

## راهکارهای خودمراقبتی در رانندگی

۱. هنگام رانندگی کمر بندهایمینی خود را ببندید.
۲. هرگز در حال عصبانیت، احساس خستگی و یا خواب آلودگی رانندگی نکنید.
۳. هنگام رانندگی فاصله مطمئنه را رعایت کنید.
۴. در صورت توقف در بزرگراه ها و یا جاده ها، با قراردادن علائم ایمنی مانند مثلث شبرنگ رانندگان دیگر را مطلع کنید.
۵. هرگز در حال رانندگی با سر نشینان خودرو گفتگو نکنید.
۶. از خوردن و آشامیدن و استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی پرهیزید.
۷. از انجام حرکات نمایشی در بزرگراه ها خودداری نمایید.
۸. استفاده از کلاه ایمنی ۲۵٪ تا ۴۵٪ از میزان مرگ و میر و آسیب های جدی ناحیه سر موتورسواران را کاهش می دهد.
۹. از سرعت و سبقت غیرمجاز، تجاوز به حریم پیاده روها پرهیزید.
۱۰. با تهیه کیف کمک های اولیه در خودرو برای مقابله با حوادث احتمالی آماده باشید.
۱۱. شما باید بتوانید شماره خودروها را از فاصله ۲۰ متری بخوانید؛ اگر در دید خود مشکل دارید، حتما باید در مواقع رانندگی از عینک استفاده کنید.
۱۲. سرعت زیاد و ترمزهای پیاپی، مصرف سوخت را تا حدود ۵۰ درصد افزایش می دهد. سعی کنیم با پرهیز از حرکت شتابان، بطور یکنواخت و در بین خطوط رانندگی کنیم تا سفر مطمئن تری داشته باشیم.

## همواره به یاد داشته باشید که شما مسئول جان سرنشینان وسیله نقلیه خود هستید.

### راهکارهای عبور ایمن

- سالانه بیش از یک‌هزار عابر پیاده بر اثر تصادف رانندگی جان خود را از دست می‌دهند و حدود ۴۵ درصد از تلفات تصادفات درون‌شهری و ۴۰ درصد تصادف جاده‌ای را عابران پیاده تشکیل می‌دهند

• بیشترین گروه سنی عابریانی که در حوادث رانندگی کشته می‌شوند، افراد بالای ۵۰ سال و بعد از آن کودکان ۱۰ سال و کمتر هستند.

• براساس قانون جدید راهنمایی و رانندگی، اگر هنگام وقوع تصادف عابر پیاده با خودرو، راننده تمام مقررات رانندگی را رعایت کرده اما عابر از محل خط‌کشی عابر عبور نکرده باشد، راننده دیگر مانند گذشته مقصر شناخته نخواهد شد

• اگر مجبور به عبور از عرض خیابان در هنگام شب هستید حتماً لباس روشن به تن داشته باشید تا حادثه‌ای پیش نیاید.

• هنگام عبور از خیابان به مسیر حرکت وسیله نقلیه و سرعت آنها توجه داشته باشید.

• هنگام عبور از خیابان از جلوی اتوبوس رد نشوید، چون رانندگان پشت‌سر دید کافی ندارند.

• به هنگام عبور از خیابان، از پل و یا زیر گذر مخصوص عابر پیاده استفاده کنند و اگر پل یا زیر گذر وجود نداشت از محل‌های خط‌کشی عابریین پیاده استفاده نمایند.

• در تقاطع‌ها با استفاده از چراغ عابر پیاده از عرض خیابان عبور نمایند

• پیاده رفتن در جاهایی که پیاده رو وجود ندارد:

- در حریم جاده در بیشترین فاصله ممکن از آن راه بروند
- اگر جاده حریمی نداشت در خلاف جهت تردد خودروها روی لبه جاده راه بروند
- با مشاهده وسیله نقلیه در حال نزدیک شدن از لبه جاده خارج شده و تا عبور وسیله نقلیه منتظر بمانند

## خودرو ایمن

### چگونه خودرو ایمن و سالم داشته باشیم؟

- ✓ معاینه فنی خودرو بطور سالیانه انجام شود.
- ✓ برای تعویض خودرو فرسوده خود برنامه ریزی کنید
- ✓ در صورت همراه داشتن کودک از صندلی مخصوص کودک استفاده شود.
- ✓ از سالم بودن کمربند ایمنی خود و سایر سر نشینان اطمینان پیدا کنید.
- ✓ قبل از روشن کردن خودرو از نظر سلامت مکانیک خودرو اطمینان پیدا کنید.

### چگونه خودرو خود را سالم نگهداریم؟

- ❖ از رانندگی با سرعت زیاد در جاده های ناهموار یا دارای سنگ ریزه خودداری کنید.
- ❖ بدنه خودرو خود را همیشه تمیز نگه دارید و از آلوده شدن به مواد روغنی، جلوگیری نمایید.
- ❖ از پارک کردن خودرو در فضاهای آلوده، محیط های صنعتی، کارگاه های ساختمانی، زیر درختان، انبارهای دارای رطوبت و زیر نور شدید آفتاب خودداری کنید. در صورت ضرورت حتما از چادر خودرو استفاده کنید. بهترین مکان پارک (توقف) خودرو فضاهای سرپوشیده با جریان هوای آزاد است.
- ❖ نقاطی از خودرو که قابل رویت نیستند مثل زیر گلگیرها را همیشه از رسوبات تمیز کنید تا باعث پوسیدگی بدنه خودرو نشوند.
- ❖ بعد از انجام رانندگی بعلت وجود نمک و سنگ ریزه در گل ولای و برف، خودرو را بشوئید
- ❖ در صورت نشست آب به صندوق عقب و قسمتهای داخلی خودرو آن را حتما خشک کنید.
- ❖ اگر قسمتهای مختلف متصل به خودرو، در هنگام رانندگی شل شده و باعث ایجاد لرزش و سر و صدا می شود آنها را محکم کنید.
- ❖ تنظیم مداوم درها و راحت باز و بسته شدن آنها باعث سالم ماندن ستونهای خودرو می شود.
- ❖ روغن کاری لولای مختلف خودرو قفل در پوش موتور و صندوق عقب را بطور مرتب انجام دهید.
- ❖ از محکم بودن اتصالات موتور بر روی شاسی خودرو (دسته موتور) اطمینان حاصل کنید.
- ❖ از حمل و نقل اجسام فلزی حجیم مثل کپسول گاز، در صندوق عقب بدون اطمینان از ثابت ماندن آن و همچنین از حمل سوخت اضافی، در خارج از باک جدا خودداری نمائید.
- ❖ از حمل بارهای حجیم که مانع بسته شدن در صندوق عقب خودرو می شوند جدا خودداری نمائید.
- ❖ باطری خودرو بررسی ارتفاع سطح مایع (باستثنای باتری های که نیاز به سرویس و نگهداری ندارند) حداقل یک بار در ماه و در مناطق گرمسیر با فواصل زمانی کوتاه تر از یک ماه بررسی نمائید.
- ❖ مخزن روغن ترمز خودرو نکته: هر روز یکبار باید سطح روغن در مخزن روغن ترمز بازدید گردد.

- ❖ هر ماه یک بار و یا پس از طی ۲۰۰۰ کیلومتر ، باید کشش تسمه های پمپ آب ، دینام (مولد برق خودرو)، پمپ فرمان هیدرولیکی ، پمپ هوا و کمپرسور دستگاه تهویه مطبوع و نیز شرایط آنها بررسی نمود. در صورت سایش و یا نخ نما شدن ، حتما آنها را تعویض نماید.
- ❖ وایر شمع خودرو با وجودی که علائم خرابی در وایر شمع ها معمولا قابل رویت نمیباشند ولی باید آنها را هر بار هنگام تنظیم موتور مورد بررسی قرار داده و پس از ۸۰۰۰ کیلومتر تعویض گردند.
- ❖ همه وایر شمع ها باید یکجا تعویض گردد و وایرهای تعویضی بهتر است از همان جنس قبلی انتخاب شوند.
- ❖ سطح روغن در موتور خودرو ارتفاع سطح روغن موتور باید بطور مرتب هر هفته یک بار و یا در هر توقف برای شوخت گیری بررسی گردد . این کار بهتر است در هنگامی که درجه حرارت موتور در حد عادی میباشد انجام گیرد.
- ❖ مایع شستشوی شیشه خودرو سطح آب مخزن شستشو شیشه خودرو باید هر هفته مورد بازدید قرار گیرد.
- ❖ برف پاکن و شستشو دهنده شیشه برای استفاده مفید و موثر و نیز دوام عمر برف پاک کن و تیغه های آن باید آنها را تمییز نگهدارید. شیره های گیاهی گز دو خاک و گل و لای جاده ها در صورت باقی ماندن در روی شیشه باعث خرابی تیغه برف پاک کن میشود.
- ❖ تایر (لاستیک) خودرو فشار هوای داخلی لاستیکها باید یکبار در هفته بازدید گردد. در این رابطه ممکن است جدولی جهت توصیه فشار مناسب هوای داخل لاستیکها ارائه شده باشد. تنظیم دقیق فشار هوای داخل لاستیکها ، تنظیم سوخت و نیز دوام عمر لاستیک را به همراه خواهد داشت. معمولا فشار هوای لاستیک زاپاس به مراتب بیشتر از بقیه آنها در نظر گرفته میشود.
- ❖ لامپ ترمز دستی لامپ اخطار دهنده ترمز دستی به جهت جلوگیری از حرکت خودرو با ترمز دستی در جلو داشبورت کنار دیگر نشان دهنده ها قرار گرفته شده است. این چراغ هنگام استفاده از ترمز دستی روشن شده و راننده را از فعال بودن سیستم ترمز دستی آگاه می سازد. این چراغ به خاطر اهمیت غیر فعال بودن ترمز دستی در هنگام رانندگی طراحی گردیده است.

**خودرو. توسعه و ایمنی**

## پرهیز از رفتارهای پرخطر در رانندگی

الف) رفتارهای خطرناک رانندگی در حوزه سلامت، به عادات یا اعمالی که فرد را در معرض خطر بیماری یا مشکلات مرتبط با سلامت قرار می‌دهند، رفتارهای خطرناک یا مخاطره آمیز گفته می‌شود. بر طبق این تعریف، رفتارهایی را که سلامت استفاده کنندگان از جاده ها و خیابان ها را به خطر می‌اندازند، رفتارهای خطرناک رانندگی خواهند بود. نمونه هایی از رفتارهای خطرناک رانندگی را می‌توان در زیر مشاهده کرد:

۱. استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی
۲. رعایت نکردن فاصله مناسب با خودرو جلویی
۳. رانندگی نکردن بین خطوط
۴. نداشتن کمربند ایمنی در طول مسیر رانندگی
۵. **رانندگی با سرعت غیرمجاز**
۶. سبقت غیرمجاز
۷. تغییر دادن ناگهانی مسیر رانندگی
۸. انحراف به چپ
۹. انجام حرکات مارپیچ و زیگزاگ در رانندگی
۱۰. رانندگی کردن با حالت عصبانیت
۱۱. رانندگی در حالت خستگی و خواب آلودگی

### علل جنون سرعت:

- ✓ «تیپ شخصیتی»: افراد ماجراجو، تنوع طلب، هیجانی و دراماتیک
- ✓ قانون گریزی و جامعه ستیزی
- ✓ شرایط روانی نامساعد: مشاغل با همسر، جر و بحث تلفنی، اضطراب و استرس مفرط و عصبانیت و پرخاشگری
- ✓ مواد محرک و توهم زا: قرص های اکستازی، حشیش و الکل

## راهکارهایی برای پیشگیری از رانندگی های پرخطر

الف - شما احساسات و هیجانات خود را کنترل کنید نه این که اجازه دهید خودتان تحت کنترل هیجانات قرار بگیرید. حتی در رانندگی. این نوع تفکر موجب می شود عادت کنید از رانندگی خود بیشتر لذت ببرید و اطرافیان شما هم آسودگی خاطر و آرامش بیشتری داشته باشند.

ب- متانت، صبر و آرامش نشانگر بهتری از شخصیت شماست پس سعی کنند هنگام رانندگی هم این تعامل صحیح اجتماعی را به معرض نمایش بگذارید. چراکه به طور قطع چنین افرادی در نگاه عموم مردم جذاب تر و دلنشین تر خواهند بود.

ج - رعایت قانون و مقررات راهنمایی و رانندگی را محترم شمرده و از تشویق رانندگان پرخطر پرهیز نمائید. حتی سعی کنید موجب کاهش رفتارهای پرخطر در رانندگی شوید.

د- در صورت داشتن اضطراب و استرس مفرط، نگرانی و ناراحتی روانی از رانندگی پرهیز نمائید. در این موارد بهتر است فرد دیگری رانندگی نماید یا از وسیله دیگری برای رسیدن به مقصد استفاده نمائید.

هـ - استفاده از الکل ، مواد محرک و مخدر، حشیش و سایر مواد روانگردان در هر زمان مضر و غیرقابل قبول است. در صورت سوء مصرف احتمالی این گونه مواد از رانندگی پرهیز نمائید. چرا که مطمئن باشید جان خود و اطرافیان باخطر مرگ روبه روست.

و- در صورت استفاده از داروهای خواب آور (بنزودیازپین ها) کمتر رانندگی نموده و از رانندگی های طولانی پرهیز نمائید.

## فصل ایمنی با شما آغاز می شود

## ایمنی در سفر

- قبل از حرکت کمر بند ایمنی خود را ببندید
- از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید
- وسایل ایمنی از جمله زنجیر چرخ، چراغ قوه مثلث شبرنگ، جعبه کمک های اولیه و کپسول اطفاء حریق و آچار و ابزار لازم و وسایل یدکی اضافه مانند همراه داشتن شمع، پلاتین و تسمه پروانه و تجهیزات اقامت موقت در موقع لزوم کارگشا می باشد.
- قبل از شروع مسافرت و ورود به جاده های برونشهری وسیله نقلیه خود را از نظر سیستم های ترمز، کلاج، سیستم روشنایی، سیستم فرمان و همراستایی محور چرخ ها و اتصالات مربوطه سالم بودن لاستیک ها و میزان بودن باد آنها، سالم بودن برف پاکن ها و آمپر و لوازم اندازه گیری خودرو و کافی بودن الکترولیت باطری آب رادیاتور بازرسی نمایید.
- اگر قصد استفاده از بار بند را دارید ضمن در نظر گرفتن میزان وزن مجاز پنجاه کیلو گرم برای خودروهای سواری در خصوص ارتفاع بار و مهار آن نیز تدبیر لازم را بیندیشید
- طراحی اتاق وسیله نقلیه در جهت دید مناسب راننده از شیشه های اتومبیل به جلو و عقب و از طرفین از هر گونه اقدامی که دید شما را از شیشه های وسیله نقلیه مانع یا کاهش دهد خودداری کنید.
- توجه لازم به سوخت خودرو خود داشته باشید و حتی الامکن سعی کنید در سفرهای برون شهری آمپر بنزین سوخت خودرو از نصف کمتر نگردد.
- قبل از سفر از مسیر حرکت مطلع شوید شماره تلفن ۸۲۵۵۵۵۵ پلیس راه ناجا جهت پاسخگویی وضعیت راههای کشور آماده اطلاع رسانی در طول شبانه روز می باشد به همراه داشتن نقشه راهها در این خصوص بسیار مناسب است.
- شماره تلفن ۱۱۰ جهت ارتباط با پلیس در جاده ها در اختیار شما می باشد.

**برای سفر آماده باشیم**

## رسانه ها و رانندگی ایمن

در واقع رسانه‌های جمعی باید نوآوری و خلاقیت و نگرش نو و مثبت، به صورت مستمر در رفتارهای ترافیکی شهروندان ایجاد نمایند. رسانه‌های همگانی برای تغییر نگرش رفتار ترافیکی شهروندان باید مراحل سه‌گانه‌ای چون انجمادزدایی، جایگزینی و انجماد مجدد را مدنظر داشته باشند، که جزء کارکردهای اساسی مدیریت فرهنگی وسایل ارتباطی، بر فرهنگ‌سازی ترافیکی و ابعاد جامعه‌شناختی آن است.

۱ - انجمادزدایی: برای این که تفکر غلط رفتار ترافیکی در ذهنیت و نگرش افراد حذف گردد، باید انجمادزدایی نمود. این فرایند از طریق متقاعدسازی شکل می‌گیرد، در واقع از طریق این فرایند، تلاش شده که نگرش دیگران را تغییر داد، این تغییر نگرش همراه با درجاتی از عناصر شناختی، عاطفی و رفتاری همراه است. که باعث ترغیب‌سازی به رفتار جدید شده است. برای این که بتوان رفتار غلط ترافیکی را در اذهان شهروندان تغییر داد، باید به یک‌سری از نکات توجه کرد.

الف: پیام توسط افرادی که نزد مخاطب از پرستیژ بالایی برخوردارند ارائه داد.

ب: پیام‌های غیرمستقیم که به نظر نرسد تغییر و نگرش افراد را طراحی کرده است. تاثیرپذیرتر است.

پ: پیام‌های دو جانبه همراه با بی‌طرفی و انصاف باشد، اثرگذاری بیشتری نسبت به پیام‌های یک‌جانبه دارد.

ت: هر چه قدر، این پیام‌ها با نیازهای مخاطبان همراهی بیشتری داشته باشند، اثرگذارتر است.

ث: هر چه پیام، هیجان بیشتری داشته باشد، و ترس را در مخاطب بیشتر کند، که معضلات ترافیک اثرات منفی بر زندگی می‌گذارد؛ متقاعدشدن نسبت به رفتار مثبت ترافیکی افزایش می‌یابد.

ج: هر چه وسایل ارتباط جمعی پیام‌هایی را ارسال کنند که برای منافع شهروندان خوشایندتر باشد، بیشتر از تغییر نگرش و تغییر رفتار در زمینه ترافیک استقبال می‌شود.

۲ - جایگزینی: بعد از انجمادزدایی باید رفتار جدید ترافیکی که بُعد مثبت و فرهنگ‌سازی دارد، را جایگزین کرد و گر نه مجدداً احتمال برگشت رفتار شهروندان به انجام رفتار غلط ترافیکی بسیار زیاد است. پس برای این که به چنین رفتاری برنگردیم باید نکاتی را در این زمینه مورد توجه قرار دهیم.

الف: می‌بایست دلایل متقنی از جریان طرح‌ها و برنامه‌های تازه ترافیکی ارائه داد.



ب: توجه بر نتایج اثربخش رفتار مثبت ترافیک در سطح زندگی روزمره

ج: باید منابع موثق و تایید کننده رفتار فرهنگی این پدیده را افزایش داد.

۳ - عدم بازگشت مجدد: هنگامی که رفتار جدید ترافیکی در اذهان تثبیت نشود، ممکن است نگرش‌های غلط حالت ارتجاعی و بازگشت داشته باشند؛ برای جلوگیری از این فرایند و بقای دوام نگرش جدید در اذهان شهروندان، باید به نکاتی در این زمینه توجه کرد.

الف: تکرار پیام‌های ترافیکی با ساختار متفاوت

ب: توجه و هشدار نسبت به خطرات پنهان ترافیک بر زندگی اجتماعی روزمره.

ج: تاکید بر منافع جمعی در رفتار ترافیک و نتایج مثبت آن برای شهروندان.

