

## پیشگیری از حوادث ترافیکی

حوادث رانندگی از عوامل مهم مرگ و صدمات شدید جانی محسوب می‌شود. حوادث رانندگی 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 قوانینی
- مهارت ناکافی و خطای شخصی
- بی توجهی به علائم و هشدارهای راهنمایی و رانندگی
- 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
- بی توجهی کودکان موقع عبور از جاده
- طراحی نامناسب جاده های ارتباطی
- جاده های خیس و لغزنده
- شرایط آب و هوایی نامناسب
- عبور حیواناتی نظیر گاو و اسب در جاده
- نقص وسائط نقلیه
- خودروهای فاقد ایمنی

### قبل از وقوع حادثه:

- به پیش بینی های هوا شناسی توجه کنید.
- وسایل و تجهیزات اضطراری را به همراه داشته باشید:
- لاستیک زاپاس، جک، جعبه ابزار و...
- مثلث احتیاط، کپسول کوچک آتش نشانی و جعبه کمک‌های اولیه

- چراغ قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر
  - در هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید.
  - مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید.
  - پیش از حرکت، کمر بند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سرنشینان نیز کمر بند ایمنی خود را بسته اند.
  - در هنگام عصبانیت و تند خویی و مشاجره با دیگران، رانندگی نکنید.
  - هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب آور استفاده نکنید.
  - در صورت خستگی و خواب آلودگی و یا شرایط روحی نامتعادل، از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت نمایید. 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 ممتد وسط جاده عبور نکنید.
  - با سلامتی کامل پشت فرمان اتومبیل بنشینید.
  - در هنگام استفاده از موتورسیکلت، از کلاه ایمنی استفاده کنید.
  - به علائم دقیقاً توجه کنید.
  - به توصیه ها 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، جداً خودداری کنید.
  - از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و در هنگام حرکت اجتناب کنید.
  - از پاک کردن شیشه های اتومبیل خود غفلت نکنید.
  - وسایل نقلیه نامطمئن عامل تصادف در جاده هاست، از مسافرت با آنها خودداری کنید.
  - اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد، آن را رفع کنید.
  - برای کودکان خردسال حتماً از صندلی ویژه کودک استفاده کنید.
- کلیه سیستم های وسیله نقلیه را کنترل کنید.**
- بررسی وضعیت فنی موتور و ترمز
  - بررسی وضعیت درها و قفل ها

- بررسی وضعیت چراغ راهنما، چراغ ترمز و چراغ جلو
- بررسی وضعیت لاستیک ها (عدم استفاده از لاستیک صاف)
- بررسی وضعیت کارکرد بوق، برف پاک‌کن، کمربند ایمنی و آینه ها
- هنگام خرابی احتمالی وسیله نقلیه در اولین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی، به خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید.
- به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود، سرنشین و بار حمل کنید و از جابجایی اعضای خانواده در اتاق بار و انت بارها، کامیونت ها و ... خودداری نمایید.
- در موقع سفر به مناطق سردسیر و برف‌گیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.
- فاصله ایمنی را با اطراف خود رعایت کنید.
- به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه نموده و آنها را رعایت کنید.
- در هنگام رسیدن به ورودی‌های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید.
- اگر ترمز خودرو از کار افتاد، با استفاده از ترمز دستی، قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید.
- 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 مه آلود:

- به آهستگی حرکت کنید.
- در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید.
- هنگام رانندگی در هوای مه آلود با نور 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.
- از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده 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 نشود.
- هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به‌عنوان 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 بپرهیزید زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود.
- از فشار دادن ناگهانی پا بر روی پدال گاز یا برداشتن 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 خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید 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 سنگین‌تر استفاده نکنید.
- با وسیله نقلیه جلویی، دو برابر مواقع عادی فاصله بگیرید.

## ۲: حین و بعد از وقوع حادثه:

- اولین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودرو است.
- در صورت وجود هر گونه خطری پس از تثبیت کردن خودرو، موارد زیر را در نظر داشته باشید:
- بلافاصله علائم هشدار دهنده برای رانندگان عبوری برقرار کنید.
- از ۱۰۰ متر قبل از تصادف، جاده را سنگ چین کرده و با علائم هشدار، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع کنید.
- در هنگام روز می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت عدم وجود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) از روشن کردن آتش در ابتدای محل سنگ‌چین بهره‌گیری کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوئیل و ... ریخته شده است، با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه، صحنه تصادف را ایمن کنید.
- کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هرگونه حریق اقدام لازم را انجام دهید.
- اگر حریق خودرو، در قسمت موتور باشد، هیچگاه در کاپوت جلو را کاملاً باز نکنید و به دو طریق نسبت به اطفای حریق اقدام کنید:
- محتویات کپسول اطفای حریق را زیر موتور بپاشید.
- فقط به اندازه ورود شیلنگ کپسول، کاپوت را باز کنید.
- نسبت به برقراری ارتباط با عوامل امداد نجات جاده‌ای اقدام کنید.
- شماره تلفن‌های ۱۲۵ و ۱۱۰ و ۱۱۵ و ۱۱۲ می‌توانند راهنمای خوبی باشند.

- اقدامات و کمک‌های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومان انجام دهید.
- هیچگاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی حرکت کردن کردن و اندام‌های آسیب‌دیده، کنترل خونریزی، از خودرو خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.
- نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فرا بگیرید و در هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.
- در صورت فرو رفتگی فرمان به داخل بدن، با آزادسازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزادسازی مصدوم اقدام کنید