



Bezpłatne Warsztaty „SENIOR ZA KIEROWNICĄ”

2019-08-23

SENIORZE! - celem tych warsztatów jest udzielenie Ci niezbędnej wiedzy na temat prowadzenia samochodu w Twoim wieku, abyś Ty i inni użytkownicy dróg czuli się bezpiecznie. Znając ograniczenia psychofizyczne związane z wiekiem łatwiej Ci będzie dostosować technikę jazdy do swoich możliwości.

Dzięki temu dłużej będziesz mógł kierować samochodem.

W ramach zajęć warsztatowych planujemy następujące działania:

1. indywidualne badania sprawności psychofizycznych;
2. ćwiczenia z udzielania pierwszej pomocy przed medycznej ofiarom wypadków;
3. przypomnienie przepisów z ruchu drogowego i nowych zmian;
4. kolizja, wypadek, kontrola drogowa, relacja pomiędzy kierującym a pieszym
5. technika jazdy w trudnych warunkach
6. omówienie krakowskich skrzyżowań
7. podsumowujące spotkanie integracyjne i wręczenie certyfikatów uczestnictwa.

Program szczegółowy:

Spotkanie organizacyjne wszystkich uczestników zajęć warsztatowych (40 os.) odbędzie się w **sobotę 28 września o godz. 12:00, w Krakowie przy ul. Skłodowskiej 8/8**, na sali wykładowej ośrodka szkolenia „Bezstresowe Szkolenie Kierowców LUZ” i badania.

Ad.1- indywidualne badania sprawności psychofizycznych, obejmujących ostrość wzroku i refleks umysłu, przeprowadzane będą w grupach, w terminach: dn.**28.IX**; dn.**30.IX** od godz.**9** do **13**; dn.**5. X** od godz.**14** do **18**; w postaci ćwiczeń na specjalistycznych testach i przyrządach, przez dyplomowanego psychologa. Pozostała

Ad.2 - wykład i ćwiczenia z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej ofiarom wypadków, przeprowadzane będą na „fantomie”, przez lekarza ratownictwa medycznego, oraz indywidualne ćwiczenia w resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Ad.3 - przypomnienie przepisów z ruchu drogowego i nowo wprowadzanych zmian w przepisach.

Ad.4 - jak się zachować podczas kolizji, wypadku czy kontroli drogowej oraz

1. przejazdu kolejowe i tramwajowe;
2. relacja między kierowcą, pieszym i rowerzystą;
3. kultura zachowań na drogach;
4. wybrane zagadnienia w sprawach kontrowersyjnych i konfliktów prawnych.

Ad.5 - technika jazdy w trudnych warunkach oraz wybór, zmiana i jazda odpowiednim pasem z zaplanowanym wcześniej kierunkiem

Ad.6 - omówienie ruchu na krakowskich skrzyżowaniach oraz wybrane zagadnienia dot. bezpieczeństwa na drogach osób starszych



**Magiczny
Kraków**

Ad.7 – spotkanie podsumowujące, wypełnienie ankiet ewaluacyjnych, wręczenie certyfikatów uczestnictwa

Zgłoszenia do wyczerpania miejsc u organizatorów

„Lajkonik” - Danuta Sanetra tel. **695-182-810**, danutasanetra@interia.pl

„MSNKK” - Tadeusz Szewczyk tel. **505-107-333**

Projekt dofinansowany w ramach programu minigrantów ArcelorMittal Poland „Działamy lokalnie”