



# RUTINEN RUSTER

- men det er der råd for



RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED



# RUTINEN RUSTER

Bare fordi du er kommet lidt op i årene, har du ikke nødvendigvis problemer som bilist.

Men det kan være rart at vide, hvor du kan forvente problemer senere. Og hvad du kan gøre for at forebygge dem.

Som ældre bilist er du en erfaren bilist. Men det er en kendsgerning, at din reaktionstid er længere, og din krop er blevet mere skrøbelig. Så der er god grund til at passe godt på dig selv i trafikken.

Her kan du få gode råd til, hvordan du bliver ved med at være en sikker bilist.



## SYNET

Synet er den vigtigste sans i trafikken. Derfor er det meget vigtigt, at dit syn er i orden.

Allerede ved 50 års alderen er synet ændret. Øjnene kræver mere lys end før. Din synsstyrke kan ændre sig, så du har behov for nye brilleglas. Du kan have tegn på begyndende øjensygdomme, som kan forringe dit syn. Det er ikke sikkert, at du selv kan mærke det.

I langt de fleste tilfælde kan nye brilleglas hjælpe, hvis du har problemer med synsstyrken. Og mange øjensygdomme kan forhindres i at udvikle sig, hvis de opdages tidligt nok.

**Hvis du oplever forandringer i dit syn, skal du gå til øjenlæge eller optiker.**

### TEST DIT SYN 1

Sæt siden fast på en væg eller under et viskerblad og gå 3 meter væk. Det skal være i dagslys. Hvis du normalt bruger afstandsbilletter, skal du have dem på. Prøv med ét øje ad gangen, om du kan læse bogstaverne herunder. Hvis ikke, skal dit syn undersøges.

**L P C T Z B**  
**D E F O**

## TEST DIT SYN 2

Gør dette en gang om måneden:

Prøv med ét øje ad gangen, om du kan læse teksterne på fjernsynet. Du skal sidde i den afstand, du plejer og bruge de briller, du normalt bruger. Hvis teksten ser anderledes ud end den plejer, skal dit syn undersøges. Læg mærke til, om det ene øje er dårligere end det andet.



## HØRELSEN

Hvis det kræver for meget opmærksomhed at høre, hvad andre i bilen siger, kan det gå ud over din kørsel. Få hørelsen kontrolleret hos lægen, hvis familie, venner og bekendte mener, at det kniber med at høre.

## BEVÆGELIGHEDEN

Når du skal køre bil og se dig godt for, skal du være smidig i led og muskler. Hold dig i form: gå en tur, meld dig til gymnastik, tag en cykeltur, – eller hvad du ellers har lyst til.



Kontakt din læge, hvis du jævnligt oplever situationer i trafikken, som overrasker dig. Det gælder også, hvis ben eller arme ikke lystre, som de plejer. Jo hurtigere du går til læge, jo større er sandsynligheden for, at problemerne bliver løst.

## FORNYELSE AF KØREKORTET

Dit kørekort skal fornyes første gang, når du fylder 70 år. Det er din læge, som vurderer, om dit kørekort kan fornyes. Han undersøger dit syn, hørelse, bevægelighed mm. Han vurderer også, om sygdomme og medicin kan have indvirkning på din evne til at køre bil.

Langt de fleste klarer helbredsundersøgelsen uden problemer, så det er ikke noget, du behøver at være nervøs for.

Kørekortet skal fornyes, når du fylder 70, 74, 76, 78 og 80 år. Derefter skal det fornyes hvert år.



**Husk at medbringe et pasfoto, når du skal til lægen.  
Han attesterer billedet, som skal bruges til dit nye kørekort.  
Han udfylder også en lægeattest.**

**Medbring lægeattesten, pasfotoet og dit gamle kørekort til  
Borgerservice.**

## VÆLG DEN RIGTIGE BIL I TIDE

Den rigtige bil kan forlænge din tid som bilist med flere år. Hvis du alligevel skal skifte bilen ud, så kig efter en bil, der er let at betjene og har en høj kollisionssikkerhed.

### BETJENING

Høj dør -  
let at stige  
ind og ud af

Justérbare  
sæder

Servo-  
styring

Tydelige  
instrumenter

Automat-  
gear

Godt udsyn



### SIKKERHED

Mange airbags  
– også sideairbags

God i crash-test – mange stjerner.  
Sidekollisionsikkerhed er vigtig.



Sørg altid for at få en ordentlig prøvetur, inden du køber ny bil.

## HVOR SKAL DU SÆRLIGT PASSE PÅ I TRAFIKKEN

De fleste uheld med ældre bilister sker i vejkryds eller ved svingning. Typisk fordi vigepligten bliver overtrådt, eller andre bilers hastighed bliver undervurderet.



### Når du skal svinge til venstre

Se dig grundigt for, når du skal svinge. Du skal være helt sikker på, at der er fri bane.



### Når du har højrevigepligt

Når der ikke er skilte eller afmærkning, skal du holde tilbage for alle, der kommer fra højre.



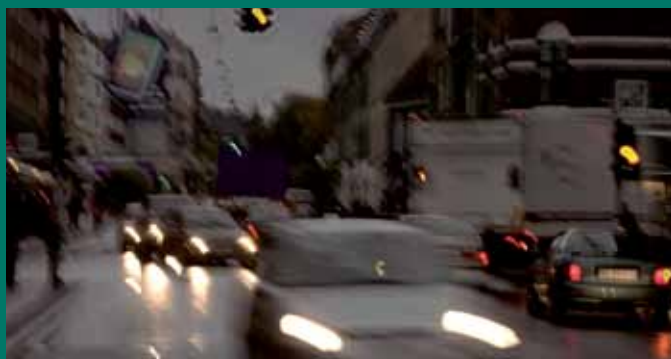
### **Når du har ubetinget vigepligt**

Når der er højtænder, skal du holde tilbage for al trafik fra både højre og venstre.



### **Når du skal bedømme fart og afstand**

Tag ikke nogen chancer. Vent med at køre, hvis du er i tvivl, om du kan nå det.



### **I mørke, regn, myldretid, mv.**

Lad bilen stå, hvis du føler dig for usikker til at køre.

## LIVET EFTER KØREKORTET

For de fleste mennesker kommer der en dag, hvor helbredet sætter en stopper for bilkørslen.

Du kan sandsynligvis godt selv vurdere, hvornår det er fornuftigt. Men hvis andre er bekymret for din bilkørsel, så tag det alvorligt. Det er et udtryk for bekymring og omsorg.

### DU SKAL STOPPE MED AT KØRE BIL

- Når du selv føler dig for usikker til at køre, måske har du været tæt på uheld et par gange
- Når lægen siger stop
- Når den motorsagkyndige/politiet siger stop
- Når familien siger stop
- Når andre ikke vil køre med

### PLANLÆG LIVET UDEN BIL

Du kan lette overgangen til "livet uden bil" ved at planlægge det i god tid. Tænk over, hvor det vil være godt at bo om 10 år mht. offentlig transport, indkøbsmuligheder, familie og venner.



**Du kan køre meget i taxi  
for de penge, det koster at have bil.**





## 5 GODE RÅD TIL ÆLDRE BILISTER

- 1 Få kontrolleret dit syn jævnligt
- 2 Vælg den rigtige bil i god tid
- 3 Se dig grundigt for i vejkryds, og når du skal svinge
- 4 Tjek om din medicin er trafikfarlig – spørg lægen eller apoteket
- 5 Hold rutinen ved lige – kør bil mindst en gang om ugen



**RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED**