

Akstur á efri árum

Leiðbeiningar og góð ráð fyrir
eldri ökumenn



Umferðin er orðin meira krefjandi og vandasamari en hún var og það krefst góðrar færni að komast á milli staða.

Almenn ökuréttindi þarf að endurnýja við 70 ára aldur. Þá vakna upp spurningar eins og hvar, hvenær og hvernig sæki ég um? Þarf ég að undirgangast próf í aksturshæfni? Breytist færni mín til aksturs með hækkandi aldri? Hvað er gott að hafa í huga í umferðinni?



Er einhvern tímann of seint að læra á bíl? Get ég ráðið hvort að ég taki próf á sjálf-skipta eða beinskipta bifreið? Get ég sótt upprifjunarnámskeið um öryggi í akstri fyrir eldri ökumenn?

Flestir eldri ökumenn aka mjög vel en hjá öllum kemur að þeim degi að heilsan leyfir ekki frekari akstur. Margir velta því fyrir sér hvort að það sé ekki allt of dýrt að skipta bílnum út fyrir leigubílaferðir eða gæti það verið raunhæfur kostur?

Þá hafa vinsældir léttra bifhjóla í flokki I aukist hér á landi og umferð á blönduðum stígum orðin mjög fjölbreytt. Þá er gott að hafa í huga helstu reglur varðandi öryggi og notkun slíkra hjóla.

Í myrkri sjást óvarðir vegfarendur (gangandi, hjólandi) illa þrátt fyrir götulýsingu og ökuljós bifreiða og er notkun endurskinsmerkja þess vegna nauðsynleg.

Þessum bæklingi er ætlað að svara algengum spurningum og vekja athygli á mikilvægi þess að sýna ábyrgð og gæta fyllsta öryggis í umferðinni.

Endurnýjun á ökuskrarteini

Almenn ökuréttindi (B réttindi) þarf að endurnýja við 70 ára aldur og eftir það samkvæmt meðfylgjandi töflu.

Aldur umsækjanda	Gildistími
70 - 75 ára	10 ár
76 ára	9 ár
77 ára	8 ár
78 ára	7 ár
79 ára	6 ár
80 - 83 ára	5 ár
84 - 85 ára	4 ár
86 - 87 ára	3 ár
88 - 89 ára	2 ár
90 ára og eldri	1 ár

Umsókn um endurnýjun

Umsóknareyðublað fæst hjá sýslumanni [og á vefnum hér](#). Umsókn skal skila inn til sýslumanns sem kannar hvort skilyrði til útgáfu ökuskrarteinis eru fyrir hendi. Athugið að ef mynd af umsækjanda í gagnagrunni er eldri en frá júní 2013 þarf í öllum tilfellum að koma með nýja mynd. Ekki gleyma að endurnýja. Ef meira en tvö ár líða frá því að ökuréttindi renna úr gildi verður að taka próf í aksturshæfni áður en réttindin fást endurnýjuð.

Umsækjendur sem eru 75 ára eða eldri

Ef umsækjandi er orðinn 75 ára eða eldri þarf að framvísa læknisvottorði frá heimilislækni þegar sótt er um endurnýjun á almennum ökuréttindum. Vottorðið má við umsókn ekki vera eldra en þriggja mánaða. Heimilislæknir athugar meðal annars sjón, heyrn og hreyfigetu ásamt öðru sem getur haft áhrif á aksturshæfni. Sú staða getur komið upp að læknirinn vilji ráðfæra sig við aðra lækna eða fagfólk eða ráðleggi að ekki skuli endurnýja ökuskírteinið.

Próf í aksturshæfni

Lögreglustjóri getur ákveðið að fara skuli fram próf í aksturshæfni. Prófdómari skilar niðurstöðu til sýslumanns um hvort ökuskírteinið skuli endurnýjað óbreytt, endurnýjað með einhverjum skilyrðum (takmörkunum með tákntölum), endurnýjað eftir að umsækjandi stenst próf í aksturshæfni eða ekki endurnýjað.

Réttindi á sjálfskipta bifreið

Nú er frjálst val um það hvort að almennt ökuþróf sé tekið á sjálfskipta eða beinskipta bifreið. Sé próf tekið á sjálfskipta bifreið verða ökuréttindin takmörkuð við bifreið með sjálfskiptingu. Hægt er að afmá þessa takmörkun síðar, sé þess óskað, og þarf þá að standast próf í aksturshæfni á beinskipta bifreið.

Takmörkun ökuréttinda

Gefa má út ökuskírteini til styttri tíma en fram kemur hér á undan. Einnig má takmarka ökuréttindi við ökutæki af sérstakri gerð eða með sérstökum búnaði, ef nauðsyn krefur, til að auka öryggi í akstri. Takmörkun kemur þá fram á ökuskírteini með sérstakri tákntölu.

Dæmi um þætti sem fylgja oft hækkandi aldri og geta haft áhrif á akstur

- ~ Viðbragðstími lengri og hreyfingar hægari
- ~ Erfiðara að skynja hraða og fjarlægð
- ~ Sjón og heyrn skerðist
- ~ Hreyfigeta minnkar og stirðleiki eykst
- ~ Erfiðara að muna, sérstaklega nýleg atriði
- ~ Inntaka lyfja sem eru merkt með rauðum þríhyrningi



Góð ráð fyrir eldri ökumenn

- ~ Veldu þér tíma til að aka. Forðastu að aka á álagstíma, í ljósaskiptum eða myrkri, hálku eða slæmu veðri.
- ~ Veldu öruggar leiðir sem þú þekkir. Forðastu t.d. erfið og snúin gatnamót.
- ~ Veldu bíl sem hentar þér og þínum aðstæðum, með góðu útsýni til allra átta, sem auðvelt er að stíga inn í og út úr, stilla sæti og spegla, jafnvel með sjálfskiptingu.
- ~ Kannaðu þær velferðarlausnir sem í boði eru t.d. hjá Öryggismiðstöðinni (snúningssæti, handfang á stýri, bakstuðning, auka spegla o.fl.).
- ~ Láttu ekki aðra í umferðinni trufla þig eða þvinga þig til að taka óþarfa áhættu eða aka hraðar en þú treystir þér til.
- ~ Ef þú tekur inn lyf sem er merkt með rauðum þríhyrningi skaltu ráðfæra þig við lækni um það hvort þér sé óhætt að aka.
- ~ Aldrei aka eftir neyslu áfengis eða annarra vímugjafa. Ekki nota farsíma eða önnur snjalltæki sem geta truflað athygli þína við akstur.
- ~ Haltu ökuferni þinni við, innanbæjar og utanbæjar.
- ~ Hafðu í huga að farþegar þínir noti bílbelti og að börn lægri en 135 cm á hæð séu í viðeigandi bílstól í bílnum hjá þér.
- ~ Taktu nokkra ökutíma hjá ökukennara ef þú finnur fyrir óöryggi í umferðinni. Ökukennarafélag Íslands getur leiðbeint þér með val á ökukennara, s. 898-0360 www.aka.is.
- ~ Sæktu upprifjunarnámskeið um öryggi í akstri fyrir eldri ökumenn þegar það býðst.

- Ef aðrir hafa áhyggjur af hæfni þinni til að aka skaltu taka því alvarlega. Líttu á það sem vísbendingu um umhyggju fyrir þér og áhyggjur af velferð þinni.
- Ræddu málið við nánustu aðstandendur eða vini, heilbrigðisstarfsfólk eða félagsþjónustu.
- Kynntu þér fyrirkomulag akstursþjónustu eldri borgara í þínu sveitarfélagi.
- Berðu saman kostnað við að reka bíl samanborið við að nýta almenningssamgöngur, akstursþjónustu sveitarfélaga eða leigubíl.

Létt bifhjól í flokki I

Hvernig hjól eru þetta?

Létt bifhjól í flokki I eru vélknúin ökutæki á tveimur, þremur eða fjórum hjólum sem ná ekki meiri hraða en 25 km/klst.

Hvað má fara hratt?

Hjólíð er ekki hannað til hraðari aksturs en 25 km/klst og má ekki fara hraðar en það.

Má vera með farþega?

Nei - ekki nema ökumaður sé 20 ára eða eldri. Í þeim tilfellum er það aðeins heimilt ef framleiðandi staðfestir að hjólíð sé gert fyrir farþega. Farþeginn verður þá að sitja fyrir aftan ökumanninn. Barn sjö ára eða yngra, sem er farþegi á bifhjóli, skal sitja í sérstöku sæti því ætluðu.

Þarf að vera með hjálm?

Já – skylt er að vera með hlífðarhjálm.

Hvar má aka?

Það er heimilt að aka þessum tækjum á gangstétt, hjólastíg eða gangstíg, svo framarlega sem það veldur ekki hættu eða óþægindum fyrir gangandi vegfarendur eða ef lagt hefur verið bann við því. Ekki er mælt með því að þessi tæki séu notuð í almennri umferð þar sem hraði er meiri en 50 km/klst þótt það sé heimilt. Á gangstétt eða gangstíg skal víkja fyrir gangandi vegfarendum. Ef hjólastígur er samhliða gangstétt eða gangstíg er skylt að aka hjólinu á hjóla-

stígnum. Ef ökumaður hjólsins þverar akbraut frá gangstíg skal hann ekki aka hraðar en sem nemur venjulegum gönguhraða.

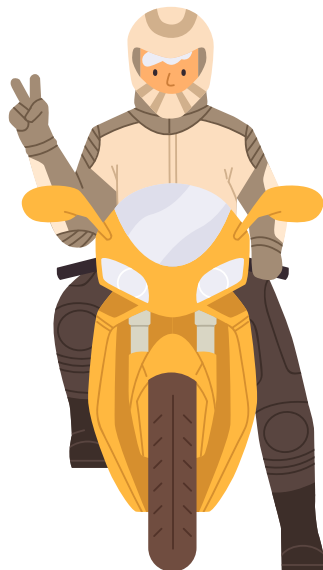
Þarf tryggingar?

Nei - engin váttryggingarskylda er á þessum hjólum en eigendur eru hvattir til að leita ráða hjá tryggingafélögum varðandi ábyrgðartryggingar.

Eru þau skráningar- og skoðunarskyld?

Já - þessi hjól eru skráningarskyld og á þeim eru appelsínugular númeraplötur. Þau þarf að færa til skoðunar á skoðunarstöð við nýskráningu og við eigendaskipti.

www.samgongustofa.is/lettbfhjol



Kostnaður

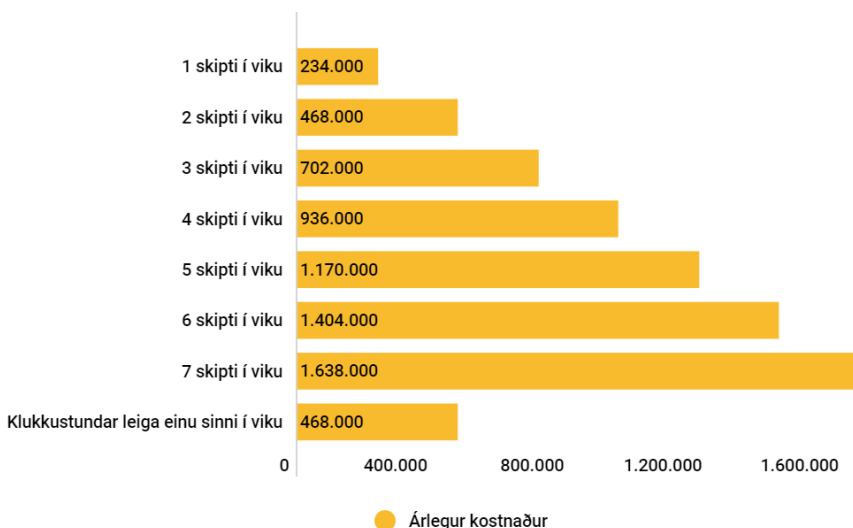
Það getur verið æði kostnaðarsamt að eiga og reka bíl. Auk þess getur komið sá tími að við treystum okkur ekki eða kjósum síður að keyra sjálf og viljum skoða aðra fararmáta. En hvað kostar þetta allt saman? Er ekki allt of dýrt að skipta bílnum út fyrir leigubílaferðir eða gæti það verið raunhæfur kostur?

Hvað kostar að taka leigubíl?

Á grafinu hér að neðan er að finna dæmi um kostnað við tiltekinn fjölda leigubílaferða í viku hverri. Auk þess er hægt að leigja leigubíl í klukkustund. Hér er miðað við að eknir séu 5 kílómetrar í hvora átt, sem samsvarar t.d. akstri frá Seltjarnarnesi í Kringluna.

Forsendur

Leigubíll: Áætlaður kostnaður m.v. tvær 5km. ferðir á dagtaxta innanbæjar skv. verðskrá Hreyfils



Til samanburðar hefur Félag íslenskra bifreiðaeigenda um árabíl tekið saman dæmi um rekstrarkostnað eigin bifreiðar. Samkvæmt áætlun þeirra fyrir árið 2020 kostar tæpar 1,4 milljónir króna að eiga og reka 3,6 milljóna króna bíl og aka hann 15.000 kílómetra á ári. Inni í þeirri tölu er verðlækkun bílsins, eldsneyti, tryggingar, dekk, skoðun og fleira. Ef við berum þann kostnað saman við notkun leigubíls sést að kannski er leigubíllinn raunhæfari kostur en halda mætti við fyrstu sýn og gæti jafnvel verið ódýrari en rekstur eigin bíls. Í þeim tilvikum sem lífeyrisþegum bjóðast afsláttarkjör á þjónustu leigubílastöðva eykst sparnaðurinn enn frekar.

Samanburður á samgöngumátum

Forsendur

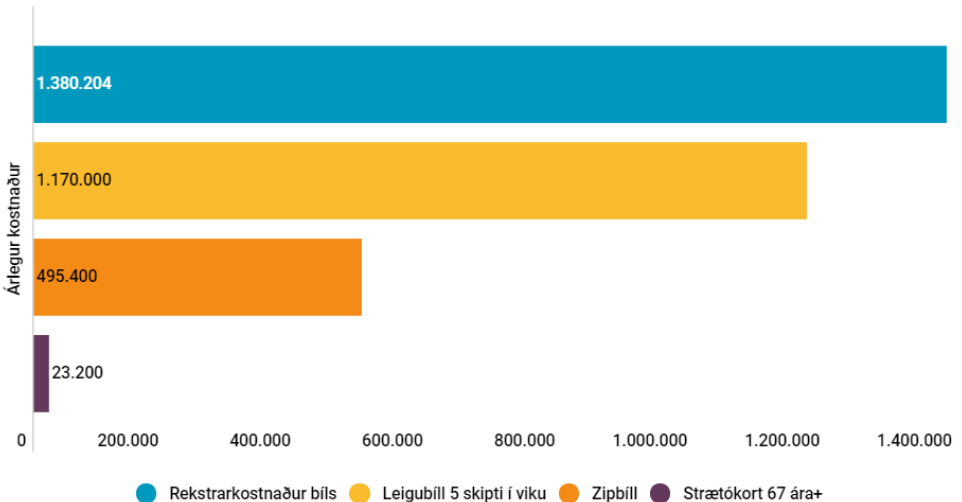
Leigubíll: Áætlaður kostnaður m.v. tvær 5km. ferðir á dagtaxta innanbæjar.

Bifreið: Rekstrarkostnaður 3,6mkr. bíls, eignum 15.000 km. árið 2020.

Zipbíll: 90 mínútna leiga 5 daga vikunnar. 1.300 kr. gjald á klukkustund og 2.500 kr. áskriftargjald á mánuði.

Strætó: Árskort í strætó fyrir 67 ára og eldri.

Árlegur kostnaður



Aðrir kostir

En hvað með að nýta fleiri en einn valkost? Sé gott aðgengi að strætóstoppistöð og veðrið skaplegt má svo sannarlega nýta sér þá þjónustu sem oftast. Árskort fyrir 67 ára og eldri kostar einungis 23.200 krónur og getur notkun strætisvagna dregið stórlega úr samgöngukostnaði heimilisins.

Þar að auki hafa svokallaðir Zipbílar hafið innreið sína á íslenskan markað, en nálgast má slíka bíla á bílastæðum víðs vegar um höfuðborgarsvæðið og greiða klukkutímagjald fyrir notkun þeirra, auk mánaðargjalds. Sé slíkur bíll leigður 5 daga vikunnar í 90 mínútur í senn er heildarkostnaðurinn um hálf milljón króna á ári, sem líklegt er að sé talsvert undir rekstrarkostnaði hins hefðbundna fjölskyldubíls.

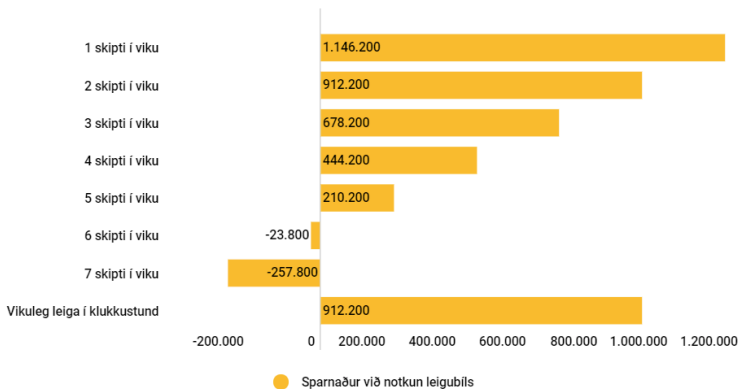
Mögulegur sparnaður við að nota leigubíl í stað einkabíls

Forsendur

Leigubíll: Áætlaður kostnaður m.v. tvær 5km. ferðir á dagtaxta innanbæjar.

Bifreið: Rekstrarkostnaður 3,6mkr. bíls, ekrum 15.000 km. árið 2020.

Árlegur kostnaður



Með blandaðri notkun fararskjóta sem henta tilefni, veðri, efnum og hentisemi má svo sannarlega láta á það reyna hvort hægt sé að spara einhverja fjármuni og jafnvel láta aðra um aksturinn og láta fara vel um sig.

Höf. Björn Berg Gunnarsson

Verum sýnileg

- Endurskinsmerki virka eins og blikkljós þegar ljós skín á þau
- Ökumenn sjá vegfarendur með endurskin a.m.k. **5x** fyrr
- Því fyrr sem þú sést - því öruggari ertu!

Best er að staðsetja endurskin

- fremst á ermum
- hangandi meðfram hliðum
- á skóm eða buxnaskálmum
- á bakpoka eða tösku

Lista yfir sölu- og dreifingaraðila endurskinsmerkja má finna á

www.samgongustofa.is/endurskin

 Samgöngustofa

