

# VÄÄRIKA LIIKLEJA

infovihik

**Villu Vane**

Ristsõnad

+

Tervisenipid

**Uus tehnoloogia liikluses**

+

Kasulikud kontaktid



**4**

Eakad inimesed  
liikluses

**8**

Abivahendid autosse

**9**

Nõuanded reaktsiooni-  
kiiruse treenimiseks

**12**

Müüdid eakate  
liikumisest

**14**

Edulugu Maanteeameti  
koolituse "Väärikas moo-  
torisõidukijuht" läbinult

**16**

Ohutu sõidu nimekiri  
eakale sõidukijuhile

**19**

Vajalikud kontaktid

Väärika Liikleja Infovihik  
on valminud Tallinna Ülikooli  
ELU projekti raames.

Selle valmimisse andsid oma  
panuse Andrus Eesmaa, Margus  
Koll, Annika Emilie Kullamäe,  
Liisi Leier, Kati Leutonen, Neeme  
Suur, Karin Toom, Konstantin  
Tjutjazov, Margot Tülp.



## Hea liikleja...

**Villu Vane**

Maanteeameti liiklusekspert

Foto: Postimees

Minu tööpäev algab tavaliselt sellega, et loen läbi eelmise ööpäeva liiklusõnnetuste kokkuvõtte. Kui aastaid tagasi tuli väga tihti lugeda noorte juhtide toime pandud õnnetustest, siis viimastel aastatel tuleb üha sagedamini ette õnnetusi, milles kas üks või mõlemad osalejad on eakad. Nii näiteks juhtus ühel novembrikuu päeval kaks õnnetust ülekäigurajal, kus sõiduauto sõitis otsa teed ületanud jalakäijale. Autoroolis oli ühel juhul 78-aastane, teisel juhul 82-aastase mees ning ka jalakäijad ei olnud esimeses nooruses, ühel oli vanust 72, teisel 81 aastat.

Meie keskmine eluiga pikeneb ja see tähendab seda, et kasvab ka liikluses osalejate vanus. Iseenesest on see loomulik ja tore, sest viitab paranenud elujärjele ja inimeste paremale tervisele. Aga paraku tuleb arvestada, et ka liikluses tuleb seetõttu üha rohkem arvestada n-ö ealiste iseärasustega. Tervis võib ju vanas eas korras püsida, kuid mida aasta edasi, seda sageda-

mini kipuvad kõrge vanusega kaasnema vähenenud nägemis- ja kuulmisvõime, samuti noorest inimesest oluliselt madalam reaktsioonikiirus. Lisaks võivad süveneda kroonilised haigused, mis küll üldist toimetulekut ei halvenda, kuid mistõttu tarvitatavad ravimid võivad samuti omada olulist mõju reaktsioonikiirusele ja enesetundele.

Me elame üha aktiivsemalt, ka vanemas eas. Auto on juba ammu muutunud luksuskaubast igapäevaseks tarbeesemeks, ilma milleta ei kujuta me enam elu ettegi. Eriti oluline on auto maapiirkondades, kust kauplus, arst, postkontor ja pank on kolinud kaugemale maakonnakeskusesse. Liikuda on vaja, ka vanemas eas. Olen lugenud, et reaktsioonikiiruse vähenemist eakal juhil korvab suur juhi kogemus. Siin on oma tõetera, kuid siiski tuleks alati arvestada on vanuse ja võimetega ning varuda sihtkohta jõudmiseks piisavalt aega. Seda nii autoroolis olles kui ka jalgsi liikudes!



# Eakad inimesed liikluses

Liiklusohutusest rääkides peame silmas eakaid või vanureid üle 65 eluaasta. 2016. aastal oli sarnaselt Eestile umbes 21% Soome elanikest üle 65-aastased. Eeldatavalt kasvab see 2030. aastaks 26 protsendini ning 2060. aastaks

Õnnetusrisk hakkab tõusma umbes 70-aastaselt. Keha muutub hapramaks ning on vastuvõtlik erinevatele haigustele ja vigastustele. Liikluses toimuva hindamine ning sündmustele reageerimine võib olla aeglasem ja see muudab nende liiklemise keerulisemaks. Vananemine muudab inimesi tavaliselt aeglaselt, seega on muutused ka väga individuaalsed. Kuigi vananemine võib kaasa tuua ebamugavusi ja puudusi liikumises, võib see tänu elukogemusele ja kaalutlemiseoskusele asendada ettenägelikkuse ning ettevaatlikkusega.

## Eakate liiklusohutus statistika

Soomes on liikluses iga seitsmes vigastatu ning kolmas hukkunu eakas. Enamik eakate rasketest liiklusõnnetustest juhtub autoga sõites, kas siis autojuhina või reisijana. Vananev keha on vigastustele vastuvõtlikum ja paraneb aeglasemalt kui nooremal inimesel. Elanikkonna vananedes kasvab eakate juhtide osakaal. 2010–2040 peaks eakate juhtide arv suurenema:

- 65–69-aastaste seas üle 10%,
- 70–74-aastaste seas peaaegu 65%,
- 75–79-aastaste seas umbes 2,5 korda,
- neljakordistuma üle 80. aastaste juhtide seas.

Juhtide arvu suurenemine on osaliselt seletatav asjaoluga, et vanemad inimesed on terved ning soovivad ja suudavad jätkata autoga sõitmist. Liikluses ei tekita erilist ohtu eakad sõiduki juhid, kes on terved ning harjunud autoroolis olema.

### Tüüpilised ohud liikluses:

- Autojuhina – vasakpöört sooritades
- Jalakäijana – ülekäigurada ületades, libedaga liigeldes
- Jalgratturina – jalgratturile otsasõit

Eakate sõiduki juhtide tõsisemad liiklusõnnetused, eriti teelt väljasõidud, on enamasti põhjustatud taju- ja sõiduvigadest ning haigushoogudest. Alkoholi ja kiiruseületamisega seotud rikkumised on pigem seotud nooremate juhtidega.

Üle poolte vigastustest ning kolmandik jalakäijate surmajuhtumitest toimub kõnniteel. Seetõttu tuleks teeületuskohad muuta ohutumaks. Samuti võimaldavad teedele ehitatud ohutussaared puhata ning liiklust jälgida.

## Eakate liiklusohutuse edendamine

Vananemist elanikkonna seas tuleb arvesse võtta ka liiklussüsteemi ja transpordilahenduste kavandamisel. Eakatele, eakate spetsialistidele ja sugulastele korraldatakse temaatilisi koolitusi ning üritusi, planeerimisel võetakse arvesse nende soove.

## Mida tähendab vanaduseks valmistumine turvalise liikumise seisukohast?

Vananemine mõjutab meid kõiki, kuigi selle mõju on individuaalne. Turvaliseks liikumiseks tuleb õigeaegselt arvesse võtta vananemisega kaasnevaid muutusi. Selle nimekirja abil saate kontrollida, kui hästi olete tulevikuks ette valmistatud ja kuidas reageerida muutuvatele olukordadele. →

Artikkel ning jalakäija ohutu liiklemise nõuanded pärinevad veebilehelt: [www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

## OHUTU LIIKUMINE EAKATELE JALAKÄIJATELE

### Liigun regulaarselt

Liikumine on mitmes mõttes hea. See aitab vähendada nii kukkumisi kui ka haigusi. Lihased on tänu liikumisele iga sammu eest, mida me teeme.

### Keskendun ohutule teeületusele.

Kõnniteel liikudes jätan piisavalt ruumi auto ja enda vahele.

Jalgsimarsruudi tegemisel saan mõjutada oma ülekäikude arvu. Teed tasub ületada sealt, kus on sõidukijuhtidel kiirusepiirang.

### Valin õueskäimiseks head kingad, mis istuvad hästi jalgadele ning millel on libedusevastased tallad

Õige suurusega ja hea tallaga kingad, vähendavad kukkumise kohtu.

### Kasutan jalutuskeppi või rulaatorit, kui vajan täiendavat tuge.

Jalutuskepid ja rulaator muudavad teekonna ohutumaks.

### Mul on libedusevastased jalanõud või libedusevastased sidemed.

Talvel on hea väljas viibida ning erinevateks vajadusteks on mitmesuguseid naast-, hõõrdumis- ja libisemiskindlaid jalatseid. Abiks on ilmaennustuste jälgimine.

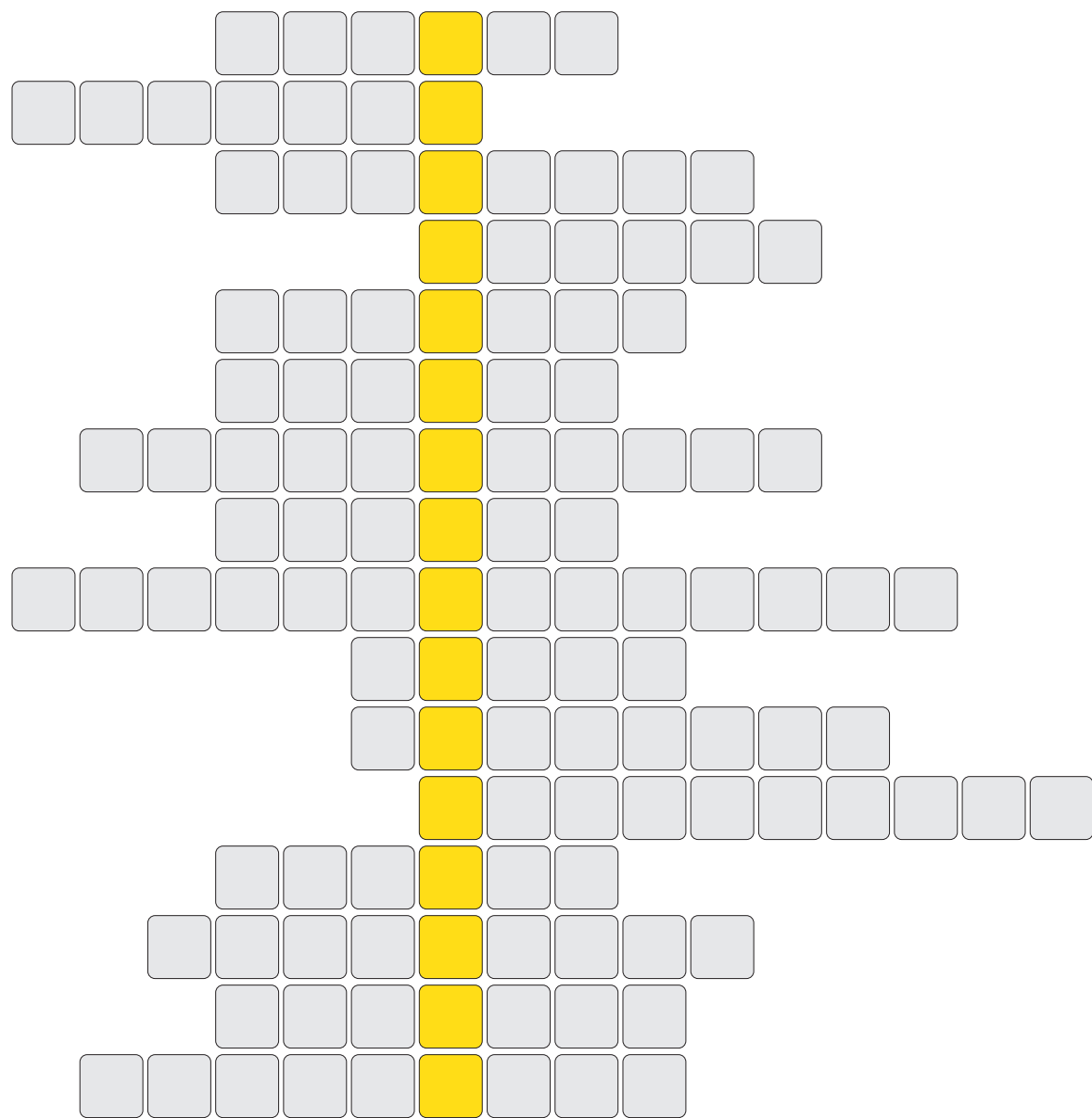
### Kasutan pimedas ja hämaras helkurit.

Kandes helkurit, märkab autojuht teid paremini ka valgustatud teedel. CE-märgisega ja tüübikinnituse saanud helkuri kasutamisega tagate oma nähtavuse. Samuti paistab hästi silma helkurvest. Helkurit saab kinnitada ka jalutuskepi või rulaatori külge.

### Ma järgin liikluseeskirju.

Sellega tagad enda ohutuse ning annad ka noorematele põlvedele eeskujuga, kasvatades neist vastutustundlikumaid liiklejaid.

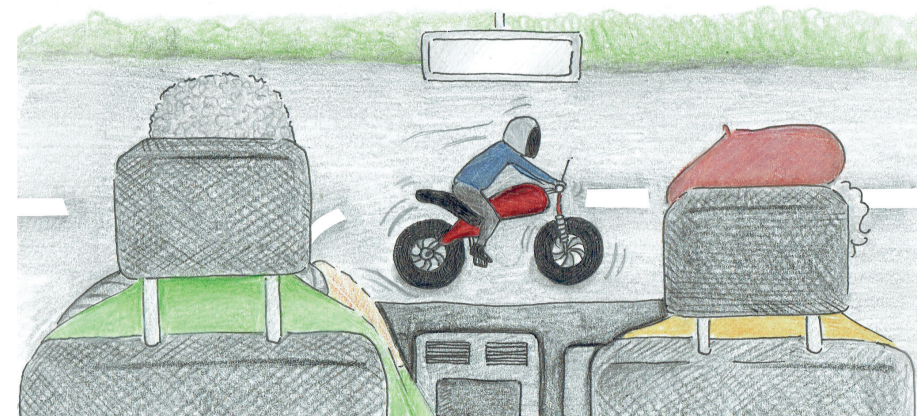
Kirjuta märkide nimed õigetesse ruutudesse.



# Naer on terviseks

► Politsei lauskontrolli tulemusel ei avastatud mitte ühtegi kinnitamata turvavööga sõitjat. Kui kohale jõudis tuhandes masin, mille sõitjatel turvavöö kinni, kinkis politseiülem juhile preemiaks suure rahasumma ja küsis, mida härra selle rahaga ette kavatses võtta. Juht vastas: “Tahan minna autokooli ja muretseda juhiloa.” Siis segas naine vahele: “Ärge uskuge, ta räägib purjus peaga ikka seda rumalat juttu.” Viimaks käratas ämm tagaistmelt: “Ma ju ütlesin kohe, et varastatud autoga kaugele ei jõua.”

► Liikluspolitsei patrull võtab Piritateel ligi 150 km/h pörutanud punase sportauto rajalt maha. Inspektor laseb sportautol toonitud akna alla keerata ja näeb: pikakoivaline blondiin on roolis. Beib roolis mõtles, et seab inspektori ära ja pääseb edasisest jamast ning küsis flirtides: “Inspektori härra, kas ma sõitsin tõesti liiga kiiresti?” Liiklusjärelvalve inspektor polnud aga suu peale kukkunud ja vastas: “Oh, mis Te nüüd, noor daam! Lihtsalt Tallinna Lennujuhtimiskeskusest helistati ja kaevati Teie peale, et Te lendate liiga madalalt.”





# Abivahendid autosse

Maanteeameti statistika näitab, et üle 60 aastaste sõidukijuhtide osakaal järjest kasvab. Autost on saanud tarbeese, eriti maapiirkondades, külas või metsatalus annab see vabaduse elada rahulikku ja turvalist elu ning saada osa kõigest, mida ühiskond pakub.

Vanemas eas võivad tekkinud tervisehäädad, näiteks luu- ja lihaskonna vaevused ning käte ja jalgade nõrkus, põhjustada raskusi auto juhtimisel. Selleks, et neid raskusi leevendada on olemas mitmeid abivahendeid.

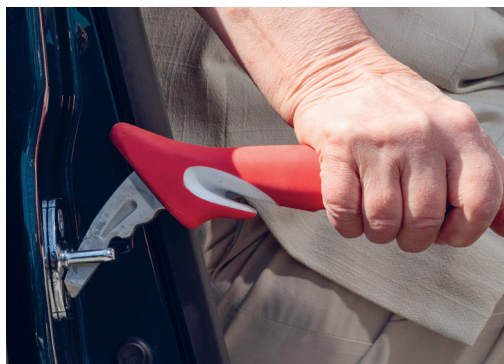
## Pöörlev istmepadi

Pöörlev istmepadi hõlbustab autosse sisenemist ja väljumist ning annab mugava istumisasendi. Istmepadi pöörleb autosse sisenemisel ja väljumisel, aidates selja sirgelt hoida. Hea vahend ka näiteks pärast operatsioonist taastumist.



## Roolinupp

Roolile kinnitatud nupp muudab rooli pööramise lihtsamaks, eriti kui kätes ei ole enam endist jõudu.



## Lisakäepide

Kõik, kellel on raskusi autosse istumisel ja väljumisel saavad abi lihtsast lisakäepidemest. Autosse istudes või väljudes asetatakse see kere U-kujulisse lukustusasa.



# Treeni oma reaktsoonikiirust

Toetudes Soome Jyväskylä Ülikoolis magistritöö raames läbi viidud uuringule füüsilise aktiivsuse mõjust eakate reaktsoonikiirusele, saab väita, et füüsiline treenitus seostub eakatel kiirema reaktsooniga.

Reaktsoonikiirus aeglustub peale 50. eluaastat. Vanuse suurenedes sooritatakse keerulisemad ülesanded aeglasemalt, kuna ajus on varasematest stiimulitest kogunenud nn taustakohinat ning eakamal inimesel on raskem eristada konkreetse hetke kõige olulisem stiimul muu kohina seest. Veel mõjutavad kiirust ka näiteks ajurakkude vähenemine ja nende biokeemiliste protsesside muudatused ja meelte teravuse langemine.

## Reaktsoonikiiruse ja aju aktiivsuse tõstmiseks leiad infovihiku lisalehelt mõned harjutused, mis toetavad ka autojuhtimist.

70-aastane vajab kaks korda rohkem valgust kui 40-aastane. Vananedes vajab silm rohkem valgust, kuid ka pimestub kergemini, sest valgus jaotub silmas ebaühtlaselt. Silm vajab rohkem aega harjumiseks hämaraga, samuti vaateväli muutub kitsamaks.

Silmadele esinevat koormust saate vähendada sättides oma sõidud päevalvalge ajale ja katsuda mitte sõita madala, pimestava päikese vastu. Alandades sõidukiirust pikendate reageerimiseks olemasolevat aega. Ristmikul ja rida vahetades teiste liiklejate olemasolu hoolsasti, korralikult pead pöörates, kontrollides, minimeerite silmadele avalduvat koormust.

Allikas: [www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

## HARJUTUS RISTMIKUSÕIDUKS:

Kange kaela puhul kasuta järgnevat harjutust, et auto- sõidul rea vahetamine ja teiste sõidukite olemasolu kontrollimine sujuvamaks teha.

Istu tooli peale, jalad mõlemal pool tooli, nagu seljatoe poole. Pane käed kas kukla taga kokku või õlgadele. Siruta nüüd selg sirgeks ja keera ülakeha paremale, viies samal ajal parem küünarnukk tahapoole ja pilk küünarnuki suunas.

Hoia asendit mõned sekundit ja taasta algsend, lase selg vabaks. Nüüd tee sama teisele poole. Korda rahulikult mõlemale poole. Pane tähele! Hinga rahulikult kogu tegevuse ajal ja kui soovid, hinga sirutades sisse ning välja siis kui tagasi pöörad.









# Müüdid eakate liikumisest

Eakate liiklusprobleeme on tunnistanud ja uuritud juba enam kui kolmekümne aasta jooksul. Siiski on alles viimastel aastatel uurimistööde tulemusena leitud, et mitmed seni üheselt mõistetud tõekspidamised (müüdid) ei pruugi alati olla tõesed.

## MÜÜT 1

**Koos vananemisega kaotavad inimesed algul juhtimisvõime ja hakkavad kasutama ühistransporti, hiljem loobuvad ühistranspordi kasutamisest ja liiguvad peamiselt jalgsi või kasutavad eritransporti!**

**Kommentaar:** Kuigi ülaltoodud arvamus on laialdaselt levinud, on see üldiselt ekslik. Autojuhtimine eakatele üks füüsiliselt kõige kergemaid liikumise tagamise viise. Oluliselt varem kui eakas kaotab autojuhtimise võime, ilmnevad tal raskused ühissõidukite kasutamisega kaasneva liikumisega - kõndimine

## MÜÜT 2 Autot kasutavate eakate liikumisvõime on tagatud!

**Kommentaar:** Eakatel, kes küll omavad õigust ja võimet autot juhtida, ilmneb siiski hulgaliselt nende liikumist piiravaid takistusi. Need võivad olla seotud sõidukiga (sageli on eakatele kuuluvad sõidukid vanemad, nõuavad

Ühiskonnas üldiselt levinud arusaamad eakatest liikluses toovad pahatihti kaasa valesid seisukohti ja järeldusi. Toome siinkohal välja tuntuimad väärarusaamad ning neid ümberlukkavad kommentaarid.

ühissõidukipeatusesse, ühissõidukisse sisenemine jpm. Niisamuti on eritranspordivahendite kasutamine võimalik vaid väga piiratud elanike kontingendile ja seega ongi väga paljudele eakatele auto just peamiseks ja sageli ka ainsamaks liikumisviisiks.

põhjalikumad remonti või tehnohooldust, kuigi nad on enamasti tehniliselt küll korras), sõidutingimustega (eakad üldiselt välistavad autojuhtimist pimedal ajal, rasketes sõidutingimustes ja pingelises liikluses). Sellised enesepii-

rangud muudavad eakate liikumise ohutumaks. Reeglina alahinnatakse

aga selliseid liikumisvõime piiranguid, ega peeta neid olulisteks.

## MÜÜT 3 Kui eakas on autojuhtimisest loobunud, siis alatiseks!

**Kommentaar:** Reaalselt on eakate juhtimisvõime üsna komplitseeritud nähtus ega ole üheselt seletatav juhtimisest alalise loobumisega. Sageli katkestavad eakad autojuhtimise just ajutiselt, seoses mõne terviseprobleemi või auto tehnilise seisukorraga. Võib juhtuda, et eakad vajavad teatud perioodil liikumisabi, kuid asuvad tihtilugu taas autorooli kui nende enesehinnang seda

uuesti lubab. Samas näitavad mitmed Euroopas, USA-s ja Kanadas tehtud uuringud, et kui eakas on tõesti lõplikult autojuhtimisest loobunud, väheneb märgatavalt ka tema liikumine tervikuna, sest seda ei asendata ühissõidukite kasutamise või muude liikumisviisidega. Reaalsuses tähendab autojuhtimisest loobumine eaka jaoks olulist liikumisvõime piirangut!

## MÜÜT 4 Eakad liiklejad põhjustavad liiklusohu!

**Kommentaar:** Eakad juhid ei ole keskmiselt ohtlikumad, vaid nad põhjustavad liiklusõnnetusi oluliselt vähem, eriti läbisõitu arvesse võttes. Eakad liiklejad on seaduskuulekamad, järgivad punktuaalsemalt liikluseeskirja ega sulandu seetõttu sageli ka üldisesse, väga sageli kehtestatud reegleid (näiteks piirkiirus, fooritulede järgimine) eiravasse liiklusesse. Üheks põhjuseks on sageli ka see, et eakate kasutuses on vanemad, seetõttu ka tagasihoidlikumate tehniliste võimalustega autod.





# Edulugu Maanteeameti koolituse "Väärikas mootorisõidukijuht" läbinult

**Maanteeameti eestvedamisel on juba mitmendat aastat toimunud üle Eesti koolitused „Väärikas mootorisõidukijuht“. Koolituse sihtgrupp on vähemalt 60-aastased B-kategooria juhtimisõigust ja kehtivat tervisetõendit omavad mootorisõidukijuhid, kes juhivad sõiduautot iganädalaselt.**

Ühel sellisel koolitusel osales ka Anne, 75-aastane Kuressaares elav pensionär, kellel sõidukogemust juba 45 aastat. Autokooli läbis ta Põlvas, kuna endal sellel ajal autot ei olnud tuli õppesõitu teha naabrimeeste Pobeda, sõjaaegse BMW ja LUAZ-iga. Ligi pool sajandit tagasi tehtud sõidueksamist sai Anne enda sõnul läbi tänu heale õnnele ja tunnistab, et sõiduoskus oli tollal rohkem kui kesine.

Täna on vanaproua sõiduvahendiks Volkswagen Golf. Elu ilma autota ei oska Anne ettegi kujutada. Poes käimine osutuks väga keeruliseks. Lapsed elavad mandril ja neist igapäevastel lühisõitudel abi pole. Auto on

asendamatu abivahend ka linnast väljas elavate sõprade ja sugulaste külastamisel. Veel meeldib talle aeg-ajalt sõbrannad auto peale võtta ja metsa seenele või mere äärde sõita.

Väärikate juhtide koolitusele läks Anne, sest tahtis olla kindel, et oskab sõita ja teeb liikluses kõik õigesti. Kaks päeva kestnud koolitusel osales 26 inimest, kellest enamus olid mehed. Teooriatundides rääkisid sõiduõpetaja, politseiametnik ja kiirabiartst. Räägiti olukorrast liikluses, tervislikust seisust ja selle jälgimisest. Enim pakkus huvi õppepäeva see osa, kus autokooli õpetaja tutvustas liiklusolukorda Eestis. Palju oli uusi märke ja kui oled neid õppinud 40 aastat tagasi, siis kulub ka vanade meelde tuletamine ära.

Koolituse kõrghetkeks oli vaieldamatult õppesõit. Enne sõidu alustamist aitas õpetaja reguleerida sõiduasendit, peegleid ja andis ülevaate tuledest armatuurlauas ning lülititest. Kuni selle ajani ei olnud Anne osanud oma

auto elektripeegleid reguleerida. Kokku sõideti kaks tundi. Asulavälisel teel sõitis ta alguses liiga telgjoone lähedal, samuti võttis Anne vanast harjumusest ristmikule lähenedes käigu välja - selgus aga, et seda pole vaja teha. Annele tundus, et sõitmisega sai ta hakkama, sest õpetaja kippus kõrvalistmel haigutama ning tukkumagi jääma. Ka linnas sõitmisega ei olnud probleeme. Esialgu tekkis tõrge külgboksi parkimisega. Esmalt eakas juht keeldus, sest tal oli tee servas seisvast ilusast punasest autost kahju. Aga õpetaja lohutas, et pole hullu, see on ta elukaaslase auto. Õpetaja täpsel juhendamisel tehti parkimine kaks korda läbi ja

see polnudki nii hirmutav, kui algul tundus. Hiljem üksi sõites on Anne proovinud külgboksi siiski vältida.

Koolituse lõppedes said kõik osalejad tunnistuse, kus nende oskusi liikluses toime tulla oli hinnatud 10 palli süsteemis. Anne arvates on sellised õppepäevad väga vajalikud nii teoreetiliste teadmiste täiendamise, kui ka praktilises sõidus uute kogemuste ning teadmiste omandamise mõttes. Ka on oluline omaealistega kohtumine ja kogemuste vahetamine.

Lisainfo koolitusest: [www.liikluskasvatus.ee/taiskasvanud/koostoo/eakale-65](http://www.liikluskasvatus.ee/taiskasvanud/koostoo/eakale-65)





# Ohutu sõidu nimekiri eakale sõidukijuhile

Eakad sõidukijuhid on üldjuhul vastutustundlikud autojuhid, aga samas väga mitmekesine

grupp. Mõni sõidab rohkem, mõni peamiselt tuttavatel aladel ja osa eakatest väga harva.

Vananemine mõjutab meid kõiki, individuaalselt. Turvaliseks liikumiseks tuleb õigeaegselt arvesvõtta vananemisega kaasnevat muutusi.

**Kontrollin enne sõitu oma tervist ja mõtlen läbi oma sõiduteekonna. Kui on halb enesetunne, jätan sõidu ära või teen puhkepausi.**

Mõned haigused, ravimid, väsimus ja alkohol võivad põhjustada juhitavuse muutumist erinevatel päevadel. Paljud sõidavad liiga väsinuna. Lõunauinak pole väsimuse korral halb mõte.

**Väldin keerulisi liiklusolukordi ja halbu sõidutingimusi.**

Kasutan sõiduks valget aega, head ilma ja väldin tipptunde. Kasutan tuttavaid marsruute ja reisin võimalusel koos tuttavatega, kui võõras piirkonnas liikumine tundub keeruline.

**Teen sporti ja liigun regulaarselt.**

Eelistan igal võimalusel igapäevaseid treeninguid. Näiteks poodi kõndimine või sihtkohast pisut kaugemale

Selle nimekirja abil saad teada, kui hästi oled tulevikus ette valmistatud ja kuidas reageerida muutuvatele olukordadele.

jäetud auto lisavad kõnnisamme. Liikumine on paluski hea – parandab koordineerimist ja motoorikat.

**Auto ostmisel võtan arvesse vananemise mõju.**

Kui ma vahetan autot, siis valin sellise, millest on lihtne sisse ja välja pääseda. Automaatkäigukast annab ohuolukorras parema võimaluse keskenduda probleemile, st jääb ära mure käiguvahtuse pärast.

**Kuulan lähedaste hinnanguid oma autojuhtimise kohta.**

Alati ei märka oma sõidu- ja juhtimise muutusi, näiteks aeglaselt progresseeruvaid silmahaigusi. Lähedaste tähelepanekud võivad suunata teid vajalikele uuringutele.

Allikas: [www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

**Kui teil on juhtimist mõjutav pikaajaline haigus**

**Ma tean, kuidas minu haigus ja ravimid mõjutavad autojuhtimist.**

Õige haiguse ravi taastab tervise ja võimaldab säilitada autojuhtimisvõime. Kuulan ja küsin arstilt juhiseid haiguse raviks ja ravimite kasutamiseks. Järgin arsti ja ravimite kasutusjuhendeid pidades silmas autojuhtimist. Alustades uue ravimi kasutamist pean alati enne sõidu alustamist kontrollima oma enesetunnet. Vajadusel küsin nõu oma arstilt või apteekrilt.

**Paarid, kellel mõlemal on juhiluba**

**Ma säilitan sõidu- ja juhtimisregulaarselt sõites.**

Kui mõlemad säilitavad sõidu- ja juhtimisregulaarsust, on pikemate vahemaade läbimisel ja igapäevaste sõiduvajaduste puhul lihtne juhti vahetada, eriti siis, kui üks peab pausi tegema või juhtimisest täiesti loobuma.

Eneseteadlikkus ja eneseregulatsioon on vanemate juhtide jaoks ohutuks sõitmiseks olulised vahendid.

## UUS TEHNOLOOGIA LIIKLUSES



Foto: pealinn.ee

### Elektritõukeratas

Taaslaetava akutoitega tõukeratas, mille kiirus on 25-45 km/h. Elektritõukerastega tohib kokkuleppeliselt liigelda kuni 20 km/h. Seaduse järgi elektritõukerataste kasutamiseks tuleb kasutada täiskasvanu eraldi turvavarustust kasutama ei pea, kuid on soovitatav kasutada kiivrit ning arvestada kaasliiklejate ohutusega.

Allikas: [accelerista.com](http://accelerista.com)



Foto: [mopeedautod.eu](http://mopeedautod.eu)

### Mopeedauto

Mopeedauto on neljarattaline kabiiniga sõiduk, millega tohib sõita kuni 45 km/h. Seaduse järgi tohivad sellega enne 1993. aastat sündinud inimesed sõita juhiloata, kuid ka siis tuleb kinni pidada liikluseadustest.

Allikas: [ekspress.delfi.ee](http://ekspress.delfi.ee)



Paiguta tähed õigesse järjekorda.

- |                      |               |                              |
|----------------------|---------------|------------------------------|
| 1. IPOUPNROL         | 10. JABLUHIU  | 19. URLDDPTIUIE              |
| -----                | -----         | -----                        |
| 2. AMTNEAMTEEA       | 11. RELUHK    | 20. KKPTUEÕU                 |
| -----                | -----         | -----                        |
| 3. LKÄPISEDEAI       | 12. IIIPURKIR | 21. SLOUFVGORA               |
| -----                | -----         | -----                        |
| 4. KLSMIÄKRILU       | 13. VIEAPKIH  | 22. JEIPODVON                |
| -----                | -----         | -----                        |
| 5. RÖLVEPÖ DESIATMPI | 14. GDLKUUEAT | 23. DAÖÖÖSITM                |
| -----                | -----         | -----                        |
| 6. IKRRSATIOIEOINOKS | 15. NTUUSIALU | 24. RPTNAIOOK                |
| -----                | -----         | -----                        |
| 7. KOOOAIMRT         | 16. TSEEAUURK | 25. RELKNETILI<br>TAUEAÕRKTS |
| -----                | -----         | -----                        |
| 8. EKUÄDGÜLAIAR      | 17. DTRVPAUIA | -----                        |
| -----                | -----         | -----                        |
| 9. OUIILSULKHTUS     | 18. HVSEKRNAA | -----                        |
| -----                | -----         | -----                        |



## Märkmed

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mis juhtus?	Telefon	Kes vastab?	Interneti-aadress
Liiklusõnnetus	112	Häirekeskus – päästeamet, politsei, kiirabi	<a href="http://www.112.ee/et/hadaabinumber-112">www.112.ee/et/hadaabinumber-112</a>
Hukkunud metsloom teel Teel takistus Tee katki Tee tuisanud Liiklusmärk katki	1510	Maanteeamet, maanteeinfo	<a href="http://www.mnt.ee/et/ametist/1510">www.mnt.ee/et/ametist/1510</a>
Prügihunnik tee ääres, õlireostus Hukkunud suuruluk teel	1313	Keskkonnain-spektsioon, keskkonnainfo	<a href="http://www.kki.ee/et/1313">www.kki.ee/et/1313</a>
Probleem kohalikul teel	Valla või linna telefon	Valla- või linnavalitsus	Valla- või linna koduleht
Auto katki, ei käivitu, kinni, kraavis, vms	5138888	Alondra OÜ	<a href="http://www.puksiirid.ee">www.puksiirid.ee</a>
	55549333	PAF Autoabi	<a href="http://24puksiir.ee">24puksiir.ee</a>
	59078000	Autoklubi OÜ	<a href="http://www.autoabi.com">www.autoabi.com</a>
	1888	Falck Autoabi	<a href="http://www.falck.ee/et">www.falck.ee/et</a>
Ülevaatus tegemata	Otsi ülevaatuspunkti telefon	Rohkem infot maanteeameti kodulehelt	<a href="http://www.mnt.ee/et/soiduk/tehnoulevaatus">www.mnt.ee/et/soiduk/tehnoulevaatus</a>
Kindlustus tegemata	6671800	Liikluskindlustusfond, kontrolli järele	<a href="http://www.lkf.ee/et/kindlustusekehtivus">www.lkf.ee/et/kindlustusekehtivus</a>
Sõiduki taustakontroll	6201200	Maanteeameti klienditugi  Rohkem infot kodulehelt	<a href="http://eteenindus.mnt.ee/public/soidukTaustakontroll.jsf">eteenindus.mnt.ee/public/soidukTaustakontroll.jsf</a>
Tahan autot müüa, vahetada, lubasid uuendada			<a href="http://eteenindus.mnt.ee/main.jsf">eteenindus.mnt.ee/main.jsf</a>
Tervisetõend lõppenud			<a href="http://eteenindus.mnt.ee/juht.jsf">eteenindus.mnt.ee/juht.jsf</a>  <a href="http://www.mnt.ee/et/kontaktid/liiklusregister-kordumakippuvad-kusimused">www.mnt.ee/et/kontaktid/liiklusregister-kordumakippuvad-kusimused</a>

# TURVALIST LIIKLEMIST

