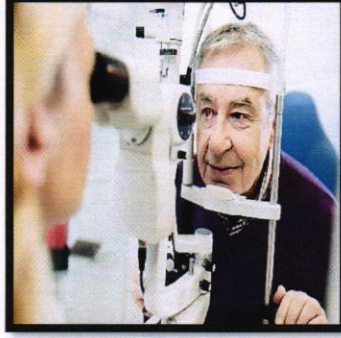


نصائح عامة للسائقين كبار السن

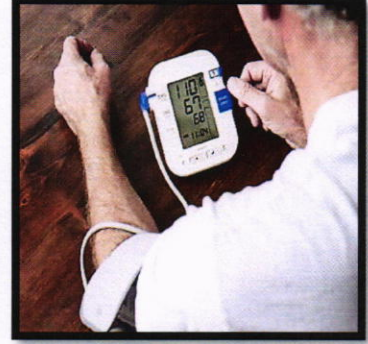
1- المحافظة على الصحة العامة مع الاستمرار بالفحوصات الطبية الدورية.



فحص معدل السكر بالدم



فحص النظر



فحص ضغط الدم

2- عدم قيادة المركبة بعد تناول الأدوية التي لها تأثير على التركيز.



3- عدم قيادة المركبة أثناء الشعور بالنعاس أو الإجهاد العام.



4- بما أن هناك بعض العوامل ومنها الأدوية ذات تأثير سلبي على التركيز وتتسبب في الخمول الجسدي والذهني ، إذًا بالمقابل لا بد من تناول بعض الفيتامينات مع التقدم بالعمر والتي لها آثار إيجابية على رد الفعل والتحكم أثناء قيادة المركبات .

5- من أجل راحتك اقتني المركبة ذات الغيار الأوتوماتيك ، فالقابض (الكلتش) بالمركبة ذات الغيار العادي يتطلب مجهوداً مضاعفاً خاصة في الأماكن المزدحمة.

6- زود مركبتك بكاميرا خلفية وحساسات إن لم يكن ذلك ضمن مواصفات المركبة.



7- تجنب السياقة ليلاً إلا للضرورة القصوى.

8- تجنب وضع التلوين على زجاج المركبة.

9- حفاظاً على سلامتك تجنب استخدام الفتحات على الطرق السريعة إذا كان هناك البديل.

(مراعاةً للعمر وعدم ضمان تقدير سرعة المرور القادم)

10- تجنب القيادة على الطرق الخارجية لمسافات طويلة.

مع تمنياتنا بالسلامة للجميع