



Sikker bilist

- så længe som muligt



www.gftrafiksikker.dk

Husk at forny kørekortet

Hvis du vil beholde dit kørekort, skal du forny det, inden det udløber. Udløbsdatoen står på kørekortets forside under punkt 4b. Du fornyr kørekortet ved at gå på Borgerservice i en kommune. Du skal medbringe dit gamle kørekort og et nyt foto. Der er strenge krav til fotoet, så få evt. taget det i en fotobutik.

Er dit kørekort af den gamle klap-sammen model, skal du også tage dit sundhedskort med. Du skal ikke længere medbringe en helbredsattest.

Alle kørekort til personbil, der er fornyet eller udstedt efter den 1. juli 2017, gælder i 15 år uanset bilistens alder. Hvis du har en sygdom, der kan påvirke din evne til at køre bil, gælder der særlige regler. Så kan gyldigheden for dit kørekort være kortere og fastsat individuelt, og i de tilfælde skal du også indlevere en helbredsattest. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

Alle kørekort, der er udstedt tidligere end januar 2013, skal senest fornyes den 18. januar 2033.

Nye regler

Den 1. juli 2017 trådte der nye regler i kraft om fornyelse af kørekort for ældre bilister. Det betyder, at du som udgangspunkt ikke skal aflevere en helbredsattest, når du søger om fornyelse af dit kørekort.

Hvis dit kørekort har haft en tidsbegrænsning på grund af dit helbred, skal du medbringe en helbredsattest.





Myter og viden om ældre bilisters trafikulykker

Det er en myte, at ældre bilister er farligere end andre trafikanter.

Ældre bilister er ikke indblandet i flere ulykker end andre, men da kroppen bliver mere skrøbelig med alderen, kommer de mere til skade end andre aldersgrupper.

Et kig i Vejdirektoratets statistikker viser til gengæld, at de ulykker som ældre bilister er indblandet i, ofte sker i vejkryds eller når de svinger til venstre. Statistikken viser også, at der er en tendens til, at det er den ældre bilist, der har overtrådt vigepligten.

Venstresving er en kompliceret manøvre for alle bilister. Når du svinger til venstre, skal du holde øje med forskellige trafikanter fra flere retninger samtidig med, at du sætter bilen i gang og svinger.

Det er derfor vigtigt, at være ekstra opmærksom i disse situationer.



Hold rutinen ved lige

De fleste ældre bilister er meget erfarne bilister.

De har et overblik og et overskud i trafikken, som gør dem sikre. Erfaring er dog ikke det samme som rutine. Rutinen kommer, når du øver dig og holder dine erfaringer ved lige.

Det kræver regelmæssighed. Og du bliver kun en sikker bilist, hvis du øver dig i at køre bil.

De fleste mænd er mere rutinerede end kvinder. Det er der en god grund til, for de kører nemlig mest. Mange ægtepar vælger at lade manden sidde mest bag rattet og kvinden på passagersædet. Hvis du deler bil med en anden, er det en god ide også at deles ligeligt om kørslen. Så kan I blive ved med at hjælpe hinanden, også hvis det en dag bliver nødvendigt, fx på grund af sygdom.

Hold dig orienteret om nye regler

Alle bilister har pligt til at kende færdselsreglerne og vise hensyn, når de færdes i trafikken.

Det er vigtigt, at du holder dine kørefærdigheder ved lige. Det kan du gøre ved at køre regelmæssigt på kendte og ukendte ruter. Uvanerne kommer let snigende ind, fx ved, at nogle glemmer at vise af, når de svinger. Andre bliver utrygge ved at bakke eller køre i rundkørsler.

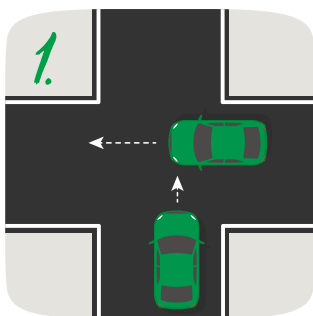
Du kan kontakte en lokal kørelærer for et par køretimer - uden at sætte dit kørekort på spil. Mange steder i landet udbydes der også genopfriskningskurser for bilister, hvor man både lærer om nye færdselsregler og får trænet sine kørefærdigheder.

Husk også at det er dit ansvar, at børnebørnene er spændt korrekt fast, når de kører med dig.

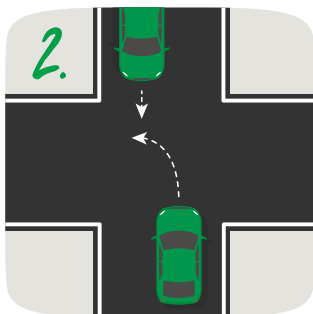


Tre typiske ulykker med ældre bilister

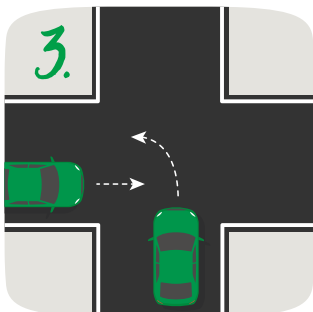
Bilister på 70 år og derover er oftere indblandet i ulykker i kryds end yngre bilister. Krydsning er en kompliceret manøvre, fordi der er mange forhold, man skal tage højde for.



Den hyppigste ulykkesituation er den, hvor to biler kører ind i hinanden i et kryds uden at nogen af dem svinger. Den ældre bilist har oftest vigepligten, når de er involveret i denne form for ulykker, og modparten kommer kørende fra enten højre eller venstre side.



Den næst hyppigste ulykkesituation sker i situationer, hvor en ældre bilist svinger til venstre ind foran en modkørende bil.



Den tredje hyppigste type af ulykker sker, hvor en ældre bilist svinger til venstre ud foran en modkørende, der kommer fra venstre. Det er fx når bilisten skal svinge fra en mindre sidevej ud på en større vej.



Det svære venstresving

Det er svært for alle at foretage venstresving i trafikken, og det er en af de mest almindelige ulykkestyper for alle trafikanter.

Det, som er svært ved venstresving, er kombinationen af timingen og den løbende orientering. Venstresving er derfor en manøvre, som skal trænes hele tiden.

Ved venstresving har man vigepligt, og man skal både holde tilbage for trafikanter, der kommer fra højre og venstre og for de ligeudkørende.

Det skal du huske

- Hold øje med alle andre trafikanter - både de modkørende, dem fra sidevejene og dem, der kører i samme retning som dig
- Se godt efter, om der gemmer sig trafikanter i bilens blinde vinkler
- Sørg for at orientere dig langt nok væk og vurder de andre trafikanters hastighed
- Køør stille og roligt frem til krydset, orienter dig og gennemfør så din svingning.



Træn de svære manøvrer

Dygtige bilister er sikre bilister, fordi de kører regelmæssigt og øver forskellige manøvrer og situationer.

Vil du være – eller forblive – en dygtig bilist, må du træne din kørsel på forskellige typer af veje og i forskellige situationer. Undersøgelser viser, at nogle af de manøvrer, som man blandt andet bør træne er kørsel i kryds, rundkørsler og på motorvej.

Nogle bilister giver udtryk for at ind- og udfletning på motorvejen gør dem utrygge. Det behøver du ikke at blive, hvis bare du øver dig – og gerne uden for myldretiderne.

Helbred og trafikfarlig medicin

Blandt en bilists vigtigste funktioner er synet, førligheden, de mentale funktioner og bevidstheden. Det er dit eget ansvar at vurdere, om du kører bil forsvarligt.

Er du i tvivl, om dit helbred er godt nok, så spørg din læge til råds. Lægen kan eventuelt henvise til en vejledende helbredsmæssig køretest eller udstede et kørselsforbud.

Trafikfarlig medicin kaldes sådan, fordi den påvirker din evne til at køre bil. Bruger du medicin, som er mærket med en rød advarselstrekant, skal du derfor være opmærksom på, hvordan du reagerer på medicinen. Hvis du bliver sløv af medicinen, skal du ikke køre bil. Når du begynder at bruge ny medicin, skal du være særlig opmærksom på, om du reagerer anderledes på det, og om det påvirker dig i trafikken.

Det er ikke al trafikfarlig medicin, som er mærket med den røde advarselstrekant. Det er et dansk symbol og vises derfor ikke på medicin købt i udlandet.

Syn og hørelse

- Allerede ved 40-50 års alderen ændres synet, så fx det perifere syn forringes
- Få tjekket dit syn med jævne mellemrum, og hvis du er i tvivl, om dine brillers styrke er rigtig
- De fleste mennesker får dårligere hørelse med alderen - det kan have betydning for trafiksikkerheden
- Bruger du høreapparater, er det vigtigt at have dem på, når du kører bil

Vnr. 05 90 71





Inden dit kørekort skal på pension

Du skal overveje alternativerne i god tid.

Det er en god ide at overveje, hvornår det er tid til at droppe kørekortet. Så behøver det ikke at blive så drastisk en livsændring, den dag det sker.

Forberedelse

Find ud af i god tid, om og hvordan du kan klare dig uden bil

- Er du afhængig af en bil, der hvor du bor?
- Kan du klare dagligvareindkøbene via telefonen eller internettet?
- Kan du gå til nærmeste busstoppested eller togstation?
- Kan din familie eller naboer køre dig?
- Har du rutine, balance og kræfter til at køre på en (el)cykel?
- Vil det være nødvendigt at flytte, når du ikke længere kan køre bil?

Hvornår er det slut med at køre bil?

Og hvem må sige noget til dig?

Tænk over, hvem du synes skal være involveret, hvis det en dag bliver nødvendigt at opgive dit kørekort. Forhåbentlig ved du det selv, når tiden er inde, men hvis ikke, hvem vil du så gerne høre det fra?

Skal det være din ægtefælle/partner, dine børn eller børnebørn, en god ven/veninde eller din læge? Tænk over det og tal med dem, du gerne vil involvere i god tid, helst mens du stadig kører godt og sikkert, så er det ikke så svært at tale om.

Kend tegnene

Tegn på, at det er tid til at stoppe med at køre:

- Du bliver ofte stresset og træt, mens du kører
- Du glemmer nogen gange, hvilken rute du har kørt
- Der er flere, der kommenterer din kørsel
- Der er af og til nogle, der dytter efter dig i trafikken
- Der kommer flere små-skader på bilen fra fx parkering og bakning
- Dine venner og bekendte undslår sig at køre med dig
- Børnebørnene må ikke længere køre med i bilen



Gode råd fra bilister

Jeg tager en årlig køretime hos en kørelærer, det er julegaven til mig selv

Jeg kører aldrig bil, når det er myldretid

Vi skiftes til at køre bil, jeg kører på de lige datoer

Drik rigeligt med væske, så du ikke mister koncentrationen når du kører bil

Hold en pause og stræk benene, når du skal køre langt

