



Krajowa Rada  
BEZPIECZEŃSTWA  
RUCHU DROGOWEGO



# POSTAW NA BEZPIECZEŃSTWO OSÓB 60+!

Systematyczna edukacja  
Seniorów w ruchu drogowym

Poradnik dobrych praktyk  
dla jednostek samorządu terytorialnego  
i organizacji zrzeszających Seniorów 60+

**Jak skutecznie i efektywnie dbać o bezpieczeństwo i edukację osób po 60 roku życia, którzy korzystają z polskich dróg, jako kierowcy, rowerzyści i piesi?  
O tym właśnie stanowi niniejszy folder informacyjny „Postaw na bezpieczeństwo osób 60+!”, który Państwu oddajemy do zastosowania.**

Folder ten ma za zadanie podnieść świadomość przedstawicieli jednostek samorządu terytorialnego, stowarzyszeń i klubów seniora w zakresie konieczności prowadzenia systematycznej edukacji BRD skierowanej do grupy uczestników ruchu drogowego po 60 roku życia.

W każdym wieku ważna jest znajomość i utrwalanie wiedzy z przepisów ruchu drogowego, znajomość praw i obowiązków uczestników ruchu drogowego, umiejętność rozpoznania zagrożeń w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości drogowej, a także znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy. Jak tę wiedzę dostarczyć? Właśnie ten folder ma za zadanie w tym pomóc.

### **Andrzej Adamczyk**

Minister Infrastruktury,  
Przewodniczący Krajowej Rady  
Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

Wszystkie doświadczenia i wnioski z prowadzonych dotychczas przez Sekretariat KR BRD warsztatów zostały zebrane w jedno opracowanie, które z pełną odpowiedzialnością Państwu rekomenduję. Moim zdaniem folder można traktować jak gotową instrukcję postępowania dla działań prowadzonych przez jednostki samorządu terytorialnego, a także wszystkie organizacje działające na rzecz osób po 60. roku życia. Dane dotyczące stanu bezpieczeństwa ruchu drogowego wskazują, że seniorzy stanowią coraz większą demograficzną grupę na drogach oraz coraz częściej narażeni są na utratę życia i zdrowia również przez innych uczestników ruchu drogowego, a co za tym idzie potrzebują wsparcia w zakresie zdobycia najnowszej wiedzy o zagrożeniach na nich czyhających.

### **Rafał Weber**

Sekretarz Stanu, Zastępca Przewodniczącego  
Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

**Życzymy Państwu miłej i merytorycznej lektury. Niech propozycje i rady zawarte w folderze pomogą w działaniach skierowanych do seniorów. Jesteśmy przekonani, że liczba ofiar śmiertelnych w Państwa regionie nadal będzie się zmniejszać, a przecież o to nam wszystkim chodzi. Naszym celem jest dalsza redukcja liczby ofiar wypadków drogowych, ochrona życia i zdrowia naszych seniorów.**

## **Wypadki z udziałem Seniorów**

### **Czy wiesz, jak przedstawia się trend wypadkowy Seniorów 60+ w latach 2016–2022?**

Statystyki raportów rocznych Policji dotyczące BRD pokazują, że **liczba wypadków z udziałem Seniorów spada.**

Patrząc przez pryzmat **Seniorów - sprawców wypadków**, na przestrzeni 6 lat **zmniejszyła się liczba wypadków** przez nich spowodowanych:

- o blisko 20% w grupie Seniorów kierujących autem,
- o ponad 35% w grupie Seniorów kierujących rowerem,
- o blisko 60% w grupie Seniorów pieszych.

Zmiany w BRD podążają we właściwym kierunku, bowiem z trendu wypadkowości z lat 2016–2022 wynika, że **zmniejszyła się również liczba Seniorów** jako ofiar wypadków drogowych:

- o ponad 30% Seniorów, którzy stracili życie w wypadkach (w tym o ponad 40% wśród Seniorów pieszych),
- o blisko 27% Seniorów rannych w wypadkach drogowych (w tym o blisko 40% wśród Seniorów pieszych).

Należy jednak mieć na uwadze, że zgodnie ze statystyką demograficzną starzenie się społeczeństwa z roku na rok postępuje, a obecny **poziom wypadkowości seniorów 60+ jest nie do zaakceptowania** (statystyki za 2022 r.: wypadki – 7 647, zabici – 590 i ranni – 5 365)! Potrzebne są zatem kompleksowe działania, które spowodują dalszy spadek wypadkowości w grupie osób 60+.

### **Co mógłbyś zrobić, aby poprawić bezpieczeństwo Seniorów na drodze na Twoim terenie?**

- 1.** Sprawdzaj coroczne policyjne statystyki – „Wypadki drogowe – raporty roczne” oraz Raport KRBRD zawierający stosowne rekomendacje naprawcze: Stan bezpieczeństwa ruchu drogowego i działania realizowane w tym zakresie na dany rok. Więcej na stronie: [www.krbrd.gov.pl](http://www.krbrd.gov.pl)
- 2.** Zdiagnozuj problem wypadkowości na danym obszarze jednostki samorządu terytorialnego.
- 3.** Pozyskaj wiedzę statystyczną, jak wygląda wypadkowość z Seniorami 60+ na Twoim obszarze administracyjnym, jako kierującymi pojazdami samochodowymi, rowerzystami, pieszymi.
- 4.** Sprawdź, czy miejsca zdarzeń drogowych cyklicznie nie powtarzają się.
- 5.** Porozmawiaj o tym problemie z innymi sąsiadującymi jednostkami samorządu terytorialnego.



# Główne przyczyny wypadków drogowych Seniorów

Do 2050 roku odsetek osób w wieku powyżej 50 lat w Unii Europejskiej będzie wynosił prawie 50% ogółu populacji. Według szacunków ONZ średnia życia wzrośnie z obecnych 68 do 76 lat, a w krajach wysoko rozwiniętych z 77 do 83 lat. Ta grupa uczestników ruchu drogowego będzie się więc powiększać. Oznacza to, że statystyczne prawdopodobieństwo wypadku z udziałem Seniora będzie wzrastać.

Jak wynika z danych Instytutu Transportu Samochodowego główne problemy Seniorów prowadzące do wypadku mają związek z:

- niepodzielnością uwagi,
- niewłaściwym postrzeganiem sytuacji drogowych,
- zawężeniem pola widzenia, słabą wrażliwością kontrastu oraz oceną odległości,
- wydłużonym czasem wykonywania manewrów, czasem reakcji, koordynacją wzrokowo-ruchową.

Główne przyczyny wypadków drogowych w Polsce to:

- wśród Seniorów kierujących autami – nieustąpienie pierwszeństwa na skrzyżowaniu,
- wśród Seniorów rowerzystów – niekontrolowany wjazd na nieprzeznaczoną dla rowerzystów część jezdni (przejście dla pieszych),
- wśród Seniorów pieszych – wejście na jezdnię bezpośrednio przed nadjeżdżający pojazd (często z powodu przeszkody).

# Koszty zdarzeń drogowych w Polsce

Koszty zdarzeń drogowych w Polsce stanowią zawsze znaczną część produktu krajowego brutto (PKB). W 2021 roku było to 1,5% PKB. W 2021 roku koszty społeczne wszystkich zdarzeń drogowych w Polsce oszacowano na poziomie **39,3 mld złotych**, w tym:

- koszty wypadków drogowych – 35,8 mld złotych,
- koszty kolizji drogowych – 3,5 mld złotych.

Udział Seniorów w statystyce kosztów stanowił 9% wszystkich zdarzeń drogowych i wyniósł **3,4 mld złotych**. Mniejszy koszt w przypadku Seniorów wynika z przyjętych założeń dotyczących produktywności i prognozowanej długości życia.

Należy mieć jednak na uwadze, że społeczeństwo „starzeje się” i ludzi w wieku senioralnym będzie przybywać. Zwiększać się będzie również długość życia Seniorów. Te czynniki niewątpliwie wpłyną na zmiany proporcji w corocznych kosztach zdarzeń drogowych w Polsce.

Tak ważna jest zatem profilaktyka w zakresie edukacji Seniorów w ruchu drogowym.

Niezbędne informacje znajdziesz na stronie internetowej KRBRD ([www.krbrd.gov.pl](http://www.krbrd.gov.pl)) w zakładce „baza wiedzy/badania kosztów zdarzeń drogowych”.



# Finansowanie projektów poprawy Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego (BRD)

By skutecznie działać ku poprawie bezpieczeństwa Seniorów w ruchu drogowym, trzeba mieć pomysł, jak to zrobić i zabudżetować środki finansowe.

Pozyskiwanie tych środków z budżetu unijnego może pomóc skuteczniej prowadzić te działania.

## Co możesz zrobić, by pozyskać dodatkowe fundusze?

1. Uruchom środki na działania BRD pochodzące z funduszy europejskich. Wejdź na stronę Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości i znajdź możliwości pozyskania finansowania. Pamiętaj o możliwości aplikowania o środki z Regionalnych Programów Operacyjnych realizowanych przez Marszałka Województwa.
2. Sprawdź zaangażowanie i możliwość pozyskania lokalnych partnerów biznesowych w zakresie projektów edukacyjnych na poziomie gminy, powiatu i województwa.
3. Sprawdź, czym jest Społeczna Odpowiedzialność Biznesu (CSR) i znajdź potencjał dla działań BRD.



# Lokalna polityka poprawy BRD

**Czy da się dobrze zdiagnozować i sprawnie usunąć lokalne problemy BRD Seniorów?**

**Oczywiście, da się!**

**BRD jest „towarem”, który da się dostarczyć i wdrożyć.**

**Nikt bardziej od Ciebie nie zna zagrożeń BRD na Twoim obszarze.**

**Potrzebujesz wsparcia, aby problem rozwiązać.**

1. Wprowadź lokalną politykę poprawy BRD, tworząc Gminną Radę BRD lub Powiatową Radę BRD.
2. Utwórz dedykowany program poprawy BRD dla Seniorów.
3. Zaproponuj konkretne działania do przeprowadzenia:
  - miejscowe punktowe zmiany w infrastrukturze,
  - lepsze, dedykowane zarządzanie ruchem przy Domach Seniora i Uniwersytetach III Wieku,
  - wydarzenia edukacyjne na wzór akcji „Senior na drodze do... bezpieczeństwa!”,
  - spotkania Seniorów z przedstawicielem lokalnej Policji Wydziału Ruchu Drogowego i innymi partnerami na poziomie lokalnym.
4. Wystarczy, że wprowadzisz zarządzanie BRD na zasadach prawa lokalnego.

Zwróć uwagę na działania podejmowane dla bezpieczeństwa uczestników ruchu przez Krajową Radę BRD czy Wojewódzkie Rady BRD.

Kampanie: „**Inni też popełniają błędy. Zwolnij!**” czy „**Patrzeć i być widocznym!**” możesz wykorzystać u siebie, tylko podaj źródło, skąd pochodzi materiał.

Pomyśl, jak mógłbyś wesprzeć prowadzone już kampanie na swoim terenie.

Zastanów się, jakie działania medialne możesz wykonać na swoim obszarze, by lokalnie wesprzeć poprawę BRD.

## Spójrz na przykłady działań Gminnych i Powiatowych Rad w Polsce:

- Gminna Rada BRD w Gdowie,
- Powiatowa Rada BRD Powiatu Krakowskiego.

# Potencjał instytucji lokalnych w poprawie BRD Seniorów

## Mieszkańcy danej miejscowości obdarzają zaufaniem lokalne instytucje.

Zachęć podmioty lokalne do mocnego zaangażowania się w zakresie poprawy BRD Seniorów. Wykorzystaj potencjał:

- ośrodków szkolenia kierowców,
- ochotniczych straży pożarnych,
- klubów seniora i domów kultury,
- ośrodków zdrowia,
- policji powiatowej,
- straży gminnej/miejskiej,
- zarządu Dróg gminnych/powiatowych/wojewódzkich,
- organizacji młodzieżowych przy szkołach publicznych,
- lokalnych firm transportowych,
- lokalnych mediów – TV i radia,
- stacji pogotowia ratunkowego,
- okręgowych i garnizonowych jednostek wojskowych,
- lokalnych organizatorów transportu publicznego, jak np. Miejskie Zakłady Autobusowe,
- lokalnych parafii.

Wydawaj informatory dla Seniorów, robiąc z tego relację w prasie lokalnej po wydarzeniu.

# Pomoc powypadkowa dla Seniorów

## Wypadek drogowy to splot zdarzeń, gdzie życie bądź zdrowie tracą ludzie.

Tych, którzy przeżyli, nie można zostawić samym sobie w tych traumatycznych okolicznościach.

Koszty związane z powrotem do poprzedniej sprawności ruchowej i psychicznej niejednokrotnie przewyższają możliwości danej osoby.

W takich sytuacjach dość często zapomina się o bliskich ofiary bądź sprawcy wypadku. Te osoby odczuwają ogromny ból po stracie, nie potrafiąc samodzielnie znaleźć pomocy czy ukojenia.

### Co możesz zrobić w swojej okolicy, by realnie pomóc takim osobom?

- Badaj losy ofiar wypadków 60+. Takie dane pozyskaj od policji i MOPS-u.
- Gdy ofiarami wypadku na Twoim terenie są mieszkańcy innych miejscowości, przekaz te informacje do właściwego JST, a gdy to Twój krajanie, zaopiekuj się nimi.
- Ustal, czy w Twojej okolicy są ofiary wypadków drogowych i potrzebują wsparcia psychologicznego, zdrowotnego czy prawnego.
- Ustal, czy w Twojej okolicy mieszkają bliscy ofiar bądź sprawców wypadków drogowych i czy potrzebują wsparcia psychologicznego.
- Zorganizuj bezpłatne porady prawne dla swoich mieszkańców – ofiar i bliskich ofiar wypadków drogowych – m.in. w temacie ubezpieczenia i odszkodowania.
- Zajrzyj na stronę KRBRD do zakładki „pomoc ofiarom wypadków”. Tam znajdziesz listę organizacji mogących pomóc w danym województwie.



## Regionalny biznes w poprawie BRD Seniorów

**Okolicznościowe spotkania z mieszkańcami to dobry czas na regionalną poprawę BRD, z wykorzystaniem potencjału lokalnego biznesu.**

1. Wójtowie, Burmistrzowie, Starostowie, Marszałkowie... organizując imprezy dla Seniorów (Senioriady, spotkania Kół Gospodyń, Dożynki, czy Dni Miasta), wkomponuj edukację BRD dla osób 60+.
2. Zaproś lokalny serwis rowerowy, aby działał na oddzielnym stoisku. Za niewielką opłatą z JST będzie naprawiał Seniorom rowery podczas wydarzeń. Serwis będzie mógł w tym czasie również promować się i zapraszać do regularnych odwiedzin już po akcji, a posiadaczom Senioralnej Karty Rowerowej będzie przyznawał bonusy.
3. Zaproś lokalny zakład okulistyczny czy firmę medyczną, które przeprowadzą Seniorom podstawowe badania, jak np. poziom cukru we krwi.
4. Zaproś lokalnego mobilnego wulkanizatora, który zmieni opony kierowcom-seniorom na letnie lub zimowe.



## Regionalne programy profilaktyczne



**Mówienie Seniorom o zagrożeniach BRD nie wystarczy. Trzeba im te zagrożenia pokazać.**

**Zobrazowanie zagrożeń BRD w kontrolowanych warunkach pomoże Ci uświadamiać Seniorów.**

**Dzięki tym doświadczeniom zrozumieją istotę niebezpieczeństw ruchu drogowego.**

**Po zajęciach będą potrafili dostrzegać zagrożenia i prawidłowo na nie reagować.**

1. Przygotuj BRD-owski lokalny program profilaktyczny dla seniorów-kierowców.
2. Wynajmij firmę do profesjonalnego prowadzenia szkoleń z wykorzystaniem symulatorów zagrożeń, takich jak symulator dachowania, symulator jazdy, symulator zderzeń, symulator wybuchu poduszki powietrznej, symulator czasu reakcji.
3. Jeśli masz na swoim terenie ośrodek typu ODTJ lub inny spełniający odpowiednie warunki do zobrazowania praktycznych zagrożeń na drodze, zorganizuj grupowe wyjazdy na szkolenie lub ufunduj bon/voucher na takie szkolenie dla Seniorów.

**Przykłady takich działań:**

- Wojewódzka Rada BRD w Łodzi – „Senior za kierownicą”,
- Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Warszawie – szkolenia profilaktyczne dla kierowców 55+.

## Znany Senior „twarzą” lokalnego BRD

Seniorzy 60+ także potrzebują swojego „peer mentora”, czyli osoby w podobnym wieku, z bogatym doświadczeniem życiowym, której rad będą chętnie słuchać.

Ambasadorem ogólnopolskiej akcji informacyjno-edukacyjnej Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego „Senior na drodze do... bezpieczeństwa!” był również senior – Maciej „Wiślak” Wiślowski, znany pilot rajdowy i pasjonat bezpieczeństwa na drodze.

1. Nawiąż współpracę z Seniosem 60+ – dobrze znaną „twarzą” lokalnej społeczności.
2. Niech apeluje o ostrożność w ruchu drogowym podczas imprez lokalnych oraz na plakatach rozwieszonych w miejscach publicznych.

**Nie zapominaj o znaczącej roli mediów lokalnych w zakresie promowania działań edukacyjnych kierowanych do Seniorów.**

1. Wykorzystaj ich potencjał, by dotrzeć do grupy docelowej.
2. Przygotuj teksty informacyjne i edukacyjne kierowane do Seniorów na strony www, do prasy drukowanej bądź broszur.
3. Chwal się prawdziwymi sukcesami BRD na Twoim terenie. Pokaż, że to działa. Mieszkańcy oraz inne instytucje muszą widzieć, że bezpieczeństwo drogowe Seniorów to dla Ciebie ważny temat.

## Seniorze – jesteś nadal potrzebny

Seniorzy, którzy przestają być czynni zawodowo, często odczuwają dyskomfort związany z przemijaniem. Czują się niechciani i niepotrzebni. Stają się bardziej podatni na choroby wieku senioralnego.

**Jak możesz im pomóc?**

1. Zainicjuj dla chętnych Seniorów udział w szkoleniu w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego na uzyskanie uprawnień do kierowania ruchem, czyli tzw. „Pana STOP-ka”.
2. Po zakończonym szkoleniu Seniorzy będą dbać o lokalne przejścia dla pieszych przy szkołach. To będzie dla nich okazją, aby dorobić do emerytury i zaangażować się w sprawy społeczne.
3. Później taka osoba może opowiadać w klubie seniora, co zaobserwowała na przejściach w danej gminie i dawać innym wskazówki dotyczące poprawy BRD.



## Szkolny koordynator ds. BRD

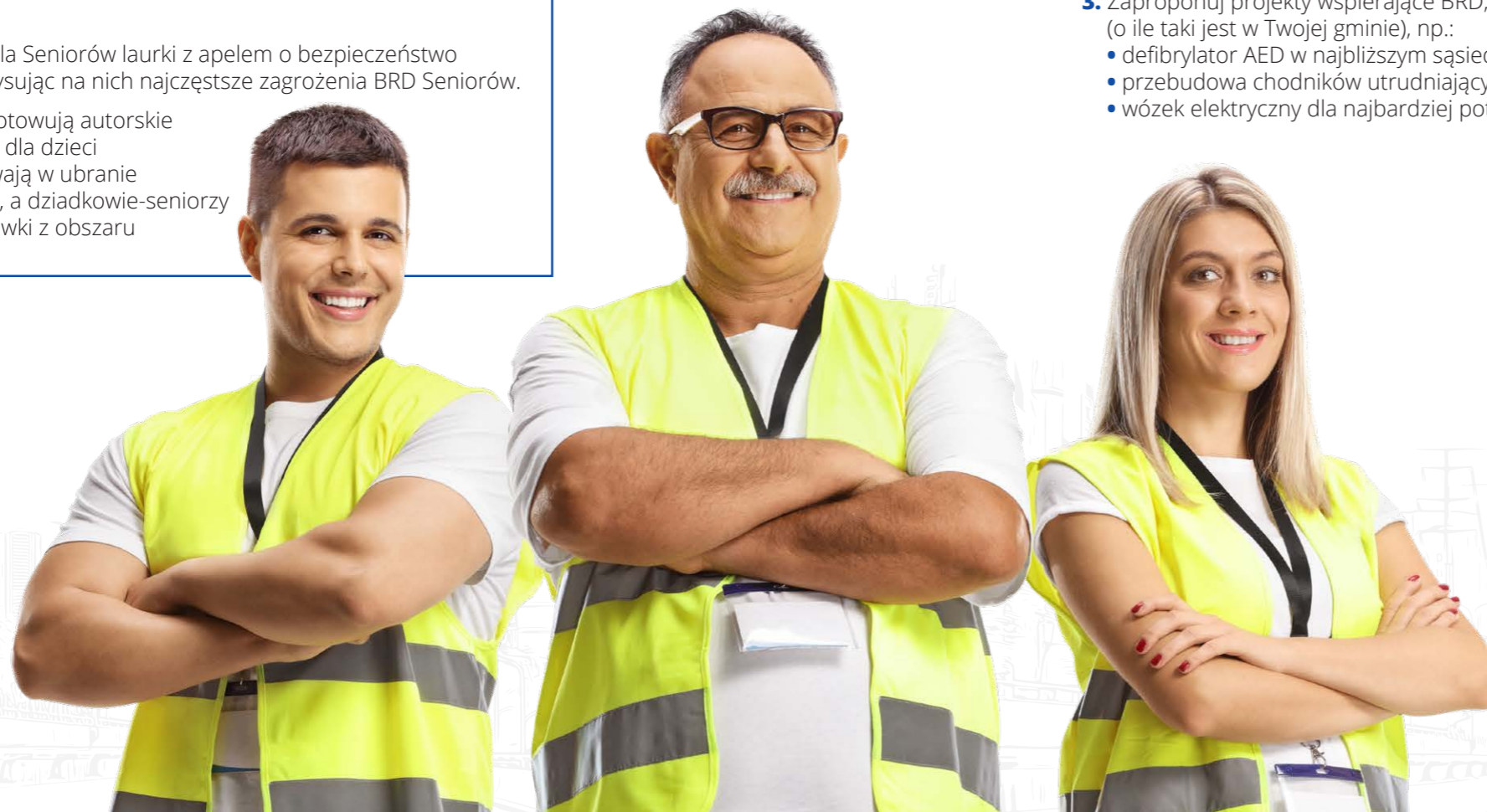
**Dziadkowie są często wzorcem dla dzieci. To oni dają przykład młodym, jak postępować, jak się zachowywać.**

**Tu kryje się olbrzymi potencjał do poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Warto go wykorzystać.**

Zgodnie z nowymi regulacjami każda szkoła podstawowa może powołać już koordynatora ds. BRD, który zaproponuje wspólne aktywności dzieci z Seniorami np. na Dzień Babci i Dziadka albo Dzień Dziecka.

### Przykład działań:

- Dzieci przygotowują dla Seniorów laurki z apelem o bezpieczeństwo w ruchu drogowym, rysując na nich najczęstsze zagrożenia BRD Seniorów.
- Babcie-seniorki przygotowują autorskie zawieszki odblaskowe dla dzieci na tornistry lub wszywają w ubranie elementy odblaskowe, a dziadkowie-seniorzy tworzą autorskie zabawki z obszaru BRD dla wnuków.



## Gminny konkurs poprawy BRD Seniorów

**Hasło: „Poprawmy wspólnie bezpieczeństwo drogowe na naszym terenie” – często napotyka na brak zaangażowania ze strony lokalnej społeczności. Potrzeba tutaj czegoś więcej...**

**Potencjalna wygrana w konkursie lub też możliwość pokazania swojej firmy jako lidera w obszarze poprawy BRD zawsze zwiększa zainteresowanie danym tematem.**

1. Zorganizuj konkurs na najlepszy pomysł w gminie na poprawę bezpieczeństwa Seniorów.
2. Ufunduj nagrody dla zwycięzców, którzy odbiorą je w magistracie, a najlepszy pomysł zostanie przez JST zrealizowany.
3. Zaproponuj projekty wspierające BRD, które mogą być finansowane z budżetu obywatelskiego (o ile taki jest w Twojej gminie), np.:
  - defibrylator AED w najbliższym sąsiedztwie,
  - przebudowa chodników utrudniających Seniorom poruszanie się,
  - wózek elektryczny dla najbardziej potrzebującego Seniora w okolicy.



## Lokalne stowarzyszenia rowerowe

Wraz z wiekiem chęć do różnych aktywności spada.

Taki stan wpływa negatywnie na zdrowie i samopoczucie Seniora.

Nie pozwól, by Twoi lokalni Seniorzy pozostali w domach.

Zachęć ich do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Zintegruj lokalne stowarzyszenia rowerowe lub zainicjuj powstawanie senioralnych stowarzyszeń rowerowych, które będą organizowały lokalne rajdy lub zintegrowane wycieczki rowerowe po okolicznych miejscach turystycznych.

### Przykłady podobnych działań:

- Towarzystwo Turystyczne „Tramp” z Miejskiej Górki,
- Klub Rowerowy „Trybik”.



## Senioralna Karta Rowerowa (SKR)

Czy wiesz, że z analizy wieku sprawców wypadków – rowerzystów wynika, że największe zagrożenie powodują osoby starsze?

W 2022 roku rowerzyści powyżej 60 roku życia byli sprawcami prawie ¼ wszystkich wypadków spowodowanych przez rowerzystów.

Najczęstszymi przyczynami wypadków powodowanych przez rowerzystów było:

- nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu,
- niedostosowanie prędkości do warunków ruchu,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu,
- nieprawidłowe zachowanie wobec pieszego,
- nieprawidłowe wymijanie.

### Jak możesz poprawić bezpieczeństwo seniorów-rowerzystów na swoim obszarze?

1. Stwórz **SENIORALNĄ KARTĘ ROWEROWĄ (SKR)**.
2. Zorganizuj profesjonalne ćwiczenia jazdy na rowerze w realnym ruchu drogowym, w sposób bezpieczny pod okiem kompetentnych instruktorów i egzaminatorów wraz z przeprowadzeniem warsztatów na temat aktualnych regulacji prawnych i najnowszych rekomendacji.
3. Gdy Senior przejdzie taki kurs w danym miejscu czy ośrodku, zostanie mu wydana symboliczna „Senioralna Karta Rowerowa (SKR)” która umożliwi skorzystanie ze zniżek przy:
  - zakupie książek w lokalnej księgarni,
  - zakupie akcesoriów rowerowych w lokalnym sklepie z częściami,
  - przeglądzie technicznym roweru w lokalnym serwisie rowerowym.

## Koło motocyklowe „Senior Riders”

Motocykle to rodzaj transportu, który z roku na rok zdobywa uznanie coraz większej rzeszy społeczeństwa.

Prawo jazdy kategorii „A” chcą uzyskać nie tylko osoby młode, ale także ci, którzy już wiele tysięcy kilometrów przejechali samochodami.

Dzisiejsi 40-sto i 50-cio latkowie jeżdżący motocyklami nadal będą to robili, gdy przekroczą próg wieku senioralnego.

Warto zadbać o ich potrzeby w tym zakresie, ale również o bezpieczeństwo.

### Co możesz zrobić dla seniorów-motocyklistów na swoim obszarze?

1. Zainicjuj w swoim JST stworzenie koła motocyklowego „Senior Riders”.
2. Dofinansuj zloty motocyklistów-seniorów, podczas których wspieraj działania BRD (nauka udzielania pierwszej pomocy, spotkania z ekspertem BRD).
3. Dla najbardziej wyróżniających się motocyklistów ufunduj kursy doskonalące technikę jazdy.



## Profilaktyka uzależnień dla Seniorów

Problem uzależnień wśród Seniorów także istnieje.

W porównaniu z innymi grupami wiekowymi nie jest u Seniorów dominujący.

Jednak w każdym przypadku działa destrukcyjnie na organizm.

Uruchom inicjatywę członków Gminnej lub Powiatowej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:

- pogadanki,
- przekazanie broszur i materiałów uświadamiających,
- wskazania na występowanie lokalnego problemu poruszania się pojazdem pod wpływem alkoholu.

Najbardziej do każdego z odbiorców trafia świadectwo kogoś, kto daną sytuację już przeżył.

Nawiąż współpracę ze Służbą Więzienną i zaprosz na pogadanki z Seniorami osobę, która spowodowała wypadek pod wpływem alkoholu.

Moderowana rozmowa psychologa uzależnień z taką osobą pokaże odbiorcom prawdziwe zagrożenia jazdy pod wpływem alkoholu.

### Przykład:

- „Module – close to” – europejski program zmiany niewłaściwych postaw i zagrożeń na drodze,
- „Prowadzenie pojazdów a substancje psychoaktywne” – Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

# Zatrzymaj zmiany w organizmie zachodzące wraz z wiekiem

Wraz z wiekiem w organizmie człowieka zachodzi wiele zmian. W większości działają one niekorzystnie na bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

Seniorzy tracą ostrość wzroku, zawęża się im pole widzenia. Gorzej widzą po zmierzchu i są bardziej wrażliwi na światło.

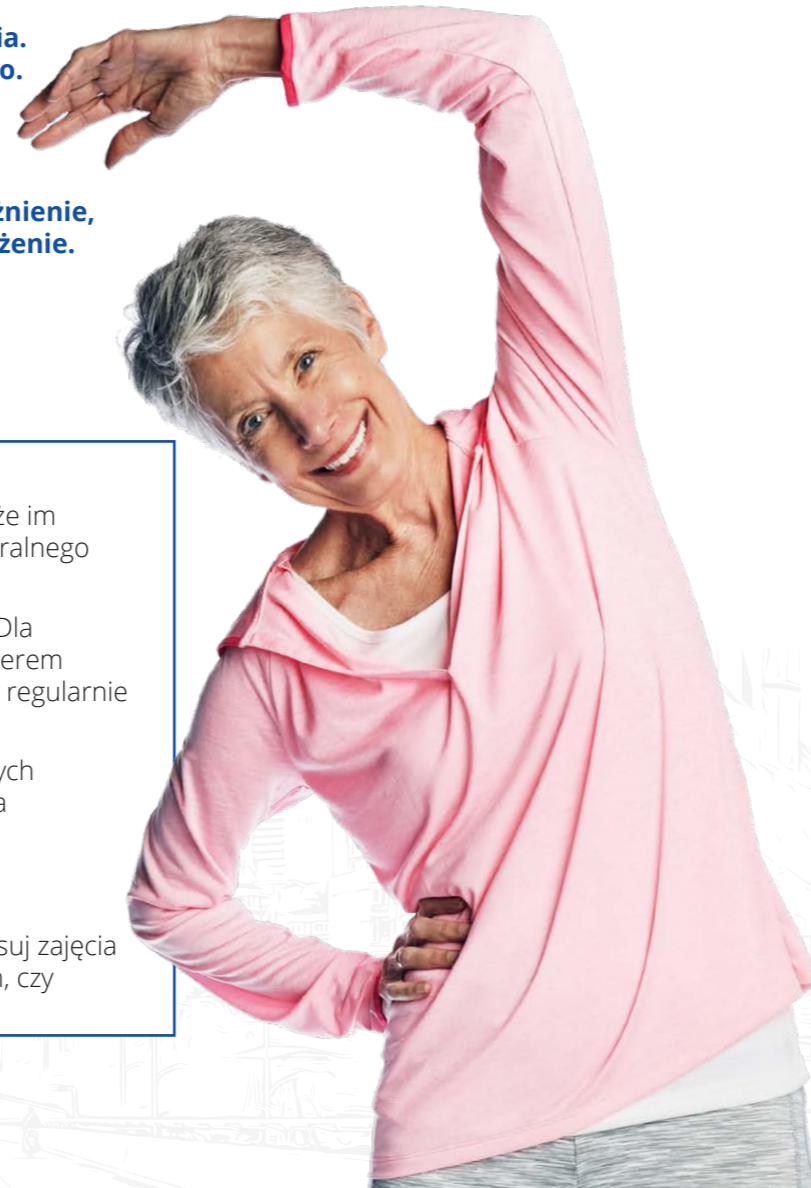
Zaczynają pojawiać się problemy ze słuchem i ogólną sprawnością fizyczną.

Podczas kierowania pojazdem częściej pojawia się rozdrażnienie, zmniejsza się koncentracja, wydłuża czas reakcji na zagrożenie.

Zaczyna brakować właściwego przewidywania, a skomplikowane czynności na drodze urastają do rangi niemożliwych do realizacji.

## Jak możesz pomóc Seniorom ze swojego terenu?

1. Zorganizuj szkolenia Seniorów z psychologiem. Niech pomoże im zrozumieć, że procesy zachodzące w organizmie to coś naturalnego i że istnieją sposoby, aby dłużej cieszyć się dobrą formą.
2. Nawiąż współpracę z lokalnymi siłowniami i klubami fitness. Dla zaangażowanych Seniorów ufunduj/dofinansuj zajęcia z trenerem i karnety do tych miejsc. Sprawdzaj czy obdarowani Seniorzy regularnie korzystają z zajęć.
3. Nawiąż współpracę z lokalnymi basenami. Dla zaangażowanych Seniorów ufunduj/dofinansuj zajęcia z instruktorem pływania i karnety do tych miejsc. Sprawdzaj czy obdarowani Seniorzy regularnie korzystają z zajęć.
4. Nawiąż współpracę z lokalną biblioteką/czytelnią/sklepem z książkami. Dla zaangażowanych Seniorów ufunduj/dofinansuj zajęcia z instruktorem ćwiczenia koncentracji. Miej kontrolę nad tym, czy obdarowani Seniorzy regularnie korzystają z zajęć.



# Naucz Seniorów ratować zdrowie i życie

Seniorzy nie potrafią udzielać pomocy ofiarom wypadków komunikacyjnych.

Nie wiedzą też, jak postępować, gdy ktoś z ich bliskich potrzebuje pomocy przedmedycznej.

Często panikują, rezygnują z udzielenia pomocy lub ograniczają się tylko do zadzwonienia po pogotowie.

## Dlaczego tak się dzieje?

W większości przypadków nie wynika to ze znieczulicy.

Seniorzy nie udzielają pomocy, ponieważ się boją, że zrobią komuś krzywdę nieumiejętnymi działaniami.

## Co możesz zrobić, by poprawić tę sytuację na swoim terenie?

1. Zorganizuj kursy udzielania pierwszej pomocy prowadzone przez profesjonalnego ratownika medycznego w małych grupach.
2. Te ćwiczenia muszą zawierać także część praktyczną, w której każdy z Seniorów będzie ćwiczył udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej. Niezbędne jest wykorzystanie przy tym fantomów czy szkoleniowego defibrylatora AED. W korzystnych warunkach pogodowych możesz takie kursy zorganizować na zewnątrz, by nauczyć Seniorów podejmowania decyzji, czy wyciągać ofiarę wypadku z samochodu.
3. Po szkoleniu przeprowadź prawdziwy egzamin praktyczny z podstaw udzielania pierwszej pomocy. Tym z Seniorów, którzy zdadzą „egzamin”, wydawaj autorski certyfikat: „Potrafię uratować komuś życie” i ufunduj atrakcyjne nagrody (voucher/bon). Tym, którzy nie zdali, daj małą nagrodę pocieszenia i umów na kurs doszkalający z pierwszej pomocy.
4. Informuj Seniorów na swoim terenie, czy są oraz gdzie są rozmieszczone defibrylatory AED w przestrzeni publicznej.

# Naucz Seniorów, jak korzystać z elementów bezpieczeństwa czynnego i biernego w samochodzie

Realizując praktyczne szkolenia z zakresu bezpieczeństwa ruchu drogowego dla Seniorów, dostrzegamy, że w przeważającej części przypadków nie mają oni świadomości, jak właściwie korzystać z elementów bezpieczeństwa w samochodzie.

Nie wiedzą, jak działa poduszka powietrzna, pasy bezpieczeństwa, po co jest zagłówek.

Nie potrafią zająć właściwej pozycji za kierownicą swojego auta, a także na siedzeniu pasażera.

Nieumiejętne korzystanie z elementów bezpieczeństwa w samochodzie może doprowadzić do tragicznych skutków.

## Co możesz zrobić, by poszerzyć wiedzę seniorów na ten temat na swoim terenie?

1. Nawiąż współpracę z lokalnymi ośrodkami szkolenia kierowców czy z Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego, które posiadają symulatory jazdy, dachowania, zderzeń czy wybuchu poduszki powietrznej.
2. Przy współpracy tych instytucji zorganizuj praktyczne szkolenia dla Seniorów – kierowców i pasażerów. Naucz ich, jak zająć prawidłową pozycję w aucie, jak ustawić fotel, jak zapiąć pasy bezpieczeństwa. Wyjaśnij i zobrazuj, dlaczego to jest tak istotne z punktu widzenia BRD.





Ministerstwo  
Infrastruktury



Krajowa Rada  
BEZPIECZEŃSTWA  
RUCHU DROGOWEGO

