

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

۱۱

**بدانیم**

**به وقت تصادف**



خیلی اوقات خیلی از تصادفات اینقدر شدید نیست که باعث مرگ سر نشینان خودرو شود اما چون سر نشینان با اصول خود امدادی و حفظ جانیشان آشنایی ندارند باعث مرگ یا تلفات جبران ناپذیری می شوند.

اگر تصادف اجتناب ناپذیر به نظر می رسد، با آن کنار بایید و سعی کنید طوری تصادف کنید که کمترین صدمه به دیگران و خودتان وارد شود. به طور کلی، سعی کنید از توقف ناگهانی و برخورد با هر چیز ممکن پرهیز کنید. برای برخورد کردن با چیزی برای توقف، یک حصار بهتر از یک دیوار است، یا تعدادی نهال و بوته نزدیک هم، به مراتب بر یک درخت قطور ارجحیت دارند.

بهتر است موقع تصادف آزاد باشید و با حلقه کردن دستها به دور سر، برای حفاظت آن و با کنار کشیدن خود از فرمان به طرف نقطه تصادف پرت شوید. چون اغلب، ضربهای که در اثر تصادف به بدن وارد می آید، در صورتی که بدن به خودرو بسته باشد، شدیدتر از وقتی است که بدن آزاد بوده و به سوی نقطه تصادف پرتاب می شود.

در مواجهه با تصادف، سعی کنید از خودرو بیرون نپرید، مگر اینکه مطمئن باشید که برخوردی مرگ آور یا صخره خواهید داشت یا از درهای فرو خواهید افتاد که احتمال زنده ماندن در آن صفر است. پس اگر تصمیم به پریدن گرفتید، ابتدا در را باز کنید، کمر بند ایمنی را باز کنید، سعی کنید خود را - مثل یک توپ- گلوله کنید، سرتان را محکم به سینه بچسبانید، پاها و زانوهارا جمع کنید، بعد تا حد امکان کمر را خم کنید، آنگاه با حرکتی غلطان از خودرو بیرون بپرید. موقع رسیدن به زمین هم سعی نکنید خود را ننگه دار د، بلکه به غلطیدن ادامه دهید.

اگر با خودرو داخل آب افتادید، سعی کنید قبل از غرق شدن خودرو را ترک کنید، چون خودرو یک دقیقه در آب فرو نمی رود و تا پر شدن داخل آن، زمانی وقت خواهد برد. در نتیجه فشار آب در اطراف خودرو، باز کردن در را مشکل می کند، پس در صورت امکان، پنجره را پایین کشیده و از آن خارج شوید.

هر طور که ممکن است، سعی کنید بدن را جمع کرده و از فرمان کنار بکشید. در تصادف شدید، فرمان مثل شاخ بوفالو در برابر سینه شما خواهد بود! سر نشینان صندلی عقب خودرو نیز باید سرها را محافظت کنند و در انتهای صندلی عقب دراز بکشند.



**اگر می خواهید پشت فرمان بمیرید...**

دارد رانندگی می کند ناگهان توی فکر می رود، به یکجا خیره می شود و اصلا انگار نه انگار که دارد رانندگی می کند. یکپو دیدی چراغ قرمز را رد کردی و یک کامیون از رویت رد شد.

**غذا خوردن.** اگر گرسنه شده اید رانندگی را بی خیال شوید. یکبار یک آقایی در حالی که در دستش یک کاسه سوپ بود رانندگی می کرد آن هم با آرنج هایش. پشت فرمون جای خوردن نیست.

**خواندن.** اگر معناد کتاب خواندن هستید ایرادی ندارد کتاب خواندن عادت بسیار پسندیده ای است ولی نه پشت فرمان ماشین. شنیدید می گویند حسنی به مکتب نمی رفت وقتی می رفت جمعه می رفت؟

**صحبت کردن با تلفن همراه.** اگر تلفن همراهتان زنگ می خورد این را بدانید که صحبت کردن با تلفن همراه چه شادی آور باشد چه ناراحت کننده چه هیچ کدام، روی تمرکز شما تاثیر می گذارد، خیلی زیاد هم تاثیر می گذارد.

**پیامک زدن.** اگر پیامک زدن برایتان خیلی مهم است، رانندگی را بی خیال شوید و اگر می خواهید رانندگی کنید پیامک زدن را بی خیال شوید.

**لباس عوض کردن.** اگر گرمتان شده صبر کنید تا به یک جایی که بشود ننگه داشت برسید، بعد ماشین را ننگه دارید و لباس عوض کنید. پشت فرمان جای لباس عوض کردن نیست رانندگی می کنید اتساق پرو که نیامده اید.

**عوض کردن بچه.** اگر قبل از راه افتادن بچه خود را عوض کنید دیگر نگران عوض کردن بچه نیستید. اگر هم ناگهانی اتفاقی افتاد ننگه دارید. بچه با ۲ یا ۳ دقیقه دیر عوض کردن نمی میرد.

**ضرب گرفتن روی فرمان و خواندن.** اگر خیلی خواننده اید یا در حس خواندن هستید وقتی سوار ماشین می شوید ضرب نگیرید و زیر آواز نزنید.

**دوخت و دوز.** اگر لباسی دارید که نیاز به دوختن دارد باور کنید جاهای خیلی بهتری از ماشین و یا پشت فرمان برای دوخت و دوز وجود دارد. دوختن نیاز به دودست دارد؛ فرمان هم همینطور.

**رفتن در خیال و روبا.** اگر احساس می کنید که آمادگی رفتن در جلسه را دارید فکر رانندگی را از سرتان بیرون کنید. این عمل را در خیلی از راننده ها دیدیم. طرف

**صد ترند رانندگی که خیلی هایشان تا حالا به گوش تان نخورده**

**باید های پشت فرمان**

در هنگام مسافرت با وسایل شخصی، هیچ چیزی مهمتر از تمرکز شما در رانندگی نیست. جان خودتان و همراهانتان در دستان شماست. پس بهتر است برای اینکه راننده خوبی باشید توصیه های این صفحه را جدی بگیرید.



عکس: مهدی حسینی / شهر وند

**اگر اتفاقی شمارا عصبانی کرده...**

به آن فکر نکنید و به جایش، فکر راه حل باشید.

**همه همسفران شما برای تفریح و آرامش به این سفر آمده اند.** پس عصبانیت را سر آنها خالی نکنید و به جای این کار سعی کنید از صحبت کردن با آنها آرامش بگیرید. مطمئن هم باشید که با گاز دادن بی حساب به ماشین و سبقت گرفتن، هیچ مشکلی حل نمی شود.

**تجربه ثابت کرده** ایستادن جلوی آینه از خشم آدم کم می کند. پس در آینه به خودتان خوب نگاه کنید. شاید از دیدن چهره عصبی به هم ریخته ای که دارید خنده تان هم گرفت. البته این آینه نباید آینه ماشین در حال حرکت باشد!

**به خودتان مسلط باشید.** نگذارید این عصبانیتی که دارید باعث عصبی شدن دیگران هم شود. پس اگر در حال رانندگی هستید با بوق زدن های بی مورد روی اعصاب دیگران نروید.

**فکر اینکه با تلافی کردن می توانید دلتان را خنک کنید** را به کل از سرتان بیرون کنید. فایده که ندارد هیچ، درد سر هم درست می کند.

**اینطور لحظه ها ذکر گفتن** خیلی به کارتان می آید. ذکر گفتن و احساس زاری در دلیکی به خدا، بسه فرو کش کردن عصبانیت کمک می کنید.

**اگر حادثه ای روی داد**

**۱ تقاضای کمک کنید**  
معمولا هنگام مشاهده تصادفات رانندگی سرعیا با پلیس تماس می گیرند ولی بهتر است ابتدا با هلال احمر یا اورژانس تماس بگیرید. این نهادهای امدادی وظیفه دارند بعد از دریافت گزارش تصادف و ارسال آمبولانس پلیس را مطلع کنند. هنگام تماس همه موارد از قبیل آدرس دقیق، نوع حادثه، تعداد مصدومان، جنسیت و سن افراد و وضعیت عمومی را اطلاع دهید.

**۲ باعث بروز تصادف دیگری نشوید**  
قبل از مداخله، خودرو خودتان را در محل مطمئنی متوقف و فلاشرها را روشن کنید.

**۳ دقت کنید که لباسی بر تن نداشته باشید** که رانندگان را متوجه شما کند. اگر لباس شمارنگ مناسبی ندارد لباس سفید زیر را در آورده روی لباس بالایی بپوشید.

**۴ علامت خطر را روی جاده بگذارید** و از کسی بخواهید رانندگان را از وقوع حادثه مطلع کند.

**مصدوم را تکان ندهید**  
در اکثر تصادف ها افراد دچار مصدومیت گردن و مهره های می شوند. در این موارد باید بسیار با دقت عمل کرد. اگر دوره کمک های اولیه را نگذرانده اید، عاقلانه ترین کار این است که مصدوم را تا رسیدن آمبولانس تکان ندهید. این کار احتمال زنده ماندن مصدوم را ۸۰ درصد افزایش می دهد.

**۵ با او صحبت کنید**  
با مصدوم صحبت کنید. حرف های مانند «سمت چیه؟ چی شد؟» کار علاوه بر اینکه مانع می هوشی می شود، ایجاد روحیه هم می کند. ضمن اینکه تا رسیدن

به سمت راست برانید، نیرو را با دست راست به فرمان وارد نکنید بلکه با دست چپ نیرو را وارد کنید. به دلیل اینکه ممکن است در فشار با دست راست کنترل نیرو از دست تان خارج شود. اما اگر از دست چپ استفاده کنید، چون فرمان را هل می دهید، کنترل بیشتری خواهید داشت و برای عکس العمل آمادگی بیشتری دارید.

**هیچ وقت زمانی که مانعی مثل عابر یا خودرو سراه شما سبزی می شود به خودرو فرمان ندهید.** در این مواقع ترمز گرفتن بهترین گزینه است.

**در سرعت بالاتر از ۶۰ کیلومتر، اگر ترمز خیلی شدید بزنید امکان قفل شدن چرخ ها وجود دارد.** ترمز را چند بار بگیرید و رها کنید. ضمن اینکه برای متوقف کردن یا کم کردن ناگهانی سرعت، می توانید از دنده معکوس هم استفاده کنید.

**در پیچ وقتی سریع ترمز کنید** به این دلیل کنترل را از دست می دهید که چرخ های بیرونی با سرعت بیشتری می چرخند ولی ترمز نیروی مساوی بین چرخ های دو طرف اعمال می کند و به اصطلاح عقب خودرو در می رود. به همین دلیل اصلا کلاچ نگیرید و ترمز را هم تا ته نگیرید. در عوض خیلی زود پدال گاز را ول کنید. وقتی ترمز می گیرید فرمان نباید در حالت پیچ باشد. سریع ترمز کنید و ول کنید و بعد فرمان را در مسیری پیچ بچرخانید.

**اگر می خواهید راننده حرفه ای باشید**

**باید مواردی را بدانید تا در حین رانندگی در جاده مشکلی برایتان پیش نیاید.**

**در سرعت های بالا همیشه دو دستی فرمان را نگه دارید** که اگر به هر دلیل فرمان به سمتی کشیده شد، بتوانید کنترلش کنید.

**زمان رانندگی در اوایل باران** که جاده خیس نشده و نم دار است، حواستان را جمع کنید و ترمز محکم نگیرید. داشتن ترمز ABS اینجا حساسی به کار می آید.

**بطری آب، آچار، قفل فرمان یا هر چیز دیگری را طوری در خودرو جاسازی کنید** که زیر پای راننده نیفتند. کلا از هر اقدامی که باعث حواس پرتی راننده می شود، جلوگیری کنید.

**اگر می خواهید لاین حرکت را عوض کنید، باید قبل از اینکه به محل مورد نظر برسید فرمان را صاف کنید تا با سر خوردن جانبی ای که ایجاد می شود در مسیری که می خواهید قرار بگیرید و خودرو از مسیری منحرف نشود.**

**یکی از بزرگترین اشتباهات، کلاچ گرفتن قبل از ترمز کردن در دنده های بالاتر از یک است.** این کار باعث شتاب گرفتن خودرو می شود و خودرو دیرتر متوقف می شود.

**برای چرخاندن فرمان چه در جاده های کوهستانی چه در اتوبان ها** اگر به طور مثال می خواهید

به سمت راست برانید، نیرو را با دست راست به فرمان وارد نکنید بلکه با دست چپ نیرو را وارد کنید. به دلیل اینکه ممکن است در فشار با دست راست کنترل نیرو از دست تان خارج شود. اما اگر از دست چپ استفاده کنید، چون فرمان را هل می دهید، کنترل بیشتری خواهید داشت و برای عکس العمل آمادگی بیشتری دارید.

**هیچ وقت زمانی که مانعی مثل عابر یا خودرو سراه شما سبزی می شود به خودرو فرمان ندهید.** در این مواقع ترمز گرفتن بهترین گزینه است.

**در سرعت بالاتر از ۶۰ کیلومتر، اگر ترمز خیلی شدید بزنید امکان قفل شدن چرخ ها وجود دارد.** ترمز را چند بار بگیرید و رها کنید. ضمن اینکه برای متوقف کردن یا کم کردن ناگهانی سرعت، می توانید از دنده معکوس هم استفاده کنید.

**در پیچ وقتی سریع ترمز کنید** به این دلیل کنترل را از دست می دهید که چرخ های بیرونی با سرعت بیشتری می چرخند ولی ترمز نیروی مساوی بین چرخ های دو طرف اعمال می کند و به اصطلاح عقب خودرو در می رود. به همین دلیل اصلا کلاچ نگیرید و ترمز را هم تا ته نگیرید. در عوض خیلی زود پدال گاز را ول کنید. وقتی ترمز می گیرید فرمان نباید در حالت پیچ باشد. سریع ترمز کنید و ول کنید و بعد فرمان را در مسیری پیچ بچرخانید.

**چگونه یک نفر را از مرگ نجات دهیم؟ عیب صاعی**



**چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟ عیب صاعی**

