

Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное казенное учреждение
социального обслуживания населения Свердловской области
«Организационно-методический центр социальной помощи»

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ВОЗРАСТ ДРАЙВУ
НЕ ПОМЕХА!**

**Региональная комплексная программа
«СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОДИТЕЛЬСКОГО
МАСТЕРСТВА ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ
ПО СОЗДАНИЮ АВТОМОБИЛЬНЫХ КЛУБОВ ДЛЯ
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Рекомендации
для специалистов**

Екатеринбург 2015

Разработчики:

ГКУ СОН СО «Организационно – методический центр социальной помощи» г. Екатеринбург

Методика организации работы по созданию автомобильных клубов для граждан пожилого возраста в учреждениях социального обслуживания населения Свердловской области.

В рекомендациях раскрыты вопросы организации нового направления Школы пожилого возраста – «Совершенствование водительского мастерства граждан пожилого возраста», внедряемого в 2016 году.

Пособие рекомендуется к использованию специалистами для проведения занятий с людьми пожилого возраста в целях совершенствования навыков вождения гражданами пожилого возраста, а также активного участия водителей третьего возраста и членов их семьи в автомобильном туризме по территории Свердловской области.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Тема 1. Пожилые водители как участники дорожного движения	6
Тема 2. Создание автомобильных клубов для граждан пожилого возраста	8
Тема 3. Апробация пилотного проекта «Возраст драйву не помеха»	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
Приложение 1	15
Приложение 2	19
Приложение 3	25

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одним из приоритетных направлений государственной политики является повышение качества жизни людей пожилого возраста. Повышение уровня и качества жизни как важное условие совершенствования образа жизни в пожилом возрасте - сложный комплексный процесс, в ходе которого достигается состояние физического и духовного здоровья, удовлетворенность условиями жизни, высокая обеспеченность необходимыми материальными, духовными, культурными и социальными благами, устанавливаются гармоничные отношения пожилых людей с социальным окружением.

Большими возможностями в решении данных проблем обладает социальный туризм, который, в свою очередь удовлетворяет потребности пожилого человека в культурном, физическом, познавательном и духовном развитии. Его основные задачи обусловлены специфическими функциями: социальными и культурными прежде всего. Социальные функции реализуются в рекреационных мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья, восстановление жизненного тонуса, сил, что способствует гармоничному развитию граждан пожилого человека и его творческому самовыражению. В качестве социальной функции туризма выделяются адаптация и интеграция индивидов в социальную жизнь общества.

Культурные функции туризма способствуют повышению общего уровня культуры населения в результате просвещения, воспитания, социального обмена инициативами, общественным и научно-техническим опытом.

Актуальным направлением социального туризма является автомобильный туризм – путешествия граждан пожилого возраста по территории Свердловской области, отличные от их постоянного места жительства, в которых основным средством передвижения выступает частный или арендованный автомобиль.

В рамках внедрения нового направления работы с гражданами пожилого возраста в 2015 году стартовал пилотный проект «Возраст драйву не помеха», направленный на предупреждение и снижение уровня дорожно-транспортного травматизма среди граждан пожилого возраста, актуализацию знаний правил дорожного движения и совершенствование навыков вождения.

Перспективной целью проекта является создание при комплексных центрах социального обслуживания населения Свердловской области автомобильных клубов, направленных на совершенствование навыков вождения граждан пожилого возраста, а также активное участие водителей третьего возраста и членов их семей в автомобильном туризме по территории Свердловской области.

Тема 1. Пожилые водители как участники дорожного движения

Основу политики Российской Федерации как социального государства составляет создание условий, обеспечивающих достойную жизнь граждан, поддержание стабильности в обществе.

На территории Свердловской области проживает 1005998 пожилых людей, что составляет 23,4 процента от населения региона. Граждане пожилого возраста - это женщины в возрасте 55 лет и старше, мужчины в возрасте 60 лет и старше.

Среди граждан пожилого возраста в Свердловской области определённый процент занимают водители старшего возраста, не только получившие водительское удостоверение десятки лет назад, но и получившие навыки вождения, выйдя на заслуженный отдых.

Для большинства пожилых водителей возможность нахождения за рулем является важнейшей составляющей сохранения самостоятельности, и привычного уклада жизни.

Многие пожилые водители успешно регулируют свою манеру вождения и самостоятельно компенсируют возникающие с возрастом проблемы:

- ⇒ Воздерживаются от поездок в час пик;
- ⇒ Наезжают меньшее количество километров в год;
- ⇒ Ограничиваются поездками на незначительные расстояния;
- ⇒ Избегают вождения в сумерках, ночью или в плохую погоду;
- ⇒ Предпочитают наезженные маршруты.

У пожилых водителей, в силу возрастных изменений появляются анатомо-физиологические особенности:

- ⇒ Изменения зрения в процессе старения;
- ⇒ Снижение способности приспосабливаться;
- ⇒ Уменьшение способности адаптироваться к световым изменениям;
- ⇒ Уменьшение быстроты зрительного восприятия, визуально-пространственного внимания, визуальной памяти;
- ⇒ Невралгические расстройства;
- ⇒ Нарушения когнитивных функций.

Для профилактики дорожно – транспортных происшествий с участием граждан пожилого возраста ведущее место занимает актуализация знаний правил дорожного движения и совершенствование навыков водительского мастерства водителей третьего возраста.

Тема 2. Создание автомобильных клубов для граждан пожилого возраста

При комплексных центрах социального обслуживания населения Свердловской области создаются автомобильные клубы, деятельность которых направлена на предупреждение и снижение уровня дорожно-транспортного травматизма среди граждан пожилого возраста, актуализацию знаний правил дорожного движения, совершенствования навыков вождения пожилых водителей, а также активного участия водителей третьего возраста и членов их семьи в автомобильном туризме по территории Свердловской области.

Цель: совершенствования навыков вождения граждан пожилого возраста.

Клубы автомобилистов третьего возраста создаются в рамках реализации региональной комплексной программы «Старшее поколение» как одно из направлений Школы пожилого возраста.

Участниками клуба могут являться граждане пожилого возраста, клиенты комплексных центров социального обслуживания населения, имеющие автомобильный транспорт и водительское удостоверение.

В программу работы клуба входит теоретическая и практическая работа с гражданами пожилого возраста, отражающая совершенствование навыков вождения.

В теоретической части с участниками клуба проводятся занятия, в рамках которых изучаются Правила дорожного движения на текущий год, включая все изменения, которые устанавливают единый порядок дорожного движения на всей территории Российской Федерации. Для реализации теоретической части занятий, сотрудникам комплексных центров социального обслуживания населения рекомендуется наладить межведомственное взаимодействие с территориальными подразделениями ГИБДД по Свердловской области (Приложение 1). Итогом теоретических занятий может являться теоретический экзамен ПДД для всех участников клуба, на базе КЦСОН либо территориального отделения ГИБДД.

Практическая часть предполагает занятия на автодроме, прикрепленном к автомобильной школе ДОСААФ России. Для организации практических занятий важно организовать взаимодействие с автошколами, территориально приближенными к комплексному центру социального обслуживания населения Свердловской области. Второй практический этап включает в себя перечень упражнений для демонстрации и совершенствования практики вождения

автотранспорта гражданами пожилого возраста, участниками клуба (Приложение 2).

Данный перечень упражнений так же применим для итогового экзаменационного занятия по практическому вождению.

Для водителей третьего возраста до и в период управления автомобильным транспортом полезна гимнастика для рук и глаз (Приложение 3). Апробация упражнений может проходить во время теоретической и практической подготовки.

Создание автомобильных клубов, направленных на совершенствование навыков вождения граждан пожилого возраста при комплексных центрах социального обслуживания населения способствуют активному участию водителей третьего возраста и членов их семей в автомобильном туризме на территории Свердловской области.

Тема 3. Апробация пилотного проекта «Возраст драйву не помеха»

Старт пилотному проекту «Возраст драйву не помеха» был дан на конкурсе водительского мастерства среди граждан пожилого возраста «АвтоЗачётка 60+» в городе Березовском. Это явилось первым мероприятием пилотного проекта состоявшимся **25 марта 2015 года** в городе Березовском. Мероприятие проводилось ГБУ СОН СО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Березовского» совместно с Березовской спортивно-технической школой ДОСААФ России при поддержке ГКУ СОН СО «Организационно-методический центр социальной помощи». В мероприятии приняли участие представители Администрации Березовского городского округа и ГИБДД ГУ МВД России по Свердловской области.

С инициативой перенять эстафету и организовать мероприятие в рамках пилотного проекта на своей территории выступил Комплексный центр социального обслуживания населения «Осень» города Первоуральска.

14 мая 2015 года в городе Первоуральске на Первоуральской автомобильной школы ДОСААФ России при поддержке Министерства социальной

политики, администрации городского округа Первоуральск, ГКУ СОН СО «Организационно-методический центр социальной помощи», ГИБДД ГУ МВД России по Свердловской области состоялся конкурс «Победный автодрайв старшего поколения».

В мероприятии приняли участие граждане пожилого возраста в возрасте от 55 до 89 лет, обладающие водительским удостоверением и использующие автомобильный транспорт в повседневной жизни, водительский стаж которых составляет от 5 до 49 лет.

17 мая 2015 года активисты и слушатели Школы пожилого возраста города Екатеринбурга с энтузиазмом восприняли идею побывать зрителями и болельщиками при проведении 6-го этапа Открытого Чемпионата УрФО и ПФО по ралли 2015 года – Ралли «ЭКОВЕР 2015». Спортивную подготовку и огромный багаж полученных знаний и навыков управления автомобильным транспортом продемонстрировали участники соревнования.

По результатам взаимодействия с Федерацией автомобильного спорта Свердловской области ГКУ СОН СО «Организационно-методический центр социальной помощи» под руководством Министерства социальной политики Свердловской области подготовил команду участников — активистов пилотного проекта «Возраст драйву не помеха» для участия в

автомногоборье среди любителей автоспорта, который состоялся **31 мая 2015** года на территории Международного выставочного Центра «Екатеринбург ЭКСПО». По завершению соревнования победители были награждены кубками и дипломами, а все участники получили памятные подарки, а также массу позитивных эмоций и драйва.

07 июля 2015 года продолжена реализация пилотного проекта на территории Полевского городского округа. Организаторами выступили комплексный центр социального обслуживания населения города Полевского при поддержке Министерства социальной политики и ГКУ СОН СО «Организационно-методический центр социальной помощи». В мероприятии приняли участие 12 автолюбителей пожилого возраста. Самому старшему из них – 74 года и его водительский стаж 45 лет, а самому младшему – 55 лет, её опыт вождения 2 месяца.

Информация о проведении этапов внедрения пилотного проекта размещена на интернет – портале ГКУ СОН СО «Организационно – методический центр социальной помощи» (<http://uralsocinform.ru>) в разделе Новости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пилотный проект «Возраст драйву не помеха» стартовал в 2015 году. В течение 2016 года по итогам корректировки данных методических рекомендаций планируется выпуск учебно – методического пособия по внедрению и реализации нового направления Школы пожилого возраста в рамках отделения «Социальный туризм», а так же проведение обучающего семинара для преподавателей Школы пожилого возраста.

Автомобильных клубы, созданные для граждан пожилого возраста, представляют собой эффективный способ привлечения новых клиентов, активное участие водителей третьего возраста и членов их семей в автомобильном туризме по территории Свердловской области с ознакомлением территориальных достопримечательностей.

Территориальные адреса подразделений ГБДД по Свердловской области

№ п/п	Подразделение
1.	ОГИБДД ММО МВД «Верхнепышминский» Свердловская обл, г Верхняя Пышма, ул Чистова, д 4
2.	ОГИБДД ММО МВД России «Алапаевский» Свердловская обл, г Алапаевск, ул Павла Абрамова, д 2
3.	ОГИБДД ММО МВД России «Артинский» Свердловская область, г. Арти, ул. Рабочей молодежи, д. 232, корп. А
4.	ОГИБДД ММО МВД России «Асбестовский» Свердловская область, г. Асбест, ул. Плеханова, д. 15, корп. А
5.	ОГИБДД ММО МВД России «Байкаловский» Свердловская обл, Байкаловский р-н, село Байкалово, ул Мальгина, д 92
6.	ОГИБДД ММО МВД России «Верхнесалдинский» Свердловская обл, Верхнесалдинский р-н, г Верхняя Салда, ул. Спортивная, д 2 к 2
7.	ОГИБДД ММО МВД России «Заречный» Свердловская обл, Белоярский р-н, рп Белоярский, ул. Транспортников, д 3
8.	ОГИБДД ММО МВД России «Ивдельский» Свердловская обл, г Ивдель, ул. Данилова, д 144
9.	ОГИБДД ММО МВД России «Ирбитский» Свердловская обл, г Ирбит, ул. Логинова, д 40
10.	ОГИБДД ММО МВД России «Каменск-Уральский» Свердловская обл, г Каменск-Уральский, ул. Рябова, д 4

11.	ОГИБДД ММО МВД России «Камышловский» Свердловская обл, Камышловский р-н, село Обуховское, ул. Мира, д 308А
12.	ОГИБДД ММО МВД России «Качканарский» Свердловская обл, г Качканар, ул. Тургенева, д 1
13.	ОГИБДД ММО МВД России «Кировградское» Свердловская обл, г Кировград, ул. Гагарина, д 3
14.	ОГИБДД ММО МВД России «Красноурьинский» Свердловская обл, г Красноурьинск, ул. Фрунзе, д 72
15.	ОГИБДД ММО МВД России «Красноуфимский» Свердловская обл, г Красноуфимск, ул. Мизерова, д 107
16.	ОГИБДД ММО МВД России «Кушвинский» Свердловская обл, г Кушва, ул. Первомайская, д 64
17.	ОГИБДД ММО МВД России «Невьянский» Свердловская обл, г Невьянск, ул. Матвеева, д 6
18.	ОГИБДД ММО МВД России «Нижнесергинский» Свердловская обл, Нижнесергинский р-н, г Нижние Серги, ул. Розы Люксембург, д 1
19.	ОГИБДД ММО МВД России «Ревдинский» Свердловская обл, г Ревда, ул. Олега Кошевого, д 20
20.	ОГИБДД ММО МВД России «Серовский» Свердловская обл, г Серов, ул. Гражданская, д 6
21.	ОГИБДД ММО МВД России «Сысертский» Свердловская обл, Сысертский р-н, г Сысерть, ул. Челюскинцев, д 7
22.	ОГИБДД ММО МВД России «Тавдинский» Свердловская обл, г Тавда, ул. Линейная, д 7
23.	ОГИБДД ММО МВД России «Шалинский» Свердловская обл, Шалинский р-н, р.п. Шаля, ул. Орджоникидзе, д 12

24.	ОГИБДД ММО МВД России по Новолялинскому району Свердловская обл, Новолялинский р-н, г Новая Ляля, ул. Советская, д 2
25.	ОГИБДД ММУ МВД России «Нижнетагильское» Свердловская обл, г Нижний Тагил, ул. Мира, д 57
26.	ОГИБДД ММУ МВД России по городу Новоуральску Свердловская обл, г Новоуральск, ул. Шевченко, д 18
27.	ОГИБДД ОМВД России ЗАТО «Свободный» Свердловская обл, рп Свободный, ул. Неделина, д 34
28.	ОГИБДД ОМВД России по Артёмовскому району Свердловская обл, Артемковский р-н, г Артемовский, Ул. Разведчиков, д 14
29.	ОГИБДД ОМВД России по Богдановичскому району Свердловская обл, Богдановичский р-н, г Богданович, ул. Ленина, д 22
30.	ОГИБДД ОМВД России по городу Березовскому Свердловская обл, г Березовский, ул. Свободы, д 110
31.	ОГИБДД ОМВД России по городу Красноуральску Свердловская обл, г Красноуральск, ул. Дзержинского, д 50
32.	ОГИБДД ОМВД России по городу Лесной Свердловская обл, г Лесной, ул. Мамина-Сибиряка, д 16
33.	ОГИБДД ОМВД России по городу Первоуральску Свердловская обл, г Первоуральск, Московское шоссе, д.1
34.	ОГИБДД ОМВД России по городу Полевскому Свердловская обл, г Полевской, ул. 8 Марта, д 1
35.	ОГИБДД ОМВД России по городу Североуральску Свердловская обл, г Североуральск, ул. Ленина, д 4
36.	ОГИБДД ОМВД России по городу Сухой Лог Свердловская обл, Сухоложский р-н, г Сухой Лог, ул. Уральская, д 1

37.	ОГИБДД ОМВД России по Пышминскому району Свердловская обл, Пышминский р-н, рп Пышма, ул. Кирова, д 44
38.	ОГИБДД ОМВД России по Режевскому району Свердловская обл, Режевской р-н, г Реж, ул. Вокзальная, д 5
39.	ОГИБДД ОМВД России по Талицкому району Свердловская обл, Талицкий р-н, г Талица, ул. Лермонтова, д 4
40.	ОГИБДД ОМВД России по Тугулымскому району Свердловская обл, Тугулымский р-н, рп Тугулым, ул. Ленина, д 29
41.	ОГИБДД ОМВД России по Туринскому району Свердловская обл, Туринский р-н, г Туринск, ул. 8 Марта, д 88
42.	ОГИБДД УМВД России по городу Екатеринбург Свердловская обл, г Екатеринбург, ул. Степана Разина, д 20
43.	УГИБДД ГУ МВД России по Свердловской области Свердловская обл, г Екатеринбург, ул. Чкалова, д 1

Упражнения на автодроме

Упражнение "Змейка"

Упражнение "Змейка" требует от водителя "чувства габарита" транспортного средства, умения выбрать траекторию маневра, а также определенного уровня техники руления. Для успешного его выполнения необходимо проехать по соответствующей траектории, не сбив при этом разметочные стойки.

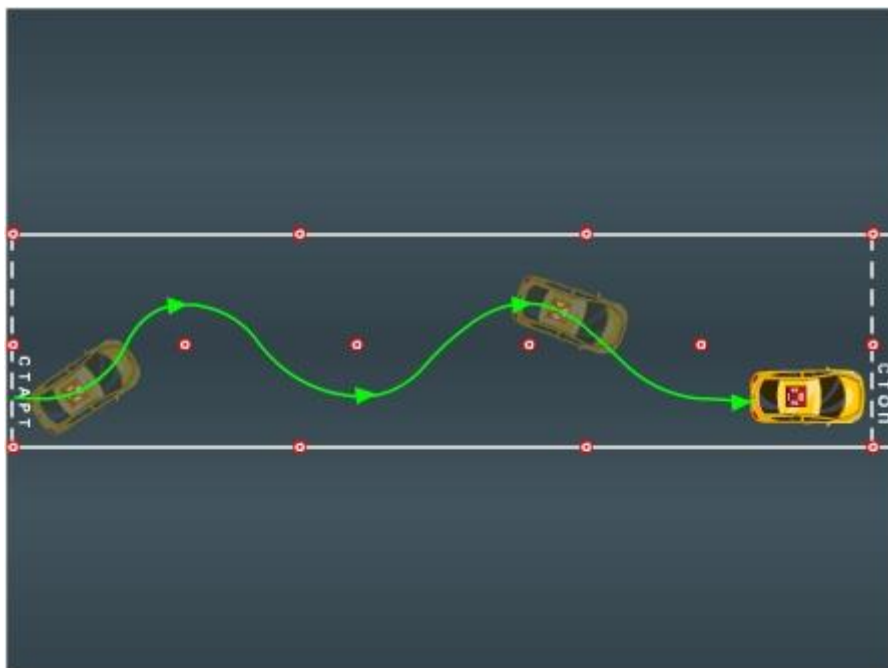


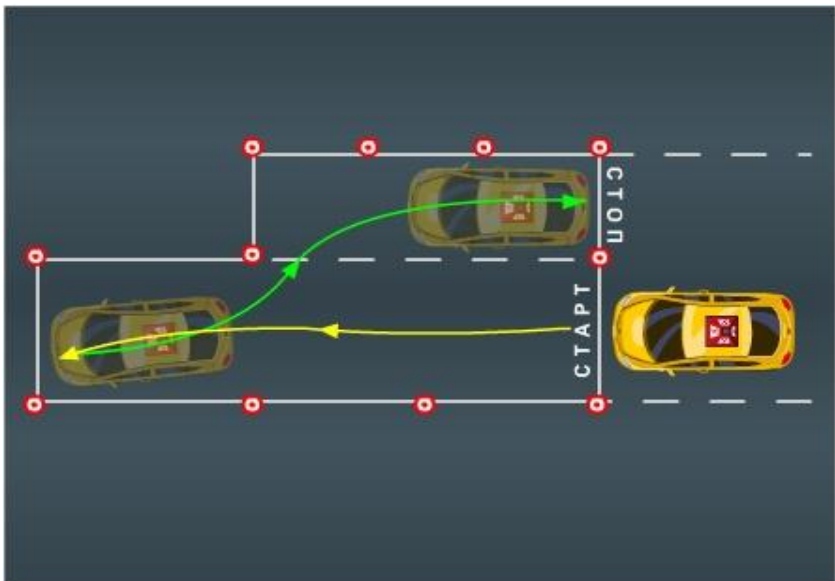
Рис. 1. Упражнение "Змейка»

При выполнении "Змейки" не допускается использование заднего хода для корректирования траектории движения, поскольку это классифицируется как "отклонился от заданной траектории движения" и, следовательно, ведет к выставлению оценки "не выполнил". Успех выполнения этого упражнения во многом зависит от навыков владения приемами руления, поскольку при изменении направления движения приходится поворачивать управляемые колеса автомобиля практически из одного крайнего положения в другое.

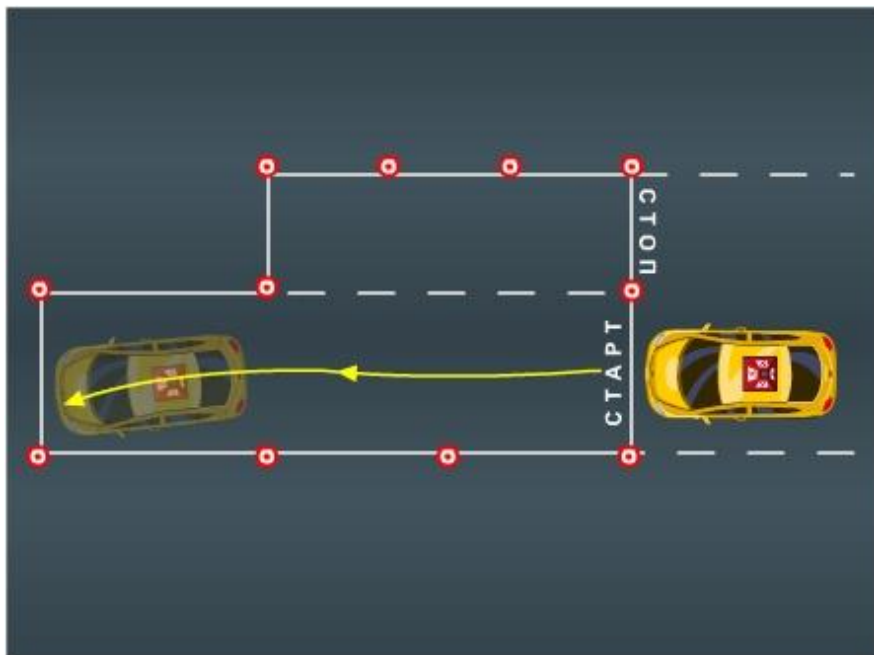
2. Параллельная парковка задним ходом

Упражнение "Параллельная парковка задним ходом" требует от водителя "чувства габарита" транспортного средства и точного расчета траектории маневра при въезде в зону стоянки и при остановке в заданном месте.

В ходе выполнения задания кандидат должен начать движение от линии СТАРТ, проехать вперед до конца "коридора" и остановиться, заняв удобное для движения задним ходом положение (рис. 1).



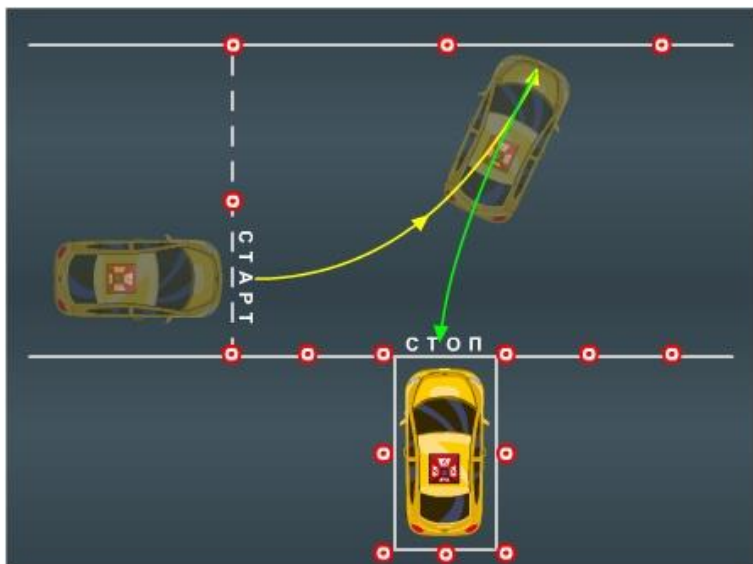
Далее, начав движение теперь уже задним ходом, необходимо въехать в зону стоянки таким образом, чтобы ТС полностью оказалось в обозначенной стойками и прерывистой линией разметки зоне - перед СТОП линией (рис 2)



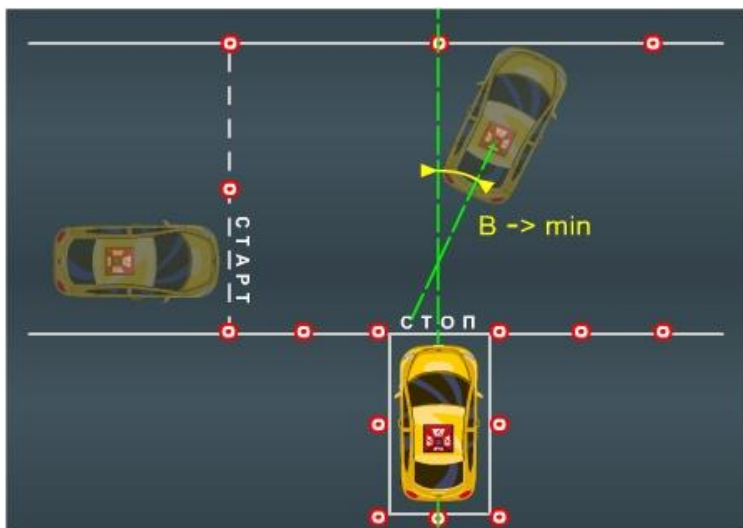
Экзаменатор контролирует качество выполнения задания

3. Въезд в гараж

Еще одно упражнение, которое может достаться кандидату в водители на первом этапе практического экзамена, - "Въезд в бокс" или "Заезд в гараж". Суть этого упражнения (Рис.1) сводится к постановке автомобиля на стоянку перпендикулярно краю проезжей части (как в упражнении "Параллельная парковка задним ходом", но в другом конечном положении).

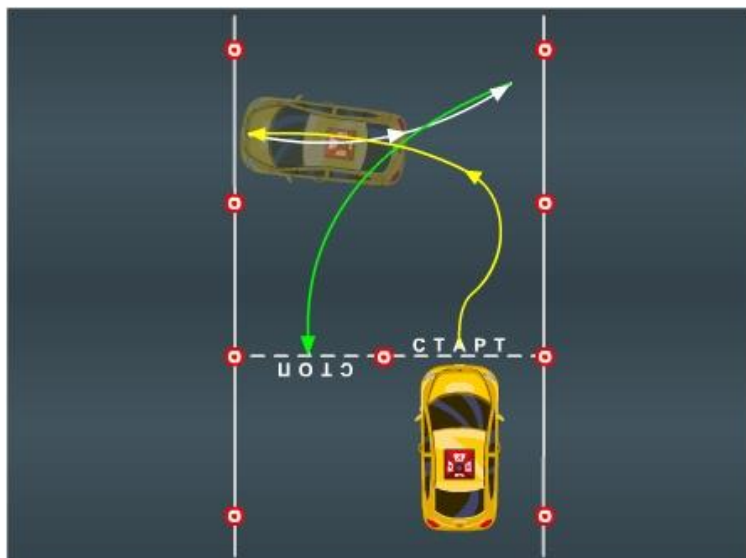


По команде водитель должен начать движение передним ходом, въехать в зону выполнения упражнения и остановиться, заняв наиболее удобное положение для последующего движения задним ходом и въезда в обозначенный стойками бокс. Возможно использовать всю ширину отведенной для соответствующего маневра зоны: чем меньше угол между продольными осями автомобиля и бокса, тем легче выполнить заключительный маневр - въехать в бокс (рис. 2).

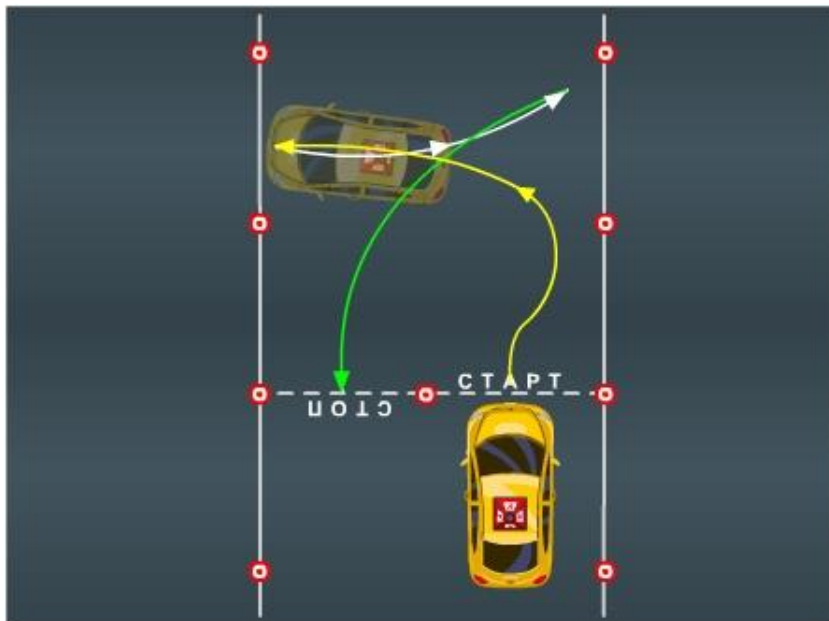


4. Разворот

Еще одно упражнение - "Разворот" - требует от водителя развернуться в ограниченном по ширине пространстве.



Выполняя упражнение, необходимо выбирать такую траекторию движения, которая позволит только один раз пользоваться передачей заднего хода (рис. 3).



По итогам учитывается время и правильность прохождения всех этапов участником.

Гимнастика для водителей

Специалисты установили, что один час работы водителя в условиях городского движения соответствует полному рабочему дню человека, занятого тяжелым физическим трудом. Вынужденная рабочая поза - положение сидя, нагрузки лишь на отдельные группы мышц (рук, голеней, стоп, глаз), ограничение подвижности плечевых суставов, вибрация мелкой частоты, шум, мелькание света, стрессовые нагрузки - из-за пешеходов и аварийных ситуаций - все это негативно сказывается на психофизиологическом состоянии человека. Поэтому профилактические меры просто необходимы.

Упражнения, предложенные ниже, можно выполнять в автомобиле во время кратковременной остановки - например, перед светофором.

Самомассаж:

1. Круговыми движениями пальцев обеих рук разотрите плечи, область у основания шеи, затем заднюю часть шеи, область вокруг ушей. Не меньше минуты.
2. Потрите кисти рук одна о другую, будто умывая их.
3. Разомните каждый палец рук, начиная от ногтя.

Специальная гимнастика для рук:

1. Вращайте кистями рук по часовой и против часовой стрелки.

2. Сожмите пальцы в кулаки и сгибайте - разгибайте кисти рук.

3. Положите большой палец на ноготь указательного и с силой их разомкните (как будто вы делаете щелчок). Поочередно проделайте так с каждым пальцем.

Упражнения для глаз:

1. Посмотрите вдаль в течение 3-5 секунд, затем переведите взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25-30 см. Смотрите на него также 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

2. Быстро поморгайте в течение 10-15 секунд. Откройте глаза, в течение такого же времени отдохните. Повторять 2-3 раза.

3. Крепко зажмурьте глаза на 4-6 секунд, затем откройте на 4-6 секунд. Повторять 6-8 раз.

4. Закройте глаза и сделайте круговые движения глазами яблоками вправо-влево -- 16-20 раз. Откройте глаза, отдохните 5-10 секунд. Повторять 2-3 раза.

5. Закройте глаза, подушечками трех пальцев легко надавите на верхние веки. Через 3-4 секунды отнимите руки. Повторять 3-4 раза.

Чтобы не уснуть за рулем:

Довольно часто при однообразном движении на ровных участках дороги водителя подстерегает, по их собственной терминологии, "окно" в сознании, иными словами "слепое пятно бдительности". Оно возникает в результате утомления.

Чтобы избежать этого, остановитесь и сделайте несколько упражнений:

1. Немного отодвинувшись от спинки сиденья, заведите руки за спину, наклоните голову назад и сильно напрягите мышцы шеи. Удерживайте напряжение 6-10 секунд. Затем уроните голову вперед, расслабьте мышцы. Пауза 10-15 секунд. Повторять 2-3 раза.
2. Напрягите мышцы левой стороны тела -- руки, туловища, ноги. Удерживайте напряжение 6-10 секунд. Затем расслабьте мышцы. Пауза 10-15 секунд. То же сделайте с мышцами правой стороны. Повторять 2-4 раза.
3. Правую руку положите на пояс, левую - на затылок и старайтесь наклонить голову вперед, оказывая, тем не менее, сопротивление -- 8-10 секунд. Опустите руку, расслабьте мышцы. Пауза 5-10 секунд. То же другой рукой. Повторять 3-4 раза.

Данный комплекс упражнений способствует профилактике дорожно – транспортных происшествий.