

lääkkäät jalankulkijoina, pyöräilijöinä ja joukkoliikenteessä

Kävely ja pyöräily ovat hyviä liikkumistapoja iäkkäille, koska ne ylläpitävät terveyttä ja parantavat elämänlaatua.

Koska ikäihmisen keho on hauras, jo pienikin törmäys liikenteessä voi johtaa vakaviin seurauksiin. Siksi on tärkeätä tehdä erityisesti tienylitykset turvallisiksi rakenteellisin ratkaisuin ja autoliikennettä rauhoittamalla.

Jalankulku

Vuonna 2010 tieliikenteessä suojatiellä menehtyneistä jalankulkijoista kaksi kolmesta oli iäkkäitä. Iäkkäiden jalankulkijoiden riski kuolla tai loukkaantua tieliikenteessä on noin kaksinkertainen verrattuna koko väestöön, kun henkilövahingot suhteutetaan ikäryhmä kokoon.

Iäkkäille monimutkaisten liikennetapah- tumien seuraaminen voi olla pulmallista ja ylitykseen sopivan hetken löytäminen vaikeaa. Jos kulku on hidasta, arvio

tien ylittämiseen tarvittavasta ajasta voi pettää. Koroke ajokaistojen välissä helpottaa ohiajavan liikenteen arviointia ja antaa mahdollisuuden levähtää.

Kaatumiset ovat iäkkäille usein kohtalokkaita, koska haurastunut luusto murtuu helposti. Esimerkiksi liukastuminen voi johtaa pitkään sairausaikaan. Liukkauteen kannattaa varautua sitä varten suunnitelluin liukuestein. Tehokkaimmin liukastumisia estetään pitämällä kulkuväylät kunnossa auraamalla ja hiekoittamalla.

Yhdistetyllä pyörätiejalkakäytävällä jalankulkijan on kuljettava reunassa, kummalla puolella tahansa. Pimeän ja hämärän aikaan heijastin auttaa näkymään niin valaistuilla kuin valaisemattomillakin teillä.



[Muut tietolehdet](#)

[Tulosta pdf](#)

Pyöräily

Pyöräily on iäkkäälle tärkeä lähi- ympäristössä liikkumisen muoto. Noin puolet tieliikenteessä kuolleista pyöräilijöistä on viime vuosina ollut 65-vuotias tai sitä vanhempi.

Yksi iäkkään pyöräilijän ongelmista liikenteessä on vaikeus seurata muuta liikennettä etenkin risteyksissä. Tässä auttaa turvallisen reitin valinta ja kiireen välttäminen. Vasemmalle käännytessä on turvallisinta käyttää suorakulma- käännöstä ja tarvittaessa taluttaa pyörä ajotien yli.

Kaatumiset ovat tavallisimpia pyöräily- onnettomuuksia. Vakavimmat vahingot aiheutuvat päävammoista. Tästä syystä pyöräilykypärä on välttämätön turvaväline iäkkäälle pyöräilijälle.

Pyöräilijälle turvallisin paikka on pyörätien oikea reuna. Jos pyörätietä ei ole, on ajettava pientareella tien oikeassa laidassa.

Kevyen liikenteen turvallisuuden parantaminen

- rauhoitetaan autoliikennettä
- vihreä valo palaa tarpeeksi pitkään kadunylityksissä
- tehdään kavennuksia ja hidasteita katuun
- rakennetaan pyöräteitä
- kulkuväyliä pinnat ovat tasaisia ja luistamattomia
- kulkureittien varrella on levähdys- paikkoja ja penkkejä
- väyliä hoidetaan hyvin
- rakennetaan keskisaarekkeita helpottamaan tienylityksiä

Jalankulkija ja pyöräilijän omat toimet:

- heijastimen käyttäminen pimeällä,
- liukuesteiden käyttäminen liukkaalla,
- pyöräilykypärän käyttäminen pyörällä liikuttaessa ja
- suuntamerkin näyttäminen kääntyessä.

Aiheet

[Lapsi liikenteessä](#)

[Nuoret kuljettajat](#)

[Iäkkäät kevyessä ja julkisessa liikenteessä](#)

[Iäkäs autoilijana](#)

[Koulukuljetukset](#)

[>> Lue lisää](#)

Joukkoliikenne

Joukkoliikenne on hyvä vaihtoehto iäkkäille, kun sopivat yhteydet ovat olemassa eikä matka pysäkille ole kohtuuttoman pitkä.

Vanhempien ihmisten ja liikuntaesteisten tarpeet huomioivasta palveluliikenteestä on saatu hyviä kokemuksia kunnissa. Sen tarjoaman avun turvin moni ikäihminen on pystynyt asumaan omassa kodissaan vielä senkin jälkeen, kun se ei muuten enää olisi ollut mahdollista.

Turvallisuudentunne ympäristön laadun mitta

Liikkujan oma turvallisuudentunne on hyvä mittari sille, onko ympäristö hyvin suunniteltu ja toimiva. Hyvässä ympäristössä uskaltaa liikkua ja parhaimmillaan siinä on miellyttävä liikkua.

Kun väestö vanhenee, tavoite kaikille turvallisesta ja esteettömästä liikenteestä onkin entistä suurempi haaste kunnille.

Ympäristön kehittäminen turvallisemmaksi

Monissa kunnissa on kokeiltu iäkkäiden tekemiä liikenteen vaaranpaikka-kartoituksia. Toiminta on perustunut ajatukselle, että ikäihmiset tietävät itse parhaiten liikkumisensa ongelmat.

Yksi tapa tehdä liikenteestä iäkkäille ja samalla kaikille muillekin turvallinen ja toimiva, on korjata siitä iäkkäiden itsensä kokemia epäkohtia.



Arvokasta tietoa kunnille

Vaaranpaikkakartoitus antaa kunnille arvokasta tietoa liikenteen epäkohdista. Siitä saadaan eväitä liikenneturvallisuus- ja esteettömyyssuunnitelmiin sekä vanhuspoliittiseen ohjelmaan.

Kartoituksia varten on tehty esite- ja lomakeaineisto, jota voi maksutta tilata Liikenneturvasta ja sen aluetoimistoista. Aineisto löytyy myös [internetistä](#).

Lähihoitaja, terveydenhoitaja, omainen

- keskustele iäkkään kanssa heijastimista, pyöräilykypärästä, liukuesteistä ja turvavyöstä
- keskustelkaa turvallisista ja esteettömistä reiteistä
- keskustelkaa siitä, miten kauppareissut onnistuvat
- kerro palveluliikenteestä.



[<< Takaisin](#)

Aiheet

[Lapsi liikenteessä](#)

[Nuoret kuljettajat](#)

[Iäkkäät kevyessä ja julkisessa liikenteessä](#)

[Iäkäs autoilijana](#)

[Koulukuljetukset](#)

[Ruskeat tietolehdet](#)

[Siniset tietolehdet](#)

[Vihreät tietolehdet](#)