

چگونه یک رانندگی امن و ایمن داشته باشیم؟



سفر به خصوص در نوروز با خانواده و دوستان بسیار مفرح و شیرین است. هنگام سفر با خودروی شخصی، علاوه بر مطمئن شدن از ایمنی و سلامت همه اجزاء خودرو، به کار بستن قوانین راهنمایی و رانندگی از اصول اولیه سفری ایمن محسوب می شود

سوانح رانندگی و جاده ای قابل پیش بینی و پیشگیری هستند. مهم ترین عواملی که بر ایمنی سفر در جاده ها و کاهش آسیب ناشی از تصادفات موثرند عبارتند از:

1. کنترل سرعت
 2. کنترل خستگی
 3. استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی
 4. رعایت فاصله طولی با وسیله نقلیه جلویی
 5. عدم تجاوز به چپ از خط میانی
 6. تمرکز کافی و توجه به جلو در حین رانندگی
- * اهمیت کنترل سرعت:
1. عابران پیاده در تصادف با خودرویی که 80 کیلومتر در ساعت سرعت دارد، بطور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند. سرعت بالا در حین رانندگی زمان توقف، مسافت توقف و شدت ضربه تصادف را برای سرنشینان و عابران افزایش می دهد.
 2. تصادف از روبرو با سرعت 90 کیلومتر در ساعت مانند سقوط از طبقه دهم است.
 3. افزایش 5% سرعت باعث افزایش حدوداً 20% میزان سوانح منجر به مرگ می شود و زمان کمتری برای عکس العمل در حوادث خواهید داشت.
 4. با افزایش سرعت، طول مسافت توقف نیز افزایش می یابد.
 5. در بعضی از جاده ها ممکن است به علت وجود شرایط خاص مانند: مه، بارش باران، برف و ترافیک حتی راندن با سرعت مجاز هم خطرناک باشد.
- * اهمیت کنترل خستگی و خواب آلودگی:
1. در حالت خستگی راننده گرایش دارد سرعتش را بیشتر کند. خستگی باعث 10% تصادفات جاده ای است. افرادی که در طول شبانه روز 3 ساعت یا کمتر خوابیده باشند در معرض بالاترین میزان خطر تصادف قرار دارند. خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت 2 صبح پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.
 2. با افزایش گرمای محیط، به دلیل کاهش آب بدن، فرد زودتر از معمول احساس خستگی کرده و امکان بروز تصادفات بیشتر می شود.
 - توصیه های جدی: استراحت کامل راننده قبل از شروع سفر- عدم رانندگی بیش از 8-10 ساعت در روز- به ازای هر 2 ساعت رانندگی، یک ربع استراحت در نظر گرفته شود- مشارکت مسافران در هوشیاری و عدم رخوت راننده- عدم استفاده از داروهای مسکن و خواب آور قبل از شروع یا حین سفر- هنگام عصبانیت و تند خویی و مشاجره با دیگران، پشت فرمان خودرو قرار نگیرید- هنگام صبح و عصر بدلیل تابش آفتاب بصورت افقی و رانندگی در شب احتیاج به دقت فوق العاده دارد.
- اهمیت استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی:
1. به محض ورود به خودرو، کمربند خود را ببندید، به مرور زمان این رفتار در شما عادی خواهد شد. از نظر قانونی راننده مسئول بستن کمربند ایمنی سرنشینان خودرو است.
 2. کودکان باید در صندلی ماشینی که مناسب با سن، وزن و قد آن هاست قرار گیرند. صندلی مخصوص کودک در تصادفات، مرگ کودک زیر 1 سال را تا 70% کاهش می دهد. کودکان از 12 سالگی به بعد، می توانند مانند بزرگترها در صندلی جلو بنشینند و از کمربند ایمنی خودرو استفاده کنند اما بچه های زیر 12 سال یا کوتاه قامت (کمتر از 145 سانتی متر) باید فقط در صندلی عقب بنشینند.
 3. ایربگ (کیسه های هوای ضد تصادف) بخشی از سیستم ایمنی اتومبیل هستند.
 4. استفاده از کلاه ایمنی در موتور سواران هنگام بروز حادثه، خطر ضربه مغزی و تصادف منجر به فوت را کاهش می دهد. کلاه ایمنی موتور سواران خطر و شدت آسیب را تا 72% و خطر مرگ را تا 40% کاهش می دهد
- اهمیت عدم تجاوز به چپ از خط میانی:
1. این تخلف جزء تخلفات رانندگی پر خطر است که برای رانندگان وسایل نقلیه شخصی 5 و عمومی 9 نمره منفی دارد.
 2. این تخلف حادثه ساز 18% علل تصادفات مرگبار حوزه برون شهری و حدود 5% تصادفات درون شهری است.
- * سبقت در موارد زیر ممنوع است:
1. سرپیچ های تند و سر بالایی های که میدان دید راننده کم است. از 50 متر مانده به پیچ ها تا 50 متر بعد از آن یا در تقاطع راه ها یا در تقاطع راه آهن.
 2. در مواقعی که روشنایی و میدان دید به هر علتی کافی نباشد. سبقت از وسیله نقلیه ای که خود در حال سبقت گرفتن است، مگر در راهی که به مناسبت وجود سه ردیف خط کشی بریده یا بیشتر، این عمل مجاز باشد.
 3. برای اتوبوس ها و کامیون ها در معابر شهری از یک صد متر مانده به مدخل تونل ها و پل ها تا انتهای آن ها.
- * علل اصلی حواس پرتی رانندگان عبارتند از:
1. کنترل و تنظیم درجه حرارت داخلی خودرو
 2. تنظیم رادیو و سی دی
 3. شماره گیری یا ارسال پیام کوتاه با تلفن همراه
 4. خوردن و آشامیدن
 5. حرکت یک شی در وسیله نقلیه مانند پرت شدن لیوان چای
 6. استعمال دخانیات
 7. صحبت با تلفن همراه و استفاده از وسایلی مانند تبلت و لپ تاپ
- استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی حدود 4 برابر خطر حوادث ترافیکی را افزایش می دهد، میزان این خطر هنگام دریافت و ارسال پیامک با تلفن همراه بیشتر از زمان صحبت با آن است.