

# Nedsat hørelse er farligt i trafikken

Skruer du efterhånden meget op for fjernsynet, og får du ikke det hele med ved samtaler til familiefesten, så kan du have problemer med hørelsen.

Er det tilfældet, skal du huske, at du skal være ekstra opmærksom i trafikken. Det er et faktum, at nedsat hørelse øger risikoen for ulykker med hele 19%.\*

Derfor skal hørehæmmede trafikanter:

- kompensere for den nedsatte hørelse ved at bruge synet, blandt andet ved at få øjenkontakt med medtrafikanter
- undgå at blive distraheret af uvedkommende lyd, for eksempel musikafspiller, radio og snak med medpassagerer

\*Kilde: Rapport "Impairments, diseases, age and their relative risks of accident involvement" fra EU Kommissionens Immortal-program.



AROS KOMMUNIKATION

## Tjekliste for den ældre cyklist



Brug tid til at orientere dig



Vis de andre trafikanter din hensigt



Vær synlig med reflekser, refleksest, lygter i dagslys mv.



Brug sidespejl, men glem aldrig den direkte orientering



Husk cykelhelmen

Du kan købe hjelm, sidespejl og andet udstyr hos cykelhandlere og diverse supermarkeder.



[www.givdigtid.nu](http://www.givdigtid.nu)

Østjyllands Færdselssikkerhedsudvalg



Vejdirektoratet

## Brug hovedet i trafikken



Særlig vigtigt for os over 60 år

# Cykelhjelm kan redde liv

**”Nogle bruger hovedet. Andre bruger hjelm.  
Hvorfor ikke bruge begge dele?”**

*Merethe Stagetorn.*

Selvfølgelig skal du bruge hovedet, når du cykler rundt i trafikken. Men du skal ikke bruge det til hvad som helst. For eksempel er det en dårlig idé at slå det ned i asfalten, hvis du er så uheldig at vælte.

I 2007 mistede 27 cyklister over 65 år livet i trafikken. Det er en fordobling i forhold til året før. Halvdelen er dræbt pga. hovedskader, som kunne være undgået, hvis ofret havde kørt med cykelhjelm.\*

Med en hjelm på hovedet passer du på dig selv og er samtidig et godt eksempel for de yngre generationer i din familie.

Vejdirektoratet anbefaler på det kraftigste at bruge cykelhjelm.

*\*Kilde: Odense Ulykkesanalysegruppe*



*Merethe Stagetorn, landskendt forsvarsadvokat, kører altid med cykelhjelm. Hun bruger sin cykel dagligt som sit foretrukne transportmiddel, når hun skal rundt i København, og hun er stadigvæk stolt af kåringen som Årets Citycyclist i 1985.*

# Cyklister har også brug for sidespejl

**”Da jeg var aktiv cykelrytter, så jeg mig  
aldrig tilbage – men det gør jeg nu!”**

*Jørgen Emil Hansen.*



*Jørgen Emil Hansen, verdensmester i cykling i 1966, anbefaler alle ældre at køre med sidespejl, hvis de har problemer med at kigge over venstre skulder. Jørgen Emil Hansen selv er stadig aktiv cyklist og kører let 130 km på en formiddag.*

Ved rattet i en bil vil du automatisk kigge i bakspejlet, inden du svinger. Men hvor kigger du hen, når du er på cykel og for eksempel skal svinge til venstre?

Lidt for ofte sker der unødvendige uheld, fordi cyklister ikke ser sig ordentligt for, når de svinger. Konsekvenserne heraf kan være meget alvorlige.

En analyse af cykelulykker konkluderer blandt andet, at ældre cyklister har vanskeligt ved at orientere sig over venstre skulder. Et problem, du kan afhjælpe med et sidespejl.\*

Vejdirektoratet anbefaler, at cyklister over 60 år monterer et sidespejl og samtidig giver sig bedre tid til at orientere sig i trafikken.

*\* Kilde: Rapport nr. 5 2008 fra Havarikommissionen for Vejtrafikulykker (HVU)*

# Trafikanter har brug for et perfekt syn

**”Det kræver overblik at drible sig igennem et  
forsvar – og at begå sig i trafikken.”**

*Henning Enoksen.*

Det er desværre en kendsgerning, at dit ”trafiksyn” bliver dårligere med alderen. Du kan stadig stille skarpt på en færdselsstavle, en fodgænger og et trafiklys, men det kan knibe med at få overblik over det hele på én gang.

Synet er afgørende for, om man som bilist træffer den rigtige beslutning, når man eksempelvis skal svinge ud fra en sidevej. Foreløbige analyser af ulykker med ældre trafikanter peger på, at ældre har vanskeligt ved at bedømme fart og afstand på modkørende trafikanter.

Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på, om dit syn er perfekt. Hold også øje med natteblindhed, altså forringet syn efter mørkets frembrud.

Vejdirektoratet anbefaler, at trafikanter over 60 år jævnligt får kontrolleret deres syn hos lægen eller optikeren.



*Henning Enoksen, den legendariske fodboldspiller, der dannede angrebspar med Harald Nielsen på det danske landshold og vandt sølv ved OL i 1960 i Rom, bærer briller og får jævnligt tjekket sit syn. I dag er det mere golfbolde end fodbolde, han kigger efter.*