطلب من الراكب الاتصال بالرقم، أو يُفضل أن يجري المكالمة لك.
- استرح وأوقف السيارة ثم أجري المكالمة.
- استخدم خاصية الاتصال الصوتي بالأرقام المفعلة في الهاتف.
- زد سيارتك بتقنية مساعدة تتيح الاحتفاظ بتركيزك على الطريق.



## الهاتف الجوال

امتنع دائماً عن تناول الكحول إن كنت تقود السيارة، أو اتركها في مكانها إن كنت قد شربت الكحوليات.

أحياناً يلزم تناول دواء إن كنت تريد أن تكون قادراً على القيادة، ولكن المرض والعقاقير التي يتم تناولها لعلاجها من شأنها أن تؤثر عليك بطريقة تشتت تهبك واستجابتك. قد يؤدي ذلك إلى مشكلات في السمع، والقدرة على الرؤية بشكل واضح، والبقاء مستيقظاً، والتركيز وسرعة الاستجابة. تجعلك الأدوية سائناً سبباً. ينطبق ذلك على الوصفات الطبية التي يتم أخذها لعلاج الألم، أو اضطرابات النوم، أو الانفعالات أو القلق أو الاكتئاب أو الحساسية أو السعال، ولكن قد يكون لأدوية أخرى نفس الأثر أيضاً.

تم إزالة مثلث التحذير الأحمر عن عبوات الأدوية والذي كان يظهر عليها حتى عام 2005. بموجب التشريعات السويدية حول الانتهاكات المرورية، أصبح السائقون أنفسهم مسؤولين عن تحديد كيف يمكن للعقاقير التأثير على قدرتهم على القيادة. كما يتحمل الأطباء والصيادلة مسؤولية إبلاغ المرضى بالأخطار. استعلم من طبيبك دائماً وقرأ النشرة الطبية الموجودة داخل علبة الدواء بعناية.

تذكر أنه يمكن إدانتك- بالقيادة تحت تأثير الكحوليات- إن كنت تحت تأثير عقار ما وذلك عند التورط في حادث مروري، أو عند التوقف عند نقطة تفتيش شرطية.

ينبغي عليك دائماً الانتباه وتركيز نظرك على الطريق من أجل القيادة بأمان. لهذا السبب لا يجب عليك استخدام أجهزة تؤثر على قيادتك بطريقة خطيرة على زملاتك السائقين. منذ 2013، تم إصدار قانون حول استخدام الهاتف الجوال أثناء القيادة.

بموجب هذا القانون، لا يجوز لك استخدام الهاتف الجوال أو أي معدات اتصالات أخرى بطريقة تجعلك سائقاً غير منتهبه أو خطراً. أنت مسؤول عن ما تفعله بهاتفك الجوال أثناء القيادة. إن كنت ترى أنه يشتتك أننذ، فذلك يعنى أن استخدامك له غير ملائم وأنه عليك التوقف. مع ذلك فإن تقنيات الاتصالات غير محظورة في حد ذاتها، فثمة مواقف عند استخدام تقنيات الاتصالات الحديثة أثناء القيادة تحقق فوائد كبيرة. ضع في اعتبارك أن القانون قائم لكي يحميك ويحمي من حولك.

## العقاقير والكحوليات

تؤثر كل من العقاقير والكحوليات على قدرتك على القيادة.



# بعض القواعد واللافتات الجديدة

## الشوارع السكنية الحيوية

هناك متطلبات خاصة يجب مراعاتها في الشوارع السكنية الحيوية. حيث لا يجوز قيادة أي مركبة بسرعة تتجاوز سرعة المشي أو السير على الأقدام (تعاادل 6-7 كم/ساعة)، ولا يجوز التوقف/الانتظار بالمركبة في أي مكان إلا في المرآب/المواقف المخصصة لذلك. كما يُطلب من المركبات إفساح الطريق للمارة على الدوام.

يُسمح لك بقيادة السيارة في الشوارع المخصصة للمشاة فقط في حال إن لزم العبور بها، على سبيل المثال، أو لتوصيل المقيمين أو الضيوف الزائرين إلى فنادق تقع في تلك الشوارع. كما يُسمح لك بإيصال الأشخاص المرضى أو ذوي الإعاقة من وإلى الشوارع المخصصة للمشاة فقط بالسيارة مع الالتزام بعدم تجاوز السرعة المعاملة لسرعة المشي.



شارع سكني حيوي

## ممرات الدراجات الهوائية ومعابر الدراجات الهوائية

هناك فرق بين كل من ممرات الدراجات الهوائية ومعابر الدراجات الهوائية؛ فيعرف ممر الدراجات الهوائية بأنه جزء من القطاع العرضي للطريق مخصص لاجتياز الطريق. ويجب على قائد الدراجة الهوائية إفساح الطريق عند ممرات الدراجات الهوائية غير المُراقَبة. وحيث أنك قائد السيارة، فيُطلب منك ضبط سرعتك وأن تضع قائد الدراجة الهوائية بعين الاعتبار. عند المرور عبر ممرات الدراجات الهوائية غير المُراقَبة أو الانعطاف عند وصلات الطريق. كما يجب إعطاء الأشخاص في الممر الفرصة للعبور. ويجب عليك أن تتبع تعليمات اللافتات المرورية وأن تفسح الطريق أيضًا أمام من هم في ممرات الدراجات الهوائية عند استخدامك ممرات الدراجات الهوائية غير المُراقَبة.

لابد من الإشارة إلى معابر الدراجات الهوائية باستخدام لافتات طرق خاصة، وعلامات مَوْضحة. لا يجوز للسيارات السير بسرعة تزيد عن 30كم/ساعة في المناطق المخصصة لمعابر الدراجات الهوائية. ويُطلب من السيارات إفساح الطريق في ممرات الدراجات الهوائية غير المُراقَبة وممرات المشاة غير المُراقَبة بالمثل.



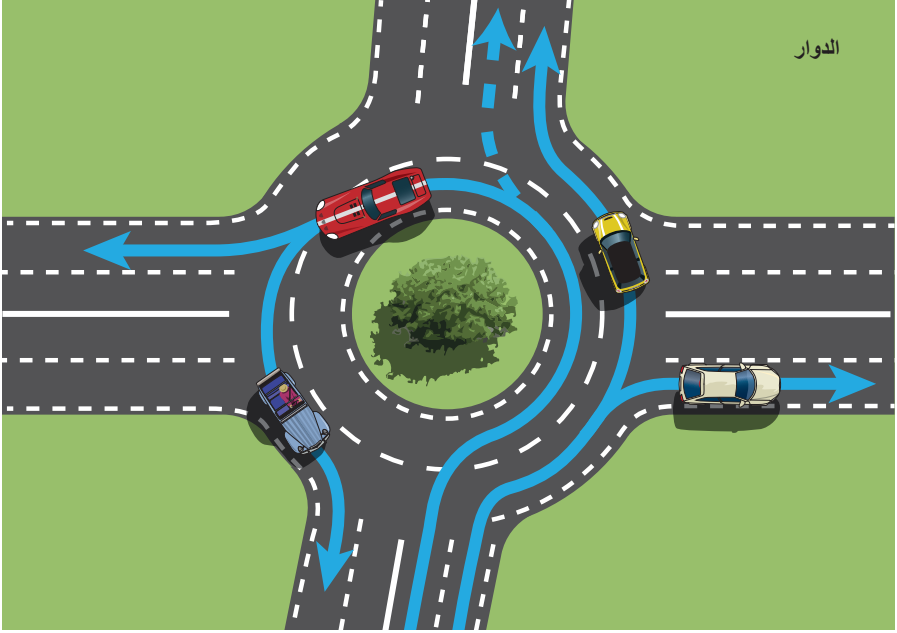
علامات الطرق الموضحة  
لممرات ومعابر الدراجات  
الهوائية.



ممرات الدراجات الهوائية  
تتطلب لافتات أيضًا.



.Cykelpassage



الدوار، وكيفية القيادة إذا مررت بإحداها.

في الدوار بنفس الأسلوب المتبع عند وصلات الطرق. للانعطاف يساراً، اسلك الحارة المرورية اليسرى، ولكن إذا كنت لا تنوي الانعطاف، فاستمر في الحارة المرورية اليمنى. استخدم الإشارات دائماً عند تغيير المسارات في الدوار، واستخدم الإشارة لليمين دائماً عندما تريد الخروج من الدوار. لا تنسى أنه مطلوب منك إفساح الطريق عند ممرات الدراجات الهوائية ومعابر المشاة أثناء الخروج من الدوار.

عادة ما تستخدم الدوار بدلا من وصلات الطرق. تُصنّف الدوار قانوناً على أنها طرق ذات اتجاه واحد تضم حارة مرورية واحدة أو حارتين، ولهذا السبب تُطبق قواعد خاصة أثناء القيادة في الدوار.

يجب عليك الإفساح لكل أنواع المركبات الواقعة في الدوار. إذا اشتمل الدوار على مسرب للدراجات الهوائية أو ممر مشاة، يتم تطبيق قواعد إفساح الطريق المنفك عليها.

إذا ضم الدوار أكثر من حارة مرورية اختر الحارة الأكثر ملاءمة لإكمال رحلتك. وإذا كان هناك أي تعليمات حول اختيار حارة السير يجب عليك اتباعها كذلك. للانعطاف يمينا، اسلك الحارة المرورية اليمنى واستمر يمينا. استخدم الإشارة بالانعطاف عند اقترابك من الدوار.

خلافاً لذلك، لا يوجد متطلبات أخرى بخصوص استخدام الإشارات عند الولوج إلى الدوار. بإمكانك استخدام الإشارة بالانعطاف للإشارة إلى وجهتك. اتخذ موقعك

## اتصل بجمعياتنا

Blekinge: [ntf.se/blekinge](http://ntf.se/blekinge)

Dalarna: [ntf.se/dalarna](http://ntf.se/dalarna)

FyrBoDal: [ntf.se/fyrbodal](http://ntf.se/fyrbodal)

Gotland: [ntf.se/gotland](http://ntf.se/gotland)

Gävleborg: [ntf.se/gavleborg](http://ntf.se/gavleborg)

Halland: [ntf.se/halland](http://ntf.se/halland)

Jämtland: [ntf.se/jamtland](http://ntf.se/jamtland)

Jönköping: [ntf.se/jonkoping](http://ntf.se/jonkoping)

Kalmar: [ntf.se/kalmar](http://ntf.se/kalmar)

Kronoberg: [ntf.se/kronoberg](http://ntf.se/kronoberg)

Norrbottn: [ntf.se/norrbotten](http://ntf.se/norrbotten)

Skaraborg: [ntf.se/skaraborg](http://ntf.se/skaraborg)

Skåne: [ntf.se/skane](http://ntf.se/skane)

Stockholm: [ntf.se/stockholm](http://ntf.se/stockholm)

Sörmland: [ntf.se/sormland](http://ntf.se/sormland)

Uppsala: [ntf.se/upsala](http://ntf.se/upsala)

Värmland: [ntf.se/varmland](http://ntf.se/varmland)

Väst: [ntf.se/vast](http://ntf.se/vast)

Västerbotten: [ntf.se/vasterbotten](http://ntf.se/vasterbotten)

Västernorrland: [ntf.se/vasternorrland](http://ntf.se/vasternorrland)

Västmanland: [ntf.se/vastmanland](http://ntf.se/vastmanland)

Örebro: [ntf.se/orebro](http://ntf.se/orebro)

Östergötland: [ntf.se/ostergotland](http://ntf.se/ostergotland)

