

پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی در جوانان

آیا می دانید

- سالانه حدود **۱,۲۰۰,۰۰۰** 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.

هشدار

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.

گروههای آسیب پذیر:

عابرین پیاده، موتورسواران، دوچرخه سواران

رتبه بندی عوامل اصلی مرگ و میر افراد ناشی از صدمات و آسیب ها

- ۱- بیماریهای قلبی عروقی
- ۲- سرطانها
- ۳- حوادث ترافیکی

علل حوادث رانندگی

عللی روانشناختی:

هوشیاری، زمان مناسب واکنش، توجه و تمرکز، بی خوابی، کاهش قندخون، تاثیر مصرف مواد غیرقانونی بر هوشیاری و تمرکز

علل رفتاری:

احساس خودبرتربینی، نگرش منفی، رفتار ضد اجتماعی مانند رانندگی در خط سبقت 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 به آن نوع از رانندگی اطلاق می شود که راننده به دلیل هیجانات عاطفی مثل خشم، عصبانیت و... وسیله نقلیه خود را به طرز ناامن و خلاف مقررات هدایت می کند.

علل هیجان زدگی در رانندگی: داشتن شخصیت ناشکیبا، بی قراری و بی دقتی، قدرت طلبی و زور مداری، بی پروایی و یاغی گری خیابانی (جاده ای)

علل زمینه ای:

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

جنس: در مردان میزان مرگ و میر ناشی از تصارفات و حوادث ترافیکی ۲ برابر زنان است.

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

عوامل و مشکلات جسمی تاثیرگذار در رانندگی

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

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

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

خواب رفتگی پاها: مشکلات ناشی از این اختلال به پزشک مراجعه شود و درخانمها استفاده از کفش نامناسب نظیر کفش های پاشنه دار

۳عامل مهم در تصادفات : وسیله نقلیه، انسان، جاده

راهکارهای مقابله با علل تصادفات: کسب مهارت رانندگی، اجرای دقیق قوانین، راهنمایی و رانندگی، احترام به حقوق دیگران، حفظ آرامش و خونسردی

دانستیهای مرتبط با رانندگی ایمن

اگر قصد سفر در شب را دارید سعی کنید پیش از سفر خوب بخوابید و یا اینکه هر دو ساعت یک بار توقف نموده و استراحت نمایید.

سعی کنید قبل از سفر از وضعیت جاده و هوا با خبرشوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.

ابزارهای ضروری را فراموش نکنید. سیم اتصال باتری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتشنشانی و... را باخود همراه داشته باشید.

آمادگی قبل از شروع سفر

شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد، نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر فراموش نشود.

بازدید خودرو:

بازدید و کنترل کردن بادلاستیک ها و اطمینان از سالم بون زاپاس، کنترل کردن چراغهای جلو، راهنماها و فلاشر، بازدید سیستم خنک کننده موتور، همراه داشتن زنجیرچرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی، همراه داشتن زنجیر چرخ 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 چندبرابر روز است.

رانندگی با سرعت زیاد در شب، خطر را چندبرابر 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 مونوکسیدکربن 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 ها 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 سرازیری در عبور از سرازیری از دنده و ترمز با هم استفاده نماییم.

رانندگی در مسیر پوشیده از برف:

هنگام رانندگی 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، تومبیل 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 کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد . در این حالت ماشین بهتر از برف و یخ بیرون می آید.

داشتن یک موکت یا چند قطعه الوار یا 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:

رانندگی با سرعت زیر ۳۰ کیلومتر در محیط شهر، موتورسواری در جهت حرکت سایر وسایل نقلیه و پرهیز از چرخ زدن و لایی کشیدن بین خودروها، داشتن گواهینامه موتور سیکلت و رعایت قوانین و مقررات و علائم 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