

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.



شرایط رانندگی به وقت خستگی

- ✓ از رانندگی طولانی پس از یک روز کامل کاری پرهیز کنید.
- ✓ در زمان‌هایی که معمولاً وقت خواب است، از رانندگی خودداری کنید.
- ✓ در ساعات بین ۲ تا ۶ صبح از رانندگی خودداری کنید.
- ✓ بین ساعات ۲ تا ۴ صبح، در رانندگی بی‌نهایت دقت کنید.
- ✓ در صورت احساس خواب‌آلودگی حین رانندگی، چرت کوتاهی بزنید و در مکان امنی توقف کرده، نوشیدنی کافی بنوشید.



اقدامات پیشگیرانه برای حوادث رانندگی

لطفا بخوانید تا تصادف نکنید!

شهروند | حوادث رانندگی از عوامل مهم مرگ و صدمات شدید جانی محسوب می‌شود. این حوادث همچنین می‌تواند آثار اجتماعی و اقتصادی سنگینی را به همراه داشته باشد. عوامل زیادی در بروز حوادث رانندگی دخیل هستند که در سه دسته کلی عوامل انسانی، عوامل مربوط به وسیله نقلیه و عوامل مربوط به راه قرار می‌گیرند.

برخی از عوامل مؤثر در حوادث رانندگی:

- ✓ ضعف قوانین و مقررات
- ✓ عدم توجه رانندگان به قوانین
- ✓ مهارت ناکافی و خطای شخصی
- ✓ بی‌توجهی به علائم و هشدارهای راهنمایی‌وراندگی
- ✓ رانندگی با سرعت زیاد
- ✓ حواس پرتی و عدم هوشیاری
- ✓ انحراف به چپ، عدم رعایت حق تقدم و عدم توجه کافی به جلو
- ✓ رانندگی در هنگام عصبانیت و مشاجره با دیگران
- ✓ نداشتن دید کافی خصوصاً در شب
- ✓ بی‌توجهی کودکان موقع عبور از جاده
- ✓ طراحی نامناسب جاده‌های ارتباطی
- ✓ جاده‌های خیس و لغزنده
- ✓ شرایط آب‌وهوایی نامناسب
- ✓ عبور حیواناتی نظیر گاو و اسب در جاده
- ✓ نقص وسایل نقلیه
- ✓ خودروهای فاقد ایمنی

یک چرت کوتاه زندگی‌ها را نجات می‌دهد

یکی از مسائل و مشکلات جدی که هر ساله باعث بروز هزاران تصادف جاده‌ای می‌شود، خستگی راننده است. اگر چه محاسبه تعداد دقیق خواب‌آلودگی‌ها منجر به تصادفات امکان‌پذیر نیست، اما 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.

چون به دلیل عدم توانایی راننده خواب‌آلوده برای ترمز گرفتن یا رفتن به کنار جاده برای جلوگیری از ضربه یا کاهش اثر آن، شاهد ضربات ناشی از سرعت زیاد هستیم. این مسأله احتمال مرگ و میر یا جراحات جدی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

خواب‌آلودگی زمان واکنش را کاهش می‌دهد. (یکی از اجزای اصلی و اساسی رانندگی ایمن) این امر همچنین هوشیاری، آگاهی و تمرکز را می‌کاهد؛ به گونه‌ای که توانایی انجام کارهای دقیق (مثل رانندگی) کاهش و چون سرعت پردازش اطلاعات به واسطه خواب‌آلودگی کاهش می‌یابد؛ کیفیت تصمیم‌گیری نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

روشن است که رانندگان وقتی احساس خواب‌آلودگی می‌کنند هنوز هوشیارند. بنابراین برای ادامه رانندگی یا توقف برای استراحت، می‌توانند تصمیم بگیرند. اما افرادی که بر ادامه رانندگی پافشاری می‌کنند، بدان معناست که خطر خواب‌رفتن حین رانندگی را نادیده می‌گیرند. (همانند کاری که رانندگان مستانجام می‌دهند)

چگونه از خواب‌رفتن هنگام رانندگی جلوگیری کنیم؟

- ✓ رانندگی در زمان خستگی تا حد زیادی خطر تصادف را افزایش می‌دهد. برای کاهش این خطر:
- ✓ مطمئن شوید که برای رانندگی آمادگی دارید.
- ✓ در صورت خستگی سفر را آغاز نکنید. پیش از شروع یک سفر طولانی، خواب‌شبهانه خوب و کافی داشته باشید.
- ✓ بین نیمه شب و ۶ صبح، زمانی که هوشیاری طبیعی در حداقل میزان خود قرار دارد، از مسافرت طولانی



این موارد را رعایت کنید

- ✓ فاصله ایمنی را اطراف خود رعایت کنید.
- ✓ به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه و آنها را رعایت کنید
- ✓ در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما شود.
- ✓ هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به عنوان راهنمای حرکت و جهت یاب اعتماد کامل نداشته باشید.
- ✓ پیشگیری از حوادث رانندگی در هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده
- ✓ در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش کنید.
- ✓ از ترمز کردن ناگهانی پرهیز کنید؛ زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود.
- ✓ از فشار دادن ناگهانی پدال گاز یا پدال ترمز پدال فشار از روی آن خودداری کنید.
- ✓ در یک سطح لغزنده وقتی که سرعت دارید از تغییر ناگهانی دنده سبک به دنده سنگین خودداری 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 و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین تر استفاده نکنید.
- ✓ با وسیله نقلیه جلویی در برابر مواقع عادی فاصله و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید.
- ✓ همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف کنید.
- ✓ در مسیر حرکت به تابلوهای هشدار دهنده و خطوط وسط و کنار جاده توجه کرده و هنگام رانندگی در شب از نور پایین استفاده کنید.
- ✓ در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب، چراغ روغن و چراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف کرده و علت آن را بررسی و رفع کنید.
- ✓ پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه‌آلود
- ✓ به آهستگی حرکت کنید.
- ✓ در صورت امکان وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید.
- ✓ هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود بانور پایین حرکت کنید
- ✓ در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده هدایت کنید
- ✓ و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید.

کلید سیستم‌های وسیله نقلیه را کنترل کنید

- ✓ به خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید.
- ✓ بررسی وضعیت فنی موتور و ترمز
- ✓ بررسی وضعیت درها و قفل‌ها
- ✓ بررسی وضعیت چراغ راهنما، چراغ ترمز و چراغ جلو
- ✓ بررسی وضعیت لاستیک‌ها (عدم استفاده از لاستیک صاف)
- ✓ بررسی وضعیت کارکرد بوق، برف پاک‌کن، کمربند ایمنی و آینه‌ها
- ✓ هنگام خرابی احتمالی وسیله نقلیه در نخستین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی، به خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید.
- ✓ در موقع سفر به مناطق سردسیر و برف‌گیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.



دانستنی‌های رانندگی

- ✓ در هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید
- ✓ مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید.
- ✓ پیش از حرکت، کمربند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سرنشینان نیز کمربند ایمنی خود را بستند.
- ✓ در هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاجره با دیگران، رانندگی نکنید.
- ✓ هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب‌آور استفاده نکنید.
- ✓ در صورت خستگی و خواب‌آلودگی یا شرایط روحی نامتعادل، از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت کنید. بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی، یک ربع استراحت کنید.
- ✓ با سرعت مناسب رانندگی کنید.
- ✓ با احتیاط رانندگی کنید.
- ✓ با راننده صحبت یا شوخی نکنید.
- ✓ از خط مستقیم وسط جاده عبور نکنید.
- ✓ با سلامتی کامل پشت فرمان خودرو بنشینید
- ✓ در هنگام استفاده از موتورسیکلت، از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- ✓ به علائم دقیقاً توجه کنید.
- ✓ به توصیه‌ها و تذکرات پلیس راه توجه کنید
- ✓ بیرون بودن دست و سر از پنجره خودرو خطرات زیادی به دنبال دارد، آنها را به سرنشینان خودرو یادآور شوید.
- ✓ از سوار کردن کودکان کم سن و سال در صندلی جلو، جدا خودداری کنید.
- ✓ از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و در هنگام حرکت اجتناب کنید.
- ✓ از پاک کردن شیشه‌های خودروی خود غفلت نکنید.
- ✓ وسایل نقلیه نامطمئن عامل تصادف در جاده‌هاست، از مسافرت با آنها خودداری کنید
- ✓ اگر خودرویتان اشکال فنی دارد، آن را رفع کنید.
- ✓ برای کودکان خردسال حتماً از صندلی ویژه کودک استفاده کنید.

- ✓ وسایل و تجهیزات اضطراری را به همراه داشته باشید:
- ✓ لاستیک زاپاس، جک، جعبه ابزار و ...
- ✓ مثلث احتیاط، کیسول کوچک
- ✓ آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه
- ✓ چراغ قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر