

رانندگی در شرایط نامساعد جوی

- 1- آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شرایط بارانی 40 درصد بیشتر می شود؟!
- 2- آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شرایط برفی و یخ بندان تا حدود 3/5 برابر بیشتر می شود؟!
- 3- در شرایط عادی ، در سرعت 100 کیلومتر بر ساعت راننده در مواجهه با یک خطر و ترمزگیری در زمان 4/5 ثانیه و مسافت 83 متر می ایستد لیکن در شرایط برفی راه این زمان به 10/5 ثانیه و مسافت 162 متر افزایش می یابد.

اهم علل بروز تصادفات در شرایط نامساعد جوی:

- 1- کاهش توانایی دید شامل : «دید در عمق جاده»، «دید در پیرامون جاده» بویژه در شرایط مه ، مه دود و برفی
- 2- کاهش شدید میزان اصطکاک سطح جاده که منجر به کاهش پایداری وسیله نقلیه در مواقع ترمزگیری می شود. از جمله در شرایط ایجاد لایه یخ سیاه که در سطح راه برفی مشاهده نمی شود لیکن اصطکاک به کمترین میزان خود می باشد.
- 3- عادت برخی رانندگان به رانندگی در شرایط نامساعد جوی بدون تمهیدات لازم (ایجاد اعتماد کاذب که مشکلی پیش نخواهد آمد و غره شدن به نوع خودروی تحت اختیار)

راهکارهای افزایش ایمنی رانندگی در شرایط نامساعد جوی:

راهکار کلی : حتی الامکان از رانندگی در شرایط نامساعد جوی بویژه در مسیرهایی که جدید و ناشناس هستند، احتراز نمایید و سفر خود را در شرایط پایدار جوی انجام دهید.

نکات قبل سفر:

- 4- سالم بودن برف پاک کن (تیغه برف پاک کن نیاز به تعویض سالانه دارد) ، شیشه شور، گرم کن شیشه ها، سیستم گرمایش و کمربند ایمنی
- 5- روشنایی خودرو (تمامی چراغ ها و وضعیت سلامت باطری) اطمینان حاصل کنید.
- 6- سالم بودن لاستیک خودرو ، کنترل باد لاستیک ها و در صورت امکان تدارک لاستیک های یخ شکن
- 7- کنترل وضعیت روغن موتور و روغن ترمز و وضعیت ویسکوزیته آنها
- 8- استفاده به نسبت 50:50 از ترکیب آب و ضد یخ در سیستم رادیاتور خودرو
- 9- تدارک بسته تجهیزات و امکانات لازم و متناسب با شرایط آب و هوایی پیش رو همچون زنجیر چرخ و ابزار رها سازی خود از شرایط موردی پیش آمده همچون وجود بیلچه و چند کیسه نمک و تدارک لباس گرم و پتو و آذوقه مکفی به ویژه برای نوزادان و کودکان همراه
- 10- بررسی و مرور مسیر سفر در مسیرهای نا آشنا و جدید
- 11- کسب آخرین اطلاعات وضعیت راهها از سامانه 141 سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای و هماهنگ سازی تصمیم به شروع سفر متناسب با توصیه های به عمل آمده

نکات حین سفر:

- 1- استفاده حداکثری از اصل دیده شو ، تا زنده بمانی. لذا چراغ های خودرو در همه زمانهای حضور در سطح جاده و شانه آن روشن باشد و از فلاشر برای جلب توجه بیشتر در مواقع ضروری همچون کاهشهای ناگهانی سرعت و یا در مواجهه با انسداد راه و... استفاده شود.
- 2- به هنگام توقف های اضطراری در سطح جاده بدلیل خرابی خودرویتان یا بروز تصادف حتما از تجهیزات ایمنی و علائم اختطاری و چراغ کهربایی و چراغ قوه برای جلب توجه استفاده نمایید.
- 3- رعایت مضاعف سرعت مطمئنه رانندگی در شرایط نامساعد جوی (کاهش حدود 10 کیلومتر از سرعت رانندگی در شرایط بارانی)
- 4- رعایت مضاعف حفظ فاصله طولی و عرضی با خودروهای دیگر (2 برابر حالت عادی)
- 5- اهتمام به پر بودن حداکثری باک سوخت خودرو در طول سفر
- 6- کسب مستمر آخرین اطلاعات وضعیت راهها از سامانه 141 سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای و هماهنگ سازی خود در طول مسیر راهها متناسب با توصیه های به عمل آمده
- 7- در حین سفر مواظب حضور عوامل و ماشین آلات راهداری که در سطح جاده در حال عملیات زمستانی هستند باشید. در طول راه شاید با صحنه های تصادفات به طور ناگهانی مواجه شوید که عوامل راهداری و پلیس و سایر امدادگران در صحنه هستند، با احتیاط مضاعف حافظ جان آنها و خودتان باشید.

رانندگی در شب

آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شب حدود 3 برابر بیشتر از روز است؟!

اهم علل بروز تصادفات در شب:

- کاهش قابل توجه توانایی دید شامل: «دید در عمق جاده»، «دید در پیرامون جاده» و «تشخیص رنگ ها»
- عدم تشخیص دقیق عابرین پیاده (عبوری از عرض راه یا حاشیه)
- بیشتر بودن حضور حیوانات پیرامون جاده
- اشتباه مهلک برخی رانندگان در عدم روشن نمودن چراغ های جلو خودرو (به بهانه وجود چراغ روشنایی در جاده)
- خلوت بودن جاده و تمایل به سرعت بالا
- خستگی و خواب آلودگی رانندگان (خود راننده یا سایر رانندگان)
- عادت خطرناک برخی رانندگان به رانندگی در حین خستگی در شب هنگام (ایجاد اعتماد کاذب در راننده به توانایی خود یعنی برداشت ذهنی غلط « من می توانم» که در این مورد، غلط است)

راهکارهای افزایش ایمنی رانندگی در شب:

راهکار کلی: حتی الامکان از رانندگی در شب بویژه در مسیرهایی که جدید و ناشناس هستند، احتراز نمایید و سفر خود را در اوقات روز انجام دهید.

نکات قبل سفر:

- 12- چک کردن تمامی چراغ ها ، وضعیت سلامت باطری خودرو
- 13- اطمینان از تمیز بودن شیشه ها و آینه ها
- 14- شستشوی خودرو برای افزایش بازتاب نور و دیده شدن آن توسط سایر رانندگان
- 15- بررسی و مرور مسیر سفر در مسیرهای نا آشنا و جدید
- 16- استراحت کافی
- 17- اجتناب از خوردن و آشامیدن داروها و مواد خواب آور

نکات هنگام سفر:

- 8- استفاده حداکثری از اصل دیده شوید تا زنده بمانید. لذا چراغ های خودرو در همه زمانهای حضور در سطح جاده و شانه آن روشن باشد و از فلاشر برای جلب توجه بیشتر در مواقع ضروری همچون کاهشهای ناگهانی سرعت و یا در مواجهه با انسداد راه و... استفاده شود.
- 9- به هنگام توقف های اضطراری در سطح جاده بدلیل خرابی خودرویتان یا بروز تصادف حتما از تجهیزات ایمنی و علائم اختاری و چراغ کهربایی و چراغ قوه برای جلب توجه استفاده نمایید.
- 10- رعایت مضاعف سرعت مطمئنه رانندگی در شب (حدود 10 کیلومتر از سرعت رانندگی روزانه خود در شب بکاهید)
- 11- رعایت مضاعف حفظ فاصله طولی و عرضی با خودروهای دیگر
- 12- توقف و استراحت (15 دقیقه استراحت به ازای 2 ساعت رانندگی)
- 13- حتما سرنشین کنار راننده در طول سفر می بایست از خواب اجتناب نماید.

خستگی و خواب آلودگی

- 1- علائم خواب آلودگی را جدی بگیرید. به خانواده خود رحم کنید و در حین خستگی رانندگی نکنید و به عنوان سرنشینان خودرو، به راننده اجازه ادامه رانندگی ندهید.
- 2- منظور از خستگی، ایجاد خواب آلودگی و کمبود هوشیاری مغز بدلیل کمبود خواب می باشد.
- 3- خستگی باعث کاهش قابل توجه توانایی راننده در دیدن، فکر کردن و تصمیم گیری و عکس العمل و نهایتاً از دست رفتن زمان طلایی اقدام راننده در مواجهه با شرایط پیش رو می شود.
- 4- خطر ایجاد خستگی و خواب آلودگی در سفرهای با مسافت های بیش از سیصد کیلومتر به مراتب بیشتر خواهد بود.
- 5- آیا می دانید خستگی و خواب آلودگی در 2 تصادف فوتی از 5 تصادف جاده ای از علل اصلی می باشد؟
- 6- آیا می دانید احتمال بروز تصادف رانندگی در حالت خواب آلودگی حدود 3 تا 4 برابر بیشتر می شود؟
- 7- در رانندگی، خطر 17 ساعت بیدار بودن تقریباً معادل خطر مصرف موارد مخدر و مشروبات الکلی می باشد.
- 8- متأسفانه، 30 درصد از رانندگان به ایجاد حالت چرت زدن در حین رانندگی اذعان دارند.

اهم علل بروز تصادفات ناشی از خستگی:

- 1- کمبود ساعات خواب کامل برای راننده (منظور از خواب کامل خواب عمیق و حدود 7 ساعته)
- 2- خستگی انباشته شده طی روزهای قبل
- 3- تکرار موارد رانندگی در حین خستگی و عادی تلقی شدن آن و یا عادت خطرناک برخی رانندگان به رانندگی در حین خستگی (ایجاد اعتماد کاذب در راننده به توانایی خود یعنی برداشت ذهنی غلط « من می توانم » که در این مورد، غلط است)
- 4- رانندگی بدون استراحت و خوابیدن پس از صرف ناهار چرب و سنگین در مسیرهای طولانی (بویژه در ساعت 14 تا 16 عصر)
- 5- اصرار به رانندگی در حالت خواب آلودگی بویژه در اوایل صبح (2 تا 6 صبح)
- 6- مصرف برخی داروهای خواب آور همچون مسکن ها یا قرص های ضد حساسیت و....
- 7- وجود بیماریهای موثر در ایجاد خواب آلودگی همچون بیماری قند، انحراف یا تنگی مجرای بینی، لوزه بزرگ و....

راهکارهای اجتناب از تصادفات ناشی از خستگی:

- 1- راهکار کلی: قبل از شروع سفر از خواب کامل (حداقل 7 ساعت) برخوردار شوید.
- 2- در حالت بروز خستگی و علائم خواب آلودگی، در اولین مکان مناسب بایستید و بخوابید.
- 3- در طول مسیر اصل توقف و استراحت متوالی (15 دقیقه استراحت به ازای 2 ساعت رانندگی) را در برنامه سفر قرار دهید.
- 4- حتماً سرنشین کنار راننده در طول سفر بویژه در مسافتهای طولانی، می بایست از خواب و یا ایجاد حالت خواب آلودگی و خمیازه های متوالی اجتناب نماید.
- 5- در صورت مصرف برخی داروهای خواب آور همچون مسکن ها یا قرص های ضد حساسیت و.... وجود بیماریهای موثر در ایجاد خواب آلودگی همچون بیماری قند، انحراف یا تنگی مجرای بینی، لوزه بزرگ و.... رانندگی را به فرد مناسب دیگری واگذار نمایید.
- 6- از تهویه مناسب و هوای تازه در حین سفر بهره مند شوید.
- 7- در طول سفر در زمان های ایستادن و استراحت از غذاهای سبک بخورید. نوشیدنی هایی همچون قهوه، چای و آب مناسبند. از مصرف شکر و شیرینی جات پرهیزید.
- 8- پشت فرمان، از بی حرکتی ممتد اجتناب کنید و هر از گاهی عضلات خود را کش داده و خود را تکان دهید.
- 9- جویدن آدامس را امتحان کنید.

حواس پرتی

- 1- عوامل حواس پرتی را جدی بگیرید. خطر جدیست به خانواده خود رحم کنید.
- 2- آیا می دانید حواس پرتی در 2 تصادف فوتی از هر 5 تصادف جاده ای از علل اصلی می باشد؟
- 3- آیا می دانید هم اکنون خطرناکترین و اصلی ترین عامل حواس پرتی ، تلفن همراه می باشد و نوشتن متن پیام ها (texting) ، به مانند شیرجه در چاه مخاطرات و اقدام به خودکشی در رانندگی محسوب می شود؟
- 4- آیا می دانید پنج عامل اصلی حواس پرتی در رانندگی عبارتند از:
 - 1 - استفاده از تلفن همراه و نوشتن متن پیام ها (texting)
 - 2 - اشتغال ذهنی عمیق و غرق شدن در افکار
 - 3- گفتگوی کش دار ، جر و بحث در حین رانندگی
 - 4- اشیای داخل خودرو
 - 5- اشیاء یا مناظر راه

راهکارهای اجتناب از تصادفات ناشی از حواس پرتی:

- 1- راهکار کلی : 5 نوع از مخاطرات اصلی ایجاد کننده حواس پرتی را بشناسیم و از آنها اجتناب حداکثری کنیم.
- 2- استفاده از تلفن همراه (حتی با هدست) خطرناک است و اجتناب شود. ترجیحا فرد همراه شما ، پاسخگوی مکالمات باشد.
- 3- از شکل گیری حالت «نگاه کردن- بدون دیدن» اجتناب کنید و در افکار خود در حین رانندگی غرق نشوید.
- 4- در گفتگوی داخل خودرو، از طرح موارد کشدار و ورود به بحث و مجادله و مجو در مکالمات اجتناب نمایید.
- 5- نظم در قرارگیری اشیای داخل خودرو را رعایت کنید تا مجبور نشویم در حین رانندگی به دنبال آنها بگردیم.
- 6- تنظیمات داخلی و سیستم های تهویه و پخش موسیقی را قبل از حرکت انجام دهید.
- 7- خوردن و آشامیدن راننده حین رانندگی به دلیل ایجاد حواس پرتی و عدم توجه کافی به جلو ، ممنوع است.
- 8- در مشاهده مناظر اطراف راه ، تصاویر و پیامهای تابلوهای تبلیغاتی و... دچار عارضه مبهوت شدن نشوید.
- 9- در سفرهای طولانی یک همسفر آشنا به عوامل موثر در مخاطرات رانندگی با خود داشته باشیم.
- 10- در مواجهه با رانندگان عصبانی و لجباز ، از آنها فاصله بگیرید.