

# בדרך בטוחה

המלצות לשמירה על הבטיחות בדרכים בגיל המבוגר



  
מער 100 שנה  
הכי טובה למשפחה

הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים



## שלום,

השמירה על הבטיחות בדרכים חשובה בכל גיל, ובמיוחד בגיל המבוגר. הנתונים מראים שאנשים מבוגרים, מעל גיל 65, נמצאים בסיכון מוגבר להפגע בתאונות דרכים. עם העלייה בגיל, הראייה והשמיעה עלולות להחלש, ולעיתים, גם היציבות ומהירות התנועה והתגובה פוחתות. כל אלה מחייבים זהירות רבה יותר בעת חציית כבישים ובעת הנסיעה בדרכים.

כדי למנוע תאונות דרכים, עד כמה שניתן, חשוב להקפיד על כללי הבטיחות. לפניכם כללים והמלצות להתנהלות בטוחה בדרכים עבורכם ועבור בני משפחתכם.



## הולכי רגל

- **חשוב ללכת תמיד על המדרכה ולא על הכביש.** מומלץ ללכת בצד המדרכה המרוחק מהכביש.
- **יש להזהר מכלי רכב החונים על המדרכה, ולא לעמוד לפניהם או מאחוריהם.** הדבר חשוב במיוחד כשהנהג יושב בתוכם, מפני שהוא עלול להתחיל לנסוע מבלי להבחין בעומדים סביב הרכב.
- **לפני חציית כביש, יש להסתכל לכל הכוונים.** רק אם הכביש פנוי אפשר לחצות בבטחה.
- **אין לרדת לכביש ממדרכה או משביל מבלי לוודא תחילה שאין בו רכב העלול לסכן אותנו.**
- **היכולת של נהג לבלום כלי רכב היא מוגבלת, גם בנסיעה איטית, לכן חשוב לא לרדת בפתאומיות לכביש ולהפגיע את הנהגים, שיתקשו לעצור את הרכב.**
- **מקומות בטוחים לחציית הכביש הם:** גשר או מנהרה להולכי רגל; בעדיפות שנייה - מעבר חציה מרומזה. במקומות בהם אין מעבר חציה מרומזה, אפשר לחצות במעבר חציה ללא רמזון, אבל יש להזהר ולוודא שאין רכב מתקרב, או שכלי הרכב **בכל מסלולי הכביש** עצרו לחלוטין, לפני שיורדים לכביש.
- **במקומות בהם אין מעבר חציה קרוב - יש לבחור לחציה מקום בו אפשר לראות היטב את תנועת כלי הרכב משני הכיוונים. יחד עם זאת, חשוב שגם הנהגים יוכלו לראות בברור את הולכי הרגל החוצים את הכביש.**
- **יש לחצות את הכביש בקו ישר ולא באלכסון** ולהשתדל לעשות זאת במהירות האפשרית.

● **כאשר חוצים כביש בתוך צומת** - יש להסתכל היטב לכל הכיוונים וגם לאחור אל מעבר לפינת הרחוב, כדי לוודא שלא מתקרבת מכונית.

● **במצב שבו אין ברירה וצריך לחצות בין מכוניות חונות:** יש לבדוק שאין במכוניות נהגים שמתכוונים לנסוע. לאחר מכן, יש להתקדם רק עד קצה המכוניות החונות ולהסתכל לצדדים. אם הכביש פנוי, אפשר לחצות אותו בקו ישר ובזריזות. אם מתקרב רכב, יש להמתין ולא לחצות.

● **גם כשהרמזור להולכי הרגל ירוק** - צריך לבדוק ולוודא שהמכוניות עוצרות, ושאין רכב שעוקף אותן.



● **כשמתחילים לחצות באור ירוק ובמהלך החציה מתחלף האור לאדום, אין צורך לחזור לאחור.** עדיף להמשיך בחציה, בהליכה זריזה ככל האפשר.

● **כשמגיעים למעבר החציה והרמזור הירוק להולכי הרגל כבר מואר** - יש לחכות לאור הירוק הבא ורק אז לחצות, כדי שיהיה מספיק זמן לחצות באור ירוק.

● **אם במעבר חציה בצומת, יש אור ירוק בו בזמן גם להולכי רגל וגם לכלי רכב** - חשוב להסתכל ולוודא שהנהג הבחין בהולכי הרגל, ושהוא מאפשר להם לחצות.

● **כיכרות או מעגלי תנועה אינם מיועדים לחציית הולכי רגל** - יש להקיף את הכיכר או לחצות אותה רק דרך מעברי החציה.

● **בשעות הלילה, וגם בימים מעוננים וגשומים, קשה לנהגים**

להבחין בהולכי רגל החוצים את הכביש. לכן, חשוב ללבוש בגדים בהירים ולהצמיד מחזירי אור לבגד או לחפץ שנושאים, כמו לתיק היד, למקל ההליכה וכו'.

- **מי שנעזר במכשיר שמיעה, חשוב שישתמש בו בעת ההליכה בחוץ**, על מנת שיוכל לשמוע קולות של צפירת מכוניות, או קולות אחרים של אמבולנס או מכבי-אש, המעידים על צורך להיזהר.
- **אם אין מדרכה ונאלצים ללכת על הכביש** - חשוב ללכת מול התנועה, כך שניתן לראות את כלי הרכב המתקרבים.

## נוסעים בתחבורה הציבורית



- **כשמחכים לאוטובוס, רצוי להמתין תמיד על המדרכה** - רחוק ככל האפשר מהכביש.
- **רק לאחר שהאוטובוס עצר בתחנה, אפשר להתקרב ולעלות עליו.** יש להזהר ולא להתקרב לאוטובוס שאינו מאותת ואינו מאט לקראת עצירה.
- **מומלץ להכין מראש את התשלום לנסיעה** (כסף, כרטיסיה, או כרטיס חופשי חודשי). הדבר מקצר את זמן התשלום לנהג ומאפשר מציאת מושב, או אחיזה טובה, לפני שהאוטובוס מתחיל בנסיעה.
- **בעת הנסיעה באוטובוס, מומלץ לשבת.** אם אין מקום ישיבה פנוי, חשוב לאחוז במוט האחיזה על מנת שלא ליפול באוטובוסים המורכבים מ-2 חלקים, מומלץ לא לעמוד באזור המחבר בין 2 החלקים (המיפרק), כי זהו אזור שבו קשה לשמור על יציבות.

- **לקראת הירידה מהאוטובוס** - אפשר לבקש מהנהג שימתין עד להשלמת הירידה למדרכה. רק כשהאוטובוס עוצר אפשר לקום ולרדת בתחנה הרצויה.
- **בעת עליה וירידה מאוטובוס** - יש להחזיק במעקה ולהסתכל על המדרגות, וכך לעלות ולרדת בבטחה.
- **בעת ירידה מהאוטובוס** - יש לעלות מיד על המדרכה ולא להתעכב על הכביש.
- **לאחר הירידה מהאוטובוס** - אין לחצות כביש לפני האוטובוס או מאחוריו. אפשר לחצות את הכביש רק לאחר שהאוטובוס נסע ויש שדה ראייה רחב המאפשר לראות אם הדרך פנויה.

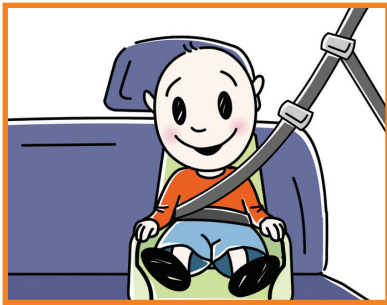
## נהגים ונוסעים ברכב פרטי

- בכל נסיעה ברכב פרטי, יש לחגור חגורות בטיחות, גם אם הנסיעה קצרה ביותר, ובכל מושב ברכב.
- חשוב להימנע מנהיגה בעת עייפות.
- יש לנהוג בזהירות במזג אוויר המקשה על הראות, או מגביר סכנת החלקה.
- אין לנהוג לאחר שתיית אלכוהול.
- אין לנהוג אם נוטלים תרופות שמשפיעות על הערנות.



## כשמסיעים ילדים, כדאי להקפיד על הכללים הבאים:

- **תינוק עד גיל שנה** - יש להושיב תמיד במושב בטיחות מיוחד לתינוקות כשגבו לכוון הנסיעה, לא מול כריות האוויה, רצוי במושב האחורי.



- **פעוטות מגיל שנה עד שלוש** - יש להושיב תמיד במושב בטיחות מתאים לפעוטות, במושב האחורי, כשפניהם קדימה.
- **ילדים מגיל 3 עד 8** - יש להושיב במושב מגביה ("בוסטר") מאחור, כשהם חגורים בחגורות הבטיחות הרגילות של הרכב.

- **ילדים גדולים יותר** - יושבים חגורים כמו מבוגרים.
- נוסעים, שאינם נוהגים ברכב, צריכים להכנס למכונית רק מהצד הקרוב למדרכה.

## רוכבי אופניים

- בעת רכיבה על אופניים - חובה לחבוש קסדה על הראש.
- רצוי מאד ללבוש אפוד צהוב מחזיר אור גם ביום, ובעיקר בלילה.

## לסיכום

ההמלצות נועדו לסייע לנו למנוע תאונות ולשמור על הבטיחות בדרכים בכל המצבים, כהולכי רגל, כנהגים, כנוסעים ברכב ציבורי או פרטי וכרוכבי אופניים, אפילו אם ישנם שינויים במצב הבריאות. מומלץ להתאים את ההתנהגות ליכולת האישית של כל אחד וליהנות מבטיחות מירבית.



שירותי בריאות כללית  
חטיבת הקהילה  
האגפים לרפואה ולסיעוד  
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים  
העלון מבוסס על הנחיות הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים

**לפרטים ולהצטרפות:**

**\*2700** מכל טלפון

**clalit.co.il**

**חפשו אותנו גם ב-f**