

Septiņi vērtīgi padomi senioriem gājējiem drošākai dalībai ceļu satiksmē



www.manadrosiba.lv



Lai ikdienā parūpētos par savu drošību uz ceļa, reizēm pietiek ar pavisam elementāru drošības pasākumu ievērošanu, par ko steigā mēdzam piemirst. Lai ikdienā parūpētos par savu drošību uz ceļa, reizēm pietiek ar pavisam elementāru drošības pasākumu ievērošanu, par ko steigā mēdzam piemirst. Lūk, septiņi vērtīgi Ceļu satiksmes drošības direkcijas (CSDD) un Valsts policijas padomi* senioriem, kas noderēs ikvienam gājējam.

• Izvēlies drošu vietu ceļa šķērsošanai!

Brauktuvi atļauts šķērsot pa gājēju pāreju vai krustojumos pie zaļās gaismas. Ja tuvumā pārejas un krustojuma nav, šķērso ceļu vietās, kur ir laba pārredzamība.

- **Pa kreisi, pa labi, pa kreisi!**

Pirms šķērso ceļu, pārliedcinies par drošību, paskatoties pa kreisi, pa labi un vēlreiz pa kreisi.

- **Pārliedcinies, vai tev tiek dots ceļš!**

Pirms gājēju pārejas šķērsošanas pārliedcinies, vai transportlīdzekļa vadītājs tevi ir pamanījis un spē nobremzēt.

- **Ievēro virzienu!**

Pa brauktuves malu vai ceļa nomali ej pretēji transportlīdzekļu braukšanas virzienam.

- **Esi redzams!**

Diennakts tumšajā laikā nēsā gaismu atstarojošu vesti vai apģērbu ar atstarojošiem elementiem.

- **Nekautrējies lūgt palīdzību!**

Ja jūties nepārliedcināts vai ir slikta pašsajūta – lūdz palīdzību līdzcilvēkiem. Viņi tev noteikti palīdzēs!

- **Izvēlies piemērotus apavus!**

Labākai stabilitātei der atcerēties arī par laikapstākļiem atbilstošu apavu izvēli, pievēršot uzmanību to slīdamībai.

“Drošas satiksmes pamatprincipi ir jāievēro ikvienam tās dalībniekam, jo to veidojam katrs atsevišķi un visi kopā. Par savu drošību vislabāk var parūpēties katrs pats, atceroties par vienkāršu noteikumu ievērošanu. To CSDD kopā ar Valsts policiju regulāri atgādina gan transportlīdzekļu vadītājiem, gan arī gājējiem. Ir vietas, kur droša ielas šķērsošana prasa papildu laiku, tomēr jāizvērtē, vai risks, pārkāpjot noteikumus un saīsinot ceļu, beigās neizrādās dzīvības vērtībā,” aicina CSDD Sabiedrisko attiecību daļas vadītājs Jānis Aizpors.

Valsts policijas veiktajā padziļinātajā pētījumā iezīmējas būtiskas atšķirības starp smagi cietušajiem gājējiem vecumā virs 60 gadiem un pārējiem satiksmes dalībniekiem. Proti, vairāk nekā trešdaļa jeb 38% smagi cietušo gājēju ir vecumā virs 60 gadiem. Seniori ir vieni no neaizsargātākajām gājēju grupām satiksmē, tāpēc pirmo reizi Latvijā uzsākta informatīva drošības kampaņa gājējiem senioriem “Strauja sirds, bet kājas lēnas”.

Valsts policijas Satiksmes drošības pārvaldes priekšnieks Normunds Krapsis norāda, ka pētījumā arī atklājas, ka katrs trešais gājējs seniors negadījumā ar smagām sekām cietis savas vainas dēļ. Iemesli – savu spēju pārvērtēšana un ceļu satiksmes noteikumu neievērošana.

“Šīs kampaņas mērķis ir pievērst uzmanību tieši tiem gājējiem, kuri nezināšanas dēļ vai apzināti pārkāpj ceļu satiksmes noteikumus – izvēlas riskēt dažus metrus no gājēju

pārejas un citur pārlicībā, ka viņus visi redz un automašīnas piebremzēs. Tomēr svarīgi atcerēties, ka arī šoferis ir tikai cilvēks, kurš var nepamanīt un laikus nenoreaģēt. Vienlaicīgi turpinām uzrunāt arī autovadītājus un citus satiksmes dalībniekus, atgādinot, ka, kopīgi ievērojot satiksmes noteikumus, negadījumu skaits būtiski samazinātos,” norāda N. Krapsis.

Pavisam kopā šogad līdz 21.janvārim ceļu satiksmes negadījumos iekļuvuši 56 gājēji, no tiem 14 personas ir vecumā virs 60 gadiem. Traumas guvuši 11 seniori, bet bojā gājis viens cilvēks. Tāpat jāatzīmē, ka šogad bojā gājis arī viens seniors velosipēdists.

Jāatzīmē, ka 14 negadījumos iesaistītajiem senioriem transportlīdzekļa vadītāja apliecība bija izsniegta tikai septiņiem. Tas norāda, ka, iespējams, adekvāti novērtēt savas uzvedības riskus un situāciju ir daudz grūtāk, ja nav bijusi iespēja pašam vadīt transportlīdzekli, proti, saprast redzamības aspektus un bremzēšanas ceļa garumu.

*Ar Jāņa Rozes grāmatnīcas atbalstu padomi grāmatzīmes veidā būs pieejami senioriem Jāņa Rozes grāmatnīcās visā Latvijā.

Satiksmes drošības kampaņu “Strauja sirds, bet kājas lēnas” organizē Valsts policija sadarbībā ar Ceļu satiksmes drošības direkciju, Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīcu, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, Jāņa Rozes grāmatnīcu, Rīgas Aktīvo senioru aliansi un Autotransporta direkciju. Kampaņa tiek finansēta no Latvijas Transportlīdzekļu apdrošinātāju biroja līdzekļiem.