

**هنگام سر خوردن چگونه خودرو را متوقف کنیم؟**

بهترین کار این است که اعتماد به نفس داشته و به خود مسلط باشید. از ترمز کردن خودداری کنید زیرا ضربه زدن به ترمز روی سطح لغزنده، چرخ‌ها را قفل می‌کند و باعث لغزش و سر خوردن بیشتر می‌شود. باید در جهتی حرکت کنید که قسمت عقب خودرو سر می‌خورد (فرمان را به همان طرف بچرخانید) و هر زمان خودرو به حالت مستقیم درآمد، در جهت دلخواه خود حرکت کنید. خیلی آهسته روی ترمز فشار دهید تا از سرعت خودرو کاسته شود یا آرام روی گاز فشار دهید تا خودرو به حرکت خود ادامه دهد. در این موارد نقش تجربه خیلی پررنگ‌تر از امکانات خودرو می‌تواند به شما در مدیریت شرایط بحرانی کمک کند. بنابراین اگر تازه فرمان هستید و تجربه رانندگی در جاده‌های بارانی را ندارید، بهتر است موارد ایمنی را به خوبی رعایت کنید یا اگر مجبور به ادامه یا شروع سفر نیستید آن را به زمانی غیر از روزها و شب‌های بارانی موکول کنید.

# هنگام وقوع حوادث جاده‌ای چه کنیم؟

شهروند | جاده‌های ایران بحران‌سازند. خودروهایی هم هستند که آن طور که باید ایمنی لازم را برای سرنشینان فراهم نمی‌کنند و در نهایت، خطاهای انسانی، منجر به وقوع حوادث ناگوار می‌شود. اما در این بین می‌توان با رعایت نکاتی از وقوع حوادث جاده‌ای جلوگیری یا در صورت وقوع حوادث به خود یا افراد آسیب‌دیده کمک کرد؛ نکاتی که رعایت‌کردنشان آنقدرها هم سخت به نظر نمی‌رسد. برای دانستن‌شان خواندن این صفحه را از دست ندهید.



## اقدامات ایمنی قبل از وقوع حوادث جاده‌ای

قبل از آغاز سفر، خودروی خود را بررسی و از کارکرد صحیح قسمت‌های مختلف وسیله نقلیه اطمینان حاصل کنید

- فشار باد تایرهای خودرو را کنترل کنید. اختلاف فشار باد تایر ها کنترل خودرو را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حتی باعث بروز حادثه می‌شود.
- اگر به هر علت در جاده به‌ویژه در بزرگراه‌ها ناچار به توقف هستید، با قرار دادن لایم ایمنی (مثلث سبزرنگ) رانندگان دیگر را از حضور خود مطلع کنید.
- سیستم‌های برق خودرو شامل سیم‌کشی‌ها، مدارهای برقی، فیوز و باتری باید مرتباً بررسی و کنترل شود تا از سالم بودن کارکرد آنها مطمئن شوید.
- هنگام رانندگی از توجه به مسائل و افکاری که سبب برهم خوردن تمرکز شما پشت فرمان می‌شود، خودداری و همه حواس خود را متوجه رانندگی کنید.
- برای حفظ ایمنی و پیشگیری از بروز حوادث رانندگی همواره با سرعت مطمئنه رانندگی کنید. سرعت غیر مجاز یکی از عوامل اصلی ایجاد حوادث رانندگی و بروز صدمات جبران‌ناپذیر ناشی از آن است.
- رانندگی ایمن نیازمند احتیاط زیاد و رعایت اصول و قواعد صحیح در رانندگی است.
- برای توانایی در مهار و کنترل موقعیت‌های خطرناک خودرو، همواره فاصله ایمن را با خودروی مقابل رعایت کنید.
- فراموش نکنید که هر عکس‌العملی از شما در رانندگی، مسئول جان سرنشینان وسیله نقلیه خواهد بود.

سرعت ایمن، کمتر از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است؛ برای این فرصت زمانی ناچیز حق زندگی را از خود و دیگران نگیریم.

- شدت حوادث ناگوار رانندگی و خسارات ناشی از آن رابطه مستقیمی با سرعت غیر مجاز خودرو دارد.
- سرعت بالای خودرو، حرکات جانبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (چرخ‌های عقب) و سبب غیر قابل کنترل شدن خودرو می‌شود.
- توجه دقیق راننده به نکات ایمنی، حافظ جان خود و سرنشینان خودرو است. از انجام رفتارهای پرخطر (نقض قوانین، سهل‌انگاری، خستگی، عدم تمرکز و خواب‌آلودگی، سبقت بی‌جا، صحبت و بحث با سرنشینان، پاسخگویی به تلفن همراه) خودداری کنید.
- رانندگی کاری پرریسک، پرخطر و غیر قابل پیش‌بینی است. اگر سابقه بیماری قلبی دارید برای حفظ ایمنی و سلامت خود و دیگر همسفران، از رانندگی خودداری کنید.
- در رانندگی کمبود زمان را با افزایش سرعت جبران کردن، روشی خطرناک، غیر اصولی و بی‌احتیاطی بزرگ و جبران‌ناپذیر است.
- قدرت بینایی انسان در شب، یک‌ششم روز است. از مهم‌ترین اصول اساسی در رانندگی، دقت در صحیح دیدن و دیده شدن است.
- برای آمادگی و حفظ ایمنی خود و عزیزانتان، خودروی خود را مجهز به «جعبه کمک‌های اولیه و کیسول اطفای حریق» کنید.
- نحوه صحیح خروج مصدوم از داخل خودرو را فراموش نکنید.
- در مواقع حادثه به همان شیوه عمل کنید.
- در صورتی که می‌خواهید از سرعت خود بکاهید، به آرامی از ترمزها استفاده کنید تا چراغ‌های ترمز روشن و رانندگان پشت سر، از کم شدن سرعت شما آگاه شوند.
- در صورت مه آلود بودن جاده، چراغ‌های مه‌شکن خودرو را روشن و سرعت خود را کم کنید.
- اگر خودروی شما در برف گیر کرد، اصلاً گاز ندهید زیرا باعث عمیق تر شدن محل فرورفتگی چرخ‌ها می‌شود.
- در هوای برفی و بارانی از ترمز کردن بی‌موقع و انحراف ناگهانی خودرو، خودداری کنید.
- هنگام رانندگی در شب برای حفظ ایمنی خود و خودروهایی که از روزه روی می‌آیند، نور پایین استفاده کنید.
- در صورتی که به خودروها یا عابران خطری می‌دهید، علائم باید واضح و به‌موقع باشد تا وقت کافی برای عکس‌العمل مناسب داشته باشند.
- مراقب باشید که افتادن وسایلی مانند بطری آب، آچار،

پس از هر دو ساعت رانندگی، از خودرو پیاده شوید و با انجام حرکات نرمشی از بی‌حس شدن اعضای بدن جلوگیری کنید.

- کمربند ایمنی را ببندید، زیرا وسیله کارآمدی است که نقش مهم آن در کاهش ضایعات نخاعی و آسیب‌های ناشی از حوادث رانندگی به اثبات رسیده است.
- قبل از حرکت کمربند ایمنی خود را ببندید و بستن آن را به همراهانتان یادآوری کنید.
- لازمه رانندگی ایمن انجام شایسته‌ترین و مطلوب‌ترین عکس‌العمل‌ها در برابر رفتارهای ناخوشایند دیگر رانندگان است.
- راننده ماهر باید به همه جوانب دید داشته باشد و با کمک همه حواس خود رانندگی کند تا خطای دیدش کم شود.
- در شرایط بیماری، استرس، نگرانی، عصبانیت و خواب‌آلودگی برای حفظ جان خود و همراهانتان به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- هنگامی که قصد رانندگی دارید، از مصرف داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور خودداری کنید.
- در جاده‌های خلوت به شگردهایی که سارقان خودرو برای فریب شما به کار می‌برند، آگاه باشید.
- برای حفظ ایمنی خود و اعتدالی فرهنگ رانندگی، اصول و قوانین رانندگی را بدانید و به نحو شایسته به آن عمل کنید.
- تفاوت زمان رسیدن به مقصد با سرعت غیر مجاز و

در شرایط بیماری، استرس، نگرانی، عصبانیت و خواب‌آلودگی برای حفظ جان خود و همراهانتان به هیچ عنوان رانندگی نکنید.

- هنگامی که قصد رانندگی دارید، از مصرف داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور خودداری کنید.
- در جاده‌های خلوت به شگردهایی که سارقان خودرو برای فریب شما به کار می‌برند، آگاه باشید.
- برای حفظ ایمنی خود و اعتدالی فرهنگ رانندگی، اصول و قوانین رانندگی را بدانید و به نحو شایسته به آن عمل کنید.
- تفاوت زمان رسیدن به مقصد با سرعت غیر مجاز و

قبل از آغاز سفر، خودروی خود را بررسی و از کارکرد صحیح قسمت‌های مختلف وسیله نقلیه اطمینان حاصل کنید

- فشار باد تایرهای خودرو را کنترل کنید. اختلاف فشار باد تایر ها کنترل خودرو را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حتی باعث بروز حادثه می‌شود.
- اگر به هر علت در جاده به‌ویژه در بزرگراه‌ها ناچار به توقف هستید، با قرار دادن لایم ایمنی (مثلث سبزرنگ) رانندگان دیگر را از حضور خود مطلع کنید.
- سیستم‌های برق خودرو شامل سیم‌کشی‌ها، مدارهای برقی، فیوز و باتری باید مرتباً بررسی و کنترل شود تا از سالم بودن کارکرد آنها مطمئن شوید.
- هنگام رانندگی از توجه به مسائل و افکاری که سبب برهم خوردن تمرکز شما پشت فرمان می‌شود، خودداری و همه حواس خود را متوجه رانندگی کنید.
- برای حفظ ایمنی و پیشگیری از بروز حوادث رانندگی همواره با سرعت مطمئنه رانندگی کنید. سرعت غیر مجاز یکی از عوامل اصلی ایجاد حوادث رانندگی و بروز صدمات جبران‌ناپذیر ناشی از آن است.
- رانندگی ایمن نیازمند احتیاط زیاد و رعایت اصول و قواعد صحیح در رانندگی است.
- برای توانایی در مهار و کنترل موقعیت‌های خطرناک خودرو، همواره فاصله ایمن را با خودروی مقابل رعایت کنید.
- فراموش نکنید که هر عکس‌العملی از شما در رانندگی، مسئول جان سرنشینان وسیله نقلیه خواهد بود.

## اقدامات ایمنی پس از وقوع حوادث جاده‌ای



- در صورت وقوع حادثه رانندگی، خونسردی خود را حفظ کنید و با اطلاع‌رسانی دقیق از ۱۱۰، ۱۱۵، ۱۱۲ و ۱۲۵ درخواست کمک کنید.
- برای آگاهی از وضع هوشیاری مصدوم او را صدا بزنید یا به آرامی تکان دهید.
- اقدامات اولیه برای کمک به یک مصدوم ارزیابی و بررسی برقراری تنفس و ضربان قلب وی و دیگر آسیب‌دیدگی‌های احتمالی (خونریزی، شکستگی و...) است.
- مصدوم دچار شکستگی عضو را ابتدا با احتیاط تثبیت موقعیت و با کمک آتل اندام آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید.
- جابه‌جایی غیر اصولی مصدوم سبب ایجاد ضایعات جبران‌ناپذیری (قطع نخاع) برای وی می‌شود.
- بستن کولار گردنی (آتل گردنی) در رانندگان و به مصدومانی که دچار درد در ستون فقرات و گردن هستند، توصیه می‌شود (در صورت نداشتن کولار گردنی یک پتوی مسافرتی را محکم لوله کنید و در دو طرف گردن وی قرار دهید و از یک نفر بخواهید دوطرف آن را نگه دارد).
- هنگام کنترل خونریزی مصدومان حوادث برای ایمنی و حفظ سلامت خود از انتقال بیماری‌های مسری، حتماً از دستکش استفاده کنید.

## اقدامات ایمنی در حین وقوع حوادث جاده‌ای



- نخستین اقدام در برخورد با خودروی تصادفی خاموش کردن موتور خودرو، سنگ‌چین کردن اطراف چرخ‌ها، گذاردن دنده در مخالف جهت شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سربا تری خودرو است.
- بلافاصله علائم هشداردهنده را برای رانندگان عبوری برقرار کنید و ۱۰۰ متر قبل از محل تصادف، جاده را سنگ‌چین کرده و دیگر رانندگان را از وضع موجود مطلع کنید.
- اگر خودروی شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن پدال گاز را رها کنید و با خونسردی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد؛ تا زمانی که خودرو به حالت مستقیم در نیامده، از دنده‌ستگین ترسناک استفاده نکنید.
- چنانچه در سطح جاده بن‌زین، روغن، گاز و بییل و مواد لغزنده ریخته شده، با ریختن مقداری خاک یا شن روی جاده موقعیت تصادف را ایمن کنید.
- به هیچ وجه مصدوم مشکوک به آسیب ستون مهره‌ها را جابه‌جا نکنید.
- چنانچه موتور خودرو دچار حریق شد، هیچگاه در کابوت جلوراکاملا باز نکنید؛ کابوت را به اندازه هورود شیلنگ کیسول اطفای باز کرده و مواد کیسول را با فشار زیاد به طرف موتور بپاشید.
- هیچگاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن

- اگر مصدوم دچار خونریزی است، دستکش بپوشید، یک پانسمان روی زخم بگذارید و اگر شیء خارجی در زخم وجود ندارد (خرده شیشه و...) فشار دهید، عضو را بالاتر از سطح قلب نگه دارید، مصدوم را روی زمین بخوابانید و پاهای او را کمی بالاتر از سطح بدن قرار داده و زخم را با باند پانسمان کنید.
- سر مصدوم داخل خودرو را با دو دست در امتداد گردن و ستون فقرات نگه دارید، از دیگری بخواهید دو عدد پارچه یا پتوی لوله‌شده را در دو طرف گردن و شانه مصدوم بگذارد.