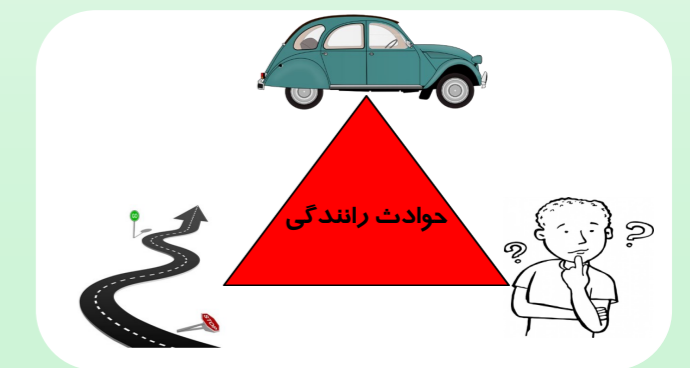


مقدمه: حوادث و تصادفات رانندگی مهمترین دلیل مرگ ناتوانی و بستری شدن در بیمارستان را تشکیل می دهد که عوارض اقتصادی و اجتماعی چشمگیری به دنبال دارد. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، حوادث ترافیکی به عنوان هشتمین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می آید. در جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال نیز حوادث و تصادفات رانندگی مهمترین دلیل مرگ و میر است. طی مطالعات متعددی که در زمینه عوامل دخیل در تصادفات انجام گرفته است از بین سه عامل مهم در تصادفات که شامل انسان، جاده و وسیله نقلیه است، فاکتورهای انسانی (رفتاری) به عنوان عامل اصلی در ۹۵٪ کل تصادفات می باشد.



اقدامات لازم قبل از سفر با خودرو

- از سالم بودن باد لاستیک ها و زاپاس اطمینان حاصل کنید.
- چراغ های جلو، راهنماها، فلاشر و سیستم خنک کننده موتور را چک کنید.
- ابزار ضروری مانند سیم اتصال باطری به باطری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتشنشانی و... را با خود به همراه داشته باشید.
- وضعیت روغن موتور، سیستم ترمز، شیلنگ های سیستم تهویه، تسمه پروانه، آگزوز و ضدیخ رادیاتور را بررسی کنید.
- از سالم بودن کمربندهای ایمنی اطمینان حاصل کنید.
- اگر فرزند خردسال با خود به همراه دارید سعی کنید از صندلی نگهدارنده خردسال استفاده کنید.

- در فصول بارانی و برفی زنجیر چرخ و چراغ مه شکن را به همراه داشته باشید.
- شیشه شور و برف پاک کن را چک کرده و از الکل یا مایع ظرف شویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستشوی بهتر آن ها استفاده کنید.
- گواهینامه، کارت مشخصات مالکیت، کارت بیمه، معاینه فنی دفترچه بیمه و داروهای مورد نیاز را فراموش نکنید.
- اگر نور خورشید شما را اذیت می کند آفتابگیر، سایبان و عینک آفتابی به همراه داشته باشید.
- پیش از سفر از وضعیت هوا و ترافیک راه ها با خبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.

دانستنی های مرتبط با رانندگی ایمن

- به علایم راهنمایی و رانندگی توجه نمایید.
- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار، قهوه و یا کولا پرهیز کنید.
- هنگام رانندگی از انجام کارهایی که باعث حواس پرتی می شود مانند خواندن نقشه، خوردن و آشامیدن، استفاده از موبایل هندزفری و همچنین تنظیم مواردی که در ماشین کنترل می شوند، مانند کولر، بخاری، رادیو و ... خودداری کنید.



- پس از هر دو ساعت رانندگی، ۱۵ دقیقه استراحت نمایید.
- بارهای داخل صندوق عقب و روی باربند را کاملا محکم کرده و از حمل بارهای سنگین و حجیم، خارج از ابعاد اتومبیل و بیش از حد مجاز پرهیز کنید.
- از حمل بارهای خطرناک نظیر گاز، بنزین، نفت و سایر مواد سوختی و شیمیایی خودداری کنید.

- با سرعت مجاز برانید. در تصادف دو خودرو با سرعت ۶۵ کیلومتر در ساعت، احتمال مرگ سرنشینان ۸۵ درصد است. با هر ۵ درصد کاهش میانگین سرعت، تعداد مرگ های ناشی از حوادث ترافیکی به میزان ۳۰ درصد کاهش می یابد.



- از آن جا که مرگ های ناشی از ضربه به سر با استفاده از کمربند ایمنی به میزان ۲۵٪ کاهش می یابد، از بسته بودن کمربند ایمنی خود و سرنشینان اطمینان حاصل کنید.
- فاصله ایمن خود را با خودروی جلویی، مطابق با شرایط آب و هوایی و وضعیت جاده حفظ کنید.
- در صورت مصرف داروهایی که بر هوشیاری و سرعت واکنش شما در رانندگی تأثیر منفی دارند، از رانندگی خودداری کرده و در زمان بروز خستگی و کم خوابی، رانندگی نکنید.
- در مواقعی که محل عبور بسته است بردبار باشید و سعی کنید احساساتی و یا عصبی نشوید.
- هر گاه با یک راننده عصبانی مواجه شدید از برقراری تماس چشمی با وی و نشان دادن حرکات توهین آمیز دست یا صورت پرهیز نمایید.

- از رفتارهای تلافی جویانه در رانندگی خودداری کنید.
- قبل از سبقت گرفتن یا هرگونه تغییر مسیر، راهنما بزنید.
- هنگام استفاده از نور بالای خودرو دقت کنید و مراقب باشید که این کار سبب آزردهی راننده مقابل نشود.
- از انجام حرکات نمایشی حین رانندگی خودداری کنید.
- از بوق خودرو درست و به موقع استفاده کنید.
- از سد معبر خودداری کنید و هنگام رانندگی با عابرین پیاده و یا سرنشینان وسایل نقلیه مجاور صحبت نکنید.

رانندگی در شرایط ویژه

- **شب:** به یاد داشته باشید که سرعت کم و هوشیاری مداوم لازمه رانندگی بی خطر در شب هستند. هنگام رانندگی در شب با سرعتی بین ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر کمتر از روز حرکت کنید.
- **باران:** هنگام بارندگی دقت بیشتری به خرج دهید. مبدا مناظر زیبا، هوای خوش و بوی نم باران حواستان را پرت کند.
- **مه:** در هوای مه آلود چراغ مه شکن یا نور پایین خودرو را روشن نموده و از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.
- **کوهستان:** در مسیرهای کوهستانی هنگام برخورد با شیب های تند و پیچ های کور و خطرناک بسیار با دقت عمل کنید و به یاد داشته باشید در هر سربالایی و سرپایینی با همان دنده ای که درگیر شده اید مسیر را طی کنید و هیچ گاه اقدام به تعویض دنده نکنید.
- **برف و یخ:** برای رانندگی در مسیرهای پوشیده از برف و یخ ضمن استفاده از لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ، ضروریست از سنگین ترین دنده ممکن استفاده نمایید و در مواقعی که در برف و یخ گیر کردید، باد لاستیک ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد در این حالت ماشین بهتر از برف بیرون می آید.
- **گرما:** در صورت امکان در ساعات گرم (ظهر ها) رانندگی نکنید و هنگام توقف، خودرو را زیر نور آفتاب پارک نکنید. با این حال اگر مجبور به پارک خودرو در زیر نور خورشید هستید به محض سوار شدن در خودرو ابتدا پنجره ها را باز کنید تا هوای درون اتاقک خارج شود سپس دستگاه تهویه را روشن کرده و اجازه دهید ۵ دقیقه با شیشه باز کار کند.





پیشگیری از حوادث ترافیکی در جوانان

با مشارکت همگانی

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

تصادفات در عابرین پیاده بالغ اغلب به دلیل عدم آگاهی اتفاق نمی افتد بلکه به علت بی دقتی، حواس پرتی و اعتماد به نفس بیش از حد و انجام رفتارهای نا ایمن حادث می شود. به منظور عبور از خیابان باید رفتارهایی را انجام دهید که در نهایت منجر به عبور ایمن و رسیدن سالم و بدون استرس به مقصد گردد.

در اینجا عمده رفتارهای عبور از خیابان که اغلب بوسیله عابرین پیاده انجام نمی شود، ذکر شده اند. امیدواریم با انجام صحیح این رفتارها بتوانید ایمنی خود در محیط های ترافیکی را ارتقا بخشید.

عبور از پیاده رو

در صورت امکان و وجود پیاده رو قابل عبور در کنار خیابان بهتر است از آن برای عبور و مرور استفاده نمایید و از نزدیک شدن به کنار محدوده خیابان جدا پرهیز کنید.



• اگر در خیابانی به هر دلیلی پیاده رو وجود نداشت سعی کنید از سمت راست خیابان به مسیر خود ادامه دهید تا به وسیله رانندگان اتومبیل های در حال حرکت به راحتی دیده شوید. در این مواقع شما نیاز به دقت و تمرکز بالایی دارید.

• در هنگام تاریکی برای اینکه به راحتی توسط رانندگان موتورسواران و دوچرخه سواران دیده شوید لباس روشن بپوشید یا اشیای منعکس کننده نور با خود حمل کنید. این اقدام باعث افزایش سه برابری ایمنی عابرین پیاده در مقایسه با استفاده از اشیا و لباس های مات و تیره می شود.

عبور ایمن از خیابان

• برای رد شدن از خیابان؛ ابتدا یک مکان ایمن برای عبور و همچنین فضایی برای دسترسی راحت به پیاده رو در آن طرف خیابان پیدا کنید. اگر در همان نزدیکی، زیر گذر های عابر پیاده پل عابر پیاده، مکان های خط کشیده شده و ... وجود داشت از آن استفاده نمایید.

• برای عبور درست در کنار خیابان و خارج از محدوده سواره رو توقف کنید جایی که بتوانید هر چیز در حال حرکت در خیابان را به راحتی ببینید.

• اگر وسیله نقلیه ای در حال عبور بود صبر کنید عبور نماید. سپس مجدداً به اطراف خود نگاه کنید و به صداهای اطراف گوش فرا دهید و قبل از اینکه یک شکاف قابل قبول در جریان ترافیک ایجاد نشده است و مطمئن نیستید که وقت کافی دارید از خیابان عبور نکنید.

• هنگامی که مطمئن شدید که مکان برای عبور، ایمن است سریع از خیابان عبور کنید اما به هیچ وجه تصمیم به دویدن نگیرید.

• حین عبور از خیابان به هیچ وجه از تلفن همراه، وسایل پخش موسیقی و هدفون استفاده نکنید.



• هنگام عبور از خیابان به وسایل نقلیه وارد شونده به تقاطع مخصوصاً اتومبیل هایی که از پشت سر شما وارد می شوند نگاه کنید. اگر شما عبور از خیابان را آغاز نموده و به وسط تقاطع رسیده اید و جریان ترافیک وارد تقاطع گردید خونسردی خود را حفظ کنید زیرا شما در اولویت عبور قرار دارید و رانندگان به شما اجازه خواهند داد که به مسیر خود ادامه دهید.

• اگر چراغ عابر پیاده در چهارراه یا تقاطع نصب نشده بود شما باید از چراغ راهنمای عبور اتومبیل ها برای عبور استفاده نمایید و نباید قبل از اینکه هنوز چراغ عبور برای اتومبیل ها سبز است حرکت کنید.

• به یاد داشته باشید چراغ راهنمایی و رانندگی ممکن است به یک مسیر اجازه عبور دهد و مسیر دیگر را متوقف نماید. این امر در خیابان های دوطرفه ممکن است مشاهده شود.

• در خیابان های یک طرفه ابتدا چک کنید که جریان ترافیک کدام سمت از خیابان در حال حرکت است و تا زمانی که مطمئن نیستید خیابان امن است عبور نکنید.

• هیچ وقت از جلو یا پشت اتومبیلی که روشن است، بویژه اتومبیل های بزرگ مانند اتوبوس عبور نکنید چون ممکن است راننده شما را نبیند و در معرض خطر قرار بگیرید.

عبور از مسیر ویژه اتوبوس

• در هنگام عبور از مسیر ویژه اتوبوس بسیار مواظب باشید چون ترافیک این قسمت بسیار کمتر از مسیرهای عادی است. ممکن است مسیر ویژه اتوبوس مخالف مسیر عبور ترافیک عادی طراحی شده باشد. لذا در این مواقع بهتر است با تمرکز بالا تصمیم به عبور بگیرید.



منابع:

- پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان / نویسندگان: دکتر محمد اسماعیل مطلق و همکاران / چاپ دوم / بهار ۱۳۹۶