

موقعیت پناهگاه‌ها یا گریزگاه‌های امن منطقه سکونت خود (مثلا پارک‌ها یا سوله‌ها) را برای مواقع بحرانی شناسایی کنید.

عوامل اصلی و موثر در حوادث رانندگی

چهار عامل در ایجاد حوادث رانندگی و جاده‌ای نقش بسیار مهمی دارند؛ ۱- عوامل انسانی، ۲- وسایل نقلیه، ۳- جاده و ۴- عوامل محیطی. این چهار عامل سبب اصلی تصادفات هستند.

در توضیح می‌توان در بخش عوامل انسانی به مثال خواب‌آلودگی، نقص فنی خودرو به عنوان عامل وسیله نقلیه، در بحث جاده به استانداردهای نداشتن آن و در بحث عوامل محیطی به شرایط آب‌وهوایی، بارش باران و برف و لغزنده‌بودن جاده‌ها اشاره کرد.

آشنایی با مخاطرات جاده‌ای و روش‌های پیشگیری از آن

زمانی که حادثه شیرینی سفر را تلخ می‌کند

عطیه کریمی | هم‌زمان با فرا رسیدن بهار و آغاز تعطیلات، سفرهای نوروزی نیز آغاز شده و اکثر جاده‌های کشور، خصوصا محورهای منتهی به استان‌های شمالی و شهرهای بزرگ گردشگرپذیر، با افزایش چشمگیر تردد خودروها و ترافیک سنگین روبه‌رو می‌شوند. ترافیک سنگین در جاده‌ها، علاوه بر این که سبب تاخیر در رسیدن به مقصد می‌شود، خستگی و کم‌حوصله شدن رانندگان را در پی دارد، به عبارتی عواملی که مسبب وقوع تعداد بالایی از تصادفات جاده‌ای در این ایام می‌شود. تصادفات جاده‌ای چندسالی است که مسافران نوروزی را تلخ می‌کند و مخاطرات شاد و رنگی تعطیلات را به سیاهی می‌کشاند. حوادثی که هرچقدر پلیس راه برای پیشگیری از آن تذکر می‌دهد و نیروهای امدادی جمعیت هلال احمر و اورژانس سریع و به‌موقع در صحنه حاضر می‌شوند، بازهم جان بسیاری از هموطنان را می‌گیرد و تعداد زیادی مصدوم و آسیب‌دیده را روانه بیمارستان‌ها می‌کند. حوادث رانندگی یکی از مهمترین عوامل مرگ‌ومیر در کشور ما است و علی‌رغم تلاش‌های بسیار برای فرهنگ‌سازی در این زمینه باز هم خسارت‌های ناشی از تصادفات بسیار بالاست. عوامل بسیاری در رخ دادن تصادفات دخیل هستند، مهمترین آنها دلایل انسانی مانند خواب‌آلودگی و بی‌توجهی به نکات ایمنی در رانندگی است؛ در صورتی که می‌توان با دقت و حوصله بیشتر و رعایت نکات ایمنی و حقوق دیگران در حین رانندگی جلوی بسیاری از حوادث را گرفت و سال‌ها را با مخاطرات شیرینی آغاز کرد. به همین منظور برای آن که بتوانیم در صدد هرچند اندک در کاهش حوادث جاده‌ای نقش داشته باشیم، مطلبی را آماده کرده‌ایم تا شما را با نکات ایمنی حین رانندگی آشنا کنیم. ما سراغ محمد پورا کریمی، رئیس اداره توان‌افزایی سازمان امدادونجات و مدرس درجه یک نجات در حوادث جاده‌ای رفته‌ایم تا با عوامل موثر در تصادفات و روش‌های پیشگیری از آن آشنا شویم.



اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از حوادث جاده‌ای



راننده نقش اصلی را در بحث پیشگیری از تصادفات جاده‌ای دارد. رانندگی سالم و ایمن در کاهش حوادث بسیار موثر است. هنگام رانندگی نقاط کور را مدنظر داشته باشید. برخی از خودروها نقاط کوری دارند که می‌توانند سبب حوادث جاده‌ای شوند. چنین خودروهایی حتما از چراغ‌های راهنمای خود هنگام دور زدن‌ها استفاده کنند. در نقاط کور خودروهایی همچون اتوبوس‌ها، تریلی‌ها و کامیون‌ها رانندگی نکنید. زمانی که در نقاط کور خودروهای دیگر قرار می‌گیرید، دیده‌نمی‌شوید و همین عامل بسیاری از تصادفات می‌شود. شما به‌عنوان راننده باید حواستان به ترافیک جاده باشد و تنها چند متر پیش‌روی خود را در نظر نداشته باشید. در هنگام شب با احتیاط بیشتر و سرعت کمتر رانندگی کنید. در همه جاده‌ها سرعت مجاز در روز با سرعت مجاز در شب متفاوت است.

در هنگام مواجهه با تصادفات چگونه برخورد کنیم



زمانی که با صحنه تصادفی مواجه می‌شوید، در نزدیکی مکان تصادف خودرو خود را پارک نکنید، بلکه به مکانی با فاصله بیشتر و با امنیت بالاتر توقف کنید. در شانه جاده پارک کنید و فضایی را برای خودرو نیروهای امدادی به وجود بیاورید تا بتوانند به راحتی به صحنه تصادف برسند. نکته بعدی این است که بلافاصله با شماره ۱۱۲، ۱۱۰ و ۱۱۵ تماس بگیرید و درخواست کمک کنید. این شماره‌ها مربوط به تیم‌های عملیاتی و امدادی هستند که اطلاع‌رسانی و هماهنگی خوبی نیز بین خودشان انجام می‌دهند. این تیم‌ها تقریباً بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به صحنه حادثه می‌رسند.

سعی کنید به وسیله مثلث خطر

که در خودرو همراه خود دارید دیگران را از حادثه به وجود آمده مطلع کنید تا سبب حوادث ثانویه نشود. از این جا به بعد کاری که مردم می‌خواهند انجام دهند تخصصی تر می‌شود. اگر در جاده با چنین شرایطی مواجه شدید پرس و جو کنید تا ببینید در میان افراد دیگر فردی که پزشک یا پرستار باشد وجود دارد یا نه. یا فردی از نیروهای هلال احمر هست تا بتواند کمک کند. اگر چنین افرادی باشند می‌توانید از آنها کمک بگیرید. کیف کمک‌های اولیه در این شرایط می‌تواند بسیار مفید باشد. اگر این کیف را همراه خود دارید در اختیار این افراد قرار دهید. صحنه‌های تصادف متفاوت هستند. ممکن است افرادی که

دچار آسیب و مصدومیت شده‌اند، درجات متفاوت آسیب‌دیدگی را داشته باشند. در برخی تصادفات افراد هوشیار هستند و تنها مشکل شکستگی دست و پا دارند. اما زمانی است که با مصدومیت‌های شدید و ترومایی مواجه می‌شوید، خارج کردن مصدوم بدون تجهیزات لازم بسیار خطرناک است و می‌تواند باعث مرگ مصدوم شود. بنابراین بهترین کار این است که خونسردی خود را حفظ کنید و شرایطی را ایجاد کنید تا تیم‌های عملیاتی مانند جمعیت هلال احمر، اورژانس و پلیس به سرعت به صحنه برسند و اقدامات پیش‌بیمارستانی و نجات را برای مصدومان انجام دهند.

خانواده چگونه برخورد کنند تا دچار حادثه نشوند

اعضای خانواده تا حد امکان نباید با راننده صحبت کنند.

زمانی که با راننده صحبت می‌کنید، باعث می‌شوید او نتواند تمام حواس خود را متمرکز جاده کند.

گاهی ممکن است هنگام رانندگی عواملی مانند خطای دیگر رانندگان، بوق زدن‌های بی‌جا، نور خودروها و... سبب عصبانیت راننده شود. در چنین شرایطی خانوادگی نقش مهمی در آرام کردن راننده دارند.

از سرعت مجاز تخطی نکنید و با سرعت استاندارد جاده برانید.

از مسیرهای خلوت‌تر برای سفر استفاده کنید.

فاصله استاندارد با خودروهای جلویی را رعایت کنید.

همواره باید فرمان خود را با دقت دست‌گیر کنید.

تا حد ممکن از لاین سرعت استفاده نکنید. اگر برای شما اتفاقی بیفتد در لاین‌های کنار راحت‌تر می‌توانید خودرو را کنترل کنید.

اگر دارای عینک و لنز هستید هنگام رانندگی همراه خود داشته باشید تا باد پدید بهترین رانندگی کنید.

در هوای مه‌آلود و جاده‌های لغزنده چگونه برخورد کنیم

بستگی به این دارد که مه چه مقدار از دید شما را می‌گیرد. این مه می‌تواند خفیف یا غلیظ باشد. در این شرایط باید فاصله استاندارد با خودرو جلویی را رعایت کنید. در مه دید شما بسیار کم است، بنابراین باید سرعت خودرو را پایین بیاورید. حتی گاهی اوقات لازم است از سرعت مجاز جاده نیز پایین‌تر رانندگی کنید.

برای آن که دید بهتری داشته باشید حتما چراغ‌های مه‌شکن را روشن کنید. پیش از حرکت شیشه‌ها و چراغ‌ها را تمیز کنید، زیرا در دید شما بسیار تأثیر دارد.

وسایل هشدار دهنده مانند بوق، فلاشر، چراغ‌های راهنما باید بازدید شوند. چراغ‌ها و فلاشر را حتما روشن کنید، زیرا باعث می‌شود خودروهای عقبی دید بهتری داشته باشند. نکته‌ای که بسیار مهم است، اگر مه شدید و غلیظ بود به آهستگی به شانه جاده بروید و کاملاً متوقف شوید.

در هوای بارانی باید پدیده‌ای به نام هیدرو پلینینگ مواجه هستیم. به معنای تشکیل لایه‌ای از آب بین لاستیک و سطح جاده. این پدیده باعث می‌شود اصطکاک به وجود نیاید و باعث سر خوردن خودرو می‌شود. همچنین وقتی سرعت خودرو بالا می‌رود باز هم اصطکاک لاستیک با سطح جاده کم می‌شود و سبب انحراف خودرو از مسیر جاده می‌شود.

پیش از سفر چه نکات ایمنی را در رابطه با خودرو در نظر بگیرید



چکاپ خودرو باید توسط تعمیرکار انجام شود، زیرا نکات ایمنی خودرو را به خوبی می‌شناسد و می‌تواند کمک بزرگی به شما کند. برخی از مشکلات فنی خودرو ممکن است در رانندگی داخل شهر بروز نکند، اما در جاده با توجه به سرعت بالاتر خودرو و آب‌وهوای متفاوت ناگهانی بروز کند و شما را دچار مشکل سازد. نکات ایمنی که شما به‌عنوان راننده خودرو می‌توانید مورد توجه قرار دهید، چک کردن آب و روغن خودرو، بررسی باد لاستیک‌ها، تعویض روغن موتور، بررسی عاج لاستیک‌ها، فیلتر هوا و شست‌وشوی خودرو است. اگر فرصت شستن خودرو را ندارید حتما شیشه‌ها و چراغ‌های آن را تمیز نگه دارید، همچنین بررسی سالم بودن چراغ‌های خودرو، از مهمترین مواردی است که باید پیش از سفر به آنها توجه داشته باشید.

کارهایی که باید برای پیشگیری از حادثه در این شرایط انجام دهیم



از سالم بودن چراغ‌ها و برف پاک‌اطمینان حاصل کنید. منبع آب شیشه شور را کنترل کنید. از سرعت مجاز جاده پایین‌تر رانندگی کنید. در هنگام بارندگی به یکبار ه ترمز نکنید، زیرا سبب سر خوردن خودرو می‌شود. ترمزها باید کوه‌تاه باشند. از سبقت گرفتن در این شرایط خودداری کنید.

تجهیزات مورد نیاز خودرو در هنگام سفر

همراه داشتن نقشه پهن روز، توجه به شارژ تلفن همراه، چراغ قوه، زاپاس لاستیک، جعبه ابزار شامل (بیج‌گوشتی، انبردست، آچار)، کیف کمک‌های اولیه و کیسول آتش‌نشانی، از مهمترین موارد مورد نیاز در خودرو هنگام سفر است. با توجه به این که در هنگام تصادفات احتمالاً با نشست بنزین و گازوییل و اتصالاتی که در سیستم برق خودرو و اتقاق می‌افتد، مواجه هستید، کیسول آتش‌نشانی خودرو باید از ترکیب پودر-گاز باشد.

خوراکی، بطری آب، مثلث خطر، پول نقد، کابل اتصال باتری به باتری را همراه خود داشته باشید، همچنین با توجه به شرایط آب‌وهوایی، همراه داشتن لباس گرم، پتوی مسافرتی و کیسه خواب نیز از وسایلی است که می‌تواند در شرایط بحرانی و توقف در جاده برای شما بسیار مفید باشد.

بحث سوخت‌خوردن نیز هنگام مسافرت و رانندگی در جاده بسیار مهم است. حجم سوخت نباید هیچ‌وقت از نصف کمتر باشد و باید بار دیگر سوختگیری را انجام دهید. همچنین اگر قصد سفر به محورهای برفی را دارید که احتمالاً شرایط خطرناکی را برای شما به همراه دارد، تا به تجهیزات لازم و زنجیر چرخ مجهز نباشید، پلیس راه اجازه تردد در این شانه‌ها ندهد.