

توصیه ماشین، شعور اسب را هم ندارد!

متأسفانه دوست نزدیکی را در سنانچه رانندگی از دست دادم و این مساله باعث شد همیشه فکرم دنبال مسافری باشد که می‌رود. به نظر من این‌ها همه نتیجه اشتباهات انسانی است، رسیدگی به اتومبیل و کنترل سلامت آن به عهده کیست؟ قطعا به عهده خود ماست، اینکه اتومبیلی موتورش تر کیده، فرمان بریده، روی برف سُـر خورده و... این‌ها همه نتیجه خطای انسانی است. ماشین که زبان ندارد، ما باید به سلامت وسیله نقلیه‌مان توجه کنیم. ماشین محصول دست، عقل و فعل آدم است. فراموش نکنیم اتومبیل وسیله‌ای خودکار نیست و به‌وسیله انسان هدایت می‌شود. اما گاهی آدم‌ها فراموش می‌کنند که اتومبیل حتی شعور اسب را هم ندارد. یعنی اسب‌باز حداقل از روی غریزه حیوانی خطر رادر کم می‌کند اما اتومبیل بی‌جان است و ما نباید از آن انتظاری داشته باشیم. با این حساب، همه چیز دست خود ماست، هر دو عامل یعنی چه مشکلات فنی و چه مشکلات در رانندگی و کنترل اتومبیل از خطای انسانی نشأت می‌گیرد. حتی من بارها در روزنامه‌ها و رسانه‌ها خوانده‌ام و شنیده‌ام که فلان اتومبیل دچار سانحه شده چون از استانداردهای لازم بر خوردار نبوده، من نمی‌فهمم چرا آدم استاندارد بایدماشین غیر استاندارد دسوار شود.ماشین غیر استاندارد نشانه جامعه غیر استاندارد است و راننده که هیچ چیز زندگی‌اش از جمله رانندگی‌اش پیرو استاندارد نیست، از آن استفاده می‌کند. من توصیه‌ام این است که مابیشتر از اینکه به محل سفر فکر کنیم و به اینکه مثلا چقدر بازن و بچه و دوستان قرار است خوش بگذرد، به این بپردازیم که چقدر وسیله نقلیه‌مان سالم و آماده برای سفر است. همینطور به این فکر کنیم که چقدر خودمان به لحاظ روحی و جسمی و روابط و... آماده سفر هستیم. بسیاری از این تصادفات به خاطر دعوها و بحث‌هایی است که بین سرنشینان اتومبیل قبل از تصادف سر گرفته‌بده.به‌همین دلیل، مسئولیت خود آدم‌ها از هر کس دیگری بیشتر است.ضمن اینکه، در فرهنگی که حتی گوش کلمات در دعااستانداردارد، چگونه برای مسائلی که مستقیم‌با جان مردم در ارتباط است، استاندارد راهیج می‌گیریم.

یک تجربه

یک نفر کمک‌های اولیه بداند

نکات ایمنی بسیاری هست که قبل و در طول سفر باید رعایت کرد. اطمینان از سالم بودن خودرو و بررسی وضعیت جـاده قبل از حر کت سال هاست که به مردم گوشزد می‌شود، اما متأسفانه هنوز شاهد تصادفات بسیاری هستیم که بر اثر رعایت نکردن این موارد اتفاق می‌افتند. معاینه فنی خودرو، شناسایی مسیر حر کت و به همراه داشتن تجهیزات لازم اقداماتی هستند که علاوه بر جلوگیری از بروز حادثه برای یک سفر خوب و بی دردسر لازم‌اند. همچنین شناسایی مسیر مسافرت، شامل اطلاع از مکان دقیق بیمارستان‌ها، تعمیرگاه‌ها، پمپ‌بنزین‌ها، مراکز امدادی و ستادهای اسکان مسافری ضرورتی است که به‌نظرم در هر ماشین یک نفر باید متولی انجام‌شان شود. تجربه به من نشان داده که همراه داشتن تجهیزات مناسب در طول مسـفر در خیلی از موارد از بروز حوادث جلوگیری می‌کند و با مـانع شـدید شدن آنها می‌شود. به همراه داشتن یک جعبه کمک‌های اولیه کوچک، کپسول‌های کوچک آتش‌نشانی و آب آشامیدنی به‌مقدار کافی از جمله این موارد است که نباید نادیده گرفته شود. اگر در هر خانواده یک نفر وجود داشته باشد که آموزش کمک‌های اولیه دیده باشد، در هنگام بروز حوادث از خیلی از اتفاقات ناگوار جلوگیری می‌شود.

مر تـضـی رضـایی /امدادگر
 ● ● ●
 آسیب‌نخاعی شدیدترین آسیبی است که ممکن است به مصدومان برسد و بیشتر مواردی که در آن فرد دچار آسیب نخاعی می‌شود، بر اثر جابه‌جا کردن نادرست مصدوم توسط افراد حاضر در محل حادثه است که متأسفانه این موارد کم هم نیست. توصیه می‌کنم تا زمان رسیدن نیروهای امدادی، مصدومی را که در جای نامناسبی گیر کرده و هوشیاری خود را هم از دست داده جابه‌جا نکنید. اما اگر محیطی که مصدوم در آن قرار دارد خطرناک است، مثلاً احتمال آتش‌سوزی وجود دارد یا سه‌هر دلیلی مجبور به جابه‌جا کردن مصدوم هستید، باید بسیار مراقب باشید. باید توجه کنید که مهره‌های گردن و ستون مهره‌های کمر مصدوم نباید از حالتی که در آن قرار دارند خارج شوند. پس باید مصدوم را به همان حالتی که در آن قرار دارد جابه‌جا کنید، یعنی اگر در حالت نشسته است و به عقب یا جلوه خم شده، در ست به همان صورت او را حمل کنید. قبل از حمل مصدوم به‌بـهتر است در صورت امکان با استفاده از مقوا، پارچه و یا هر چیز دیگری مهره‌های کمر و گردن رادر محلی که قرار گرفته‌اند ثابت کنید.

دکتر بابک یعقوبی /امدادگر

اگر اتفاقی شمارا عصبانی کرده...

اگر در حین رانندگی مشکلی پیش آمد و حسابی عصبانی شدید، باید دنبال راهی برای کنترل آن باشید. موارد زیر شمارا در این زمینه راهنمایی می‌کند.

✔ اگر با سرعت رانندگی کرده‌اید و پلیس جریمه‌تان کرده و دین بر که جریمه حسابی توی مـختـان می‌رود، بدون نگاه کردن به مبلغ آن، از همسرتان بخواهید هر چه زودتر از شما دورش کند و حرفش را هم نزنید. حواس‌تان هم باشد که تا پلیس دیگری جلوی چشم‌تان ظاهر شد، یاد جریمه قبلی نیفتید! و دوست شماسـت!

✔ دستگاه موسیقی ماشین‌تان را روشن کنید! و آهنگ مورد علاقه‌تان را بگذارید. شاید نیاز باشد با صدای بلند هم زیر آواز بزنید. اما این طوری نباشد که از رانندگی غافل شوید.

✔ اگر دیدید گـوشـتان به این حرف‌ها بدھکار نیست و هیچ جوړه نمی‌توانید از موضع خشم کوتاه بیايید. کنار جاده پارک کنید و یک ساعت دراز بکشید. خوراکی‌هایی که نیمی از بار‌تان شده‌اند، برای همین مواقع است. گاز زدن یک سبب شاید یک راه تخلیه باشد. یاد سهراب سپهری بیفتید و با خودتان بگویید: زندگی سببی است، گاز باید ز دبا پوست.

✔ فکر کردن به موضوعی که شما را عصبانی کرده و دامن زدن به آن حالتان را بهتر کـه نمی‌کند، بدتر هم می‌کند. پس سعی کنید به آن فکر نکنید و به جایش، فکر راه‌حل باشید.

✔ همه همسفران شما برای تفریح و آرامش به این سفر آمده‌اند. 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 وسبقت گرفتن، هیچ مشکلی حل نمی‌شود.

✔ تجربه ثابت کرده ایستادن جلوی آینه‌از خشم آدم کم می‌کند. پس در آینه به خودتان خوب نگاه کنید. شاید از دیدن چهره عصبی و بهم ریخته‌ای که دارید خنده‌تان هم گرفت! البته این آینه نباید آینه خودروی 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 زدن‌های بی‌مورد روی اعصاب دیگران نروید.

✔ فکر اینکه با تلافی کردن می‌توانید دلتان را خنک کنید را به کل از سرتان بیرون کنید. فایده که ندارد هیچ، در دسر هم درست می‌کند. ✔ اینطور لحظه‌ها ذکر گفتن خیلی به کارتان می‌آید. ذکر گفتن و احساس نزدیکی به خدا، به فروکش کردن عصبانیت کمک می‌کند.

66

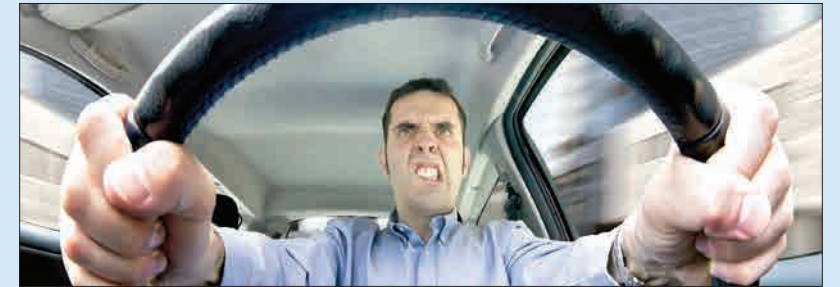
راننده خوبی که شما باشید...

اگرهای رانندگی



اگر حادثه‌ای روی داد

- تقاضای کمک کنید**
معمولاً هنگام مشاهده تصادفات رانندگی سریعاً با پلیس تماس می‌گیرند 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 را قبیل آدرس دقیق نوع حادثه، تعداد مصدومان، جنسیت و سن افراد و وضعیت عمومی را اطلاع دهید.
باعث بروز تصادف دیگری نشوید
✔ قبل از مداخله، اتومبیل خودتان را در محل مطمئنی متوقف نموده و فلاشرها را روشن کنید.
✔ دقت کنید که لباسی بر تن داشته باشید که رانندگان را متوجه شما کند! اگر لباس شمارنگ مناسبی ندارد لباس سفید زیر را در آورده بر روی لباس رویی بپوشید.
✔ علامت خطر را بر روی جاده بگذارید و از کسی بخواهید رانندگان را از وقوع حادثه مطلع کند.
مصدوم را تکان ندهید
✔ در اکثر تصادف‌ها افراد دچار مصدومیت گردن و مهره‌ها می‌شوند. در این موارد باید بسیار با دقت عمل کرد. اگر دوره کمک‌های اولیه نگذرانده‌اید، عاقلانه‌ترین کار این است که مصدوم را تا رسیدن آمبولانس تکان ندهید. این کار احتمال زنده ماندن مصدوم را ۸۰ درصد افزایش می‌دهد.
با او صحبت کنید
با مصدوم صحبت کنید. حرف‌هایی مانند «سمت چیه؟ چی شد؟» این کار علاوه بر اینکه مانع بی‌هوشی می‌شود، ایجاد



سبقت غیر مجاز، سرعت بیش از حد، خواب‌آلودگی و عدم توجه به جلو از جمله عواملی است که در خطای انسانی خلاصه می‌شود، اما نباید از این مهم نیز غافل شد که برخی عوامل غیر مرتبط با خطای انسانی همچون وضعیت غیر استاندارد جاده‌ها و کیفیت خودروهـای داخلی، از جمله عوامل مهمی هستند که موجب افزایش آمار خسارات ناشی از تصادفات شده است. بر اساس آمار رسمی سالانه هفده هزار نفر در اثر تصادف جان خود را از دست می‌دهند و خانواده‌هایی که در پی این نوع حوادث سرپرست خود را از دست می‌دهند، تحت حمایت سازمان‌های حمایتی همچون سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره) قرار می‌گیرند.
مشاهد افزایش سالانه ۵۰ هزار نفر معلول در پی تصادفات هستیم که هم‌زینـه سنگینی را به سازمان‌های حمایتی تحمیل می‌کند و هم به دلیل اینکه اغلب آسیب‌دیدگان از میان جوانان هستند، باعث می‌شود که دولت سرمایه بزرگی را از دست بدهد، چرا که منابع انسانی زیر ساخت مهم توسعه کشور محسوب می‌شوند، بنابراین نباید نسبت به آمار تلفات ناشی از تصادفات بی تفاوت بود.

اگر می خواهید پشت فرمان بمیرید...

✔ **لباس عوض کردن.** اگر گرم‌تان شده صبر کنید تا به یک جایی که بشود نـگه داشت بر سید ، بعد ماشین را نـگه دارید و لباس عوض کنید. پشت فرمان جای لباس عوض کردن نیست دارید رانندگی می‌کنید نیامده‌اید! اتاق پرو که.
✔ **عوض کردن بچه.** اگر قبل از راه افتادن بچه خود را عوض کنید دیگر نگران عوض کردن پوشک بچه نیستید. اگر هم ناگهانی اتفاقی افتاد نـگه دارید. بچه با ۲ یا ۳ دقیقه دیر عوض کردن نمی‌میرد.
✔ **ضرب گرفتن روی فرمان و خواندن.** اگر خیلی خواننده اید یا در حس خواندن هستید وقتی سوار ماشین می‌شوید ضرب بگیرید 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 رویا.** اگر احساس می‌کنید که آمادگی رفتن در خلسه را دارید فکر رانندگی را از سرتان بیرون کنید. این عمل را در خیلی از راننده‌ها دیدیم. طرف دارد رانندگی می‌کند ناگهان توی فکر می‌رود ، به یکجا خیره می‌شود و اصلاً انگار نه انگار که دارد رانندگی می‌کند. یکهو دیدی چراغ قرمز را رد کردی و یک کامیون از رویت رد شد.

✔ **غذا خوردن.** اگر گرسنه شده‌اید رانندگی را بی خیال شوید. یکبار یک آقایی در حالی که در دستش یک کاسه سوپ بود رانندگی می‌کرد آن هم با آرنج‌هایش. پشت فرمان جای خوردن نیست.

✔ **خواندن.** اگر معتاد کتاب خواندن هستید ایرادی ندارد کتاب خواندن عادت بسیار پسندیده‌ای است ولی نه پشت فرمان خودرو. شنیدید می‌گویند حسنی به مکتب نمی‌رفت وقتی می‌رفت جمعه می‌رفت؟

✔ **صحبت کردن با تلفن همراه .** اگر تلفن همراهتان زنگ می‌خورد ایـن را بدانید که صحبت کردن با تلفن همراه چه شادی‌آور باشد چه ناراحت‌کننده چه هیچ کدام، روی تمرکز شما تأثیر می‌گذارد، خیلی زیاد هم تأثیر می‌گذارد.

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

اگر می خواهید راننده حرفه‌ای باشید

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

✔ در سرعت‌های بالا همیشه دو دستی فرمان را نـگه دارید که اگر به هر دلیل فرمان به سمتی کشیده شد، بتوانید کنترلش کنید.

✔ زمان رانندگی در اوایل باران که جاده خیس نشده و نم‌دار است، حواستان را جمع کنید و ترمز محکم نکیرید. داشتن ترمز ABS اینجـا حسابی به کار می‌آید.

✔ بطری آب، آچار، قفل فرمان یا هر چیز دیگری را طوری در ماشین جاسازی کنید که زیر پای راننده نیفتند. کلاً از هر اقدامی که باعث حواس پرتی راننده می‌شود جلوگیری کنید.

✔ اگر می‌خواهید لاین حر کت را عوض کنید، باید قبل از اینکه به محل مورد نظر برسید فرمان را صاف کنید تا با سر خوردن جانبی‌ای که ایجاد می‌شود در مسیری که می‌خواهید قرار بگیرید و خودرو از حر کش منحرف نشود.

✔ یکی از بزرگترین اشتباهات، کلاچ گرفتن قبل از ترمز کردن در دنده‌های بالاتر از یک است. این کار باعث شتاب گرفتن خودرو می‌شود و ماشین دیر تر متوقف می‌شود.

✔ برای چرخاندن فرمان چه در جاده‌های کوهستانی چه در اتوبان‌ها اگر به‌طور مثال می‌خواهید به سمت راست برانید، نیرو را با دست راست به فرمان وارد نکنید

