



Autoillen kaiken ikää

Ohjeita ikääntyville autoilijoille

Oppaan sisältö:

Läkäs kuljettaja arvostaa turvallisuutta	4
Mitä ikä tuo tullessaan?	5
Harkitse, miten ja milloin lähdet	9
Ota riittävästi aikaa	9
Katsomistekniikka.....	12
Muista turvallisuusväli	13
Kun on pimeää	14
Ennakoi muiden aikeet	16
Risteys on iäkkään vaaranpaikka	19
Pidä huolta ajokistasi	21
Epäiletkö ajotaitoasi?	22



LIIKENNETURVA 1998

Teksti: Ikäautoilijaprojekti 1997
Kuvat: Hannu Lukkarinen
Taitto: Kirsti Pohjapelto

Helsinki 2006
ISBN 951-560-082-0
Painopaikka: Finnreklama Oy

IÄKÄS KULJETTAJAARVOSTAA TURVALLISUUTTA

Iäkäs autoilija on yleensä hyvä kuljettajana. Hänellä ei ole enää nuorille tyypillistä näyttämisen tarvetta eikä halua ottaa turhia riskejä. Ikäautoilijat rauhoittavat liikennettä ja tuovat siihen malttia. He ovat vastuuntuntoisia ja arvostavat turvallisuutta.

Iäkkäät autoilijat eivät yleensä syyllisty ylinopeuksiin ja rattijuoppous on heillä harvinaista. Iäkkäät joutuvat kuitenkin nuoria useammin risteyskolariin, etenkin vasemmalle kääntyessään.

Muita iäkkäille kuljettajille hankalia tilanteita voivat olla ruuhkassa ajo, kaistanvaihdot ja liikkeellehdöt liikenteessä. Myös takaa tulevan liikenteen seuraaminen ja omalla ajolinjalla pysyminen kaarteissa voi olla hankalaa. Hämärä, pimeä, liukkaus sekä lumi- ja vesisade vielä vaikeuttavat näitä tilanteita.



MITÄ IKÄ TUO TULLESSAAN?

Ikääntyminen vaikuttaa ihmisen suorituskykyyn. Terveys voi alkaa oikutella ja näkö, kuulo ja lihasvoimat heiketä. Tilanteiden havaitseminen, arvioiminen ja niissä toimiminen voivat viedä enemmän aikaa kuin ennen.

Nämä muutokset eivät välttämättä merkitse suurempaa riskiä autoilussa. Ajamalla maltillisesti iäkkäät osaavat hyvin lisätä turvallisuuttaan. He osaavat myös välttää ajamista vaikeissa oloissa.



Ikä ja terveys

Ikä voi tuoda mukanaan sairauksia. Tilapäisetkin sairaudet voivat haitata ajamista.

Kun on kysymys sairaudesta, voi ajokykyyn vaikuttavia muutoksia suorituskyvyssä kehittyä hyvinkin lyhyessä ajassa.

- *Kysy lääkäriltä, vaikuttaako sairautesi tai sen lääkitys autolla ajamiseen.*
- *Muutkin kuin punaisella kolmiolla merkityt lääkkeet saattavat heikentää ajokuntoa.*
- *Noudata aina lääkkeen käyttöohjetta ja annettua ruokavaliota.*
- *Älä aja, jos tunnet itsesi väsyneeksi tai tokkuraiseksi.*

Näkö

Näön tarkkuus alkaa huonontua jo varhaisessa keski-iässä. Erityisesti pimeällä näkeminen hankaloituu ja häikäisystä palautuminen kestää pitempään kuin nuorempana. Myös etäisyyksien arviointi vaikeutuu.

Silmälääkäri voi todeta mahdolliset silmäsairaudet. Hän pystyy samalla arvioimaan, ovatko näkökenttä ja näkökyky riittäviä liikenteeseen. Yleensä silmälasit auttavat korjaamaan tilanteen.

- *Jos tarvitset silmälaseja, käytä niitä, vaikkei ajokorttisi olisikaan vielä merkintää niistä.*
- *Pidä silmälasit, auton tuulilasi ja valot puhtaina.*
- *Liikuta päätä ja silmiä. Jos näkökenttä on kaventunut, se on vielä tärkeämpää.*



Lihusvoimat

Lihusvoima ja lihasten liikkuvuus heikkenevät iän myötä. Tarttumisvoima ja selän lihasten voima vähenevät. Pään kääntäminen voi olla vaikeampaa kuin ennen ja koko ylävartalon liikkuvuus voi huonontua. Nämä asiat vaikuttavat havaintojen tekoon ja auton ohjaamiseen.

- *Tarkista ajoasentosi ja varmista, että istut sopivan lähellä ohjauspyörää.*
- *Pitkillä ajomatkoilla pidä taukoja riittävän usein. Taukovoimistelu auttaa lihasten väsymiseen.*
- *Tehokas peilien käyttö entistä tärkeämpää jos pään kääntäminen on vaikeaa.*
- *Ohjaus- ja jarrutehostin keventävät ja helpottavat ajamista.*

Tilanteiden havaitseminen, arvioiden teko ja toimiminen

Ympäristön havainnointi ja arviointi voivat hidastua vanhemmiten. Esimerkiksi risteyksessä saattaa kulua entistä enemmän aikaa sen arvioimiseen, milloin on oikea hetki lähteä ylittämään risteystä.

Myös reagoiminen ja toimiminen voivat hidastua. Liikkeellelähtö kaikkine toimineen vie enemmän aikaa kuin nuorempana. Yleensäkin vanhemmiten voi olla vaikeaa olla tarkkaavainen monen samanaikaisen tehtävän kanssa.

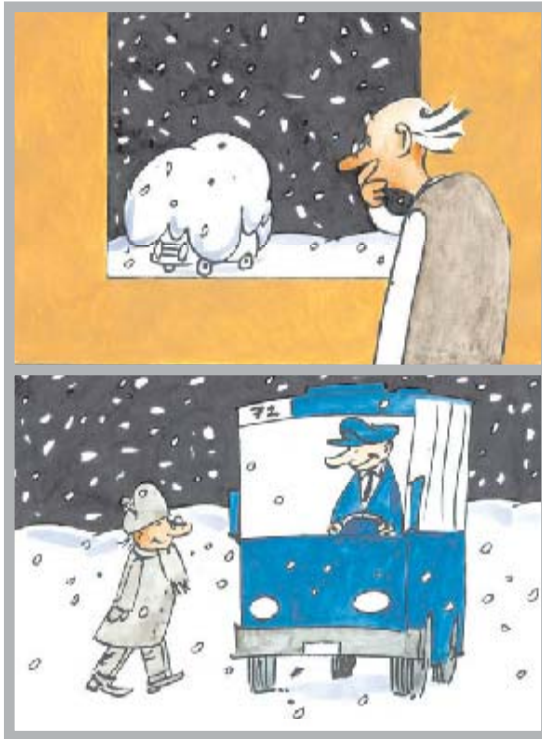
Virheitä ja väärinarviointeja sattuu useimmin monimutkaisissa ja äkillisesti muuttuvissa liikennetilanteissa, joissa on toimittava nopeasti ja muiden ehdoilla. Onkin tärkeää toimia rauhallisesti ja hermostumatta, vaikka tuntuisikin siltä, että muu liikenne painostaa nopeampaan toimimiseen.

- *Vältä ruuhka-aikoja ja valitse helpoin ja mukavin reitti.*
- *Varaa itsellesi riittävästi aikaa, äläkä hermostu. Muista, että turvallisuus on sujuvuutta tärkeämpi asia liikenteessä.*
- *Säilytä turvallinen ajoetäisyys edellä ajavaan.*
- *Tarkkaile oloasi ja tuntemuksiasi. Vältä niitä tilanteita, joissa tunnet stressaantuvasi.*



HARKITSE, MITEN JA MILLOIN LÄHDET

Jo ennen matkalle lähtöä on tehtävä tärkeitä päätöksiä. Lähdetkö liikkeelle omalla autolla vai julkisilla kulkuvälineillä? Milloin lähdet välttääksesi ruuhkan? Jos on huono keli tai väsyttää, turvaudu ammattikuljettajaan.



OTA RIITTÄVÄSTI AIKAA

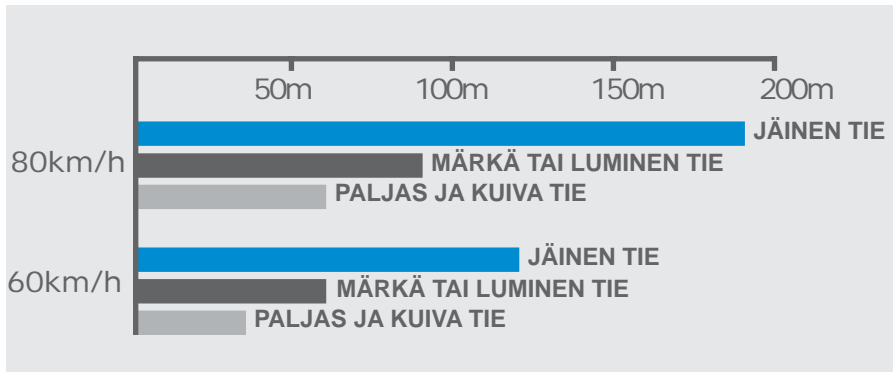
Jos keli on hankala tai tunnet muuten olosi epävarmaksi, vähennä nopeutta. Ota itsellesi aikaa, ettei sinun tarvitse hätiköidä ja hermostua. Aja aina sellaisella nopeudella, joka sinusta tuntuu hyvältä. Stressaantuneena teet virheitä helpommin.

lökkään kuljettajan reagointi voi olla hitaampaa kuin nuoremmilla, mikä pidentää myös auton pysäyttämiseen tarvittavaa matkaa. Nopeus on kuitenkin merkittävin tekijä, joka vaikuttaa pysähtymismatkan pituuteen.

Pienikin nopeuden alentaminen lyhentää huomattavasti pysähtymismatkaa

Henkilöauton pysäyttäminen 80 km:n tuntinopeudesta hyvällä kelillä vaatii lähes 60 metrin matkan. Jos nopeutta vähennetään 60 km:iin tunnissa, auto pysähtyy lähes puolta lyhyemmällä matkalla eli noin 35 metrin matkalla.

Nopeuden ja tien pinnan vaikutus pysähtymismat-



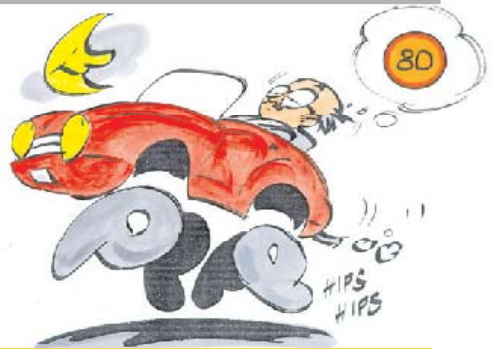
Liukkaalla auton pysäyttämiseen tarvitaan huomattavasti pitempi matka kuin kuivalla kelillä, jos nopeus pysyy samana.

Märkä tienpinta vähentää pitoa. Jos tiellä on paljon vettä, auto voi joutua vesiliirtoon eikä ole enää ohjattavissa. Lumisohjossa taas on sohjoliirron vaara.

Näin saat kelivaraa, kun on liukasta:

- *Jos pito tuntuu huonolta, vähennä nopeutta.*
- *Jätä riittävä turvallisuusväli ja muista katsoa myös taustapeiliin.*
- *Vältä äkkinäisiä ohjausliikkeitä.*
- *Vältä lukkojarrutusta, koska silloin et voi ohjata autoa.*
- *Kiihdytä maltillisesti, etteivät pyörät pyöri tyhjä.*
- *Varaa matkantekoon enemmän aikaa kuin pitävällä kelillä.*
- *Harkitse, lähdetkö lainkaan liikkeelle omalla autolla, jos keli on huono.*

Pienelläkin nopeuden alentamisella parannat mahdollisuuksiasi, koska



- *sinulle jää enemmän aikaa havaintojen tekoon,*
- *pysähtymismatka lyhenee,*
- *mahdollisuutesi hallita auto paranee ja*
- *mahdollisen törmäyksen seuraukset lievenevät.*

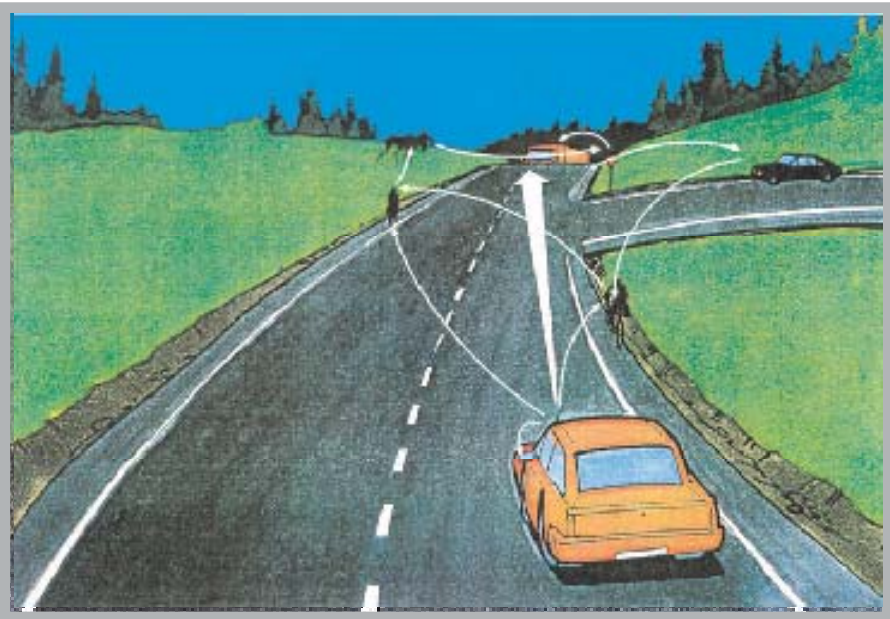
Oikea katsomistekniikka helpottaa kaiken olennaisen havaitsemista liikenteestä ajoissa.

Liikuta katsetta

Pyri katsomaan pitkälle eteesi. Tarkkaile tien suuntaa ja pintaa, risteäviä teitä ja toisten tiellä liikkujien aikeita. Muista myös katsoa välillä taustapeiliin.

Saat parhaan yleiskuvan, kun liikutat katsetta tuulilasista taustapeileihin, mittareihin ja taas pitkälle eteen. Katseen liikuttaminen pitää silmät virkeinä. Pienellä harjoittelulla siitä tulee osa ajorutiinia.

län myötä havaintojen ja arvioiden teko ja toimiminen hidas-



Katso kauas, liikuta katsetta.

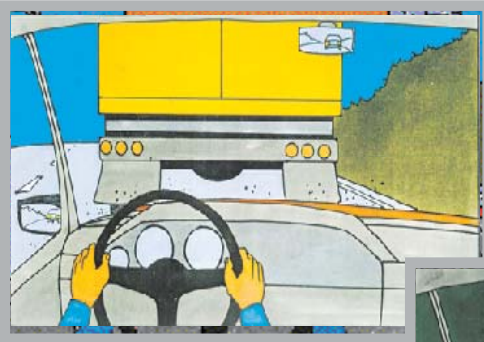
Varo näköesteitä

Varaudu siihen, että näköesteen takaa voi putkahtaa esille mitä vain. Auton peleistä ei aina näe takaviistosta oikealle tai vasemmalle. Muista siksi risteyksissä ja kaistaa vaihtaessasi vilkaista auton sivulle. Vältä myös ajamasta itse toisten katveessa.

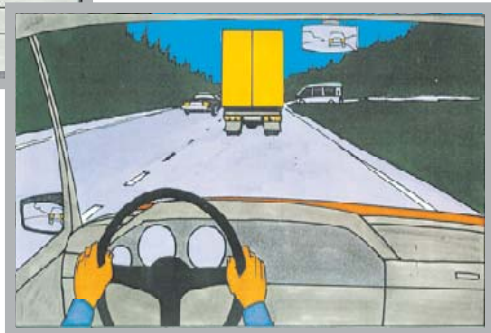
MUISTA TURVALLISUUSVÄLI

tuvat. Kunnon turvallisuusväliä pitämällä saat itsellesi enemmän aikaa ja tilaa. Tällöin ajaminen ei ole niin stressaavaa kuin ajaessasi lähellä edellä ajavaa. Myös polttoainetta kuluu vähemmän.

Jos joudut liikennevirrassa jatkuvasti turvautumaan jarruun, ajat liian lähellä edellä ajavaa.



Jos ajat liian lähellä edellä ajavaa, joudut toimimaan hänen ehdoillaan. Joudut jatkuvasti jännittämään ja varautumaan siihen, mitä hän tekee.



Kun pidät kunnan etäisyyden edellä ajavaan

- *näet mitä edessä tapahtuu ja voit rauhassa ennakoida tilanteita,*
- *muutkin näkevät sinut ja pystyvät ennakoimaan aikeesi,*
- *ajaminen on rauhallisempaa, tasaisempaa ja taloudellisempaa,*
- *matkustajillakin on mukavampaa, kun ajo ei ole epätasaista ja tökkivää.*

KUN ON PIMEÄÄ

Pimeällä ajaminen on hankalaa niin nuorille kuin vanhoillekin. Iän myötä pimeällä näkeminen vaikeutuu ja silmät häikäistyvät helpommin. Myös häikäisystä palautuminen kestää pitempään. Kannattaakin harkita, lähteekö pimeällä lainkaan ajamaan – ainakaan pitkää matkaa.

Alenna nopeutta

Jos ajaminen tuntuu epävarmalta, voi aina ajaa hitaammin. Varsinkin pimeällä on parasta käyttää sellaista ajonopeutta, että tuntee koko ajan hallitsevansa ajotilanteen.

Muista seurata myös tilannetta takanasi. Jos ajat selvästi muita hitaammin, helpota ohitusta antamalla tilaa.



Katso niin kauas kuin voit. Vältä häikäisyä, kun suuntaat katseen tien oikeaan reunaan etkä vastaantulevien valoihin. Sisäpeilin kautta tulevan häikäisyn voit välttää kääntämällä peilin asennon toiseksi.

Käytä kaukovaloja aina kun se on mahdollista, mutta älä häikäise niillä muita

Älä vaihda lähivaloille liian aikaisin kohtaamistilanteessa, muuten valojen väliin jää pimeä vyöhyke. Vaihda takaisin kaukovaloille hetkeä ennen kohtaamista tai viimeistään kohdattavan rinnalla.

Jos ohitat, vaihda lähivaloille vasta silloin, kun näet ohitettavan selvästi. Kun olet ohitettavan rinnalla, vaihda kaukovaloille, niin näet mahdollisimman pitkälle eteen.

Kun sinua ohitetaan, vaihda lähivaloille vasta silloin, kun ohitava alkaa siirtyä takaisin samalle kaistalle.

Muista heijastin

Autoilija tietää, miten huonosti jalankulkija näkyy valais-
tullakin tiellä. Heti kun astut ulos autosta, tarvitset itsekin
heijastinta.

ENNAKOI MUIDEN AIKEET

Ruuhkassa ajaminen voi olla stressaavaa, kun pitää havainnoi-
da yhtä aikaa monta asiaa ja pysyä muiden rytmissä. Tärkeintä
on säilyttää maltti ja muistaa, että turvallinen liikkuminen on
tärkeämpää kuin nopeus ja sujuvuus. Hidasta vauhtia ja jätä
riittävä etäisyys, jotta ehdit nähdä tilanteet ajoissa.



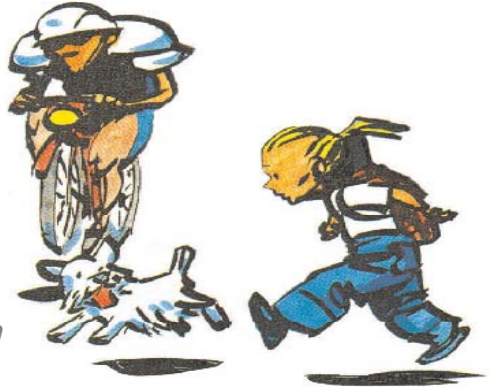
Toimi itse ennakoitavasti.



Ennakoi muiden aikeet.

Varo lapsia ja muuta kevyttä liikennettä

- *Varaudu siihen, että lapset voivat putkahtaa tielle yhtäkkiä. He eivät vielä osaa arvioida etäisyyksiä autoihin eivätkä niiden nopeuksia.*
- *Katso myös teiden ja katujen reunoille. Jalankulkijoita, pyöräilijöitä ja mopoilijoita on vaikea havaita erityisesti pimeällä.*
- *Älä ohita suojatien eteen pysähtynyttä autoa pysähtymättä.*
- *Ohita kevyt liikenne tarpeeksi kaukaa.*



Kun näet moottoripyörän

- *Anna moottoripyöräilijälle sama tila kuin autoilijallekin.*
- *Varaudu siihen, että moottoripyörä voi olla kohdalla yllättävän nopeasti.*
- *Pidä reilu välimatka edellä ajavaan moottoripyörään. Sen nopea pysähtyminen ja kääntyminen voivat yllättää autoilijan.*

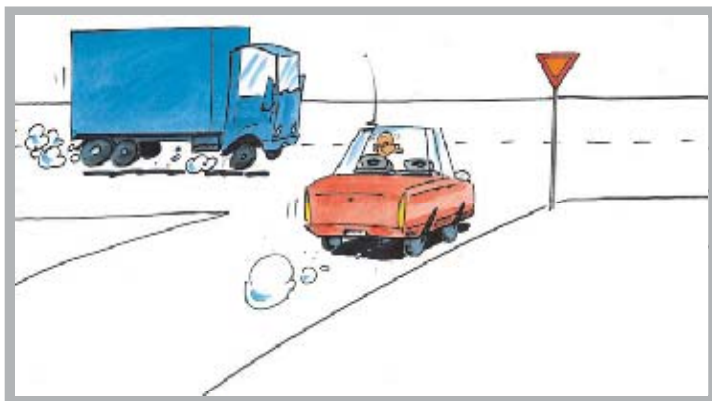
Kun näet raskaan ajoneuvon

- **Jätä raskaalle ajoneuvolle riittävästi tilaa kääntymiseen.**
- **Varaudu siihen, että raskas ajoneuvo lähtee liikkeelle hitaasti.**
- **Jos takanasi on rekka, älä jarruta äkkiä. Se ei pysähdy yhtä nopeasti kuin henkilöauto.**
- **Älä pakota raskasta ajoneuvoa pysähtymään mäkeen – etenkin liukkaalla.**
- **Älä aja liian lähellä kuorma-autoa – voit saada kiven tuulilasiin. Talvella kuorma-auto saa lumen pölyämään, mikä voi haitata näkyvyyttä.**



RISTEYS ON IÄKKÄÄN VAARANPAIKKA

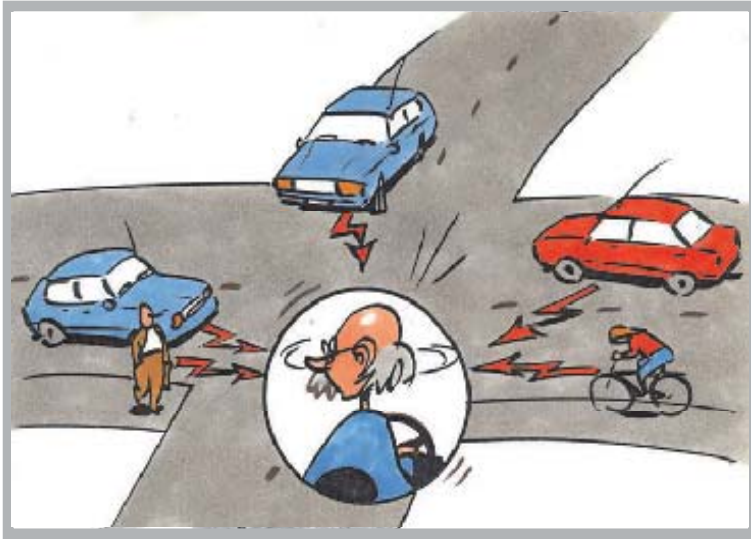
Risteys on iäkkäille tyypillisin vaaranpaikka. Siinä on otettava huomioon oikealta, vasemmalta ja edestä tuleva liikenne. Risteyksen liikenteen havainnoimiseen ja päätöksentekoon kuluu aikaa. Ylitykseen lähettäessä tilanne on jo toinen kuin havaintoja tehdessä.



Tyypillisin onnettomuus sattuu päätien ja sivutien risteyksessä. Iäkäs kuljettaja on tulossa sivutieltä ja aikoo kääntyä vasemmalle päätielle. Päätietä ajava luottaa siihen, että kärkikolmion takaa tuleva väistää. Näin ei aina kuitenkaan käy, vaan iäkäs jostain syystä lähtee tien ylitykseen ja sattuu onnettomuus.

Myös muodoltaan erikoiset risteykset voivat tuottaa vaikeuksia. Varovaisuus on välttämätöntä silloin, kun ajojärjestys ei ole itselle heti selvä. Jos jokin tietty risteys tuntuu vaikealta, kierrä se valitsemalla toinen reitti.

Muista: kärkikolmion takaa tullessasi sinun on väistettävä kaikkea muuta liikennettä – sekä päätien liikennettä että risteävää kevyttä liikennettä.



Toimi näin risteyksessä:

- *Kun lähestyt risteystä, vähennä nopeutta ja tarvittaessa pysähdy. Näin saat aikaa toimia.*
- *Näytä suuntamerkki ajoissa.*
- *Katso joka suuntaan nähdäksesi kaikki tiellä liikkujat.*
- *Pane ykkönen päälle valmiiksi ja aja risteyksen yli reippaasti.*
- *Varmista, että päätie on tyhjä sille tullessasi. Katso vielä kerran.*
- *Ota huomioon, että lähestyvä auto voi olla lähempänä kuin miltä tuntuu.*
- *Jos olet epävarma ehtimisestäsi, odota uutta tilaisuutta.*

PIDÄ HUOLTA AJOKISTASI

- *Pidä ikkunat puhtaina. Hyväkään näkökyky ei auta, jos auton ikkunat ovat likaiset..*
- *Tarkista ikkunoiden, valojen, peilien sekä pesu- ja lämmityslaitteiden kunto. Osaathan myös käyttää niitä?*
- *Säädä istuinasento itsellesi sopivaksi. Oikea ajoasento helpottaa verenkiertoa sekä estää jalkojen ja selän puutumista.*
- *Suuntaa peilit siten, että pystyt kurkottamatta näkemään niistä auton taakse ja sivuille.*
- *Käytä aina turvavyötä. Huolehdi, että myös matkustajat kiinnittävät sen.*



Jos olet vaihtamassa autoa, valitse sellainen, jonka hallintalaitteet ovat mahdollisimman helppokäyttöiset. Automaattivaihteisto sekä ohjaus- ja jarrutehostin helpottavat ajamista. Lisäjarruvalot auttavat muita näkemään aikeesi liikenteessä. Kiinnitä huomiota myös auton polttoaineen kulutukseen ja päästöihin.

EPÄILETKÖ AJOTAITOASI?

Jos liikennevahinkoja tai vaaratilanteita on yhtäkkiä sattunut useampia peräkkäin, mene lääkäriin. Ajokyvyn perusteellisempi arvio on paikallaan myös silloin, kun liikenteessä esiintyy seuraavankaltaisia ongelmia:

- *keskittymisvaikeuksia*
- *ajokaistalla pysymisen vaikeutta*
- *tutulta reitiltä eksymisiä*
- *jarru- ja kaasupolkimen sekoittamista toisiinsa*
- *muun liikenteen rytmissä pysymisen vaikeutta*
- *näkökentän kaventumista*
- *hämäränäkemisen vaikeutta*



Ajotaitoa voi aina kehittää

Ajotaito ruostuu kuten muutkin taidot, ellei sitä jatkuvasti ylläpidä. Säännöllisesti ajamalla pidät parhaiten taitosi kunnossa. Jos tunnet epävarmuutta, voit aina ottaa muutaman ajotunnin autokoulusta.

Tarjolla on myös jatkokoulutusta iäkkäille autoilijoille. Lisätietoja niistä saat Liikenneturvan aluetoimistoista.

MUISTA: Ihminen ei ole koskaan liian vanha oppimaan!



IKÄAUTOILIJAN SELVIITYMISVINKIT

- MIETI MUKAVA AJOREITTI
- VARAA RIITTÄVÄSTI AIKAA
- MENE HYVÄN SÄÄN AIKANA JA VALOISALLA
- KÄYTÄ AINA TURVAVYÖTÄ
- VALITSE AJONOPEUS KUNTOSI JA TUNTOSI MUKAAN
- SÄILYTÄ RIITTÄVÄ ETÄISYYS EDELLÄ AJAVAAN
- OLE TARKKANA RISTEYKSISSÄ
- OLE TARKKA OHITUKSISSA JA KAISTANVAIHDUISSA
- VÄLTÄ RUUHKA-AIKOJA
- VARMISTA, ETTÄ TUULILASI JA SILMÄLASISI OVAT PUHTAAT

Autoillen kaiken ikää -opas kertoo ikääntymisen vaikutuksista ajamiseen ja ajokykyyn. Oppaasta saa tietoa myös siitä, millaisiin vaaratilanteisiin ja onnettomuuksiin iäkäs autoilija voi joutua ja miten niitä voi välttää.

Autoillen kaiken ikää -opas on tarkoitettu itseopiskeluun. Se sopii myös oheisaineistoksi ikäautoilijakursseille.

Oppaita voi osaa Liikenneturvasta.

LIIKENNETURVA

**Sitratie 7, 00420 Helsinki, puh. 020 7282 300
www.liikenneturva.fi**