

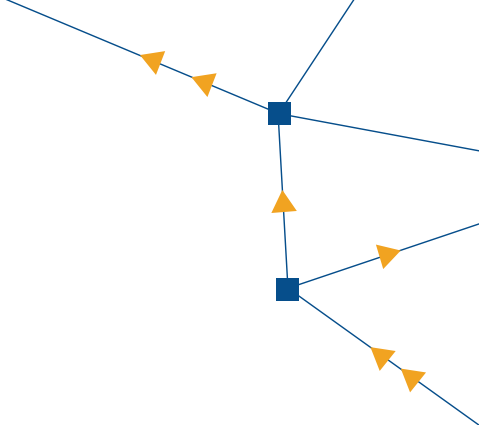


TRANSPORDIAMET

Vanemaealisele liiklejale

Vanemaks saades muutuvad meie füüsiline ja vaimne võimekus ning sellega kaasnevad erinevate võimete langused ning see kõik mõjutab ohutut liiklemist. See juhend on abiks eakale jalakäijale, jalgratturile, sõidukijuhile ja sõitjale.





Sisukord

Üldised soovitused ohutumaks liiklemiseks.....	4
Jalakäijana liikluses.....	4
Ühistranspordiga liiklemine.....	10
Jalgratturina liikluses.....	12
Autojuhina liikluses.....	18
Ravimid ja sõiduki juhtimine.....	26
Haigused, mis segavad ohutut sõidukijuhtimist.....	27
Mis vanuseni on ohutu sõidukit juhtida?.....	29

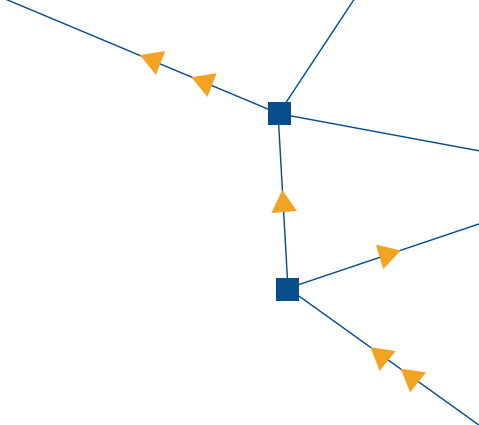
Liiklus, nii reeglid kui ka keskkond, on pidevas muutumises: muudetud ja täiendatud on liiklusseadust, muutunud on käitumisharjumused ning kõige sellega peab iga liikleja kursis olema.

Sellesse brošüüri on koondatud peamised vanemaealist jalakäijat, jalgratturit, sõidukijuhti ja sõitjat puudutavad teemad. Lisaks veel näpunäited, millega peab vanuse kasvades arvestama ja millele mõtlema, et hoida ennast ja kaasliiklejaid.

Nõuete osas on välja toodud liiklusseadusest tulenev ning soovitustes lihtsad, kuid järel mõtlemist ja proovimist tasuvad näpunäited.

Lugupidamisega

Transpordiamet



Üldised soovitused ohutumaks liiklemiseks

- ▶ Kiirustamine tõstab liiklusõnnetusse sattumise riski. Varu oma käikude/sõitude jaoks alati piisavalt aega.
- ▶ Kui vähegi võimalik, siis planeeri oma liikumised väiksema liiklusega ja valgele ajale.
- ▶ Mine liiklusesse puhanuna, siis märkad tekkivaid ohte paremini. Puhanud inimese tähelepanuvõime on väsinu omast tunduvalt kõrgem.
- ▶ Tee iga päev harjutusi, et hoida ja parandada füüsilist vormi ning tasakaalu, see aitab kaasa ohutumale liiklemisele nii jalakäija, jalgratturi kui ka sõidukijuhina!

Jalakäijana liikluses

Kõndimine on tervislik! Samas on liikluskeskkond muutunud jalakäijatele keerulisemaks ning selles on kõige kaitsetumad just lapsed ja vanemaealised inimesed.

Liiklusuuringud näitavad, et isegi siis, kui eakas jalakäija hindab teeolusid õigesti (liikluse tihedus, ilmastik jne), võib ta sellest hoolimata ohustada ennast, alahinnates aega, mis kulub tee ületamiseks.

Probleeme tekitavad:

- ▶ kiired sõidukid;
- ▶ valgusfoori liiga kiiresti vahetuvad tuled – rohelise tule põlemise aeg on sõidutee ületamiseks liiga lühike;
- ▶ sõiduteed kõnniteest eraldavad kõrged äärekivid on liikumisel takistuseks ja pikendavad sõiduteel viibimise aega.

Kõige suuremad liiklusohud eaka jalakäija jaoks on seotud sõidutee ületamise ning pimedal ajal maantee ääres liiklemisega.



Nõuded

- ▶ Halva nähtavuse korral või pimedal ajal teel liigeldes kannab vähemalt ühte helkurit või valgusallikat.
- ▶ Sõiduteed tuleb ületada vaid selleks ettenähtud kohas: käigusild, -tunnel, ülekäigurada, ülekäigukoht või ristmik. Kui nimetatud kohad on kaugemal kui 100 meetrit, võib sõiduteed ületada vaid juhul, kui nähtavus on mõlemas suunas hea ja see on ohutu. Vales kohas teed ületada on ohtlik, sest sõidukijuhid ei tea Sind seal oodata.

Reguleerimata ülekäigurajal peab sõidukijuht andma teed jalakäijale.



Jalakäijal on küll eesõigus kuid ei tohi ära unustada jalakäija kohustust – teed võid ületada alles siis, kui oled veendunud, et läheneva sõiduki juht on Sind märganud, kiirust vähendanud või seisma jäänud ning sõidutee ületamine on ohutu.

Lisaks ülekäiguradadele on liikluses olemas ka ülekäigukohad:

- ▶ Ülekäigukoht on erinevate ehituslike lahenduste (ohutusaar, valgustus, kiirusepiirang, paremini tagatud nähtavus jne) abil jalakäijale sõidutee ületamiseks rajatud teeosa.
- ▶ Ülekäigukohal puudub märgistus.
- ▶ Ülekäigukoht erineb ülekäigurajast selle poolest, et ülekäigukohal sõiduteed ületades ei ole jalakäijal sõidukijuhi suhtes eesõigust. Eesõigus on jalakäijal vaid juhul, kui ta ületab sõiduteed, millele sõidukijuht pöörab.

Jalakäija tunneb ülekäigu-
koha ära selleni viiva ja teisel
pool sõiduteed jätkuva kõn-
nitee, jalgteed või jalgratta- ja
jalgteed järgi.

Kui sõidutee on laiem, siis
võib ülekäigukoht olla koos
ohutussaarega.

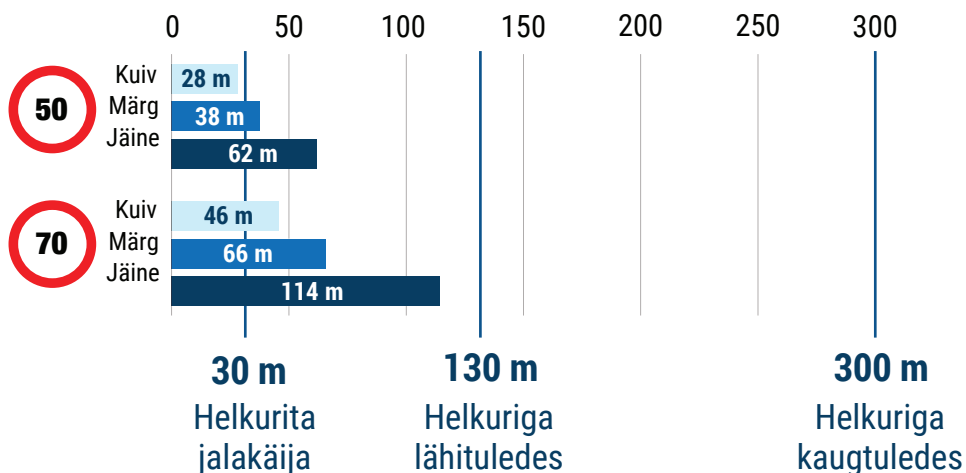


Soovitused

- ▶ Planeeri oma teekond nii, et saad teed ületada ülekäigurajal või ülekäigukohal.
- ▶ Enne teeületust vaata hoolega ning mitu korda vasakule ja paremale.
- ▶ Loo autojuhiga silmside – ära ületa teed, kui juht Sind ei näe.
- ▶ Fooriga ülekäigurajal ületa teed ainult rohelise tulega. Ole alati heaks eeskujuks kõikidele teistele liiklejatele.
- ▶ Ettevaatust! Sõidukijuhid, kes teevad ristmikel pöördeid, jälgivad hoolega teiste sõidukite liikumist ega pruugi märkata teed ületavaid jalakäijaid.
- ▶ Arvesta, et sõidukitel on pimeala kohad, eriti pööravatel ja tagurdavatel sõidukitel. Alati kõnni parkivate masinate eest, mitte nende tagant.

- ▶ Ära ületa teed pargitud autode vahelt, sest nii jääd autode varju.
- ▶ Pimeda ajal või halva nähtavuse korral näeb autojuht ilma helkurita tumedates riietes jalakäijat alles kuni 30 m kauguselt. Helkur ja helkivad tooted ning erksavärvilised riided aitavad Sul end autojuhi jaoks nähtavaks muuta! Kanna heledamaid ja värvilisi rõivaid, ka valgel ajal!
- ▶ Pimeda ajal ja lähitulede valgel näeb autojuht helkurit 130–150 m ja kaugtuledega 300 m kauguselt. Kanna helkurit mõlemal küljel, nii oled nähtav mõlemalt poolt lähenevatele sõidukijuhtidele.

Peatumisteed ja helkuri nähtavus meetrites:



- ▶ Kui kergliiklustee on olemas, siis liigu pigem seal, mitte sõidutee ääres. Suurenda oma ohutust ning kanna helkurtrakse või -vesti.



- ▶ Libedal ajal liigeldes kasuta „jää-kasse“. Need aitavad tasakaalu hoida nii jäise tee kui ka lõrtsise ilma korral.

- ▶ Kõnnikepid aitavad tasakaalu hoida ebatasasel pinnasel ning libedal teel. Lisaks on nendega kõndimine tervislik, kuna koormust saab ka ülakeha.



Ühistranspordiga liiklemine

Ühistranspordiga liikumine on parim motoriseeritud transpordiviis. See on heaks lahenduseks ka siis, kui Sinu tervis, tasakaal ja reaktsioonikiirus ei võimalda enam ohutult autot juhtida või jalgrattaga sõita.

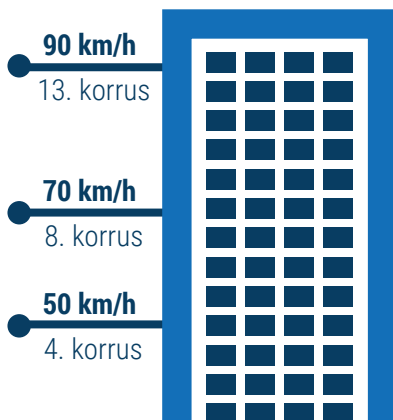
Nõuded

- ▶ Kui bussis on turvavöö, siis kinnita see sõidu ajaks.



Soovitused

- ▶ Oota bussi kõnniteel ohutus kauguses, mitte sõidutee ääres, kuni buss on päris seisma jäänud.
- ▶ Bussis sõida võimalusel istudes. Kui istekohti napib, siis hoia kogu aeg kindlalt käsipuust kinni. Parema tasakaalu saavutamiseks seisa harkis jalgadega.
- ▶ Kui soovid väljuda ja bussis ei ole stopp nuppu, siis anna aegsasti juhile häälega märku.
- ▶ Bussist väljumiseks tõuse püsti alles vahetult enne väljumist, kui sõiduk hoogu maha võtab. Äkkpidurduse korral ei jaksa Sa end kinni hoida. Kiirusel 50 km/h toimuva kokkupõrke korral saab turvavööga kinnitamata inimene löögi jõuga, mis on võrdne neljandalt korruselt alla kukkumisega.



Allikas: Aigar Vaigu, D.Sc.



- ▶ Ära kunagi ületa teed bussi eest ega tagant, sest bussijuht ja teised sõidukijuhid ei näe Sind bussi varjust. Ületa tee, kui buss on ära sõitnud või mine kaugemale, kus on tee mõlemale poole hästi näha.

Jalgratturina liicluses

Jalgrattasõit on hea liikumisviis, mis mõjub inimese tervisele hästi, säilitab ja parandab füüsilist võimekust, on odav ja kiire liikumisvõimalus, suurendab vabadust ja igapäevast liikumisulatust.

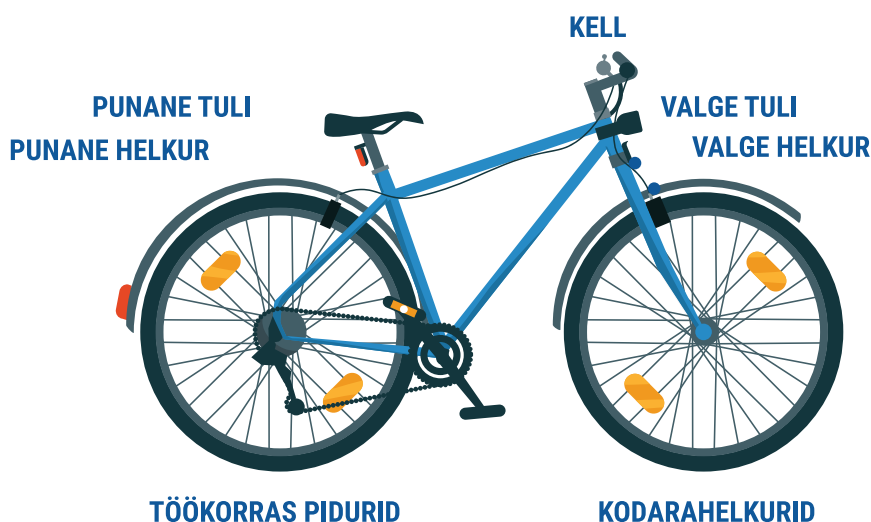
Rattaga sõitmine ei sobi aga kõigile, kuna vanuse kasvades rattasõiduks vajalikud võimed langevad ja see võib suurendada õnnetusse sattumist. Enne rattaga sõitmist mõtle hooliga, kas Sinu tasakaal, lihasjõud ja reaktsioonikiirus on ohutuks rattasõiduks piisavad.

Arvestama peab sellega, et jalgrattur, nagu ka jalakäija, on liicluses nõrgem pool.



Nõuded

- ▶ Hoolitse selle eest, et Sinu rattal oleks olemas kõik, mida liiklusseadus nõuab:
 - ▶ töökorras pidurid;
 - ▶ signaalkell;
 - ▶ ees valge ja taga punane helkur;
 - ▶ vähemalt ühe ratta mõlemal küljel kollane või valge kodarahelkur;
 - ▶ pimedal ajal või halva nähtavusega sõites peavad põlema ees valge ja taga punane tuli.
- ▶ Jalgrattaga jalgratta- ja jalgteel sõites ei tohi ohustada jalakäijaid. Jalakäijast möödumisel tuleb vähendada kiirust ja mööduda temast hoides ohutut külgvahet.
- ▶ Enne jalakäijast möödumist anna enda lähenemisest aegsasti jalgrattakellaga märku.



Sõiduteel paiknemine



- Sõiduteel pead sõitma alati tee paremal poolel ja võimalikult tee ääre lähedal. Erandiks on vaid ümberpaiknemine vasak- või tagasipöörde sooritamiseks.



- Sõidutee ääres jalgratast käekõrval lükates liigu sõidutee paremal poolel. Jalgratas hoia enda ja sõidukite vahel.

Sõidutee ületamine

- Kui ületad sõiduteed ülekäigurajal jalgrattaga sõites on eesõigus sõidukijuhil!
- Juhul, kui sõidukeid lähenemas pole, siis võid reguleerimata ülekäigurada ületada rattaga sõites jalakäija kiirusel.

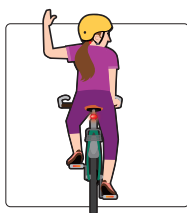
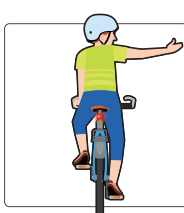


- Ohutum on ülekäigurada ületada jalgratast käekõrval lükates. Nii on sul rohkem aega, et veenduda teeületuse ohutuses ja oled teistelegi heaks eeskujuks.

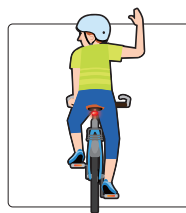
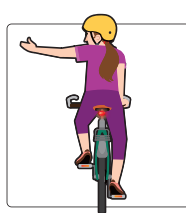
- ▶ Üle reguleerimata ülekäiguraja jalgrattaga sõites on Sul eesõigus vaid siis, kui ületad ülekäigurajal sõiduteed, millele sõidukijuht pöörab. Ka siis on ohutum teed ületada jalgratast käekõrval lükates.



- ▶ Enne vasak- või tagasipööret vaata alati üle vasaku õla, kas tagant läheneb sõidukeid. Nii väldid tagant tulevatele sõidukitele ette sõitmist.
- ▶ Sõiduteel sõites pead enne pööret näitama käega suunamärguannet:



PAREMALE
PÖÖRAMINE



VASAKULE JA TAGASI
PÖÖRAMINE

Soovitused

- ▶ Kui võimalik, siis planeeri oma teekond nii, et Sa ei pea sõitma sõiduteel. Eelista sõitmist kergliiklusteel või laiemal kõnniteel ohustamata jalakäijaid.
- ▶ Hoia oma pead ja kanna sõites jalgrattakiivrit. Kuigi kiivri kandmine on kohustuslik kuni 16. eluaastani, siis ega peale seda pea kõvemaks ei lähe. Pea on inimese kõige tähtsam ja õrnem kehaosa. Kanna kiivrit, et hoida ära peavigastusi kukkumise või kokkupõrke korral.
- ▶ Tee ennast teistele liiklejatele nähtavaks ja kanna jalgrattaga sõites erksavärvilisi riideid, helkurvesti või -trakse. Ja seda nii pimedas kui ka valges ajal!



- ▶ Lülita ka päeval sõites sisse jalgratta esi- ja tagatuli, soovitatavalt vilkuvasse režiimi.
- ▶ Et testida, kas Sinu tasakaal ja reaktsioonikiirus on veel piisavalt head, et minna liiklusesse jalgrattaga sõites, tee üks katse – pane ratas pikali maha ja astu üle ratta raami. Kui see ei õnnestu, siis võiksid ohutuse kaalutlusel lõpetada jalgrattaga sõitmise ning kasutada teisi liikumisviise.
- ▶ Arvesta sellega, et haigused, mis ei võimalda sõita autoga, on takistuseks ka jalgrattasõidul. Kuna jalgrattasõit nõuab autoga sõitmise rohkem füüsilist võimekust, nagu lihaskõhõud ja liikuvus, on tõenäolisem, et jalgrattasõit tuleb lõpetada varem, kui autoga sõitmine.
- ▶ Sõida rattaga vaid kaine peaga.



Autojuhina liicluses

Kõigil sõidukijuhtidel on oma tugevad ja nõrgad küljed. Vane-maealise autojuhi tugevaks küljeks on pikk sõidukogemus ja oskus ohte ette näha.

Liicluses osalemine nõuab head keha ja vaimu koostööd – nt kiiret reageerimist ohtudele, õiget kauguse hindamist, kindlat liikumiskiirust ning samal ajal liiklusmärkide ja muu olulise jälgimist. Paraku mõjutavad autojuhtimise võimet vanusega kaasnevad haigused ning inimkeha loomuliku vananemis-protsessiga kaasnevad normaalsed ja tavapäraseid muutused – väheneb inimese taju ja arusaamise võime, halvenevad tasakaal, koordinatsioon, kuulmine ja nägemine, pikeneb reaktsiooniaeg. Lisaks veel ravimite mõju, vähenenud lihaste tugevus ja vähene paindlikkus, mis viib aeglasemate liigutusteni jne.

Kõik see mõjutab turvalist autojuhtimist. Nende muutustega peab arvestama ning valima aeglasema ja ettevaatlikuma sõidustiili. Enne kui lähed autot juhtima veendu, et Sa ei sea ohtu iseennast ega teisi liiklejaid.



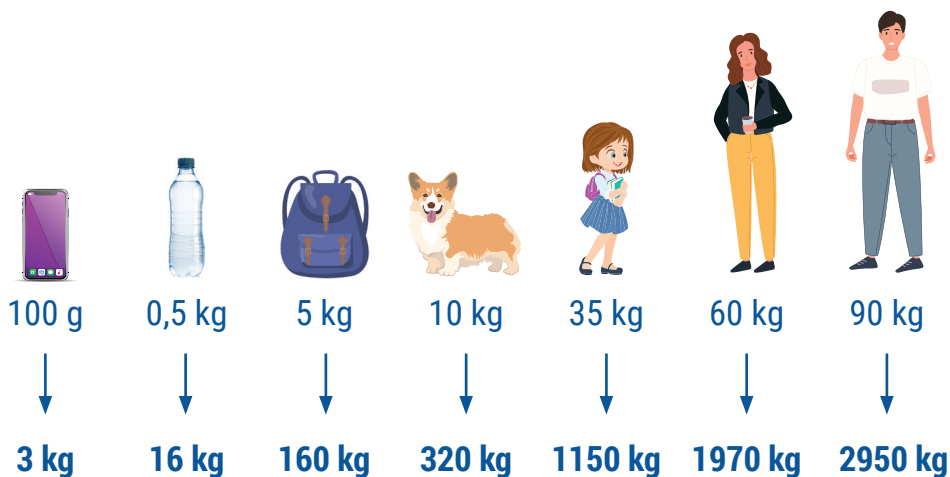
Nõuded

- ▶ Enne sõidu alustamist veendu, et Sinul ja kõikidel sõidukis viibijatel on turvavöö kinni ning peatugi reguleeritud selliselt, et selle ülemine äär on vähemalt pealaega tasa või pisut kõrgemal.
- ▶ Juhtimise ajal ära tegele toimingutega, mis segavad juhtimist või liiklusolude tajumist. Nt söömine, suitsetamine, lastega tegelemine, aktiivne vestlus jne.
- ▶ Telefoniga tohid sõidu ajal rääkida vaid käed vaba süsteemi abil, sest sõiduki liikumise ajal ei tohi hoida telefoni käes.
- ▶ Hoia ohutut pikivahet – aeg, mis kulub üksteise järel liikuvate sõidukite vahelise pikivahe läbimiseks peab asulasisesel teel olema vähemalt kaks sekundit ja asulavälisel teel kolm sekundit.
- ▶ Kui tee ääres seisab buss, millel on lasterühma tunnusmärk ja põlevad ohutuled, siis ole eriti tähelepanelik ja sõida kiirusel, mis võimaldab Sul ohtu vältida, sest bussi varjust võib joosta teele mõni laps.
- ▶ Kui sõidad maanteel aeglasemalt kui lubatud piirkiirus ja märkad, et Sinu selja taha on tekkinud autodest rivi, siis esimesel võimalusel vähenda kiirust ja hoia võimalikult tee äärde, et Sinu taha kogunenud sõidukid ohutult mööda pääseksid. Vajadusel peatu korraks ohutus kohas. Nii tagad Sa sujuvama liikluse ja väldid võimalikke ohtlikke möödasõite. NB! Anna oma peatumisest aegsasti suunatulega märku.



- ▶ Kui oled teinud halva nähtavuse tõttu või pimedal ajal asulavälisel teel hädapeatumise, siis autost väljumiseks pane selga ohutusvest, autol jäta põlema ääre- ja numbrituled ning ohutuled.
- ▶ Kõik esemed tuleb sõidu ajaks kinnitada.
- ▶ Lahtised esemed autosõidul on kokkupõrke korral sõitjatele tõsiseks ohuks. Kinnitatud sõitjad ja esemed aeglustuvad järsul pidurdamisel koos autoga, kuid lahtised objektid jätkavad oma liikumist endise kiirusega ehk siis hakkavad autos „lendama“.

50 km/h sõitvas autos suurenevad kokkupõrke korral kinnitamata esemete ja inimeste massid järgmiselt:



- ▶ Kui sõidad koos lemmikloomaga, siis ka tema tuleb sõidu ajaks kinnitada, sest kokkupõrke korral „lendab“ kinnitamata loom sõidukis ringi, tekitades nii vigastusi endale kui ka teistele autos viibijatele. Autos vabalt liikuv loom võib häirida juhi tähelepanu ja segada auto juhtimist. Liiklusõnnetuse korral võib kinnitamata šokiseisundis loom olla ohuks ka abistajatele (päästjad või kiirabiartstid) neid rünnates. Lemmikut võib sõidutada nt metallvõrega salongist eraldatud pagasiruumis, turvavööga kinnitatud loomapuuris või turvatraksidega.



Soovitused

- ▶ Väldi pikki, mitmenädalasi kuni mitmekuiseid pause autojuhtimisel. Omandatud sõiduvilumus on kiire kaduma, ilmnedavad ka auto tehnilised probleemid.
- ▶ Väldi pikki sõite. Tee vahepeal venituse- ja puhkepause.
- ▶ Sõida siis, kui liiklust on vähem, mitte tipptundidel.

- ▶ Väldi võimalusel võõras kohas sõitmist või kasuta selleks muud transporti või teist juhti.
- ▶ Istu autorooli puhanuna ja hea enesetundega, väldi liiga tühja või täis kõhtu.
- ▶ Sõida pigem päevavalges ja heades ilmastikuoludes. Kui pead siiski pimedas sõitma, siis veendu, et sõiduki esiklaas, aknad, peeglid ja tuled ning ka enda prillid on puhad ja kriimustusteta.
- ▶ Sõida sellise kiirusega, mis võimaldab olukorda alati kontrolli all hoida, eriti pimedal ajal.
- ▶ Lihtsusta tundmatus kohas sõitmist – planeeri oma marsruut ette. Võimalusel kasuta selleks mõnd interneti kaardirakendust.
- ▶ Teekonda valides eelista hästi valgustatud tänavaid ja lihtsamaid ristmikke.
- ▶ Võimalusel eelista teekonda, kus on valgusfooriga reguleeritud ristmikud.
- ▶ Kui juhtub situatsioon, kus vasakule pööramine tundub tiheda liikluse tõttu keeruline, siis pööra paremale, sõida rahulikumasse kohta ning pööra siis soovitud suunas tagasi.
- ▶ Kui märkad, et oled sihtkohast mööda sõitnud, siis ära satu paanikasse. Sõida rahulikult edasi ja pööra tagasi ohutus kohas.

- ▶ Tänavasiltide jälgimisel ja kaardilugemisel palu abi kaas-sõitjalt või kasuta navigeerimissüsteemi. Kui lülitad navi-geerimissüsteemi hääle sisse, ei pea Sa kaardi jälgimi-seks pilku teelt kõrvale pöörama.
- ▶ Kui auto võimaldab, siis kohanda armatuurlaua valgustus endale sobivaks.
- ▶ Eelista automaatkäigukastiga autot, siis saad käikude vahetamise asemel keskenduda liikluse jälgimisele.
- ▶ Et vältida segamist, vaigista oma mobiiltelefon sõidu ajaks. Välti ka juhtimise ajal aktiivset jutuaajamist ja raa-diokuulamist, sest kõik need tegevused viivad tahes-taht-mata tähelepanu liiklusest eemale.
- ▶ Kui sõidu ajal on vaja teha telefonikõne (vabakäesüsteemiga), siis peata auto selleks ajaks ohutus kohas.
- ▶ Pimedas sõites proovi vaadata võimalikult kaugale. Kui vaatad vastutuleva sõiduki lähenedes rohkem paremas suunas, siis vähendad pimestumist.
- ▶ Paigalda autole lainurk- või lisapeegel, et hõlbustada tagant tuleva liikluse jälgimist.
- ▶ Välti ebavajalikku rajavahetust.
- ▶ Kui ilm/nähtavus muutub sõidu ajal väga halvaks, peata auto tee ääres ohutus kohas ja oota, kuni olukord para-neb. Lülita sisse ohutuled.

- ▶ Kontrolli regulaarselt oma auto rehvide ja klaasipuhastite seisukorda. Ära unusta täita klaasipesuvedeliku paaki.
- ▶ Kui on vaja sõidutada väikelapsi, siis peab seda tegema spetsiaalses lapse vanusele ja pikkusele vastavas turvaseadmes. Kui Sulle tuuakse hoida lapselaps ja tead, et lähete koos väljasõidule, siis küsi enda kätte ka lapse turvaiste. Kindlasti palu, et Sulle õpetaks, kuidas turvaseadet autosse kinnitada ja ka seda, kuidas last sinna õigesti panna. Katseta see kohe oma autos ära.
- ▶ Ära juhi sõidukit, kui tunned tugevat valu lihastes või liigestes. Vähenenud lihasjõud jalgades ja kätes võib raskestada pedaalide ja rooli kasutamist. Lihaskõhustus on eriti vajalik ootamatus olukorras, kus peab järsult pidurdama või rooli keerama.
- ▶ Nägemine halveneb tavaliselt vähehaaval ja muutus võib olla nii aeglane, et seda ei pruugi ise märgata. Silmaarsti juures kontrollis tasub käia igal aastal. Ohtlikesse olukordadesse sattumine võib tähendada seda, et Sa lihtsalt ei näe kõiki olulisi asju.
- ▶ Otsi autoga liiklemise asemel alternatiive, kasuta rohkem ühistransporti, sõida koos lähedase või sõbraga.
- ▶ Kui oled autot ostmas, siis küsi müüjalt, millised on sõiduki ohutusfunktsioonid. Uuemates autodes on palju juhiabisüsteeme, mis aitavad liiklusõnnetusi vältida. Näiteks kokkupõrkehoiatus, parkimisabistaja, sõidurea hoidmise abistaja, suure kontaktpinnaga pedaalid, suured

tahavaatepeeglid jne. Uut sõidukit valides hinda ka selle mugavust – lisaks sõiduasendile pööra tähelepanu, kui lihtne on autosse siseneda ja sealt väljuda.



- ▶ Osale autokooli täienduskoolitusel või võta sõidutunde, nii saad oma sõiduosi lihvida ja sõiduõpetajalt häid nõuandeid.

- ▶ Liiklusseadust täiendatakse igal aastal, hoia end muutustega kursis.

Mõtisklemiseks

Kui satud sageli ohtlikesse olukordadesse või kui juhtimine tundub raskem kui varem, võib see viidata muutustele sõidukijuhtimise võimes. Mõned muutused toimuvad nii aeglaselt, et neid on raske ise märgata. Lähedaste mure sõidukijuhtimise pärast on sageli märk halvenenud juhtimisvõimest.

Hinda ja kontrolli regulaarselt oma juhtimisoskust ja pööra tähelepanu muutustele oma sõidustiilis. Kui Sul endal või lähedasel tekib kahtlus, et sõiduki juhtimine on muutunud Sinu jaoks keeruliseks, siis pöördu täiendavaks hindamiseks perearsti poole. Seda ka juhul, kui autojuhi tervisetõend veel kehtib.

RAVIMID JA SÕIDUKI JUHTIMINE

Vanemas eas suureneb krooniliste haiguste esinemissagedus, mistõttu tuleb kasutada mitmeid ravimeid. Paljud ravimid mõjutavad sõidukijuhtimise võimet – mõned ravimid parandavad seda, vähendades haigusest tingitud terviseprobleeme, teised aga halvendavad juhtimisvõimet. Näiteks paljud uinutid ja rahustid suurendavad autoroolis magama jäämise riski.

Kui kasutad mõnd ravimit, siis uuri oma arstilt või apteekrilt, kas selle ravimi kõrvaltoimed mõjutavad ohutut autojuhtimist või ehk tuleb sõiduki juhtimine ravimite tarbimise ajaks katkestada.

Kui arst määrab Sulle uue ravimi, siis maini talle kindlasti ka kõiki teisi ravimeid (ka käsimüügi- ja taimseid ravimeid), mida kasutad. Sageli juhtub, et ravimeid määrab mitu arsti ja ei



teata, mida inimene juba tarvitab. Liiklusohutlikkusele enamasti arstid mõelda ei jõua, loodetakse, et inimene ise teab ja uurib. Räägi kõigist kasutatavatest ravimitest ka arstile, kes kontrollib tervises seisundit juhiloa tervisetõendi uuendamiseks.

Liiklusohutu kujutavad järgmised ravimite kõrvaltoimed: uni- sus, reaktsioonikiiruse langus, tähelepanu alanemine, koordinatsiooni- ja tasakaaluhäired, lihaskrambid ja valud. Eriti liiklusohutlikud ravimrühmad on rahustid, uinutid, tugevatoomelised valuvaigistid, mõned köha- ja nohuravimid, allergiaravimid. Ravimite koosmõjul võivad kõrvaltoimed suurenedaj takistada ohutut liiklemist.

Võta oma ravimeid õigel ajal ja arsti ettekirjutuse järgi. Käi regulaarselt perearsti juures, tee nägemis- ja kuulmisteste. Kõik ikka selleks, et liiklemine oleks ohutu!

HAIGUSED, MIS SEGAVALD OHUTUT SÕIDUKIJUHTIMIST

Kui oled sõidukijuht, siis arutle kindlasti perearstiga, kas Sul on haigust, mille puhul ei ole juhtimine enam ohutu.

Autojuhtimisele on ohtlikud:

- ▶ Veresoonte ja südamehaigused, mille käigus võib vererõhk kõikuda (langus või tõus) ning sellest tingituna võib teadvus halveneda.
- ▶ Südamerütmihäired, insult, infarkt jne, mille tõttu inimene võib ootamatult kaotada kontrolli autojuhtimise üle.

- ▶ Verevarustusega seotud peaaegu vereringe häired, mis mõjutavad tähelepanu ja reaktsioonikiirust.
- ▶ Diabeetikutel võib kõikuda veresuhkur, mille tõttu võib tekkida teadvuse hägustumine.
- ▶ Selgroo ja liigeste probleemid, mis piiravad liikumisvabadust ja -ulatust.
- ▶ Tasakaaluhäired ja krooniline valu, mis tekitavad liigutuste ebatäpsuse ning piiratuse.
- ▶ Epilepsia puhul võib inimene ootamatult teha tahtmatuid liigutusi või kaotada teadvuse ning sattuda liiklusõnnetusse.
- ▶ Silmahaigused, mis võivad kahjustada nägemisvälja ja raskendada liiklusmärkide ning liiklusohtlike olukordade märkamist.
- ▶ Närvisüsteemihaigused, millest võivad tekkida taju- ja liigutuste probleemid.
- ▶ Meeleoluhäired, millest võivad tekkida tähelepanu ja reaktsioonikiiruse häired.
- ▶ Uneapnoe ehk une lämbustõbi, mille tõttu suureneb päevane unisus, väheneb tähelepanu ja reaktsioonikiirus. Uneapnoe riskifaktorid on liigne kehakaal, rasva ladestumine kaela piirkonda ning anatoomiliselt lühike ja jäme kael.

MIS VANUSENI ON OHUTU SÕIDUKIT JUHTIDA?

Ühest vastust on raske anda. Mõistlik on pidada maha avameelne vestlus oma perearsti või raviarstiga ning lähedastega, kes oskavad hinnata muutusi Sinu sõidukijuhtimise ohutuses.

Oluline on Sinu haiguste ja kasutatavate ravimite hindamine liiklusohutuse vaatepunktist.

Mõtle järgmistele küsimustele:

- ▶ Millised on minu ealised iseärasused, kas minu tervis võimaldab sõidukit juhtida ohutult?
- ▶ Kas mul esineb liiklusohutlikke olukordi sagedamini kui varem?
- ▶ Kas minu juhtimisvõimekus on enda või lähedate arvates viimasel aastal märgatavalt vähenenud?
- ▶ Kui kiiresti ma jõuan reageerida?
- ▶ Kas olen taganud enda ja teiste ohutuse või hoopis ohus-tan neid?
- ▶ Milliseid ravimeid ma tarbin enne autorooli istumist?
- ▶ Isegi kui ma arvan, et olen eeskujulik liikleja, siis kas see kehtib ka tegelikus liiklusolukorras?



Hea väarikasse ikka jõudnud liikleja –
tunne rõõmu liikluses osalemisest, austa
teisi liiklejaid ning ütle läbi silmside
kaasliiklejatele rohkem „TERE”.

Ohutut liiklemist!
Transpordiamet

Vanemaealisele liiklejale

Koostaja: Transpordiamet

Fotod: Andres Teiss

2026