



Dobrý den,

představujeme vám edukativní balíček projektu "Senior bez nehod", který informuje seniory o zvýšeném riziku dopravních nehod a s nimi spojených závažných zraněních.

Celá kampaň je postavena na kontaktním oslovení seniorů pomocí edukativních divadelních přednášek. Není ovšem možné v rámci tohoto projektu oslovit přímo všechny seniory. Cítíme však povinnost oslovit co největší množství seniorů a prosíme vás o distribuci této výukové sady do organizací, které sdružují občany seniorského věku, kluby seniorů a domovy s pečovatelskou službou a všude tam, kde materiál poskytne potřebné informace seniorům.

Základem sady je DVD se záznamem divadelní přednášky Senior bez nehod, která vás přehledně seznámí s celou širší této problematiky. V příložené brožuře je vše rozvedeno ještě podrobněji. Nejzvěrubněji se můžete s problematikou seniorů v dopravě seznámit na našich webových stránkách [www.seniorbeznehod.cz](http://www.seniorbeznehod.cz)



## OBSAH JEDNOTLIVÝCH KAPITOL

1.

### ÚVOD

- Jarka, Jirka, Maruš a Ruda odjíždějí na chatu

2.

### ŘIDIČ - PŘÍPRAVA AUTOMOBILU PŘED JÍZDOU

- Povinná výbava
- Technický stav vozidel
- Používání pásů, vnoučata v autě
- Nevhodné oblečení v autě
- Nastavení sedaček a zrcátek

3.

### DOKLADY A ZDRAVOTNÍ TEMATIKA

- Nezapomeňte na doklady
- Povinné zdravotní prohlídky
- Fyzická a duševní kondice
- Užívání léků a jejich vliv na řízení
- Bičový syndrom
- Únava a pitný režim
- Mobil za volantem

4.

### ODJEZD A JÍZDA

- Křižovatky
- Dálnice a jízda v protisměru
- Bezpečná vzdálenost
- Ulička života
- Dopravní značky

5.

### CHODCI

- Kdo je vlastně chodec
- Pravidla pro chodce
- Přechody
- Kdy nemá chodec přednost
- Špatná viditelnost chodců

6.

### BEZPEČNÁ CYKLISTIKA

- Vybavení kola
- Helmy
- Světla a odrazky
- Reflexní prvky
- Elektokola

7.

### ALKOHOL ZA VOLANTEM

- Pomalejší reakce, únava
- Slabší koncentrace a zmatené myšlení
- Zkreslené vnímání, halucinace
- Přeceňování s následkem nadměrného riskování

8.

### CESTOVÁNÍ MHD

- Jízda v MHD
- Nastupování a vystupování
- Chování na zastávce

9.

### ZÁVĚR

- Jarka, Jirka, Maruš a Ruda se setkávají na chalupě

