|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **سرعت**  سرعت كه به عنوان يك عامل خطر كليدي در آسيب هاي ناشي از حوادث ترافيكي مطرح شده است هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسيب هاي ناشي از تصادف ها تاثير مي گذارد.  سرعت غير مجاز يعني فراتر رفتن از محدوده سرعت رانندگي با سرعت نامناسب يعني رانندگي با سرعتي كه براي تسلط روي جاده و وضعيت ترافيك مناسب نيست. سرعت غيرمجاز و نامناسب در آمار مرگ و مير و آسيب هاي ناشي از حوادث سهم به سزايي دارد. اين سهم در كشورهاي توسعه يافته 30% و در برخي كشورهاي توسعه نيافته و در حال توسعه 50% است.  با كنترل سرعت خودروها مي توان از بروز تصادف ها پيشگيري نمود و ضربه ناشي از تصادف ها و در نتيجه شدت آسيب وارده بر قرباني را كاهش داد.  چگونه سرعت بر تصادف و آسيب هاي ناشي از آن تاثير ميگذارد ؟   * در سرعت بالا راننده بايد در مدت زمان كوتاهتري توقف كند و مانع تصادف شود * خودرويي كه با سرعت 50 كيلومتر در ساعت حركت مي كند معمولا براي توقف به 13 متر مسافت نياز دارد و خودرويي كه با سرعت 40 كيلومتر در ساعت حركت مي كند به مسافت كمتر از 5/8 متر براي توقف نياز دارد. |  | * به طور متوسط كاهش سرعت به ميزان 1 كيلومتر در ساعت باعث مي شود كه خطر تصادف هاي آسيب زا 3% و خطر تصادف هاي مرگبار 5%-4% كاهش يابد. * هم چنين سرعت بر شدت ضربه تصادف تاثير مي گذارد. احتمال مرگ براي سرنشينان خودرو با سرعت 80 كيلومتر در ساعت 20 برابر زماني است كه سرعت حين تصادف 30 كيلومتر در ساعت باشد. * ارتباط بين سرعت و شدت آسيب، به خصوص براي افراد آسيب پذيري مانند عابران پياده و موتور سواران و دوچرخه سواران بحراني است به عنوان مثال ثابت شده است كه عابران پياده در زمان برخورد با يك خودرو كه سرعت آن 30 كيلومتر در ساعت يا كمتر است ، 90% شانس زنده ماندن دارند، در حالي كه در زمان برخورد با خودرويي كه 45 كيلومتر در ساعت سرعت دارد، شانس زنده ماندن عابران پياده كمتر از 50% است. * عابران پياده در تصادف با خودرويي كه 80 كيلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقريبي اصلا شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پياده با افزايش سرعت خودرويي كه با آنها برخورد مي كند كاهش مي يابد .   **چه عواملي بر سرعت تاثير مي گذارد؟**  انتخاب سرعت توسط راننده ممكن است تحت تاثير عوامل زير باشد:   * عوامل مربوط به راننده : سن ، جنس ، ميزان خستگي ، تعداد سرنشينان خودرو |  | * عوامل مربوط به راهها و وسايل نقليه: طراحي جاده و خيابان ، كيفيت سطح جاده و خيابان، قدرت خودرو ، ميزان حداكثر سرعت خودرو * عوامل مربوط به ترافيك و محيط : تراكم و تركيب ترافيك ، سرعت مجاز ، شرايط اقليمي،   **چگونه مي توان براي مقابله با عوامل موثر در سرعت برنامه ريزي كرد ؟**   * تدوين و اعمال قانون محدوديت سرعت از مهمترين اقدامات كاهش آسيب هاي ناشي از تصادف است.بر اساس بررسي هاي مختلف ، هر 1 كيلومتر كاهش سرعت در ساعت به 3%-2% كاهش در ميزان تصادف منجر مي شود. * تجربيات بسياري از كشورها حاكي از آن است كه اعمال موردي قانون محدوديت سرعت، بر كاهش سرعت تاثير موقت دارد. و بايد به طور مستمر و مشهود، اين قانون را اجرا كرد. * استفاده از دوربين هاي كنترل سرعت در زمينه كاهش تصادف مقرون به صرفه است * در برخي كشورها، در خصوص محدوديت سرعت، بر حسب شرايط آب و هوا و زمان هشدارهاي مختلفي داده مي شود. بر همين اساس محدوديت سرعت بايد با شرايط محلي و محيط هاي ترافيكي متناسب باشد. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * همچنين، ميزان سرعت ممكن است تحت تاثير ايجاد ساختارهاي ايمن تر قرار گيرد. به عنوان مثال اقدامات مربوط به تغيير محيط جاده بر كاهش جريان (روان بودن) ، ترافيك و سرعت خودروها و در نتيجه، مراقبت از تصادف ها و كاهش ميزان آسيب هاي ناشي از آن ها موثر است. اين اقدامات شامل مجزا كردن محل ها تردد با سرعت بالا و سرعت پايين و ممانعت از ورود خودروها به محل هاي مشخص است . * اقدامات مربوط به كنترل سرعت به طور گسترده جهت كاهش تعداد تصادف ها در بسياري از كشورهاي توسعه يافته اجرا شده است. اين اقدامات شامل ايجاد تمهيدات فيزيكي كاهش دهنده سرعت است برخي از اين تمهيدات عبارتند از:  1. ايجاد مسيرهاي دوربرگردان 2. تغييرات عمودي در راه ها ( مانند دست اندازها) 3. تغييرات افقي در راه ها ( مانند باريك كردن راه و ايجاد سرعت گيرها)   در جايي كه اجراي قوانين كنترل سرعت موثر نيست، انجام اقدامات تاييد شده جهت كاهش سرعت ممكن است اثربخش باشند. |  | * در محل هايي كه بايد سرعت را كاهش داد . نظير محل خروج از راه هاي پهن خطر بروز تصادف ها بيشتر است * طراحي برنامه هاي اصلي شامل تعيين محل هاي تردد در راه هاي شلوغ، محل هاي تردد در راه هاي شلوغ، در محل هاي نزديك شهرها و روستاها كه بر سرعت رانند ه تاثير مي گذارد نيز از جمله اقدامات موثر در كنترل سرعت است. ايجاد مناطق مخصوص سرعت پايين و مسيرهاي قوس دار نمونه هايي از برنامه هاي موثر در كاهش سرعت وسايل نقليه هستند. * مي توان برنامه هايي را طراحي كرد كه محدوديت سرعت توسط خود وسايل نقليه ايجاد شود و براي ترويج استفاده از اين برنامه ها قانون گذاري صورت گيرد. اين برنامه ها قبلا در بسياري از كشورها در خصوص وسايل نقليه سنگين و اتوبوس ها اجرا شده است و بر آورد مي شود كه با اجراي آن ها مي توان تعداد تصادف ها را به ميزان 2% كاهش داد. مشابه اين اقدام در خودروها و وسايل نقليه سبك نيز بايد انجام شوند.   سازمان بهداشت جهاني به كشورهاي عضو پيشنهاد مي كند كه قانون محدوديت سرعت را به عنوان كاركرد اختصاصي راه ها تدوين و اعمال نمايند.  **ايمن رانندگي كنيد** |  |  |
| **راه ايمن**  **به مناسبت هفته ملی سلامت مردان**  1393 |
| دفتر سلامت جمعیت،خانواده و مدارس  اداره میانسالان |