

پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی در جوانان

آیا می دانید



سالانه حدود ۱۲۰۰۰۰ نفر جان خود را در اثر تصادفات رانندگی در سراسر دنیا از دست می دهند.
سالانه حدود ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر در دنیا دچار سانحه منجر به جرح ناشی از تصادفات رانندگی می شوند.
سالانه به طور متوسط ۲۳ تا ۲۷ هزار نفر در ایران در اثر حوادث رانندگی جان خود را از دست می دهند.
سالانه حدود ۲۵۰ هزار نفر در ایران دچار سانحه منجر به جرح ناشی از تصادفات رانندگی می شوند.
بیش از نیمی از آمار کشته های ناشی از حوادث ترافیکی در گروه سنی ۱۵ تا ۴۴ سال اتفاق می افتد.
۷۳ درصد کل کشته های حوادث ترافیکی جهان به جنس مذکر اختصاص دارد.

گروه های آسیب پذیر: عابرین پیاده ، موتورسواران ، دوچرخه سواران

***** علل حوادث رانندگی *****

علل روانشناختی:

هوشیاری کم، زمان نامناسب واکنش ، توجه و تمرکز کم

علل رفتاری:

احساس خود برتری، نگرش منفی، رفتار ضد اجتماعی مانند رانندگی در خط سبقت با سرعت پایین و راه ندادن به ماشینی که قصد سبقت دارد، شخصیت نمایشی مانند: تمایل به جلب توجه و تحسین دیگران که شامل نوع و ظاهر خودرو نیز می شود.

رفتارهای تهاجمی و خشونت در رانندگی : راننده به دلیل هیجانات عاطفی مثل خشم، عصبانیت و... وسیله نقلیه خود را به طرز ناامن و خلاف مقررات هدایت می کنند

هیجان زدگی در رانندگی : داشتن شخصیت ناشکیبا ، بی قرار و بی دقت، قدرت طلبی و زورمداری ، بی پروایی و یاغی گری خیابانی

علل زمینه ای:

تحصیلات کم : افراد با تحصیلات بالاتر، بیشتر از کمربند استفاده می کنند و به قوانین پایبندی بیشتری دارند.

جنسیت مرد: در مردان میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات و حوادث ترافیکی ۲ برابر زنان است.

سن پایین : جوانان ۱۸-۲۵ سال بیشتر در معرض حوادث رانندگی قرار دارند.

علل جسمی :

خستگی و تاخیر در درک و خواب آلودگی: بیشترین عامل ایجاد حوادث و تصادفات جاده ای خواب آلودگی می باشد.

افزایش زمان عکس العمل راننده با نوشیدن مشروبات الکلی و مصرف مواد افیونی

خطای دید و ضعیف بودن میدان دید راننده، عدم استفاده از عینک

خواب رفتگی پاهای راننده و در خانمها استفاده از کفش نامناسب نظیر کفش های پاشنه دار

*****دانشتیهای مرتبط با رانندگی ایمن*****

۱. اگر قصد سفر در شب را دارید سعی کنید بیش از سفر خوب بخوابید و یا اینکه هر دو ساعت یک بار توقف نموده و استراحت نمایید.
۲. سعی کنید قبل از سفر از وضعیت جاده و هوا با خبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.
۳. ابزارهای ضروری را فراموش نکنید. سیم اتصال باتری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتشنشانی و... را با خود همراه داشته باشید.
۴. نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر فراموش نشود.
۵. بازدید خودرو: بازدید و کنترل کردن باد لاستیک ها و اطمینان از سالم بودن زاپاس، کنترل کردن چراغهای جلو، راهنماها و فلاشر، بازدید سیستم خنک کننده موتور، همراه داشتن زنجیرچرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی و برفی، تنظیم موتور و کنترل کردن وضعیت روغن موتور، کنترل کردن سیستم ترمز، تسمه پروانه و شلنگ های سیستم تهویه، استفاده از ضدیخ در رادیاتور، کنترل کردن شیشه شور، برف پاکن و استفاده از الکل یا مایع ظرفشویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستشوی بهتر، اطمینان یافتن از سالم بودن کمر بند ایمنی

*****رانندگی در شرایط ویژه*****



رانندگی در شب:

تصادفات منجر به مرگ در شب چند برابر روز است.

رانندگی با سرعت زیاد در شب، خطر را چند برابر می کند.

با سرعتی بین ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر، کمتر از سرعت روز حرکت کنید.

فاصله زمانی نیمه شب تا ۶ صبح پرمخاطره ترین زمان از نظر تصادف و بروز حوادث است.

هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید. نیکوتین سیگار و مونوکسید کربن حاصل از سوختن آن بینایی شما را کاهش می دهد.

رانندگی در باران:

در ابتدای شروع بارندگی به دلیل به وجود آمدن گل و لای ناشی از شستشوی آسفالت و مخلوط شدن گرد و غبار لاستیک ها، باعث کاهش شدید اصطکاک بین محل اتکای لاستیک با سطح آسفالت (اصطلاح صابونی شدن) و چرخش سریع فرمان، اقدام به ترمز یا تعویض دنده و بهم خوردن مرکز ثقل خودرو و تصادف می شود.

از سالم بودن برف پاکن های جلو و عقب مطمئن باشید و بسته به شدت باران، سرعت برف پاکن را تنظیم کنید.

اگر لاستیک ها صاف یا عمق عاج آنها کمتر از ۲ میلی متر است، باعث تشدید لغزش خودرو در سطح راه می گردد.

در زمان سرعت در یک سطح لیز و لغزنده از تغییر ناگهانی دنده سبک به سنگین خودراری کنید.

رانندگی در مه:

در هوای مه آلود با استفاده از چراغ مه شکن و در صورت مجهز نبودن وسیله نقلیه به این چراغ، با روشن نمودن نور پایین و با احتیاط کامل برانید.

در صورت تراکم مه، وسیله نقلیه خود را به سمت راست هدایت کنید و ضمن توقف کامل، چراغهای آن را روشن نگه دارید.

از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید.

هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی اعتماد کامل نداشته باشید.

رانندگی در کوهستان:

رانندگی در مناطق کوهستانی به دلیل کاهش اکسیژن و افزایش ارتفاع هم بر روی خودرو و هم بر روی راننده اثراتی می گذارد.

بازدید صحیح از لنت های ترمز، آزمایش ترمز دستی، مطمئن بودن از سالم بودن جعبه دنده بسیار مهم است.

به یاد داشته باشید در هر سربالایی و سرپایینی با همان دنده ای که درگیر شده ایم مسیر را طی کنیم و هیچ گاه اقدام به تعویض دنده نکنیم به ویژه در سراسیمی در عبور از سرازیری از دنده و ترمز با هم استفاده نماییم.

رانندگی در مسیر پوشیده از برف:

در مسیر پوشیده از برف هرگز با سرعت بالا حرکت نکنید.

لاستیک یخ شکن یا زنجیرچرخ در چنین مسیری ضروری بوده و حرکت بدون آن ها شما را دچار مشکل خواهد کرد.

در مسیرهای برفی و یخی از سنگین ترین دنده ی ممکن استفاده نمایید.

ممکن است در مسیری مستقیم به علت لغزندگی به طرفین راه منحرف شده و در شیب طرفین جاده گرفتار گردید، در چنین موقعیتی اگر اطراف مسیر باز باشد، اتومبیل را جابجا کرده و با دنده عقب نسبت به مسیر، زاویه ۹۰ درجه را انتخاب نمایید و با شتاب گیری و دنده سبک به مسیر باز گردید.

در مواقعی که در برف و یخ گیر کرده اید، باد لاستیک ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد. در این حالت ماشین بهتر از برف و یخ بیرون می آید.

داشتن یک موکت یا چند قطعه تخته یا فنس های پلاستیکی در ماشین، مواقعی که در برف گیر می کنید می تواند کارایی داشته باشد.

رانندگی در روزهای داغ تابستان:

هوای گرم بالای ۲۷ درجه عکس العمل راننده را ۰/۳ ثانیه کندتر می کند. سیستم هوای مطبوع خودروها نباید روی خیلی سرد کارکنند، زیرا می تواند به بدن سرنشینان فشار وارد کند. به طور کلی اختلاف دمای هوای داخلی و خارجی خودرو نباید بیش از ۶ درجه سانتیگراد باشد. وقتی سوار اتومبیلی شدید که در زیر نور آفتاب پارک شده، ابتدا پنجره های آن را باز کنید تا هوای درون اتاقک خارج شود و پس از چند دقیقه دستگاه تهویه را روشن کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با شیشه باز کار کند.

موتو سواری ایمن:

رعایت موارد ذیل حین موتورسواری الزامی است: سرعت زیر ۳۰ کیلومتر در محیط شهر، موتورسواری در جهت حرکت سایر وسایل نقلیه و پرهیز از لابی کشیدن بین خودروها، داشتن گواهینامه با موتور سیکلت، رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی و استفاده از دست جهت تغییر مسیر، استفاده نکردن از موتوسیکلت در روزهای بارانی و برفی، استفاده نکردن از موتوسیکلت در جاده های خارج شهر و اتوبان، استفاده نکردن از موتوسیکلت جهت جابجایی وسایل، استفاده از کلاه ایمنی، لباس، دستکش و چکمه مخصوص موتورسواری، روشن کردن چراغ های موتور هنگام شب و استفاده از شبرنگ

و کلام آخر: انسان از سه طریق می تواند از بروز حوادث جلوگیری نماید:

تفکر و تعقل ← بهترین راه تقلید ← آسانترین راه تجربه ← تلخ ترین راه