



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Рутина вождения – залог безопасности | Routinier – clairvoyance au volant

Author: Лейла Бабаева, [Берн](#) , 29.04.2015.



«Рутинеры» смогут освежить свои навыки на тренажере... (routinier.ch)

В течение ближайших 20 лет в Швейцарии будет все больше водителей старше 65 лет. Швейцарский клуб поддержки автомобилистов (ACS) проводит новую кампанию «Рутинер – осмоторительность за рулем», призванную помочь водителям со стажем освежить свои знания и навыки и «подтянуть» их к сегодняшним реалиям.

C'est le nom de la campagne de prévention lancée par l'Automobil Club de Suisse qui a pour objet d'inciter les conducteurs suisses de plus de 65 ans pour continuer à se déplacer en toute sécurité - en véritables routiniers - sur les routes.

Routinier – clairvoyance au volant

Цель кампании – стимулировать водителей управлять своими авто с максимальной осторожностью, соблюдать все правила дорожного движения, действовать «рутинно», так как в этом случае рутина – основа безопасности. Кроме того,

организаторы кампании призывают граждан старше 65-ти индивидуально оценивать свои «водительские» знания, быть в курсе последних изменений в сфере дорожного движения, а также посещать специальные мероприятия в рамках «Рутинер – осмотрина за рулем», где им будут предложены различные тесты, отмечается в коммюнике на сайте кампании.

Среди водителей авто и мотоциклов, а также велосипедистов старше 65 лет в течение следующих двадцати лет станет больше женщин. Это объясняется тем, что многие граждане в этом возрасте имеют возможности и желание попробовать нечто новое. Сегодня не редкость, если шестидесятилетний осуществляет свою давнюю мечту, покупая мотоцикл. Наибольшему риску подвержены водители в возрасте от 45 до 64 лет. Многие из них получили права много лет назад, и их подстерегает двойная опасность: нехватка знаний и некоторые дурные привычки, приобретенные со временем. При этом мужчины часто склонны переоценивать свой «водительский потенциал» и забывать о том, что после долгого периода «невождения» необходимо освежить свои знания. Женщины, напротив, садясь после длительного перерыва за руль, часто не доверяют себе и, как следствие, страдают от стресса. Обе позиции влияют на стиль вождения (это подтверждает исследование института возраста высшей специализированной школы Берна), и это привело к тому, что в 2013 году чаще других в ДТП попадали люди в возрасте от 45 до 64 лет: 76 погибших при общей цифре 269 и 1276 тяжело раненых при общей цифре 4129.

По данным за 2011-2013 год, главными виновниками ДТП в 31% случаев становились граждане из вышеупомянутой возрастной категории, в 32% случаев – люди старше 65-ти.

Такая ситуация объясняется еще и тем, что за последние 30 лет появились новые правила движения, а само движение стало интенсивнее и в нем труднее ориентироваться тем, кто не пользуется регулярно автомобилем.



...и бесплатно проверить зрение (routinier.ch)

Мероприятия в рамках кампании проходят на региональном уровне на территории коммерческих салонов и выставок, а также в некоторых торговых центрах. Места и даты проведения можно найти, посетив специальный [сайт](#) или позвонив по телефону: +41 (0)31 328 31 33. До 3 мая в бернском выставочном центре BERNEXPO

будет открыт стенд кампании (по адресу: Mingerstrasse 6).

Придя в места проведения кампании, водители смогут бесплатно проверить свое зрение и слух (так как, начиная с 40 лет, их острота постепенно снижается), реакцию на симуляторе вождения, а также отработать модели поведения в типичных ситуациях на дороге. Во время индивидуальной беседы-консультации они узнают, как избавиться от вредных для автомобилиста недостатков и как укрепить свои сильные стороны. Пожилым водителям следует ежедневно поддерживать физическую и умственную форму. Чтобы развивать реакцию и подвижность (которые помогут вовремя нажать на тормоз и избежать аварии), следует, разумеется, делать зарядку и заниматься спортом, а если у вас в настоящее время нет возможности отправиться в спортзал, то можно жонглировать, стоя на одной ноге, или чистить зубы с закрытыми глазами, также подняв одну ногу. Вместо лифта стоит чаще ходить по лестнице, во время лесных прогулок для развития чувства равновесия полезно пройти по стволу поваленного дерева.

Чтобы развивать сообразительность и способность анализировать окружающую обстановку, необходимо каждый день осваивать что-то новое, иметь интересы, которые будут стимулировать познавательный процесс. Вдвоем можно практиковать следующее упражнение для развития реакции: держите вертикально в руке карандаш и говорите с собеседником на любую тему. Когда вы внезапно «уроните» карандаш, ваш собеседник должен поймать его прежде, чем он упадет на пол.

Чтобы сохранить слух, не следует находиться вблизи газонокосилок, «сдувалок» листьев и других источников резкого шума. Если вы любите слушать музыку в наушниках, запомните простое правило: звук не вреден для ушей, если вы одновременно слышите того, кто разговаривает в двух метрах от вас.

Чтобы проверить «исправность» своих шейных позвонков, следует сесть на стул и максимально повернуть голову сначала влево, потом вправо – видите ли вы спинку стула? Здоровье плеч проверяется так: возьмите тарелку и крутите ее перед собой, как руль. Можете ли вы повернуть ее на 90 градусов?

Кроме полезных советов по поддержанию формы, на сайте [кампании](#) можно найти консультанта по вопросам вождения в своем районе, полезные ссылки на виртуальные занятия по изучению правил дорожного движения и многое другое.



Акция в поддержку турбосиесты (turbosieste.ch)

Если же вы устали в дороге, или у вас слипаются глаза, потому что вы мало спали

накануне, возьмите пример с других водителей и устройте себе «турбосиесту». Суть ее в том, чтобы остановить автомобиль и поспать в нем 10-20 минут, после чего вы почувствуете себя гораздо свежее. Турбосиеста – кампания против усталости за рулем, которую совместно проводят Бюро предупреждения несчастных случаев (BPA), Ассоциация поддержки автомобилистов Touring Club Suisse (TCS) и Совет безопасности дорожного движения (CSR).

В марте 2011 года в Берне, Лозанне и Лугано прошла акция в поддержку турбосиесты, интересная тем, что ее участники прилегли отдохнуть прямо на тротуар, подложив под голову подушки и сумки. Закрыв глаза, в течение пятнадцати минут они были совершенно неподвижны, и, казалось, действительно уснули. Рядом с каждым лежала карточка с надписью «Турбосиеста – 15 минут. Не беспокоить». Многие прохожие фотографировали лежащих, кто-то поднимал карточки и читал написанное.

Что же, осторожность за рулем никогда не помешает. И, сколько бы нам ни было лет, каким бы видом транспорта мы ни управляли, никогда не стоит приближать свой последний час и рисковать жизнью пешеходов и других участников дорожного движения. Наверное, люди старшего поколения, многие из которых уже почувствовали себя в роли отцов, матерей, бабушек и дедушек, готовых в любой момент дать нужный совет своим молодым отпрыскам, как никто другой подадут пример на дороге, ведь старость – венец жизни, та прекрасная пора, которая награждает мудростью, опытностью и благоразумием.

[автомобилисты Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Швейцарские дороги стали более безопасными, но не для велосипедистов](#)

[Шум на дорогах стоит дорого](#)

[Пенсионеры Швейцарии поменяют свои машины на общественный транспорт?](#)

[Швейцария упростит правила дорожного движения](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/rutina-vozhdeniya-zalog-bezopasnosti>