

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.



رسیدگی به مصدومان تصادف

پس از تصادف مصدوم را از سه جهت ۱-باز بودن راه هوایی ۲-نفس کشیدن ۳-خونریزی کنترل کنید. زیرا اگر مصدوم زنده است اما راه هوایی وی بسته باشد، دچار خفگی می‌شود. همچنین ممکن است مصدوم نبض داشته باشد اما تنفس نداشته باشد و نداشتن تنفس باعث مرگ مصدوم شود. و اگر مصدوم خونریزی شدیدی داشته باشد دچار شوک شده و احتمالاً منجر به مرگ می‌شود. اگر عضو قطع شده‌ای از مصدوم دیدید بلافاصله آن را در پلاستیک فریزر یا هر پلاستیک تمیز دیگر گذاشته و داخل کلمن یخ قرار دهید.



رانندگی در باران

❌ در آغاز بارش باران، قطرات باران با گرد و خاک و آثار باقیمانده از لاستیک و روغن وسایل نقلیه در سطح جاده ترکیب‌شده، سطح لغزنده و نامرئی را به وجود می‌آورد که احتمال سُرخوردن خودرو را افزایش می‌دهد، بنابراین با شروع بارش باران، از سرعت خود بکاهید و تا هنگامی که آب در سطح جاده جاری نشده، این سرعت را حفظ کنید.

❌ در شروع بارندگی به لغزندگی جاده‌ها و راه‌ها توجه کنید.

❌ هر چند دفعه که می‌توانید آینه‌ها و چراغ‌های جلوی خودروی خود را پاک کنید تا دید بهتری داشته باشید.

❌ با سرعت یکنواخت حرکت کنید و در پیچ‌ها، از سرعت خود بکاهید. برای کاهش

هنگام تصادف‌های اتوبوسی چه باید کرد؟



به علت تصادفات زیاد اتوبوس‌ها و مسافران در جاده‌ها، بهتر دیدیم در یک بخش مجزا فرایند خودنجاتی و دیگرنجاتی در تصادفات اتوبوس‌های مسافربری را مختصراً توضیح دهیم. اگر شما مسافر یکی از اتوبوس‌های مسافربری بین‌شهری هستید یا شاهد تصادف یک دستگاه اتوبوس بودید، اقدامات و فعالیت‌های خودنجاتی و دیگر نجاتی را با توجه به

ترکیدن یا پنجر شدن لاستیک خودرو هنگام رانندگی

اگر هنگام رانندگی، ناگهان لاستیک خودرو ترکید یا پنجر شد به نکات زیر توجه کنید:

❌ فرمان را محکم نگه دارید و آهسته ترمز کنید تا چرخ‌های خودرو قفل نشود. به حرکت خود در جاده ادامه دهید تا متوقف شوید. هیچ کاه‌دستان خود را از داخل فرمان عبور ندهید تا چرخ فرمان رانگه‌دارید؛ زیرا ممکن است با حرکت خودرو به چپ و راست، دستان شما در داخل چرخ فرمان گیر کند و مصدوم شوید.

❌ اگر در مسیر ترافیک توقف کرده‌اید، با روشن کردن چراغ‌های اعلام خطر، ترافیک را کنترل کنید.

❌ هنگام توقف، به پشت سر خود توجه داشته باشید.

❌ به محض توقف وسیله نقلیه، باید چند مانع در کنار منطقه قرار دهید (مثلاً احتیاط، سنگ و...).

❌ هر گاه پنجر ی خودرو در پیچ جاده روی دهد، باید نقطه شروع پیچ جاده را به عنوان مرز خطر در نظر گرفت و موانع را در کنار منطقه قرار داد. با این وضعیت وسایل نقلیه در حال تردد، قبل از رسیدن به پیچ جاده فرصت خواهند داشت که سرعت خود را کاهش داده و نسبت به تغییر مسیرشان اقدام کنند.

نکته:

ایمنی حرف اول در این اقدامات را می‌زند، پس بدون امن کردن محیط یا اطفای حریق احتمالی اقدام به ورود و کمک‌رسانی نکنید.

بعد از این که راه ورود را پیدا کردید، با ابزاری مسیر خود را برای ورود باز کنید، اگر شیشه اتوبوس را می‌شکنید به مسافران داخل هشدار دهید که از مسیر پرتاب شیشه دور شوند یا از چسب برای پرتاب کمتر خرده شیشه‌ها استفاده کنید.

پس از شکستن شیشه روی پنجره؛ پتو، لباس یا برزنت خودروهای دیگر را ببندازید.

با احتیاط کامل به اتوبوس ورود پیدا کرده و افرادی را که توانایی حرکت دارند به بیرون از اتوبوس فرابخوانید و بلند اعلام کنید که هر کسی می‌تواند بلند شود و به تنهایی یا به کمک دیگری حرکت و اقدام به خروج کند.

به علت ترس و استرس مسافران و مصدومان ممکن است همه به طرف خروجی هجوم بیاورند، پس بهتر است آنها را ادعوت به آرامش کرده یا بدون صدا زدن، خودتان اقدام به خارج کردن افرادی به ترتیب اولویت کنید. (اولویت به ترتیب با کودکان، سالمندان و زنان است.)

اگر می‌توانید فهرستی از مسافران تهیه کنید و همراهان مفقود شده یا مصدوم را یادداشت کنید که با رسیدن نیروی انتظامی یا هلال احمر به آنها تحویل دهید.

سرعت، از ترمز ناگهانی و برداشتن پا از روی پدال گاز بپرهیزید.

❌ از جایی که آب عمق کمتری دارد، حرکت کنید.

❌ هنگامی که آب زیادی در سطح خیابان جمع شده است، چنانچه با سرعت زیاد وارد آن شوید، آب بین جاده و لاستیک قرار می‌گیرد و اصطکاک خودرو با جاده را خیلی کم می‌کند. در این حالت خودروی شما روی قشری از آب حرکت می‌کند.

❌ اگر مجبور شدید در مسیری که عمق آب زیاد است، حرکت کنید، به آهستگی رانندگی کنید. مراقب باشید آب به قسمت‌های داخلی موتور پاشیده نشود.

❌ در سطوح لغزنده و هنگامی که سرعت خودرو زیاد است، از تغییر دنده (از سبک به سنگین) خودداری کنید.

مباحث قبل انجام دهید، اما تفاوت‌هایی در کمک‌رسانی حین و بعد حادثه دیده می‌شود که به شرح ذیل می‌آید.

۱ بی حرکت و ثابت کردن اتوبوس تصادفی

به علت این که اتوبوس‌ها دارای کیسه‌های پنوماتیک هستند، برای بی حرکت کردن کل اتوبوس باید زیر پدنه و شاسی اتوبوس را با الوار، چوب یا سنگ ثابت کرد. اگر داخل اتوبوس هستید همه را ادعوت به آرامش کرده، یکی از چکش‌های اضطراری را بردارید، شیشه‌ای امن پیدا کرده، آن را بشکنید، به سرعت خارج شده و فرایند تثبیت و امن کردن محیط تصادف و اتوبوس و سپس اقدامات رها سازی مصدومان را انجام دهید، بدین ترتیب که از خودروهای عبوری درخواست کمک کرده و اقدامات بعدی را انجام دهید.

۲ دستیابی به مصدومان و محبوسان داخل اتوبوس

به دلیل ارتفاع زیاد اتوبوس و قرار داشتن شیشه‌ها در قسمت بالایی، دسترسی به داخل اتوبوس کمی دشوار است، به همین منظور در صورت عدم دسترسی از درها باید از شیشه‌ها به داخل اتوبوس ورود پیدا کرد.

❸ همه مسافران و مصدومان احتمالی را به یک نقطه امن انتقال داده و منتظر تیم‌های امداد و نجات بمانید.

نکته:

قابل توجه است که بلافاصله بعد از تصادف نخستین کار تماس با تیم‌های امدادی است.

عیب و نقص ترمز

بد کار کردن ترمز یکی از مهمترین مشکلاتی است که ممکن است برای یک راننده خودرو اتفاق بیفتد در صورتی که اشکالی در سیستم خودرو به وجود آمد:

به سرعت خودرو را متوقف کنید.

سعی کنید که با خودرو دارای اشکال در سیستم ترمز ادامه مسیر ندهید.

سایر اقدامات در قسمت «دست دادن کنترل فرمان» را رعایت کنید.

از دست دادن کنترل فرمان

به ندرت ممکن است فرمان خودرو از کنترل راننده خارج شود. در این حالت ممکن است مشکلات فنی و مکانیکی در سیستم فرمان موجود باشد. اگر ناگهان کنترل فرمان را از دست دادید:

– حتی الامکان و به سرعت خودرو را متوقف کنید.

– چراغ‌های وضعیت اعلام خطر را روشن کرده، ترافیک را کنترل کنید.

– هنگام توقف، به پشت سر خود توجه داشته باشید.

– مانع گذاری را برای جلوگیری از ایجاد هر گونه حادثه دیگر انجام دهید.

رانندگی در شب

اغلب سوانح جاده‌ای در شب اتفاق می‌افتد. رانندگی در تاریکی شب هنر است و ریزه کاری‌های فراوانی دارد که مهمترین آن دیدن و دیده شدن است. قدرت بینایی انسان در شب، یک‌ششم روز است و تمام اشیا فقط به دورنگ سیاه و خاکستری دیده می‌شوند. فاصله و سرعت نیز هنگام شب به خوبی تشخیص داده نمی‌شود و حوزه دید راننده به محدوده‌ای منحصر می‌شود که با چراغ‌ها روشن شده است. از طرف دیگر، استفاده از نور بالا قدرت دید رانندگانی را که از روبه‌رو می‌آیند را بیشدت کاهش می‌دهد و در نتیجه قادر به تشخیص واضح وضعیت مقابل خود نیستند و موجب تغییر مسیر و انحراف رانندگان مقابل و بروز حادثه می‌شود.

در زیر به نکاتی برای ایمنی رانندگی در شب اشاره می‌شود:

❌ برای رانندگی در شب، شیشه‌های خودرو را با

دستمال نرم کاملاً تمیز کنید. دستمال زبر روی شیشه‌ها خطوط بسیاری ریزی می‌اندازد که شما نمی‌بینید و به تدریج میدان دید شما کم می‌شود.

❌ پاک بودن شیشه عقب و شیشه‌های بغل هم دارای اهمیت است، زیرا وسایل نقلیه‌ای را که از پشت سر و طرفین شما عبور می‌کنند، بهتر می‌بینید

❌ از سالم بودن و تنظیم چراغ‌های وسیله نقلیه مطمئن شوید و با سرعت حدود ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر کمتر از روزه حرکت کنید.

❌ چراغ‌های بزرگ خودرو شما نباید قدرتی بیش از ۷۵ هزار شمع داشته باشد.

– چراغ‌های خودرو را مرتب تمیز کنید. کاسه داخلی چراغ که همان نور افکن است و نیز شیشه بیرونی آن باید تمیز باشد.

❌ شیشه‌های کدر، ناصاف و خش دار نور چراغ را تا نصف کاهش می‌دهد. سعی کنید که چراغ‌های عقب، چراغ‌های خطر و راهنما قابل دیدن باشد.

❌ مراقب خوب کار کردن برف پاک‌کن‌های خودرو باشید. همیشه منبع آب آن پر باشد.

❌ مطمئن شوید که لوله اکزوز خودرو شما سوراخ نیست، زیرا گاز خطرناک مونواکسیدکربن که از سیستم اکزوز خارج می‌شود، مستقیماً وارد خودرو شده، شما را به خواب‌آلودگی و سرگیجه مبتلا خواهد کرد.

❌ از سالم بودن ترمزهای خودرو اطمینان حاصل کنید

❌ اگر می‌دانید که شب‌ها در رانندگی دچار زحمت می‌شوید، به چشم پزشک مراجعه کنید.

❌ به‌علایم راهنمایی و رانندگی از جمله خط‌کشی‌ها،



نکته‌هایی:

یادتان باشد، بزرگترین حوادث رانندگی، ممکن است در اثر کوچک‌ترین بی احتیاطی‌ها اتفاق بیفتند؛ بارعایت نکات ایمنی از خود و خانواده تان در برابر خطر حفاظت کنید.