

# بنام خداوند جان و خرد

راندگی تدافعی

محسن طاق دار

(.....)

شناسنامه کتاب

## فهرست مطالب

- فصل اول: آشنایی با مفهوم رانندگی تدافعی و اصول آن ..... ۳
- ۱-۱- ضرورت بهبود مهارت‌های رانندگی چیست؟ ..... ۴
- ۲-۱- رانندگی تدافعی چیست؟ ..... ۶
- ۱-۲-۱- تاریخچه ..... ۸
- ۲-۲-۱- اصول رانندگی تدافعی ..... ۸
- ۳-۲-۱- آموزش و دوره‌های آموزشی ..... ۹
- ۴-۲-۱- مزایای جاده‌ای ..... ۱۰
- ۳-۱- انواع راننده ..... ۱۲
- ۱-۳-۱- راننده حواس پرت ..... ۱۲
- ۲-۳-۱- راننده ترسو ..... ۱۳
- ۳-۳-۱- راننده مهاجم ..... ۱۳
- ۴-۳-۱- راننده سرعتی ..... ۱۴
- ۵-۳-۱- راننده خواب‌آلود ..... ۱۵
- ۶-۳-۱- راننده بلا تکلیف ..... ۱۵
- ۷-۳-۱- راننده اتوماتیک ..... ۱۶
- ۸-۳-۱- راننده خوب ..... ۱۶
- ۴-۱- ویژگی‌های راننده تدافعی ..... ۱۸
- ۵-۱- برخورد قابل پیشگیری چیست؟ ..... ۲۱
- ۶-۱- رعایت فاصله توقف ..... ۲۳
- ۱-۶-۱- قانون سه ثانیه ..... ۲۶
- ۲-۶-۱- قانون سه ثانیه پلاس ..... ۲۶
- ۷-۱- شرایط تأثیرگذار بر رانندگی ایمن ..... ۲۸
- ۱-۷-۱- شرایط محیطی رانندگی ..... ۲۸
- ۲-۷-۱- شرایط فیزیکی راننده ..... ۳۱
- ۳-۷-۱- شرایط روانی راننده ..... ۳۴

- ۱-۸- آیا هنگام رانندگی خود را کلافه و عصبانی می‌بینید؟ ..... ۳۷
- ۹-۱- آیا شما راننده «پر خاشگری» هستید؟ ..... ۴۱
- ۱۰-۱- قانون طلایی رانندگی ایمن ..... ۴۵
- ۱۱-۱- حواس پرتی درون خودرو ..... ۴۷
- فصل دوم: قوانین و شیوه رانندگی در شرایط معمولی ..... ۵۰
- ۱-۲- در شرایطی که ماشینی پشت سر شما چسبیده است ..... ۵۱
- ۲-۲- بررسی مداوم جاده ..... ۵۴
- ۳-۲- شتاب‌گیری و ترمزگیری ..... ۵۷
- ۴-۲- سبقت گرفتن ..... ۵۹
- ۵-۲- جلوگیری از تصادفات رو در رو ..... ۶۳
- ۶-۲- ورود به آزادراه‌ها و پیوستن به ترافیک آنها ..... ۶۶
- ۷-۲- تقاطع‌ها ..... ۶۹
- ۸-۲- خطرات سرعت بالا ..... ۷۳
- ۹-۲- مانورهای فرار ..... ۷۷
- ۱۰-۲- محافظت از سرنشینان خودرو ..... ۸۱
- فصل سوم: قوانین و شیوه رانندگی در شرایط خاص ..... ۸۴
- ۱-۳- رانندگی در جاده‌های بد ..... ۸۵
- ۲-۳- رانندگی در تاریکی ..... ۸۸
- ۳-۳- رانندگی در باران ..... ۹۲
- ۴-۳- رانندگی در مه ..... ۹۶
- ۵-۳- رانندگی در برف و یخ ..... ۹۹

- فصل چهارم: آشنایی با انواع خطرات در رانندگی ..... ۱۰۲
- ۱-۴- خطرات رانندگی در شهر ..... ۱۰۳
- ۲-۴- خطرات رانندگی در روستا ..... ۱۰۶
- ۳-۴- زنده ماندن در ساعت شلوغی و ترافیک رفت و آمد ..... ۱۰۹
- ۴-۴- برخورد با قطار ..... ۱۱۲
- ۵-۴- پارک کردن ایمن و تحویل سفارش ..... ۱۱۶
- فصل پنجم: رانندگی تحت تأثیر داروها، الکل و ... ..... ۱۱۹
- ۱-۵- زمانی که سایر رانندگان تحت تأثیر مصرف الکل هستند چه باید کرد؟ ..... ۱۲۴
- ۲-۵- گروه‌های اصلی مواد مخدر و چگونگی تأثیر آنها بر توانایی رانندگی ..... ۱۲۶
- فصل ششم: سهیم شدن جاده با دیگران ..... ۱۲۸
- ۱-۶- عابران پیاده ..... ۱۲۹
- ۲-۶- دوچرخه‌سواران و موتورسواران ..... ۱۳۱
- ۳-۶- رانندگان مسن ..... ۱۳۴
- ۴-۶- وسایل نقلیه سنگین ..... ۱۳۷
- ۵-۶- اتوبوس‌ها و وسایل نقلیه اضطراری ..... ۱۳۹
- فصل هفتم: آموزش رانندگی به رانندگان جدید ..... ۱۴۲
- ۱-۷- تجربه عملی شخص بسیار مهم است ..... ۱۴۶
- ۲-۷- رانندگان مسن‌تر، نیازهای ویژه‌ای دارند ..... ۱۴۷
- فصل هشتم: بررسی ایمنی خودرو ..... ۱۵۰
- ۱-۸- چک لیست ایمنی خودرو ..... ۱۵۱
- ۲-۸- اقدامات لازم برای ایمنی خودرو در فصول گرم ..... ۱۵۵
- ۳-۸- اقدامات لازم برای ایمنی خودرو در فصول سرد ..... ۱۵۸

فصل نهم: محافظت از اتومبیل و دفاع از خود .....	۱۶۰
۱-۹- محافظت از اتومبیل در برابر سرقت .....	۱۶۱
۲-۹- دفاع از خود در برابر جرائم مرتبط با وسیله نقلیه .....	۱۶۴
۳-۹- دفاع از خود در برابر سرقت خودرو .....	۱۶۸
فصل دهم: فوریت‌های امداد در حوادث رانندگی .....	۱۷۱
۱-۱۰- اگر درگیر تصادف شدید .....	۱۷۲
۲-۱۰- اگر شاهد تصادف بودید .....	۱۷۵
۳-۱۰- اگر لاستیک شما ترکید .....	۱۷۸
۴-۱۰- اگر ترمزها از کارافتادند .....	۱۸۱
۵-۱۰- اگر خودروی شما خراب شد .....	۱۸۳
فصل یازدهم: آشنایی با قوانین و مقررات رانندگی در برخی از کشورها .....	۱۸۷
۱-۱۱- ایالات متحده آمریکا .....	۱۸۸
۱-۱-۱۱- بیمه اجباری .....	۱۸۹
۲-۱-۱۱- رانندگی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر .....	۱۹۱
۳-۱-۱۱- تخلفات حرکتی (جابجایی) .....	۱۹۳
۴-۱-۱۱- تخلفات غیر حرکتی .....	۱۹۴
۵-۱-۱۱- جریم منجر به جابجایی وسیله نقلیه .....	۱۹۶
۶-۱-۱۱- شیوه‌های رانندگی ایمن و مسئولانه .....	۱۹۸
۲-۱۱- امارت متحده عربی .....	۲۰۷
۱-۲-۱۱- بایدهای رانندگی در امارات .....	۲۰۷
۲-۲-۱۱- نبایدهای رانندگی در امارات .....	۲۱۰
۳-۲-۱۱- نکات کلی برای ایمنی رانندگی در دبی .....	۲۱۳
۳-۱۱- فرانسه .....	۲۱۵
۱-۳-۱۱- سیاست ایمنی جاده .....	۲۱۵
۲-۳-۱۱- قانون بزرگراه .....	۲۱۶

۲۲۵	.....	۱۱-۴- ترکیه
۲۲۶	.....	۱۱-۴-۱- برنامه ملی ایمنی ترافیک ترکیه
۲۳۰	.....	فصل دوازدهم: پیوست‌ها
۲۳۱	.....	۱۲-۱- آزمون‌های روان‌شناختی رانندگان
۲۳۱	.....	۱۲-۱-۱- پرسشنامه ارزیابی خستگی ذهنی رانندگان
۲۳۳	.....	۱۲-۱-۲- پرسشنامه ارزیابی اضطراب رانندگی
۲۳۵	.....	۱۲-۱-۳- پرسشنامه رفتار رانندگی منچستر
۲۴۰	.....	۱۲-۱-۴- پرسشنامه چند بعدی سبک رانندگی
۲۴۴	.....	۱۲-۲- استانداردهای مرتبط با لاستیک خودرو
۲۴۴	.....	۱۲-۲-۱- انتخاب لاستیک مناسب
۲۴۵	.....	۱۲-۲-۲- تنظیم فشار باد لاستیک
۲۴۷	.....	منابع





مقدمه:

آیا شما خود را راننده خوبی می‌دانید؟ آیا تاکنون دچار حادثه رانندگی شده‌اید؟ آیا قبل از هر سفر طولانی اتومبیل خود را معاینه می‌کنید، تا مطمئن شوید، اتومبیل‌تان در وضعیت مناسبی قرار دارد؟ آیا وقتی عجله دارید و با اتومبیلی که جلو شما حرکت می‌کند فاصله کمی دارید و تندتر از آنچه باید رانندگی می‌کنید؟ آیا دائم تغییر مسیر غیر ضروری می‌دهید؟ آیا تاکنون پشت اتومبیل خواب رفته‌اید، یا چرت زده‌اید؟ بیشتر ما خود را راننده بسیار خوبی می‌پنداریم و پشت فرمان احساس ایمنی و اطمینان می‌کنیم. با این حال، همیشه این احتمال وجود دارد که ما دچار یک حادثه جدی در حین رانندگی بشویم.

بدون شک عبور و مرور وسایل نقلیه در جاده‌ها، به دور از وقوع حوادث و تصادفات رانندگی نخواهد بود. بنابراین شناخت و ارزیابی رانندگی تدافعی جهت جلوگیری و پیشگیری از این دست حوادث بسیار حائز اهمیت خواهد بود.

کارشناسان فن رانندگی، اعتقاد دارند که رانندگی تدافعی یا دفاعی به راننده در حین رانندگی کمک می‌کند تا عواملی رو که ممکن است باعث وقوع سوانح رانندگی شوند را از پیش شناسایی نموده و سپس با پیش‌بینی موقعیت‌ها، قادر باشد از حوادث و تصادفات رانندگی دوری گزیند. رانندگی تدافعی و یا رانندگی با سلامت یک اتفاق از روی شانس و اقبال در جهت جلوگیری از سوانح رانندگی نبوده، بلکه قاعده و روشی است جهت جلوگیری از اتفاقات ناگوار رانندگی که با هوشیاری راننده

ممکن می‌شود که در واقع از ویژگیهای رانندگان حرفه‌ای محسوب می‌شود. متأسفانه در بسیاری از حوادث و تصادفات رانندگی ثابت شده که هر قدر هم شما مراقب و مواظب شرایط رانندگی خود باشید، باز هم امکان دارد سایر افراد با اتومبیل شما برخورد نموده و باعث وقوع حادثه رانندگی شوند. به همین دلیل آشنایی با فنون و اصول رانندگی تدافعی به رانندگان کمک می‌کند که خود کلیه شرایط و اوضاع مختلف رانندگی رو از پیش تشخیص داده و پس از تطبیق دادن خود با آن شرایط، راه پیشگیری‌های منطقی را برای جلوگیری از سوانح و حوادث رانندگی چه از جانب خود و چه از طرف دیگران رعایت نماید.

راننده‌ای که بر اساس اصول تدافعی، رانندگی می‌کند هرگز منتظر نمی‌ماند که خطر اتفاق بیفتد، بلکه قبل از روی دادن حادثه به پیشواز آن می‌رود؛ یعنی اینکه نوع خطر را قبل از وقوع حادثه پیش‌بینی کرده و پس از شناختن خطر، راه‌های دفاعی را که برایی مواجهه با آن لازم است انتخاب کرده و بعد وارد عمل می‌شود.

در فنون رانندگی تدافعی، کارشناسان فن رانندگی اعتقاد دارند که اول می‌بایست خطر را دید و درباره راه مقابله با آن فکر کرد و بعد دفاع لازم رو در مقابل خطر مربوط در پیش گرفت و سپس به موقع دست به کار شد.

# فصل اول: آشنایے با مفہوم راندگے تدافعی و اصول آن

### ۱-۱ - ضرورت بهبود مهارت‌های رانندگی چیست؟

بر اساس آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت هر ساله در حدود ۱.۳ میلیون نفر در نتیجه تصادفات جاده‌ای جان خود را از دست می‌دهند. همچنین در حدود ۵۰ میلیون نفر نیز دچار صدمات غیر کشنده شده که بسیاری از آنها در نتیجه این آسیب‌دیدگی‌ها دچار معلولیت می‌شوند. در حال حاضر تصادفات جاده‌ای عامل اصلی مرگ کودکان و جوانان بین ۵ تا ۲۹ سال است و هشتمین عامل مرگ و میر در بین تمام گروه‌های سنی است. بسیاری از کشورها هنوز فاقد قوانینی هستند که به طور مناسب به خطراتی مانند سرعت غیرمجاز، رانندگی در حالت مستی، استفاده از کلاه ایمنی، کمربند ایمنی، صندلی کودک و ... رسیدگی کند.<sup>۱</sup>

#### ❖ تصادف یا خطای راننده؟

اگرچه ما آنها را تصادف می‌نامیم، اما بیش از دو سوم تصادفات ناشی از خطای راننده است - به عبارت دیگر، مهارت‌های رانندگی ضعیف. این بدان معناست که از بیش از شش میلیون تصادفی که هر سال اتفاق می‌افتد، بیش از چهار میلیون آن با بهبود مهارت‌های رانندگی قابل پیشگیری است.

#### ❖ هزینه رانندگی ضعیف

هزینه این فاجعه بسیار بالاست. هزینه مرگ، جراحت و خسارت مالی ناشی از تصادفات بیش از ۱.۸ تریلیون دلار در سال است. اگر هزینه‌های شخصی و تجاری

<sup>۱</sup> WHO, 2018

بخاطر از دست دادن بهره‌وری و از دست دادن شغل نیز در نظر گرفته شود، هزینه واقعی رانندگی ضعیف احتمالاً بسیار بیشتر خواهد بود<sup>۱</sup>.

### ❖ ایجاد تمایز

خبر خوب این است که بیشتر افراد می‌توانند مهارت‌های رانندگی خود را تنها با چند ساعت آموزش رانندگی تدافعی به طور قابل توجهی بهبود بخشند. آیا منطقی نیست که مطمئن شوید مهارت‌های رانندگی شما بهترین است؟ به هر حال رانندگی خوب تصادفی نیست.

---

<sup>۱</sup> Chen, Kuhn, Prettner, & Bloom, 2019

## ۲-۱ - رانندگی تدافعی چیست؟

رانندگی تدافعی<sup>۱</sup> شیوه‌های استاندارد ایمنی در وسایل حمل و نقل موتوری می‌باشد. رانندگی تدافعی به اینصورت تعریف می‌شود: «رانندگی برای نجات جان، پول و زمان» با توجه به شرایط محیطی شما و رفتارهای دیگران. منشأ این تعریف شورای ملی ایمنی<sup>۲</sup> می‌باشد:

- رانندگی تدافعی جان انسان‌ها را نجات می‌دهد. رانندگان دانش و مهارت‌های مورد نیاز برای جلوگیری از برخوردهای قابل پیشگیری را می‌آموزند؛ زیرا در حدود دو سوم همه تصادفات قابل پیشگیری هستند.
  - رانندگی تدافعی باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود. رانندگان تدافعی در زمان رسیدن از مکانی به مکان دیگر صرفه‌جویی نمی‌کنند؛ اما در زمان از دست‌رفته به دلیل آسیب دیدگی و آسیب خودرو صرفه‌جویی می‌کنند.
  - رانندگی تدافعی باعث صرفه‌جویی در هزینه می‌شود. رانندگان تدافعی در هزینه‌های از دست‌رفته به دلیل آسیب خود، خودرو و سایر اموال و نیز از دست دادن زمان کار صرفه‌جویی می‌کنند.
- تکنیک‌هایی که رانندگان تدافعی استفاده می‌کنند، ساده هستند و به راحتی قابل یادگیری می‌باشند. این تکنیک‌ها بر دانش، آینده‌نگری، هوشیاری، قضاوت و مهارت تاکید دارند. رانندگان تدافعی به جای ذهنیت «من در مقابل آنها» که بسیاری از ما

<sup>1</sup> Defensive Driving

<sup>2</sup> The National Safety Council (NSC)

برای رسیدن به جایی که می‌رویم در خود داریم؛ از شکیبایی، همکاری و ادب در جاده استفاده می‌کنند.<sup>۱</sup>

این شکل آموزش برای رانندگانی می‌باشد که پا را فراتر از قوانین حاکم بر جاده‌ها می‌گذرانند. هدف این استاندارد این است که خطر برخورد و تصادف را با پیش‌بینی به موقع وضعیت‌های خطرناک و اشتباهات دیگران کاهش دهد. می‌توان از طریق پایبندی به انواع دستورالعمل‌های عمومی ایمنی و انجام تمرین‌های خاص رانندگی به این توانایی نیل پیدا کرد.

به‌طور کلی در این شیوه رانندگی، فرد با پیش‌بینی حادثه، قبل از وقوع آن برای کاهش تلفات و هزینه‌ها وارد عمل شده و بهترین تصمیم را می‌گیرد. بسیاری از مفاهیم رانندگی تدافعی را با استفاده از دستگاه‌های شبیه‌ساز رانندگی می‌توان به عموم شهروندان و رانندگان حرفه‌ای آموخت.

بنابراین می‌توان گفت رانندگی تدافعی، تمرین پیش‌بینی موقعیت‌های خطرناک، با وجود شرایط نامطلوب یا اشتباهات دیگران هنگام رانندگی با وسیله نقلیه موتوری را توصیف می‌کند.<sup>۲</sup>

می‌توان با رعایت دستورالعمل‌های کلی، مانند حفظ فاصله دو یا سه ثانیه‌ای<sup>۳</sup> بین وسیله نقلیه راننده و وسیله نقلیه جلویی برای اطمینان از فضای کافی برای توقف، به

---

<sup>۱</sup> Parlay International, 2002

<sup>۲</sup> ASSP, 2006

<sup>۳</sup> Two-Second Rule for Safe Distance

آن دست یافت. در واقع رانندگی تدافعی نوعی آموزش برای رانندگان است که فراتر از قوانین جاده و ویژگی‌های اساسی تکنیک‌های رانندگی است. رانندگی تدافعی بطور جدی خطر برخورد را کاهش می‌دهد و ایمنی جاده را بهبود می‌بخشد.<sup>۱</sup>

### ۱-۲-۱- تاریخچه

یک برنامه ایمنی راننده به نام «برنامه نمونه راننده<sup>۲</sup>» در سال ۱۹۶۴ توسط کریس ایمهوف<sup>۳</sup> از شورای ملی ایمنی<sup>۴</sup> ایالات متحده آمریکا توسعه یافت. این برنامه، یک دوره رانندگی تدافعی<sup>۵</sup> ایجاد کرد. دوره‌های رانندگی تدافعی، همراه با دوره‌های توسعه مربی<sup>۶</sup> در آغاز سال‌های ۱۹۶۴ و ۱۹۶۵، معمولاً از طریق حمایت‌های مالی شرکتی ارائه می‌شدند.<sup>۷</sup>

### ۱-۲-۲- اصول رانندگی تدافعی

اصول رانندگی تدافعی شامل موارد زیر است:

#### ❖ اصول کل

- کنترل سرعت
- نگاه به روبرو و آمادگی برای حوادث غیر منتظره
- هوشیار بودن و عدم حواس پرتی

<sup>1</sup> Shell Global, 2023

<sup>2</sup> Driver Example Program

<sup>3</sup> Chris Imhoff

<sup>4</sup> The National Safety Council (NSC)

<sup>5</sup> Defensive Driving Course (DDC)

<sup>6</sup> Instructor Development Courses

<sup>7</sup> NSC, 2023



### ❖ در مورد سایر شرکت کنندگان در ترافیک

- آمادگی برای انواع اقدامات و واکنش‌های سایر رانندگان و عابرین پیاده
- انتظار نداشته باشید که سایر رانندگان کاری را که شما معمولاً انجام می‌دهید انجام دهند

- نظارت و احترام به سایر رانندگان

### ❖ در مورد وسیله نقلیه شخصی شما

- رعایت فاصله ایمن با سایر وسایل نقلیه
- رانندگی ایمن با در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی و یا جاده‌ای
- تنظیم سرعت قبل از ورود به پیچ، برای جلوگیری از اعمال ترمز ناگهانی در وسط پیچ

### ۱-۲-۳- آموزش و دوره‌های آموزشی

چندین سازمان دولتی ایالات متحده، سازمان‌های غیرانتفاعی و مدارس خصوصی دوره‌های تخصصی راه‌اندازی کرده‌اند که مهارت‌های رانندگی عموم مردم را بهبود می‌بخشد. در ایالات متحده چندین دوره مختلف در خصوص رانندگی تدافعی برگزار می‌شود. در رابطه با این موضوع، دولت کمپین‌های ایمنی فعال کیسه‌های هوا و کمربند ایمنی را راه‌اندازی کرده است که اعمال دید بالا را تشویق می‌کند.

علاوه بر بهبود مهارت‌های رانندگی خود، بسیاری از ایالت‌های آمریکا با ارائه تخفیف‌های بیمه‌ای اجباری یا چشم‌پوشی از برخی تخلفات رانندگی، انگیزه‌ای برای تکمیل دوره‌های مورد تأیید رانندگی تدافعی فراهم می‌کنند. در برخی موارد، این

دوره‌ها به عنوان مدرسه راهنمایی و رانندگی یا آموزشگاه رانندگی تدافعی شناخته می‌شوند. ایالت‌هایی همچون آریزونا، کالیفرنیا، فلوریدا، نوادا، نیوجرسی، نیویورک و تگزاس بزرگترین مشوق‌ها را در این خصوص به رانندگان ارائه می‌دهند.

تعدادی از ارائه‌دهندگان خصوصی نیز دوره‌های مختلفی را ارائه می‌دهند. روش‌ها و سبک‌های دوره‌ها متفاوت است؛ اما آنها معمولاً از جامعیت کمتری نسبت به دوره‌های برگزار شده توسط مؤسسات مطرحی همچون انستیتوی رانندگان حرفه‌ای یا فدراسیون موتورسواران بریتانیا<sup>۱</sup> برخوردارند. در حالی که آموزش در ایالات متحده به طور معمول بر مهارت‌های حمل و نقل متمرکز شده است؛ آموزش در بریتانیا بر روی جاده تأکید کرده است. رانندگی و موتورسواری تدافعی و پیشرفته معمولاً در بریتانیا به رسمیت شناخته می‌شوند. این کار توسط مؤسسه‌های خیریه‌ای مانند مؤسسه رانندگان پیشرفته و انجمن سلطنتی برای پیشگیری از تصادفات رانندگان و موتورسواران سواران پیشرفته حمایت می‌شوند.

### ۱-۲-۴- مزایای جاده‌ای

تحقیقات بریتانیایی نشان داده است که رانندگان پیشرفته‌ای که از سیستم کنترل خودرو استفاده می‌کنند ایمن‌تر هستند و همچنین مصرف سوخت بهتری دارند. سیستم جاده‌ای در سال ۱۹۳۷ توسط راننده مسابقه‌ای مارک اورارد پیس<sup>۲</sup>،

<sup>۱</sup> British Motorcyclists Federation

<sup>۲</sup> Mark Everard Pepsys

برای کاهش تصادفات در تعقیب پلیس ابداع شد. مطالعه‌ای که توسط دانشگاه برونل انجام شد نشان داد رانندگانی که آموزش انستیتوی رانندگان حرفه‌ای<sup>۱</sup> را با موفقیت به پایان رسانده‌اند، تقریباً ۷۰ درصد در تمام جنبه‌های رانندگی خود - از فرمان‌پذیری گرفته تا قضاوت در مورد مسافت‌ها و سرعت، بهتر هستند.

تحقیقات پیشین توسط آزمایشگاه تحقیقات حمل و نقل بریتانیا<sup>۲</sup> به این نتیجه رسیدند که اگر رانندگان به استاندارد رانندگی بالاتر قابل اندازه‌گیری رسیده باشند، احتمال تصادف کمتری دارند. تحقیقات منتشر نشده توسط یک شرکت بیمه نشان داد که مطالبات بیمه‌ای اعضای انستیتوی رانندگان حرفه‌ای بسیار کمتر از افراد غیر عضو این مؤسسه است. علاوه بر این طبق اعلام انجمن بیمه‌گران اتومبیل کاهش خسارت برای چهار سال اول پس از قبولی در آزمون انستیتوی رانندگان حرفه‌ای وجود دارد.<sup>۳</sup>

---

<sup>1</sup> Institute of Advanced Motorists

<sup>2</sup> Britain's Transport Research Laboratory

<sup>3</sup> Stanton, Walker, Young, Kazi, & Salmon, 2007

### ۱-۳- انواع راننده

بسیاری از ما شخصیت خود را در نحوه رانندگی آشکار می‌کنیم. برخی نیز ممکن است در هنگام رانندگی شخصیت کاملاً متفاوتی به خود بگیرند. دانستن اینکه وقتی وارد جاده می‌شویم چه شخصیتی در کار است به ما کمک می‌کند تا رانندگان بهتری داشته باشیم. کدام یک از سبک‌های رانندگی زیر، رانندگی شما را بیشتر و بهتر توصیف می‌کند؟

#### ۱-۳-۱- راننده حواس پرت<sup>۱</sup>



رانندگان حواس پرت، زمان رانندگی خود را صرف برنامه‌ریزی روزانه خود می‌کنند، مثلاً جلسه دیروز خود را مرور

می‌کنند، یا نگران هستند که آیا چیزی را در فروشگاه فراموش کرده‌اند یا خیر؟ این رانندگان ممکن است رفت و آمد روزانه را زمانی برای انجام کارهای شخصی، صرف میان وعده، اطلاع از جزئیات کسب و کار یا گفتگوی تلفنی بدانند. آن‌ها آنقدر مشغول این فعالیت‌ها هستند که ممکن است همیشه نسبت به شرایط جاده و ترافیک هوشیار نباشند.

اگر وقت خود را پشت فرمان صرف فکر کردن به هر چیزی جز رانندگی می‌کنید، سعی کنید زمان رانندگی را جدا کنید تا فقط از سواری لذت ببرید. در اینصورت

<sup>۱</sup> Distracted Driver

احتمالاً با روحیه شاداب‌تری به محل کار می‌رسید و برای انجام تمام آن کارهای مزاحم وقت خواهید داشت.

### ۱-۳-۲- راننده ترسو<sup>۱</sup>



رانندگان ترسو اغلب آنقدر آهسته رانندگی می‌کنند که ترافیک ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند رانندگان دیگر مجبور به ترمز ناگهانی شوند.

سرعت و ترافیک آنها را عصبی می‌کند و باعث می‌شود که انتخاب‌های رانندگی ضعیف و غیرمنتظره‌ای داشته باشند.

اگر راننده ترسو هستید، یادگیری تکنیک‌های رانندگی تدافعی ممکن است راهی برای افزایش اعتماد به نفس شما باشد.

### ۱-۳-۳- راننده مهاجم<sup>۲</sup>



این افراد به راحتی قابل تشخیص هستند. آنها افرادی هستند که با فاصله بسیار کم از سایر وسایل نقلیه حرکت

می‌کنند و از لایبی کشیدن و ظاهر شدن روبروی خودروهای دیگر هیچ تردیدی به

<sup>1</sup> Timid driver

<sup>2</sup> Aggressor Driver

خود راه نمی‌دهند. پیام آنها واضح است: اگر می‌دانید چه چیزی برای شما خوب است، دست از سر من بردارید. به طور ناخودآگاه، آنها ممکن است رانندگی را به عنوان مسابقه‌ای در نظر بگیرند که باید به هر قیمتی برنده شوند.

اگر در هنگام رانندگی متوجه شدید که به این شخصیت دچار می‌شوید، یک دقیقه وقت بگذارید و به سایر رانندگان در جاده به عنوان افرادی واقعی فکر کنید که نیازهایی به اندازه شما دارند. با همکاری، همه ما می‌توانیم با خیال راحت به جایی که می‌خواهیم برسیم.

### ۱-۳-۴- راننده سرعتی<sup>۱</sup>



برخی از رانندگان دوست دارند سریع رانندگی کنند. برخی دیگر چون کمی از برنامه‌هایشان عقب مانده‌اند به این ترتیب

رانندگی می‌کنند. آنها دوست دارند با احتیاط بیشتری رانندگی کنند، اما وقت ندارند. با این حال، در بیشتر سفرها، با رانندگی با سرعت بیش از حد مجاز، فقط چند دقیقه صرفه‌جویی می‌کنند.

اگر به دلیل مدیریت ضعیف زمان سرعت می‌گیرید، همین حالا عادت کنید که ۱۰ دقیقه به زمان تخمینی سفر خود اضافه کنید و فراموش نکنید که برای پیدا کردن پارکینگ یا یافتن آدرس ناآشنا زمان بیشتری در نظر بگیرید.

<sup>۱</sup> Speeder Driver

۱-۳-۵- راننده خواب‌آلود<sup>۱</sup>

برخی از مردم با صدای موتور ماشین و یکنواختی جاده در حالت خواب آلودگی فرو می‌روند. وقتی خواب آلود

هستید هشیار بودن سخت است. اگر هنگام رانندگی خواب‌آلود می‌شوید، توقف کنید، از جاده خارج شوید و هوای تازه تنفس کنید. در سفرهای طولانی مدت برای چرت‌زدن یا نوشیدن چای و قهوه توقف کنید. توقف برای استراحت سفر شما را تقریباً تا زمانی که پشت فرمان بخواهید به تأخیر نمی‌اندازد.

۱-۳-۶- راننده باتکلیف<sup>۲</sup>

آیا باید مسیر را عوض کنم یا نه؟ آیا باید به این سمت بپیچم؟ باید سریع‌تر برم یا آهسته‌تر؟ به نظر می‌رسد که رانندگان

بلا تکلیف هرگز کاملاً نمی‌دانند که در آینده چه کاری انجام خواهند داد. متأسفانه، سایر رانندگان اطراف آنها نیز چنین کاری ندارند. اگر بلا تکلیف هستید، سعی کنید از قبل نقشه سفر خود را ترسیم کنید و قبل از سوار شدن به ماشین تصمیم بگیرید که قرار است چه کاری انجام دهید. اگر گیج شدید، از جاده کنار بکشید. یادگیری

<sup>1</sup> Sleepy Driver

<sup>2</sup> Indecisive Driver

تکنیک‌های رانندگی دفاعی نیز می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری بهتر در رانندگی کمک کند. با استفاده از چراغ راهنما اهداف خود را به سایر رانندگان اعلام کنید.

### ۱-۳-۷- راننده اتوماتیک<sup>۱</sup>



این رانندگان تصویر آرامش هستند: چشم‌ها به جاده‌ی پیش رو خیره شده‌اند، در حالی که در درون یک میلیون مایل

دورتر هستند. هیچ چیز آنها را آزار نمی‌دهد، زیرا آنها به جز تمرکز صرف بر روی جاده پیش رو متوجه چیزی خارج از آن نمی‌شوند. آنها برای اتفاقات غیرمنتظره کاملاً آماده نیستند. اگر متوجه شدید که «بصورت خودکار» رانندگی می‌کنید، به اطراف نگاه کنید و آنچه را که در همه طرف‌های وسیله نقلیه‌تان می‌گذرد مشاهده کنید. شرایط جلوی خودروی مقابل را بررسی کنید. به مناظر توجه کنید، هر چیزی برای بازگشت به زمان حال.

### ۱-۳-۸- راننده خوب<sup>۲</sup>



همه ما برخی از ویژگی‌های شخصیتی فوق را داریم. راننده خوب سعی می‌کند از این تمایلات آگاه باشد و با احتیاط

<sup>1</sup> Automatic Driver

<sup>2</sup> Good Driver



بیشتر و عقل سلیم آنها را متعادل کند. اگرچه رانندگان خوب اغلب ترجیح می دهند جای دیگری به جز جاده باشند، اما تمرکز خود را در اینجا و اکنون حفظ می کنند، به آنچه در اطرافشان می گذرد توجه می کنند و رانندگی مؤدبانه و تدافعی را تمرین می کنند.

## ۱-۴- ویژگی‌های راننده تدافعی

رانندگی تدافعی به درجه بالایی از آموزش‌های اختصاصی نیاز ندارد. ویژگی‌های یک راننده تدافعی معمولاً همان ویژگی‌هایی است که در بسیاری از جنبه‌های زندگی ما صدق می‌کند. در زیر برخی از موارد مهم برای رانندگی تدافعی آورده شده است<sup>۱</sup>:

### ❖ دانش

رانندگان تدافعی برای آموزش تکنیک‌های رانندگی ایمن وقت می‌گذارند. آنها می‌دانند که چگونه خطرات را تشخیص دهند و از تصادف اجتناب کنند. آنها قوانین راهنمایی و رانندگی در منطقه خود را می‌دانند. این دانش به آنها کمک می‌کند تا بدانند چگونه در موقعیت‌های ترافیکی به درستی و به سرعت عمل کنند. آنها همچنین می‌دانند که چگونه وسایل نقلیه خود را در شرایط کارکردی ایمن به درستی نگهداری کنند.

### ❖ هوشیاری

رانندگان تدافعی هم نسبت به شرایط ترافیکی و هم در مورد اینکه شرایط روحی و جسمی خود ممکن است بر رانندگی آنها تأثیر بگذارد، هوشیار هستند. آنها به وضعیت ترافیک در جلو، پهلو و عقب توجه می‌کنند و در هر دقیقه بارها به آینه‌های عقب و بغل نگاه می‌کنند. آنها تمام توجه خود را به وظیفه رانندگی می‌دهند.

<sup>۱</sup> Parlay International, 2002

### ❖ آینده‌نگری

رانندگان تدافعی می‌دانند که بدترین دشمن آنها چیزهای غیرمنتظره است. آنها هرگز تصور نمی‌کنند که راننده دیگر کار درست را انجام می‌دهد. آنها با بررسی جاده خطرات را پیش‌بینی می‌کنند تا وضعیت ترافیک را تا حد ممکن بسنجند. به این ترتیب آنها می‌توانند برای خطرات آماده شوند؛ نه اینکه صرفاً به آنها واکنش نشان دهند. آنها با حفظ و نگهداری وسایل نقلیه خود، با بررسی آنها قبل از رانندگی و نیز بستن همیشگی کمربند ایمنی، آینده‌نگری بلندمدت را تمرین می‌کنند.

### ❖ قضاوت

رانندگان خوب از تفکر و دانش روشن برای تصمیم‌گیری عاقلانه و سریع استفاده می‌کنند. آنها رفتار خود را کنترل می‌کنند و در برابر وسوسه انجام مانورهای مخاطره‌آمیز برای رسیدن سریع‌تر به جایی یا سبقت‌گرفتن از سایر رانندگان مقاومت می‌کنند. آنها فقط زمانی عبور می‌کنند که ایمن باشد و همیشه در هر موقعیت ترافیکی به جای سریع‌ترین جایگزین، به دنبال امن‌ترین گزینه هستند. آنها مؤدب هستند، حتی زمانی که سایر رانندگان اینطور نیستند.

### ❖ مهارت

رانندگان تدافعی مهارت‌های لازم را برای کارکرد صحیح و ایمن وسیله نقلیه افزایش می‌دهند. آنها راه‌های ایمن و قانونی برای دور زدن، تعویض دنده، ترمز گرفتن و عبور کردن را می‌شناسند. آنها می‌توانند برای یافتن نشانه‌های مشکل در

وسيله نقلیه خود به صدای موتور ماشین‌شان گوش کنند و می‌توانند تعمیرات اضطراری ساده مانند تعویض لاستیک را براحتی انجام دهند.

برای اینکه یک راننده تدافعی باشید، لازم نیست عکس‌العمل‌های سریع و برق‌آسا و یا توانایی‌های ذهنی و جسمی غیرعادی داشته باشید. رانندگی تدافعی صرفاً موضوع تفکر روشن، آموزش و نگرش ایمن در جاده است.

## ۱-۵ - برخورد قابل پیشگیری چیست؟

طبق گفته شورای ملی ایمنی، برخورد قابل پیشگیری «تصادفی است که در آن راننده هر کاری را که می‌بایست بطور معقولانه برای جلوگیری از آن انجام می‌داده، انجام نداده است». شورای ملی ایمنی به رانندگان توصیه می‌کند که سه قانون ساده را برای جلوگیری از برخورد و تصادف رعایت کنند.

### ❖ خطر را بشناسید

جاده پیش رو رو بررسی کنید: دو تقاطع بعدی در شهرها، افق در جاده‌های صاف، منحنی بعدی در بزرگراه، یا ۱۵ تا ۳۰ ثانیه جلوتر را همیشه بررسی کنید. با نگاه کردن به نمای عقب و آینه‌های جانبی هر پنج ثانیه، ترافیک کنار و پشت سر خود را بررسی کنید. تشخیص خطر از قبل به شما فرصت می‌دهد تا از آن اجتناب کنید.

### ❖ دفاع را بدانید

هنگامی که خطر احتمالی را تشخیص دادید، از دانش خود در مورد اصول رانندگی دفاعی برای انتخاب بهترین راه برای جلوگیری از برخورد در هر موقعیت استفاده کنید.

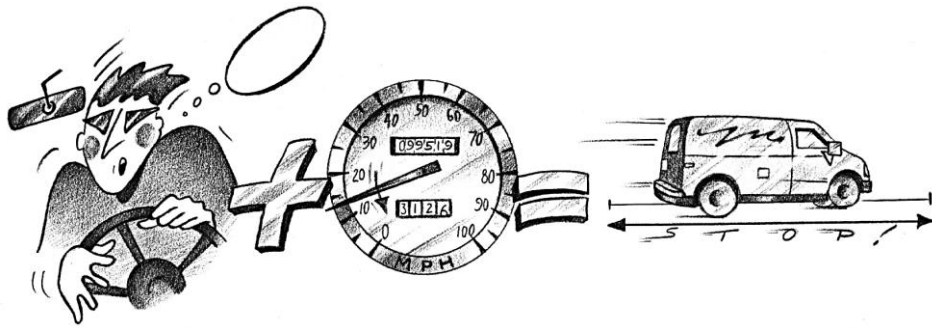
### ❖ درست و به موقع عمل کنید

پس از اینکه بهترین دفاع در برابر خطر را انتخاب کردید، برای جلوگیری از برخورد، به موقع اقدام صحیح را انجام دهید. اینجاست که هوشیاری و مهارت رانندگی شما نتیجه می‌دهد. می‌بینید که پنج ویژگی یک راننده تدافعی (دانش، آینده

نگری، هوشیاری، قضاوت و مهارت) همگی در جلوگیری از برخوردهای قابل پیشگیری نقش دارند. برای یادگیری نحوه واکنش به موقعیت‌های خطرناک مختلف زمان بگذارید و همیشه رانندگی ایمن را تمرین کنید. با رعایت محدودیت‌های سرعت، حفظ فاصله ایمن بین خود و راننده بعدی و استفاده از علائم رانندگی مناسب، احتمال اینکه از شرایط خطرناک دور بمانید و مطمئن شوید که به یک خطر تبدیل نمی‌شوید، افزایش می‌یابد.

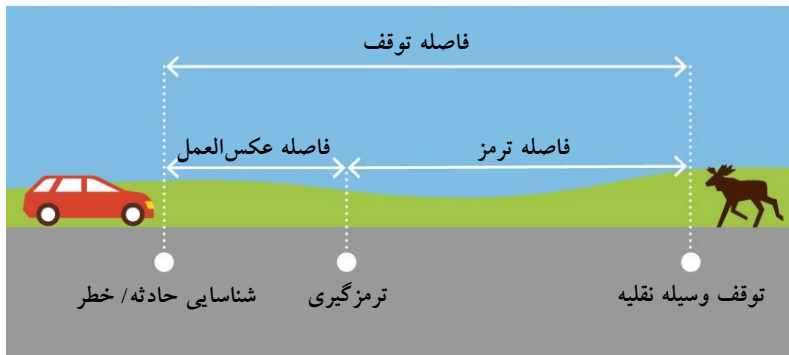
## ۱-۶- رعایت فاصله توقف

همه رانندگان کسری از ثانیه را برای درک خطر و کسری از ثانیه را برای واکنش قبل از ترمزگیری صرف می‌کنند. این زمان به فاصله درک و عکس‌العمل ترجمه می‌شود!



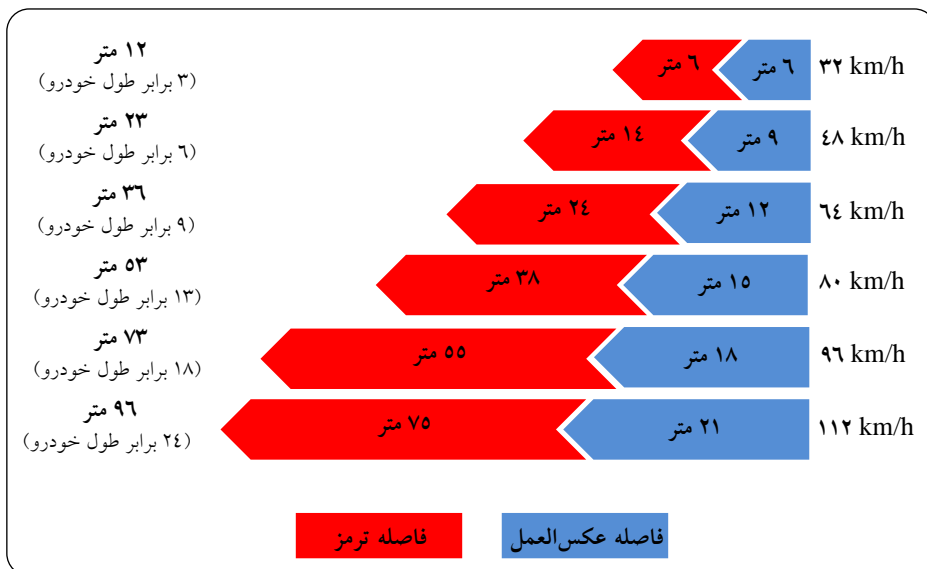
یعنی مسافتی که وسیله نقلیه شما از زمان درک خطر و حرکت دادن پا از پدال گاز به سمت پدال ترمز طی می‌کند. بعد از اقدام به ترمزگیری با توجه به سرعت خودرو مسافتی طول می‌کشد تا خودرو متوقف شود که به آن فاصله ترمز می‌گویند. مجموع فاصله عکس‌العمل و فاصله ترمز، فاصله توقف را تشکیل می‌دهد.

شکل ۱-۱- فاصله توقف وسیله نقلیه



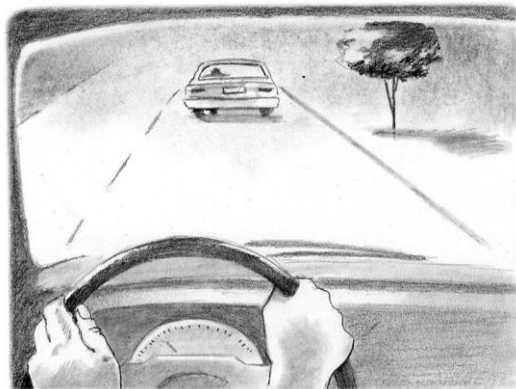
در شکل زیر فاصله توقف در سرعت‌های مختلف وسیله نقلیه آورده شده است.

شکل ۱-۲- فاصله توقف وسیله نقلیه در سرعت‌های مختلف

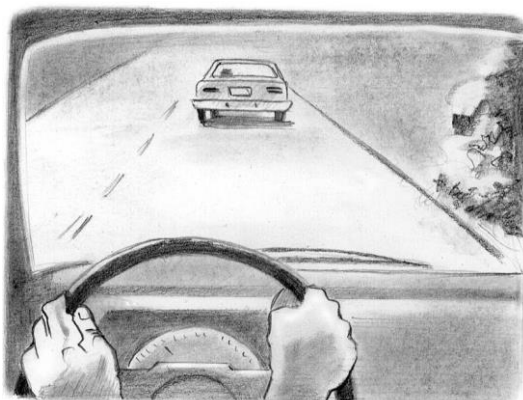


با توجه به شکل به راحتی می‌توان فهمید که فاصله توقف در سرعت‌های بالا بسیار بیشتر از سرعت‌های پایین است. هرچه سریعتر بروید، برای ایمنی باید فاصله بیشتری بین خود و خودروی جلویی بگذارید. شرایط مرطوب می‌تواند فاصله توقف را دو برابر کند. شرایط یخبندان می‌تواند آن را ده برابر بیشتر کند.





برای رانندگی ایمن، باید همیشه فاصله ایمن بین خود و خودروی جلویی را حفظ کنید. اگر خیلی نزدیک باشید، در بررسی جاده پیش رو با مشکل مواجه خواهید شد.



با دنبال کردن فاصله کافی، می‌توانید ۱۵ تا ۳۰ ثانیه از مسیر را ببینید و بتوانید برای رانندگی ایمن برنامه‌ریزی کنید و تصمیم بگیرید. همچنین رعایت فاصله ایمن این احتمال را افزایش می‌دهد که

اگر اتومبیل جلوتر از شما به طور ناگهانی متوقف شود، بتوانید به موقع توقف کنید تا از برخورد جلوگیری کنید.

اما این فاصله ایمن تا کجاست؟ فاصله ایمن به سرعت شما و شرایط جاده بستگی دارد. قانون سه ثانیه روشی مناسب برای محاسبه مسافت ایمن شما در سرعت‌های مختلف بدون نیاز به انجام محاسبات پیچیده است.

**۱-۶-۱- قانون سه ثانیه**

قانون سه ثانیه می‌گوید که حداقل فاصله شما تا وسیله نقلیه جلویی تان باید سه ثانیه باشد. این فاصله را به این ترتیب اندازه‌گیری کنید: نقطه عطفی مانند تیر چراغ برق یا درختی را انتخاب کنید که وسیله نقلیه جلویی شما هنوز از آن عبور نکرده است. وقتی سپر عقب خودرو از آن نقطه عبور کرد، شروع به شمارش ثانیه کنید: «هزار و یک، هزار و دو، هزار و سه». اگر سپر جلوی شما قبل از پایان شمارش به آن نقطه رسید، فاصله شما با خودروی جلویی نزدیک است.

**۱-۶-۲- قانون سه ثانیه پلاس**

سه ثانیه حداقل فاصله‌ای است که باید آن را با خودروی جلویی حفظ کنید. در آن فاصله، می‌توانید جلوتر را با خیال راحت ببینید. تحت شرایط خاص، باید از قانون سه ثانیه پلاس استفاده کنید و یک ثانیه به آن اضافه کنید اگر:

- دید کم است؛
- جاده خیس است؛
- وسیله شما بکسل شده است (اگر وسیله بکسل‌کننده تریلر یا اتوبوس است، دو ثانیه اضافه کنید)؛
- شما در حال یدک‌کشی یک تریلر هستید.

اگر چند مورد از این شرایط وجود دارد، ثانیه‌های اضافی را برای همه آنها در نظر بگیرید. برای مثال، اگر دید کم است و در حال یدک‌کشیدن یک تریلر هستید، دو

ثانیه اضافه کرده و در مجموع پنج ثانیه برای فاصله با خودروی جلویی در نظر بگیرید.

### ۷-۱- شرایط تأثیرگذار بر رانندگی ایمن

عوامل متعددی بر رانندگی مؤثر و ایمن تأثیرگذارند. این عوامل شامل شرایط محیطی رانندگی، شرایط فیزیکی راننده و شرایط روانی راننده می‌باشد که در ادامه شرح داده شده‌اند<sup>۱</sup>:



#### ۱-۷-۱- شرایط محیطی رانندگی

شرایط مؤثر بر رانندگی مدام در حال تغییر است. نور، آب و هوا، شرایط جاده، ترافیک و وضعیت وسیله نقلیه شما باید در هنگام رانندگی در نظر گرفته شود. شرایطی را که ممکن است بر سفر جاده‌ای بعدی شما تأثیر بگذارد و اینکه چگونه می‌توانید به آنها پاسخ دهید را در نظر بگیرید.

#### ❖ وسیله نقلیه

- لاستیک‌ها در حالت خوب و دارای باد مناسب هستند؟
- ناحیه زیر موتور بدون نشی است؟
- سطح روغن و سایر مایعات کافی است؟

<sup>۱</sup> Parlay International, 2002

- چراغ‌ها به درستی کار می‌کنند؟
- عملکرد ترمزها مناسب است؟

### ❖ روشنایی

- رانندگی در شب: سرعت خود را کاهش دهید و فاصله با خودروی جلویی را افزایش دهید.
- رانندگی در آفتاب: سرعت خود را کاهش دهید و از آفتابگیر و عینک آفتابی خود استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که شیشه جلوی شما چه در داخل و چه در خارج تمیز است. هنگام رانندگی در برف خیره‌کننده همان اقدامات احتیاطی را انجام دهید.

### ❖ آب و هوا

- باران، برف یا مه باعث کاهش دید می‌شود؟ با توجه به میزان خطر، سرعت خود را کاهش داده و فاصله خود را نیز افزایش دهید.
- جاده‌ها خیس یا یخ زده هستند؟ فاصله خود را حتی بیشتر اضافه کنید. سرعت خود را کاهش دهید تا از سر خوردن بر روی جاده‌های مرطوب یا لغزیدن روی یخ جلوگیری کنید. در صورت لزوم آهسته برانید و چراغ‌های چشمک‌زن خود را روشن کنید. از حرکات ناگهانی یا ترمزگیری شدید خودداری کنید.
- باد؟ فرمان و شتاب گرفتن در باد مخالف ممکن است دشوار باشد. بادهای مخالف می‌تواند باعث شود که شما به طور ناگهانی منحرف شوید. بادهای موافق و از پشت سر می‌توانند سرعت شما را افزایش دهند، بدون اینکه شما از آن آگاه

باشید. سرعت خود را کم کنید و فرمان را محکم بگیرید. بر روی افق تمرکز کنید تا بتوانید فرمان را تنظیم کنید.

### ❖ جاده

- جاده باریک یا پر پیچ و خم با پیچ‌ها و تقاطع‌های کور؟ سرعت خود را کم کنید و نسبت به خطرات غیرمنتظره مانند توقف وسایل نقلیه، وسایل نقلیه‌ای که از جاده‌های فرعی وارد می‌شوند هوشیار باشید.
- جاده صاف، عریض و مستقیم؟ مراقب «هیپنوتیزم بزرگراه<sup>۱</sup>» باشید.
- منطقه ساخت و ساز؟ سرعت خود را کم کنید و برای توقف آماده باشید.
- مراقب تغییرات سطح جاده باشید. دستورات کارکنان راهسازی را رعایت کنید.

### ❖ ترافیک

- ترافیک شهری سنگین؟ جاده را برای عابران پیاده، وسایل نقلیه متوقف شده، وسایل نقلیه در حال دور زدن بررسی کنید. برای توقف آماده باشید.
- ترافیک روان؟ با جریان ترافیک حرکت کنید. در بزرگراه، برای جلوگیری از تجاوز از سرعت مجاز، در لاین سمت راست رانندگی کنید.
- تعداد زیاد کامیون‌ها و اتوبوس‌ها؟ فاصله طولی خود را افزایش دهید و در صورت امکان از عبور کردن خودداری کنید. هنگام عبور کردن، فاصله جانبی بیشتری را رعایت کنید.

<sup>۱</sup> Highway Hypnosis

**۱-۷-۲- شرایط فیزیکی راننده**

شرایط جسمی و روحی می‌تواند تاثیر زیادی بر نحوه رانندگی شما داشته باشد. برای محافظت از ایمنی خود در جاده، مراقب حالات فیزیکی خود باشید که ممکن است بر شما تأثیر بگذارد و بدانید که در مورد آنها چه کاری انجام دهید!

**❖ شرایط بینایی**

شرایط بینایی شامل ضعف بینایی، شب‌کوری، مشکلات در نور خیره‌کننده و بیماری‌های چشمی (آب سیاه، آب مروارید و غیره) است. همیشه از لنزهای اصلاحی تجویز شده استفاده کنید. به طور منظم معاینه چشم انجام دهید. سفرها را در ساعات روز برنامه‌ریزی کنید. در شب از عینک آفتابی استفاده نکنید.

**❖ مشکلات شنوایی**

مشکلات شنوایی شامل اشکال در شنیدن بوق و سایر صداهای ترافیکی و آذیر وسایل نقلیه اورژانسی است. از نظر بصری هوشیارتر باشید، هر سه تا پنج ثانیه آینه‌ها را چک کنید و مرتب به اطراف نگاه کنید. رادیو و سطح مکالمه را پایین نگه

دارید. اگر برای شما سمعک تجویز شده است، همیشه در حین رانندگی از آن استفاده کنید.

### ❖ تحرک محدود

تحرک محدود می‌تواند نگاه کردن به اطراف و واکنش به موقعیت‌های اضطراری را دشوار کند. در وسیله نقلیه خود آینه‌های بزرگ و مناسب نصب کنید. در صورت امکان، از وسایل نقلیه با فرمان و ترمز برقی برای ناراحتی کمتر عضلات و مفاصل استفاده نمایید.

### ❖ بیماری

بیماری - و داروهایی که برای بیماری مصرف می‌شوند - می‌توانند منجر به کاهش سطح توجه و تمرکز شده و زمان پاسخ شما را در رانندگی کند نمایند. در صورت امکان از رانندگی در صورت بیماری خودداری کنید. مراقب وضعیت خود باشید و بیشتر محتاط باشید. از عوارض جانبی داروهایی که مصرف می‌کنید آگاه باشید و در صورتی که در نسخه توصیه می‌شود از رانندگی خودداری کنید.

### ❖ خستگی و خواب‌آلودگی

خستگی و خواب‌آلودگی ممکن است زمانی رخ دهد که شما خسته‌اید، استرس دارید یا تحت یک برنامه کاری فشرده هستید. ترافیک سنگین یا آب و هوای بد نیز می‌تواند باعث خستگی شود. زمانی را برای توقف و استراحت در نظر بگیرید. صندلی را طوری تنظیم کنید که پشت شما را صاف نگه دارد و در صورت لزوم از



بالش‌های نگهدارنده محکم استفاده کنید. پنجره را باز کنید، به رادیو گوش کنید و از همسفر خود بخواهید که بیدار بماند و با شما صحبت کند.

### ❖ سن

سن شما بر نحوه رانندگی شما تأثیر می‌گذارد. رانندگان جوان اغلب کمتر از خطرات آگاه هستند. رانندگان بالای ۵۵ سال ممکن است دارای تغییر ظرفیت فیزیکی باشند که بر توانایی‌های رانندگی آنها تأثیر می‌گذارد. همیشه در محدوده سرعت مجاز بمانید و بر رانندگی خود تمرکز کنید. محدودیت‌های سنی خود را درک کنید. می‌توانید با رانندگی آهسته‌تر یا رانندگی در مسافت‌های کوتاه‌تر، رانندگی را با توانایی فیزیکی خود تنظیم کنید.

**۱-۷-۳- شرایط روانه راننده**

همه ما می دانیم که شرایط فیزیکی مانند خستگی یا مشکلات بینایی می تواند بر توانایی شما در رانندگی ایمن تأثیر بگذارد. شرایط روانی، مانند احساسات، استرس یا نگرش نیز می تواند بر ایمنی رانندگی شما تأثیر بگذارد!

**❖ تجویز پزشک برای شرایط روانه**

دانستن وجود یک وضعیت، اولین قدم برای کنترل تأثیر آن بر رانندگی شما است. اگر علائم استرس، احساسات یا نگرانی های بیش از حد را به عنوان همراهان گاه به گاه در سفر می شناسید، از خود پرسید چه کاری می توانید انجام دهید تا شرایط روانی بر رانندگی شما تأثیر نگذارد.

**❖ استرس**

ما نمی توانیم در زندگی خود از

استرس جلوگیری کنیم. اما استرس بیش از حد می تواند در رانندگی شما اختلال

ایجاد کند. استرس باعث ایجاد خستگی جسمی و روحی می‌شود، زمان واکنش شما را کاهش می‌دهد و توانایی شما را برای تمرکز کاهش می‌دهد. ممکن است باعث شود شما رفتار نامنظم داشته باشید یا تحمل کمتری نسبت به سایر رانندگان و شرایط جاده داشته باشید.

### ❖ احساسات

خشم، اندوه و نگرانی می‌تواند تمرکز و تمایل شما را برای رانندگی ایمن از بین ببرد. حتی احساسات مثبت، مانند شادی در ارتقای شغلی یا تعطیلات قریب‌الوقوع، می‌تواند منجر به حواس پرتی ذهنی شود.

### ❖ نگرش

برخی نگرش‌ها ما را راننده‌های بهتری می‌کند. نگرش‌هایی مانند پرخاشگری یا بی‌توجهی، می‌تواند امنیت ما را دچار مشکل سازند.

### ❖ کنار آمدن با شرایط روانی

هر زمان که پشت فرمان نشستید، از خود بپرسید که آیا رانندگی در حال حاضر برای شما ایمن است؟ قبل از رانندگی، در وسیله نقلیه خود بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. به خود یادآوری کنید که امنیت شما به آرامش و منطقی بودن شما بستگی دارد. در محدوده سرعت مجاز بمانید و در مقابل میل به انجام تنش‌ها با نزدیک شدن بیش از حد به وسایل نقلیه دیگر مقاومت کنید. سعی کنید از رانندگی در مناطقی مانند مناطقی که ترافیک سنگینی دارند که شما را متشنج می‌کنند اجتناب

کنید. با استرس در زندگی روزمره خود کنار بیایید: کاری فیزیکی انجام دهید، مانند پیاده‌روی یا دویدن؛ یا دوره کاهش استرس را بگذرانید. از خود پرسید چه تغییراتی می‌توانید در زندگی خود ایجاد کنید تا بهتر با استرس، عصبانیت یا سایر حالات روانی کنار بیایید. سپس این تغییرات را شروع کنید. صحبت کردن با یک دوست نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

## ۸-۱ - آیا هنگام رانندگی خود را کلافه و عصبانی می‌بینید؟

هیچ کس اثرات رانندگی در ترافیک را با اثرات ماساژ و یا حمام آب گرم مقایسه نمی‌کند، اما راهکارهایی وجود دارد که می‌توانید استرس ناشی از رفت و آمد روزانه را از خود دور کنید. این آزمون کوچک را انجام دهید تا متوجه شوید که آیا در این شرایط خودتان را اذیت (کلافه) می‌کنید یا خیر؟

- آیا فکر می‌کنید در مواجهه با رانندگان دیگر عصبانی هستید؟
- آیا اخیراً برخورد نزدیک یا تصادفات جزئی داشته‌اید؟
- آیا با استرس وارد محل کار خود می‌شوید؟
- آیا بعد از رفت و آمد روزانه یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد تا آرامش پیدا کنید؟

- آیا با نوشیدن قهوه یا الکل بیشتر، با استرس ساعات شلوغی کنار می‌آیید؟
- آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که جاده مانند میدان جنگ است؟
- آیا وقتی راننده دیگری خیلی آهسته رانندگی می‌کند یا بطور ناگهانی جلوی شما توقف می‌کند، آن را شخصی‌سازی می‌کنید و ناراحت می‌شوید؟
- آیا دیگران به شما می‌گویند که هنگام رانندگی یا بعد از رانندگی ناراحت به نظر می‌رسید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سؤالات مثبت است، شاید زمان آن رسیده است که کمی استرس درمانی انجام دهید. صرف رسیدن به خانه یا محل کار مهم نیست،

مهم این است که به جای استرس داشتن مانند یک ساعت زنگ‌دار، با آرامش و سر حال به محل کار یا خانه خود برسید. این می‌تواند تفاوت بین رسیدن و هرگز نرسیدن را ایجاد کند. استرس بر طرف نشده می‌تواند بر سلامت و ایمنی رانندگی شما تأثیر بگذارد.

### ❖ ساعات شلوغی استرس را بیشتر می‌کند

کسانی که با موفقیت ساعات شلوغی را مدیریت می‌کنند، راه‌هایی را برای کنار آمدن با استرس‌های روزانه پیدا کرده‌اند. این راهکارها ترکیبی از تکنیک‌های آرامش‌بخشی و خودگفتاری هستند، پیام این است که پذیرش چیزی که نمی‌توانید تغییر دهید بسیار آسان‌تر از مبارزه با آن است. این رویکردها را امتحان کنید:

- به جای هضم استرس‌های شدید روزانه به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید.
- توجه داشته باشید که بدن شما به استرس‌ها چگونه واکنش نشان می‌دهد، واکنش‌هایی مانند گرفتگی عضلات گردن و شانه‌های منقبض، بند انگشت‌ها یا تیک‌های صورت. سعی کنید آگاهانه این قسمت‌های بدن را یکی یکی آرام کنید.
- هر چند دقیقه یک بار، یک سری نفس عمیق و آهسته بکشید، به آرامی از بینی نفس بکشید و همه آن را از دهان خارج کنید. تصور کنید تنش و استرس‌ها را با بیرون دادن نفس از بدن خود خارج کنید. (سعی کنید همانطور که نفس می‌کشید بگویید «آههههه...»).

- سعی کنید به یاد داشته باشید که جاده، سایر رانندگان و موانع موجود در جاده فقط برای اینکه زندگی شما را سخت کنند وجود ندارند. در واقع، سایر رانندگان نیز با مشکلاتی مشابه شما روبرو هستند.
- زمان بیشتری را برای رسیدن به محل کار بگذارید تا نیازی به عجله نداشته باشید. مسیرهای خوش منظره را انتخاب کنید و به خودتان زمان بیشتری برای انجام این کار بدهید.

### ❖ جایگزین‌هایی برای خود در نظر بگیرید

چرا از گزینه‌هایی مثل سوار ماشین هم دیگر شدن به شکل نوبتی یا استفاده از اتوبوس برای رفتن به محل کار خود استفاده نکنید؟ حتی اگر فقط برخی از اوقات باشد؟ یا ببینید آیا می‌توانید ساعات کاری خود را تغییر دهید تا مجبور به عجله کردن نباشید؟ افرادی که معتقدند: «هیچ کاری نمی‌توانم در مورد آن انجام دهم، بنابراین می‌توانم از آن نهایت استفاده را ببرم» در اکثر مواقع، به شدت آرامش پیدا می‌کنند و حتی در یک موقعیت استرس‌زا مزایای غیرمنتظره‌ای را از آن موقعیت دریافت می‌کنند.

### ❖ چه چیزی باعث این استرس می‌شود؟

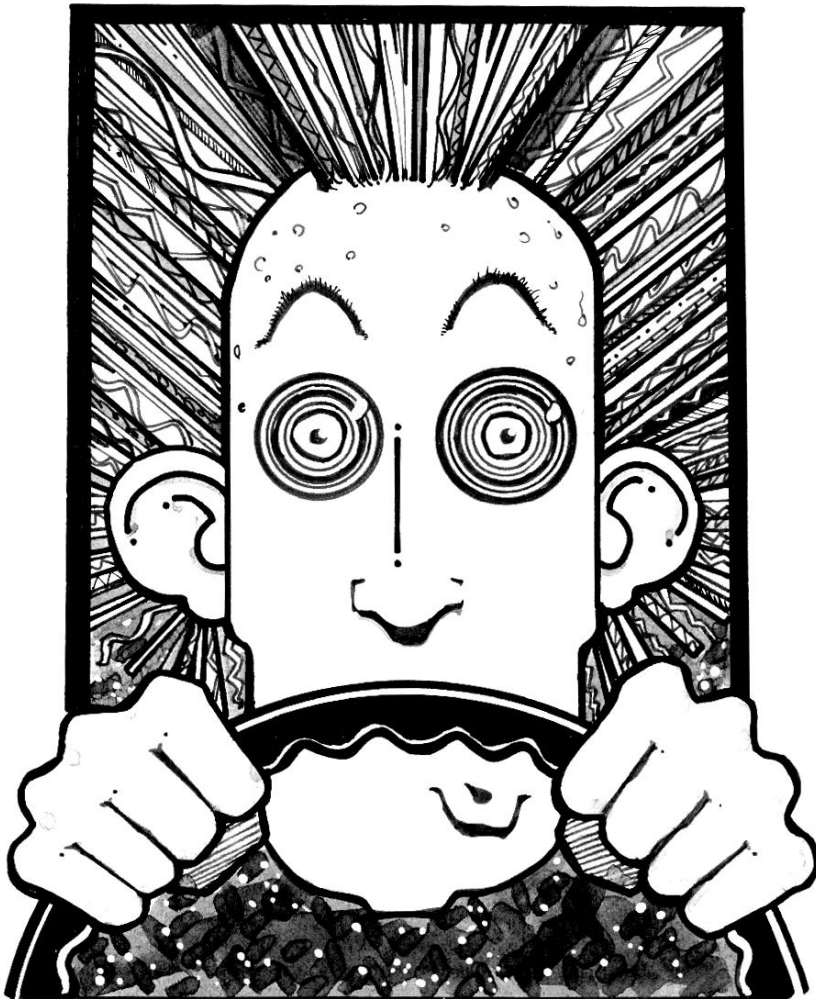
استرس در جاده ممکن است نشانه‌ای از اضطراب‌های عمیق‌تر باشد. برای حل تعارضات زندگی خود وقت بگذارید. ورزش کنید، مدیتیشن کنید، یوگا انجام دهید یا فعالیت دیگری را انجام دهید که به نظر شما آرامش بخش است. مسئولیت رفتار

خود در جاده و هنگام رانندگی را بپذیرید، این در واقع همان پیام اصلی رانندگی تدافعی است.



### ۹-۱ - آیا شما راننده «پرخاشگری» هستید؟

اگر دوست دارید با همان نگرش پرخاشگرانه، رقابتی و ممنوعه‌ای که در شغل خود به کار می‌برید وارد جاده می‌شوید، دوباره به آن فکر کنید. رفتار «پرخاشگرانه» ممکن است در دنیای تجارت مؤثر باشد، اما می‌تواند نسخه‌ای برای فاجعه در بزرگراه باشد.



برای اینکه بفهمید که آیا راننده «پرخاشگری» هستید یا خیر به سؤالات زیر پاسخ

دهید:

- آیا سعی می‌کنید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به مقصد مورد نظر برسید؟
- آیا با ترافیک جاده می‌جنگید و وقتی رانندگان دیگر خیلی آهسته حرکت می‌کنند یا راه شما را مسدود می‌کنند، عصبانی می‌شوید؟

- آیا اغلب هنگامی که چراغ راهنمایی زرد می‌شود سرعت می‌گیرید؟
- آیا سعی می‌کنید با حل مشکلات کاری، غذا خوردن، آرایش کردن، اصلاح کردن یا انجام معاملات تجاری در حین رانندگی، از زمان خود حداکثر استفاده را بنمایید؟

- آیا از سد کردن راه شخصی در یک تقاطع یا خروجی یک هیجان پنهانی به شما دست می‌دهد؟

- آیا مردم هرگز به شما می‌گویند که هنگام رانندگی ناراحت به نظر می‌رسید؟
- آیا با احساس سرگیجه، تنش یا خستگی به محل کار یا خانه می‌رسید؟

اگر به هر یک از این سؤالات پاسخ «بله» دادید، شاید زمان بررسی نگرش شما فرا رسیده باشد. رفتارهایی مانند مواردی که در بالا به آن اشاره شد، برای شما و سایر رانندگان اطرافتان خطرناک است.

### ❖ به جلی «رقابت» تنها به «رفت و آمد» بپردازید

اگر بتوانید کلاً از رانندگی صرفنظر کنید، خوب است. در اینصورت شما زمان بیشتری برای کار خواهید داشت، درست است؟ اما اگر این امکان پذیر نیست، این رویکردها را برای رقابت در زمان رانندگی امتحان کنید:

- به خودتان فقط اجازه رانندگی بدهید. در درازمدت اگر کمی از کار خود دور شوید، شادتر و سازنده‌تر خواهید بود. رفت و آمد روزانه زمان خوبی برای انجام آن است. سعی نکنید در حین رانندگی مسائل را بررسی یا حل کنید. فقط استراحت کنید، از اینکه برای تغییر بی‌حوصله هستید لذت ببرید. اتومبیل را پناهگاهی در برابر فشارها و خواسته‌های زندگی در نظر بگیرید.
- به جای اخبار فاجعه‌بار روزانه به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید.
- تلاش آگاهانه‌ای داشته باشید تا از دنبال کردن دیگران، تغییر مسیر ناگهانی، ژست گرفتن یا توهین به سایر رانندگان خودداری کنید. با چند نفس آهسته و عمیق آرامش خود را حفظ می‌کنید. وقتی موفق شدید به خودتان پاداش دهید.
- به یاد داشته باشید که شما فقط بر رفتار خود کنترل دارید، نه رفتار دیگران.
- زمانی که در حال رانندگی هستید، کمی زمان بیشتری به خود بدهید تا به مقصد برسید، تا دلیل کمتری برای پرخاشگری در جاده داشته باشید.

❖ **سفرهای اشتراک<sup>۱</sup> را امتحان کنید**

اگر به نظر می‌رسد نمی‌توانید پشت فرمان آرامش خود را حفظ کنید، چرا گاهی به سفرهای اشتراکی نپیوندید یا با اتوبوس به محل کار خود نروید؟ در این صورت دوست پیدا خواهید کرد، در پول خود صرفه‌جویی خواهید کرد، به کاهش ازدحام ترافیک کمک خواهید کرد و از همه بهتر، می‌توانید بدون به خطر انداختن خود و دیگران، بخشی از کارهای خود را حین رفت و آمد انجام دهید.




---

<sup>1</sup> Carpooling

### ۱-۱۰- قانون طلایه رانندگی ایمن

آیا اگر همه با دقت و با احتیاط رانندگی کنند و همیشه قوانین را رعایت کنند فوق‌العاده نیست؟ در دنیای واقعی ما اغلب مجبوریم بی‌ادبی، نادانی و حماقت محض را در جاده تحمل کنیم. رانندگان تدافعی یاد می‌گیرند که نسبت به اشتباهات دیگران هوشیار باشند، بنابراین می‌توانند از برخوردهای ناشی از آنها جلوگیری کنند. هنگامی که راننده دیگری مرتکب اشتباه می‌شود، آنها از روی عصبانیت یا انتقام رفتار نمی‌کنند. آنها قانون طلایی رانندگی ایمن را اجرا می‌کنند: «یک رانندگی خوب، حتی اگر دیگران این کار را نمی‌کنند.»



در اینجا چند نمونه از نحوه اجرای قانون طلایی رانندگی ایمن برای تمرین

روزانه آورده شده است:

- از سیگنال‌های خود استفاده کنید؛ حتی زمانی که دیگران این کار را نمی‌کنند. هنگام تغییر خط و عبور از افراد مراقب باشید.
- در فاصله ایمن رانندگی کنید. اگر دیگران مسیر شما را مسدود کردند، برای حفظ فاصله مناسب سرعت خود را کاهش دهید.
- با رانندگانی که سپر به سپر<sup>۱</sup> می‌شوند نجنگید. اگر می‌توانید از سر راه آنها کنار بکشید.
- با چراغ‌های مؤدب باش به یاد داشته باشید که شخصی که شما را با نورهای درخشان خودروی خود کور می‌کند، احتمالاً فراموش کرده است که آنها را خاموش کند. در برابر اصرار برای روشن کردن چراغ‌هایتان برای درس آموزی به آنها مقاومت کنید.
- به رانندگانی که کند یا مردد هستند، احترام بگذارید. سن یا ناتوانی جسمی ممکن است رانندگی را برای آنها دشوار کند.

قانون طلایی دو مزیت دارد. این قانون جاده را برای همه کاربران ایمن‌تر می‌کند و وقتی می‌دانید کار درست را انجام داده‌اید، احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

<sup>۱</sup> Tailgater Driver

### ۱-۱- حواس پرتی درون خودرو

چیزهایی که در جاده باید مراقب آنها باشیم به اندازه کافی پیچیده هستند، چه تغییرات آب و هوا و نور، رانندگان غیرقابل پیش‌بینی و ترافیک. اما در مورد عوامل حواس پرتی که از داخل وسیله نقلیه خودمان می‌آیند چه باید کرد؟ این موارد را در نظر بگیرید<sup>۱</sup>.



#### ❖ سرنشینان

مکالمه با سرنشینان یا مسافران می‌تواند از کنترل خارج شود، به خصوص اگر مشاجره یا بحث هیجانی داغی در جریان باشد؛ اگر کسی سعی می‌کند به شما نشان دهد چیزی چگونه است یا چگونه کار می‌کند؛ یا اگر کسی با صدای بلند صحبت می‌کند، می‌خندد یا خشن است. از سرنشینان بخواهید روی صندلی‌های خود بمانند

<sup>۱</sup> Parlay International, 2002

و کمر بند ایمنی خود را نیز ببندند، صدای خود را پایین بیاورند و دست خود را نیز از یکدیگر و راننده دور نگه دارند.

### ❖ اشیاء مزاحم

مراقب نحوه بارگیری ماشین خود باشید. اجسام را نباید آنقدر بالا انباشته کرد که دید آینه عقب مسدود شود. به همین دلیل، وسایل را روی لبه پشت صندلی عقب قرار ندهید. آنها نه تنها دید را مسدود می‌کنند، بلکه در یک توقف ناگهانی می‌توانند به سمت صندلی جلو یا پشت سر شما برخورد کنند. اگر مجبور به آویزان کردن لباس در ماشین خود هستید، آنها را فقط پشت صندلی راننده آویزان کنید. اطمینان حاصل کنید که اشیاء مانع از توانایی شما برای هدایت، تعویض دنده یا نگاه کردن از روی شانه شما نمی‌شوند.

### ❖ دید

هنگام رانندگی در شب، آینه عقب خود را کمی بچرخانید تا تابش کامل چراغ‌های جلوی خودروهای عقبی را منعکس نکند. پنجره‌های خود را از داخل و خارج تمیز نگه دارید تا بتوانید حتی در نور خیره‌کننده نورهای روبرو به وضوح ببینید.

### ❖ حواس پرتی ایجاد شده توسط راننده

برخی از حواس پرتی داخل خودرو توسط خود راننده ایجاد می‌شود. خوردن، آشامیدن، به ویژه نوشیدنی‌های گرم، خواندن نقشه یا روزنامه و انجام کارهای دیگر



مانند صحبت کردن با تلفن همراه، آراستگی یا نوشتن یادداشت، به خودی خود می‌تواند حواس پرتی ایجاد کرده یا حتی خطرناک باشند.

اگر در حال رانندگی با وسیله نقلیه ناآشنا هستید، قبل از شروع رانندگی یاد بگیرید که کنترل‌ها و چراغ‌های هشدار کجا هستند. جستجو در اطراف برای کنترل برف پاک‌کن، راه امنی برای مذاکره با یک طوفان بارانی ناگهانی نیست. برای اینکه یک راننده ایمن باشید، کارها را تا حد امکان در ماشین خود ساده نگه دارید. شما به تمام توجه خود نیاز دارید تا روی عوامل حواس پرتی در خارج از ماشین خود تمرکز کنید.

# فصل دوم: قوانین و شیوہ

## راندگے در شرایط معمولی

## ۱-۲- در شرایطی که ماشینی پشت سر شما چسبیده است

یکی از استرس‌زاترین و نگران‌کننده‌ترین حرکت‌ها در رانندگی زمانی است که کسی با فاصله بسیار کم پشت سر شما با سرعت زیاد رانندگی می‌کند.



مسلماً در یک توقف ناگهانی، راننده‌ای که با سرعت خیلی زیاد و به طور خطرناکی بسیار نزدیک به شما رانندگی می‌کند، احتمالاً مستقیماً با ماشین شما برخورد می‌کند. این کاملاً قابل درک است که بخواهید چنین افرادی را سر جای خود بنشانید و با آنها برخورد کنید. اما نگرانی اصلی شما باید امنیت خود و دیگران در جاده باشد. بنابراین انجام اقدامات زیر حیاتی است:

### ❖ اجازه دهید جلوی شما فاصله اضافی وجود داشته باشد

زمانی که کسی پشت سر شما رانندگی خطرناک دارد، به تدریج سرعت خود را کم کنید تا زمانی که فاصله خود را با ماشین جلویی دو برابر کنید. در شرایط رانندگی معمولی، این به این معنی است که بین زمانی که خودروی جلویی شما از

نقطه‌ای عبور می‌کند و زمانی که شما به همان نقطه می‌رسید، حداقل شش ثانیه زمان وجود داشته باشد. با این کار دو چیز محقق خواهد شد. ابتدا اینکه اگر لازم است ناگهان توقف کنید، فضای اضافی جلوی شما وجود خواهد داشت، به طوریکه اگر ماشین پشت سر به شما برخورد کند، فضای اضافی مانع از این می‌شود که شما به ماشین جلویی برخورد کنید و دوم اینکه، این فضای اضافی می‌تواند برای راننده پشت سر که رفتار خطرناک دارد این انگیزه را ایجاد کند که یا از شما فاصله بگیرد یا از شما عبور کند.

### ❖ در برابر انتقام و مقابله به مثل کردن، مقاومت کنید

از واکنش نشان دادن به راننده پشت سری با رفتار خطرناک، با افزایش سرعت یا گرفتن ترمز ناگهانی خودداری کنید. چراکه این کار فقط شما را در یک موقعیت خطرناک با ریسک بالاتری قرار خواهد داد. در عوض، تا جایی که ممکن است بگذارید چنین راننده‌ای هرچه راحت‌تر از مسیر عبور و از شما گذر کند. در جاده، همیشه بهتر است بی‌ادبی را با ادب پاسخ دهید.

در بزرگراه‌های شلوغ رفتار افراد با رانندگی خطرناک و پرسرعت، به طور فزاینده‌ای به عنوان یک مزاحمت رایج تلقی می‌شود. با وجود چنین افرادی، شما باید نسبت به خطرات غیرمنتظره بیشتر هوشیار باشید و به طور منظم خودروهای جلویی را مرتب زیر نظر بگیرید و هر پنج ثانیه یک بار آینه دید عقب و آینه‌های بغل را

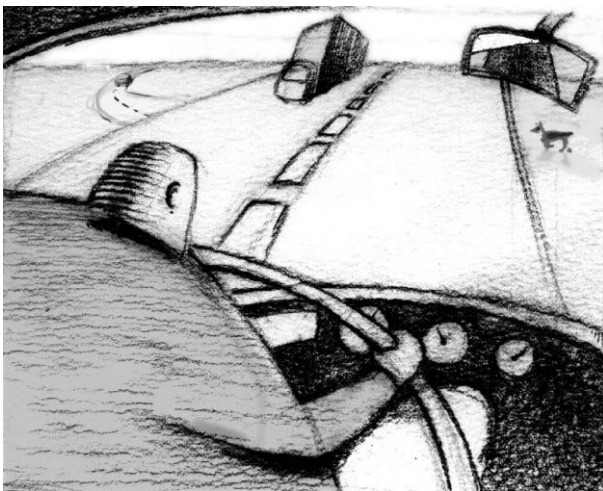
بررسی کنید. هوشیار بودن در رانندگی بهترین دفاع شما در برابر عادات بد و نادرست رانندگی دیگران در جاده است.

## ۲-۲ - بررسی مداوم جاده

رانندگی ایمن مستلزم آگاهی از آنچه از آنجایی است که در اطراف شما همیشه در حال رخ دادن است. این چیزی بیش از خیره شدن به جاده پیش رو است. رانندگان تدافعی چشمان خود را دائماً در حال حرکت نگه می‌دارند، دیدی که جلو، عقب، کناره‌ها و لبه جاده را پوشش می‌دهد.

### ❖ به اطراف نگاه کنید (نه فقط به جلو)

هنگامی که جاده پیش رو را بررسی می‌نید، نه تنها به خودروی جلویی خود، بلکه به چندین وسیله نقلیه‌ای که جلوی آن خودرو هم در حرکت هستند، توجه کنید. از قبل، دو تقاطع بعدی و افق پیش روی خود را بررسی کنید. توجه داشته باشید که ماشین‌ها چقدر به هم نزدیک هستند، اینکه سریع‌تر یا کندتر از شما حرکت می‌کنند،



و آیا خطرات احتمالی در جاده وجود دارد یا خیر؟ اگر دیدید چراغ‌های ترمز ماشین‌های جلوتر روشن می‌شوند، برای کاهش سرعت وسیله نقلیه خود آماده شوید.

به دو طرف ماشین خود نگاه کنید. برای موقعیت‌هایی که شما را درگیر می‌کند هوشیار باشید. سرعت خود را طوری تنظیم کنید که بین خودروها در خطوط دو طرف خود قرار نگیرید. شما باید در صورت برخورد مستقیم وسیله‌ای دیگر در مقابل خود یک راه فرار داشته باشید. قبل از ورود به یک تقاطع، جاده را در همه جهات آن بررسی کنید.

به نقطه‌ای فکر کنید که سخت‌ترین دید را برای شما دارد که معمولاً نیمه انتهایی ماشین عقبی است (از صندلی راننده به بعد) که همان نقطه کور شماست. بنابراین از رانندگی در نقطه کور<sup>۱</sup> خودروهای دو طرف خود خودداری کنید.

به پشت خود نگاه کنید، از آینه‌های نمای عقب و بغل خود استفاده کنید و هر پنج ثانیه یک بار، ترافیک پشت سر خود را بررسی کنید. از این اطلاعات برای فرار از سر راه خودروهایی که با سرعت بالا و رانندگی خطرناک شما را در رانندگی تحت فشار قرار می‌دهند، استفاده کنید. علاوه بر این، قبل از تغییر مسیر به مسیر کنار خود نیز نگاه کنید.

### ❖ هرچه دورتر، بهتر

در مسیر حرکت باید به چقدر جلوتر خود نگاه کرد؟ در شهر، در ترافیک سنگین و آهسته به گوشه و کنار توجه کنید. اگر ترافیک کم است و سریع حرکت می‌کند، مسافت دورتری را نگاه کنید. به چراغ‌های راهنمایی و نقاط احتمالی برای تردد

<sup>۱</sup> Blind Spot

عابران پیاده توجه کنید. مراقب عابران پیاده باشید که از پشت ماشین های پارک شده در حال تردد هستند. اتوبوس ها، کامیون های حمل و نقل و سایر خودروها را که در سمت راست دوبله پارک شده اند، پیش بینی کنید، در این صورت زمان زیادی برای توقف یا دور زدن و عبور کردن از آنها خواهید داشت.

در زمان رانندگی در شهر به پیچ بعدی جلوی روی خود در مسیر توجه کنید. از این اطلاعات برای تنظیم سرعت خود استفاده کنید تا در صورت وجود خودروی متوقف در اطراف آن پیچ، بتوانید بدون خطر پیچ را رد کنید.

#### ❖ **زیر نظر داشتن و توجه دقیق به مسیر را به یک عادت تبدیل کنید**

هنگام اسکن جاده، اطلاعات زیادی در معرض دید شما قرار دارد. ذهن خود را از حواس پرتی دور نگه دارید تا بتوانید این اطلاعات را پردازش کنید و انتخاب های خوبی در حین رانندگی داشته باشید. هنگامی که عادت به بررسی جاده و توجه دقیق به آن را پیدا کردید، به طور طبیعی برای شما به شکل عادت در می آید و بدین ترتیب خود را نسبت به اطراف خود بسیار هوشیارتر خواهید یافت.



## ۲-۳- شتاب‌گیری و ترمزگیری

شما نمی‌توانید در جاده خیلی جلو بروید، بدون اینکه افزایش سرعت و کاهش سرعت داشته باشید. بنابراین منطقی است که بدانید چگونه این کار را به درستی انجام دهید. در ادامه چند نکته برای استفاده حداکثری از عملکرد وسیله نقلیه خود در هنگام شتاب‌گیری و ترمزگیری وجود دارد:

### ❖ شتاب‌گیری



- سرعت را به آرامی و به تدریج افزایش دهید. این کار ایمن‌تر است و باعث صرفه‌جویی در مصرف سوخت می‌شود.

- کفشی بپوشید که در عملکرد نرم پدال گاز اختلالی ایجاد نکند.
- فقط برای بزرگراه‌های با ترافیک کم و پیچ‌های کم از کروز کنترل استفاده کنید. هوشیار بوده و در هر زمان آماده ترمزگیری باشید.

### ❖ ترمزگیری



- هنگام ترمزگیری، به آرامی شروع کنید و به تدریج فشار را افزایش دهید. از فشار محکم و یکنواخت استفاده کنید.

- روی پدال‌های ترمز خود فشار دهید تا به خودروهایی پشت سر نشان دهید که قصد توقف دارید.
- هر بار که وارد یک تقاطع می‌شوید، آماده ترمز شوید.
- با رعایت سرعت معقول و رعایت فاصله ایمن و اسکن جاده پیش‌رو، تا حد امکان کمتر از ترمز استفاده کنید. برای جلوگیری از توقف ناگهانی، از قبل برنامه‌ریزی کنید. به عنوان مثال، با نزدیک شدن به چراغ قرمز، گاز را کم کنید.
- سعی کنید از ضربه‌زدن به ترمز خودداری کنید. ترمزها را به طور یکنواخت و نرم فشار دهید و اگر چرخ‌ها شروع به قفل شدن کردند، ترمز را کمی رها کنید. قفل کردن ترمزها باعث سر خوردن لاستیک‌ها می‌شود. اگر وسیله نقلیه شما دارای ترمز ضد قفل است، محکم فشار دهید و به فشار دادن شدید ادامه دهید.
- با استفاده از دنده‌های کم، از خرابی ترمزهای خود در سراسیمه‌ها محافظت کنید. فشار وارد کردن بر ترمز تا پایین یک سراسیمه طولانی می‌تواند منجر به خرابی غیرمنتظره ترمز شود.
- عملکرد ترمز را هر چند وقت یکبار بررسی کنید، به خصوص اگر به تازگی از یک منطقه تپه‌ای یا در داخل آب عبور کرده باشید.
- با سرویس منظم و بررسی مکرر روغن ترمز، ترمزهای خود را محافظت کنید. علاوه بر این، ترمزهای خود را در این شرایط چک کنید؛ اگر ترمزها صدا می‌دهند، یا به یک طرف کشیده می‌شوند یا باید خیلی محکم به آن فشار بیاورید تا ترمز عمل کند، یا اگر سطح روغن ترمز شما به طور ناگهانی کاهش می‌یابد.

## ۲-۴- سبقت گرفتن

یکی از شایع‌ترین علل تصادفات مرگبار، سبقت گرفتن نامناسب است. قبل از انجام این کار، از خود پرسید: «آیا این سبقت گرفتن واقعاً ضروری است؟ آیا ایمن است؟» اکثر مواقع در گذر کردن از کنار ماشین‌های دیگر زمان کافی که ارزش این ریسک را داشته باشد، صرف نمی‌کنیم، اگر باید از خودروی دیگری سبقت بگیرید، نکات ایمنی زیر را در نظر داشته باشید:



### ❖ پیش از سبقت گرفتن

هنگام آماده شدن برای سبقت از ماشینی دیگر، فاصله ایمن را رعایت کنید. قصد شما برای رد کردن ماشین‌های کناری، نباید بهانه‌ای برای رانندگی خطرناک و سریع باشد. چراکه ماشین دیگر همچنان می‌تواند هر لحظه متوقف شود و هر چه به وسیله

نقلیه‌ای که می‌خواهید از آن سبقت بگیرید نزدیک‌تر باشید، دیدن آنچه در مقابل آن است دشوارتر می‌شود.

قبل از سبقت، به سمت چپ علامت دهید. جلو و عقب مسیر را به طور مداوم چک کنید. با چرخاندن سر و نگاه کردن از روی شانه‌های خود، نقاط کور خود و نواحی را که دقیقاً در پشت سر یا در دو طرف خود هستند و نمی‌توانید در آینه ببینید، بررسی کنید. مطمئن شوید که هیچ کس در حال عبور نباشد. اگر در مورد ترافیک پیش رو شک دارید، صبر کنید.

### ❖ حرکت به سمت چپ

در یک مسیر دو بانده، حرکت به خط ترافیکی روبرو، خطرناک‌ترین قسمت عبور است. در ترافیک ۹۰ کیلومتر در ساعت، شما و وسایل نقلیه مقابل با سرعت مؤثر ۱۸۰ کیلومتر در ساعت به یکدیگر نزدیک می‌شوید. سبقت با این سرعت، بیش از یک کیلومتر طول می‌کشد. پس از حرکت به چپ، سرعت خود را برای عبور افزایش دهید و به وسیله نقلیه فضای مناسبی بدهید. اگر برای انجام این کار مجبور به تجاوز از حد مجاز سرعت هستید، در این صورت نباید عبور کنید. برای شروع حرکت به سمت راست در جلوی خودرویی که از آن عبور کرده‌اید، به سمت راست راهنما بزنید.

### ❖ تکمیل سبقت

وقتی می‌توانید پیاده‌روی جلوی وسیله نقلیه‌ای را که از آن سبقت گرفته‌اید در آینه عقب خود ببینید، بازگشت به خط رانندگی خودتان، بی‌خطر است. به سمت راست حرکت کنید و چراغ راهنمای راست را خاموش کنید. اما ابتدا نقطه کور خود را با چرخاندن سر خود بررسی کنید. این موضوع در یک جاده چند لاین که ممکن است خودروی دیگری از سمت راست به داخل خط شما حرکت کند، یا در شرایطی که خودروی عبور کرده، تقریباً متوقف شده و خودروی دیگری در حال آمدن به جاده مقابل آن باشد، مهم است.

### ❖ چه زمانه نباید سبقت گرفت

مناطق که سبقت گرفتن در آنها ناامن یا غیرقانونی است عبارتند از:

- مناطق ممنوعه سبقت
- مناطق وجود مدارس
- مسیرهای منحنی، با محدودیت عبور
- هر جاده‌ای که خط پیوسته‌ای در وسط داشته باشد
- در فاصله ۱۰۰ متری تاج تپه‌ها

همچنین در بیشتر موارد سبقت در گذرگاه‌های راه‌آهن، تقاطع‌ها، تونل‌ها، پل‌ها و

همچنین در ۱۰۰ متری این مناطق غیرقانونی است.

### ❖ سبقت گرفتن سایر ماشین‌ها از ماشین شما

اگر شخصی از کنار شما رد می‌شود، سرعت خود را حفظ کنید یا در صورت لزوم سرعت خود را کم کنید تا وسیله نقلیه از کنار شما، بصورت ایمن عبور کند. هرگز برای جلوگیری از سبقت دیگران از کنار ماشینتان، سرعت نگیرید. اگر آهسته‌تر از جریان ترافیک رانندگی می‌کنید، یک مکان امن برای خروج از جاده پیدا کنید و اجازه دهید وسایل نقلیه از کنارتان عبور کنند. بدون وجود یک زنجیره از ماشین‌ها پشت سرتان، ایمن‌تر و آرام‌تر خواهید بود.

چند بار تا به حال از کنار یک وسیله نقلیه صرفاً به این دلیل که جلوی شماست، سبقت گرفته‌اید؟ اگر تصمیم بگیرید فقط در مواقع ضروری و کاملاً ایمن از کنار ماشین‌ها عبور کنید، آرامش خواهید داشت و از رانندگی خود لذت بیشتری خواهید برد.

## ۲-۵- جلوگیری از تصادفات رودرو

برخورد رو در رو خطرناک‌ترین نوع تصادفات است که منجر به فوت بسیاری از افراد می‌شود. اکثر این برخوردها با استفاده از تکنیک‌های رانندگی تدافعی، قابل پیشگیری هستند.



نکات ذیل نکاتی است که از این تصادفات جلوگیری می‌کند و می‌تواند زندگی شما را نجات دهد:

### ❖ کاهش خطر با رانندگی ایمن

هنگامی که در یک موقعیت تصادف قرار می‌گیرید، گزینه‌ها محدود و خطرناک هستند. اما می‌توانید با رعایت چند نکته ایمنی رانندگی، شانس خود را برای جلوگیری از تصادف افزایش دهید:

- فقط زمانی رانندگی کنید که کاملاً هوشیار هستید.

- جاده پیش رو از نظر وجود خطرات و ریسک‌های موجود بررسی کنید. به تپه‌ها یا پستی و بلندی‌ها یا کناره‌های مسیر توجه کنید. به این ترتیب، زمان بیشتری برای رهایی از خطری که در حال نزدیک شدن است، دارید.
- در لاین خود بمانید، جایی که ترافیک مقابل احتمال کمتری برای منحرف شدن دارد و می‌توانید سریعتر به شانه یا کنار جاده برسید. در جاده‌های چند لاین، لاین سمت راست امن‌ترین خط است.
- محدودیت‌های سرعت را رعایت کنید. شما زمان بیشتری برای واکنش به یک خطر خواهید داشت و اگر برخوردی اتفاق بیفتد، وقتی سرعتتان کمتر است، آنچنان آسیب‌رسان نخواهد بود.

#### ❖ هنگامی که یک وسیله نقلیه در خط شما است

اگر وسیله نقلیه‌ای که از روبرو می‌آید به هر دلیلی به مسیر شما منحرف شد، فوراً سرعت خود را کم کنید. برای توقف یا خارج شدن از جاده آماده باشید. به یاد داشته باشید که افتادن در یک حفره یا گودال بسیار کم‌خطرتر از رانندگی در صورت ایجاد برخورد با ماشین‌های رو به رو است.

#### ❖ هنگامی که یک برخورد در شرف وقوع است

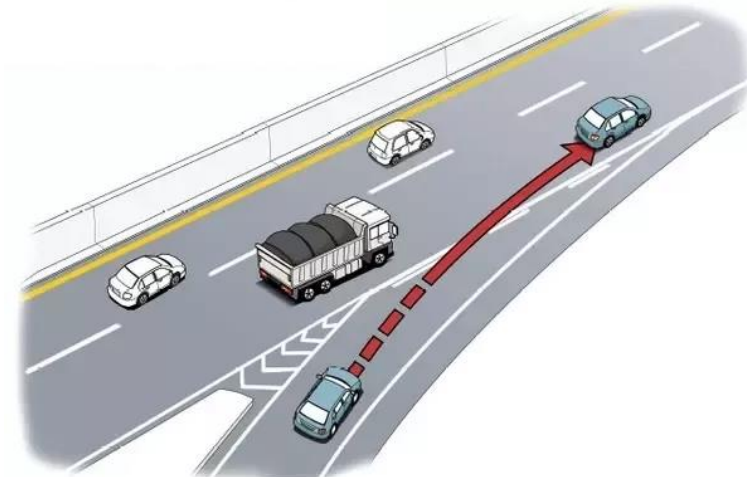
در صورت نیاز به تصمیم‌گیری در چند ثانیه برای جلوگیری از برخورد رودررو، این اصول را به خاطر بسپارید:



- همیشه از سمت راست رانندگی کنید تا بتوانید در صورت نیاز از مسیر خارج شوید، زیرا راننده وسیله نقلیه دیگر احتمالاً پس از بازیابی کنترل، به مسیر خود برمی‌گردد.
- سرعت را حفظ کنید و دو چرخ را برای حفظ ثبات روی شانه خاکی نگه دارید. فقط در صورت لزوم با هر چهار چرخ روی شانه خاکی حرکت کنید تا از تصادف جلوگیری کنید.
- اگر انتخاب بین شاخ به شاخ شدن با ماشین روبرو و برخورد با یک جسم ثابت مانند درخت یا تیر برق باشد، ضربه‌زدن به جسم ثابت که تکانه‌ای ندارد، همیشه امن‌تر است.
- اگر باید به یک جسم یا وسیله نقلیه روبرو برخورد کنید، تا آنجا که ممکن است به سمت راست هدف بگیرید، جایی که نیروهای برخورد بسیار کمتر است. سالانه ده‌ها هزار نفر در تصادفات رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. برای یادگیری و تمرین رانندگی تدافعی وقت بگذارید و همیشه کمربند ایمنی خود را ببندید. اگر درگیر یک برخورد رودررو باشید، ممکن است آسیب ببینید اما احتمال کشته شدن شما بسیار کمتر است.

## ۲-۶- ورود به آزادراه‌ها و پیوستن به ترافیک آنها

دشوارترین بخش رانندگی در آزادراه، ورود به آن است، به خصوص در شرایطی که حرکت ترافیک سریع بوده و سنگین باشد. هنگام ورود به آزادراه، باید همزمان سرعت خود را افزایش دهید و آزادراه را برای یافتن یک راه ورودی به دقت چک کنید و سرعت خود را متناسب با آن تنظیم کنید. پیروی از نکات ذیل می‌تواند روند انجام این کار را ساده‌تر کند<sup>۱</sup>:



### ❖ سرعت مناسب را حفظ کنید

همیشه با سرعت ترافیک یا نزدیک به آن وارد آزادراه شوید. توقف نکنید، مگر اینکه واقعاً ضروری باشد. توقف بر روی سطح شیب‌دار خطرناک است، زیرا پس از آن باید سعی کنید به جریانی از ترافیک که بسیار سریعتر از شما حرکت می‌کند سرعت دهید و بدین ترتیب خطر ضربه خوردن از عقب را افزایش می‌دهید.

<sup>۱</sup> Parlay International, 2002

### ❖ فضای مناسب برای خود ایجاد کنید

برای ورود و پیوستن ایمن به جریان ترافیک، یک فاصله پنج ثانیه‌ای در ترافیک ایجاد کنید، یک فاصله سه ثانیه‌ای از خودروی جلویی و یک فاصله دو ثانیه‌ای از خودروی پشت سرتان. فاصله پنج ثانیه‌ای به معنای پنج ثانیه بین زمانی که خودروی جلوی شما از روی سطح شیب‌دار عبور می‌کند و زمانی که خودروی پشت سر شما از آن عبور می‌کند. چراغ راهنما را زود روشن کنید و سرعت خود را طوری تنظیم کنید که در خلال این پنج ثانیه قرار بگیرید. قبل از ورود به آزادراه، از آینه‌های خود استفاده کنید و به شانه چپ خود نگاه کنید تا مطمئن شوید که هیچ وسیله نقلیه‌ای در نقطه کور شما وجود ندارد یا از سمت چپ به سمت راست شما ماشینی در حال حرکت نباشد.

### ❖ ایمن رانندگی کنید

در تصمیم‌گیری برای افزایش سرعت یا کاهش سرعت برای دور زدن ترافیک هنگام ورود به آزادراه، به یاد داشته باشید که ماشین‌های موجود در ترافیک آزادراه حق تقدم داشته و نباید انتظار داشت که به خاطر ورود شما سرعت خود را کم کنند. به خصوص در شرایطی که می‌خواهید وارد آزادراه شوید و یک وسیله نقلیه بزرگ مثل کامیون در مقابل شما باشد در این صورت باید خیلی مراقب باشید. وسایل نقلیه بزرگ فاصله توقف بسیار زیادی دارند و اگر جلوی آنها بروید نمی‌توانند فوراً سرعت خود را کاهش داده یا متوقف شوند.

### ❖ تغییر دادن خط (لاین)

هنگام تغییر خط در مسیر از همان اصول ورود به آزادراه پیروی کنید. یک فاصله چهار ثانیه ای بگذارید، نقاط کور و آینه های خود را بررسی کنید و از چراغ راهنما استفاده کنید. به یاد داشته باشید که پس از تغییر خط یا ورود به بزرگراه، چراغ خود را خاموش کنید. اگر مجبور به عبور از چندین خط هستید، هر بار از روی یکی از خطوط عبور کنید. برای تغییر مسیر از کاهش یا افزایش شدید سرعت خودداری کنید. از قبل برنامه ریزی کنید تا زمان کافی برای تغییر مسیر داشته باشید.

### ❖ خروج از آزادراه

علائم جاده را بخوانید تا زمان کافی برای ورود به خط خروجی خود داشته باشید. هنگام خروج، سرعت مناسب را حفظ کنید؛ با سرعتی کافی به نحوی که هم جریان ترافیک را قطع نکنید و هم خروجی ایمن داشته باشید، حرکت کنید. قبل از خروج، حداقل پنج ثانیه چراغ راهنمای خود را روشن کنید.

آزادراه‌ها سریع، کارآمد و ایمن هستند، اما استفاده ایمن از آنها، نیاز به مهارت و تمرین دارد. اگر اعتماد به نفس رانندگی در ترافیک سنگین بزرگراه را ندارید، در ساعاتی که ترافیک سبک‌تر است تمرین کنید. به زودی اعتماد به نفستان برای ورود و خروج ایمن از آزادراه تقویت خواهد شد.

## ۷-۲- تقاطع‌ها

اتفاقات زیادی در تقاطع‌ها رخ می‌دهد، در واقع، بیش از نیمی از تصادفات شهری در تقاطع‌ها اتفاق می‌افتد. در ادامه به انواع مختلف کنترل‌های اعمال شده روی تقاطع‌ها و چگونگی برخورد با آنها اشاره شده است:



### ❖ چراغ راهنمای

چراغ سبز به معنای رفتن، قرمز به معنای توقف، و زرد به معنای سرعت گرفتن برای عبور از تقاطع قبل از تغییر رنگ چراغ است. البته در برخی کشورها افزایش سرعت، هنگام روشن شدن چراغ زرد، در واقع غیرقانونی است و از لحاظ امنیتی مناسب نیست. هدف از چراغ زرد این است که به شما اجازه دهد قبل از قرمز شدن چراغ، متوقف شوید.

وقتی چراغ برای مدتی سبز شد، به آرامی به تقاطع نزدیک شوید و پای خود را روی ترمز قرار دهید تا آماده توقف شوید. پس از سبز شدن چراغ، برای وارد شدن به تقاطع احتیاط کنید. به یاد داشته باشید که چراغ راهنمایی، اتومبیل‌ها را متوقف نمی‌کند. افراد هستند که ماشین را متوقف می‌کنند. به علاوه ممکن است ترافیک در سمت روبرو وجود داشته باشد و حتی پس از تغییر چراغ ادامه یابد.

### ❖ علائم توقف

علامت ایست دقیقاً به این معنی است؛ وسیله نقلیه خود را کاملاً متوقف کنید. گر با وجود این علامت همچنان به حرکت خود ادامه دهید، این عمل غیرقانونی است و می‌تواند برای شما جریمه به همراه داشته باشد. به یاد داشته باشید که چراغ قرمز چشمک زن نیز به معنای علامت توقف است.

### ❖ قوانین حق تقدم را بدانید

سوء تفاهم در مورد حق تقدم مسبب بسیاری از تصادفات رانندگی در تقاطع‌ها است. در زیر برخی از دستورالعمل‌های حق تقدم عنوان شده است:

- تردد مستقیم دارای حق تقدم نسبت به ترافیک در حال دور زدن سر یک پیچ است.
- حق تقدم با تردد ماشین‌هایی است که علائم توقف رانندگی، متوقف نشده‌اند.

- در یک چهارراه یا تقاطع بدون چراغ راهنمایی همیشه حق تقدم را به وسیله نقلیه‌ای که در حال حاضر در تقاطع است، بدهید. اگر دو اتومبیل به طور همزمان در پیچ‌های مجاور به یکدیگر رسیدند، حق تقدم با اتومبیل سمت راست است.
- اگر ترافیک آن طرف تقاطع، خیلی سنگین است، تا زمانی که ترافیک برطرف شود، خارج از تقاطع قرار بگیرید و وارد تقاطع نشوید.
- همیشه تسلیم عابران پیاده شوید و حق تقدم را به آنها بدهید.
- اگر راننده دیگری تسلیم شما نشد، هرگز روی حق تقدم خود اصرار نکنید. تسلیم شدن بهتر از آسیب دیدن است. با این حال، فقط به خاطر مؤدب بودن از حق تقدم خود صرف نظر کنید.

### ❖ گردش به راست یا چپ

همیشه قبل از ترمز برای گردش به چپ و راست، از چراغ راهنما استفاده کنید. هنگام گردش، همیشه به خط مربوطه بپیچید: از جایی که هستید به نزدیکترین خط راست برای گردش به راست؛ از جایی که هستید به نزدیکترین خط به خط مرکزی برای گردش به چپ.

سه نکته کلیدی برای ایمنی در تقاطع‌ها وجود دارد که رعایت این سه قانون ایمنی شما را در هر تقاطعی تضمین می‌کند:

- قوانین ترافیک و حق تقدم حاکم بر تقاطع‌ها را در محل زندگی خود بدانید.

- هنگام نزدیک شدن به هر تقاطع، سرعت خود را کاهش دهید و ترافیک روبرو و عبور از آن را بررسی کنید. برای هر چیز آماده باشید، از جمله رانندگانی که قوانین حق تقدم را نمی‌دانند یا رعایت نمی‌کنند.
- همیشه با استفاده از چراغ راهنمای خود، راننده پشت سری را از قصد خود آگاه سازید.



## ۲-۸- خطرات سرعت بالا

برای برخی، این هیجان انگیز است که جاده باز را با سرعت هر چه بیشتری کنند. برخی دیگر فکر می‌کنند این کار به دلیل مدیریت ضعیف زمان قبل از شروع سفر، ضروری است. برای دیگران، سرعت غیرمجاز بخشی از طرز فکری است که رانندگی را مسابقه‌ای با سایر وسایل نقلیه برای تسلط بر جاده می‌دانند. وقتی شما سرعت می‌گیرید، دیگران و همچنین خودتان را در جاده در معرض خطر قرار می‌دهید. چرا سرعت اینقدر خطرناک است؟ در ادامه به چند واقعیت در مورد سرعت اشاره شده است؟



### ❖ سرعت و فاصله توقف

فرمول فاصله توقف را به خاطر بیاورید: فاصله عکس‌العمل / واکنش راننده + فاصله ترمز = فاصله توقف.

زمان ادراک / واکنش (یا مدت زمانی که برای دیدن یک خطر و حرکت پا از روی پدال گاز به پدال ترمز لازم است) معمولاً در هر سرعتی یکسان است، اما مسافتی که در طول زمان واکنش طی می‌کنید به سرعت شما بستگی دارد. هر چه سریع‌تر بروید، قبل از توقف، مسافت بیشتری را طی خواهید کرد. در سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت، مجموع فاصله واکنش و فاصله ترمز شما به بیش از ۷۰ متر می‌رسد. با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت، حتی در شرایط ترافیکی ایده‌آل این فاصله می‌تواند به حدود ۱۰۰ متر برسد. عدم توقف به موقع یکی از مهمترین دلایل تصادفات مرگبار جاده‌ای می‌باشد.

### ❖ سرعت و نیروی برخورد

دلیل دیگر برای عنوان کردن این موضوع که در رانندگی نباید زیاد سرعت گرفت این است که سرعت در برخورد و یا تصادفات به نیرو تبدیل می‌شود. نیروی تصادف با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت، معادل نیروی پرش از روی یک ساختمان ۱۰ طبقه است. در این شرایط اگر کمربند ایمنی خود را بسته باشید، این اتفاق اگرچه بد و سخت است، اما می‌توان در این شرایط زنده ماند. در سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت این نیرو چهار برابر می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که خطر کشته شدن در یک تصادف

با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت دو برابر بیشتر از تصادفی با سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت است. در سرعت ۱۲۰ کیلومتر در ساعت، خطر کشته شدن سه برابر می‌شود.



#### ❖ سرعت و هزینه

سرعت نه تنها خطرناک است، بلکه هم برای شخص و هم برای محیط زیست پرهزینه است. با افزایش سرعت اتومبیل، میزان مصرف سوخت آن نیز به درجه بیشتری افزایش می‌یابد. بنابراین برای حفظ محیط زیست، باید تا حد امکان به طور بهینه از سوخت استفاده کرد و برای این کار می‌بایست با سرعتی منطقی رانندگی کرد.

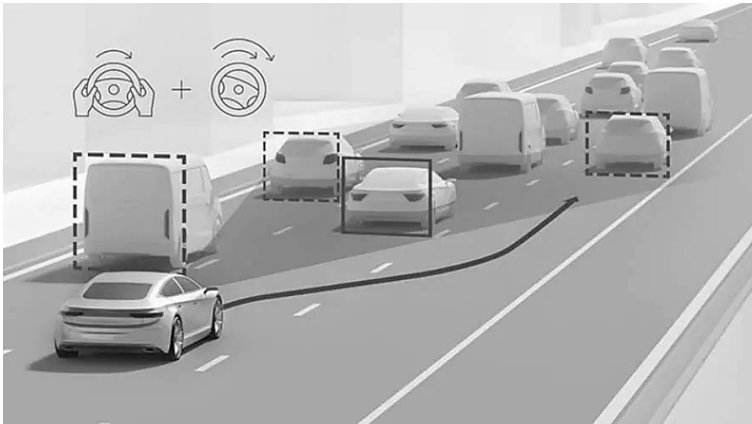
#### ❖ برای کاهش سرعت به خود زمان بیشتری دهید

بسیاری از افراد با حداکثر سرعت اقدام به رانندگی می‌کنند، زیرا زمانی که برای سفر خود در نظر گرفته‌اند، زمانی است که در شرایط ایده‌آل و بدون در نظر داشتن ترافیک محاسبه شده است. همیشه زمان اضافی برای تمام سفرهای معمول خود در نظر بگیرید تا از برنامه عقب نمانید. زمانی که دیگران در حال سرعت گرفتن هستند،

رعایت محدودیت سرعت ممکن است سخت باشد، اما غیرممکن نیست. شما می  
وانید تصمیم بگیرید که ایمن و قانونی رفتار و رانندگی کنید، حتی اگر دیگران این  
کار را نکنند.

## ۹-۲ - مانورهای فرار

- یک ماشین ناگهان جلوی شما توقف می کند...
- وسیله نقلیه ای که از روبرو می آید به لاین شما منحرف می شود...
- حیوانی ترسیده بطور ناگهانی وسط جاده می دود...



آیا در این شرایط برای اقدامی آماده هستید که رانندگی غیرمنتظره یا عملکرد ضعیف شخص دیگری شما را در تنگنا قرار دهد؟ در این ارتباط اصول زیر را در نظر داشته باشید:

### ❖ یک مسیر فرار برای خود در نظر بگیرید

سعی کنید هنگام رانندگی در جاده های چند لاین فقط به یک لاین خود را محدود نکنید. به این ترتیب، اگر کسی حرکت اشتباهی انجام دهد، می توانید به جای اینکه مجبور باشید در مسیر خود متوقف شوید و جانتان به خطر بیفتد، به چپ یا راست بروید. در یک جاده دو بانده، مسیر فرار شما در سمت راست و خارج از جاده است.

مراقب خطرات کنار جاده باشید که می‌تواند این کار را دشوار کند. سرعت خود را طوری تنظیم کنید که در نقطه‌ای که با ماشین‌های مقابل روبرو می‌شوید، فضایی برای مانور دادن و فرار از آن موقعیت داشته باشید.

### ❖ از ترمزها با احتیاط استفاده کنید

واکنش درست، در یک موقعیت خطرناک استفاده از پدال ترمز است. اگر وسیله نقلیه شما مجهز به ترمزهای ضد قفل نباشد، کوبیدن بر روی ترمز می‌تواند باعث شود که کاملاً کنترل ماشین از دست شما خارج شود. ترمز را به طور یکنواخت و به نرمی فشار دهید و اگر چرخ‌ها شروع به قفل شدن کردند، پدال ترمز را کمی رها کنید. به این ترتیب بدون از دست دادن کنترل، سرعت خود را کاهش خواهید داد. اگر وسیله نقلیه شما دارای ترمز ضد قفل است، ترمزها را به شدت فشار دهید و فشار محکمی وارد کنید تا خودرو متوقف شود. فشار را تا زمانی که لازم است حفظ کنید. ترمزهای ضد قفل به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در چنین شرایطی امکان ثبات وسیله نقلیه و قابلیت مانور دادن را فراهم کنند.

### ❖ وسیله نقلیه خود را هدایت کنید، ترمز نکنید

در صورت امکان به جای ترمز از فرمان ماشین خود استفاده کنید. آماده باشید تا یک مانع غیرمنتظره را دور بزنید و ماشین را هدایت کنید. با دستان خود در سمت چپ و راست فرمان (در ساعت ۹ و ۳) رانندگی کنید، تا جایی که بتوانید فرمان را ۱۸۰ درجه در هر جهتی که لازم است بچرخانید و در عین حال دستان خود را

محکم نگه دارید. برای هدایت کردن سریع ماشین آماده باشید و سپس با همان سرعتی که هدایت کردید، فرمان را به حالت عادی خود برگردانید. وسیله نقلیه خود را به مسیری که قبل از موقعیت اضطراری دنبال می کرد، هدایت کنید. در صورت لزوم، از سمت راست جاده خارج شوید تا از برخورد با وسایل نقلیه رو به رو جلوگیری کنید. حتی افتادن به داخل یک گودال بهتر از تصادف با ماشین های رو به رو است.

### ❖ در بهترین زمان ممکن، سرعت خود را افزایش دهید

گاهی اوقات می توانید با افزایش سرعت از یک وضعیت بغرنج خلاص شوید. اگر در یک تقاطع هستید و شخصی از کنار به سمت شما می آید، بهتر است به جای فشار دادن روی ترمز، روی پدال گاز پا بگذارید. اگر ناگهان توقف می کردید، امکان داشت نه تنها کنترل خود را از دست بدهید و به سمت ترافیک منحرف شوید، بلکه ممکن است با ماشینی که از کنار شما می آید و ماشینی که از پشت سرتان می آید، برخورد کنید.

### ❖ انتخاب سخت

اگر در رانندگی تحت شرایط اضطرار، موقعیتی پیش بیاید که نتوانید از برخورد با چیزی اجتناب کنید چه؟ حتی در این صورت می توانید چند انتخاب داشته باشید. اگر برای انتخاب چیزی که به آن برخورد می کنید فرصتی دارید، بهترین چیز برخورد با چیزی نرم است، مانند بوته ها یا درختچه ها. بهترین انتخاب بعدی وسیله

نقلیه‌ای است که در همان جهت شما حرکت می‌کند. در واقع انتخاب یک جسم ثابت بهتر است از چیزی است که در حال حرکت است و به سمت شما می‌آید. هدفی که نیروی ضربه وارده را جذب می‌کند مانند ماشین پارک شده، بهتر از هدفی است که مانند دیوار سفت و سخت است، سعی کنید به جای ضربه از روبرو، ضربه‌ای که وارد می‌شود از پهلو باشد.

شما نمی‌توانید تمام اتفاقاتی که در جاده می‌افتد را کنترل کنید. اما آماده شدن برای شرایط اضطراری با رانندگی تدافعی، باز نگه داشتن مسیر فرار و دانستن اینکه چگونه با ترمز و فرمان ماشین خود در یک مانور فرار رفتار کنید، می‌تواند به شما کمک کند که قربانی حوادث غیرمنتظره نشوید.



## ۲-۱۰- محافظت از سرنشینان خودرو

این روزها همه خودروها ملزم به داشتن محافظ سرنشین برای سرنشینان صندلی جلو و عقب هستند و دستگاه‌های محافظ هر سال ایمن‌تر و راحت‌تر می‌شوند. در این ارتباط گزینه‌هایی وجود دارد که ممکن است با آنها روبرو شوید.



### ❖ کمربند ایمنی

کمربندهایی که از روی سینه روی بدن قرار می‌گیرند، از دیرباز در خودروهای سواری موجود بوده است. کمربندهای ایمنی در حال حاضر شامل یک کمربند و یک بند ایمنی از روی شانه هستند. کمربندها را باید طوری ببندید که کمربند دقیقاً روی قسمت پایینی کمر قرار بگیرد و بند شانه روی قفسه سینه محکم باشد. اگر خودروی شما دارای کمربند شانه‌ای خودکار است، به یاد داشته باشید که همچنان باید کمربند

ایمنی را هم ببندید. کمربند شانه‌ای به تنهایی از شما در هنگام تصادف محافظت نمی‌کند.

کمربند ایمنی برای کودکان کوچک طراحی نشده است. برای کودکان با وزن کمتر از ۱۸ کیلوگرم از صندلی ایمنی استفاده کنید. برای اطمینان از ایمنی کودک، او باید تا سن ۸ سالگی روی صندلی ایمنی مخصوص کودک سوار شود.

### ❖ کیسه‌های هوا

در حال حاضر همه خودروهای جدید، دارای کیسه هوای راننده و سرنشین هستند که به طور خودکار در یک تصادف از روبرو، با سرعت ۲۰ کیلومتر در ساعت یا بیشتر، باد می‌شوند. آنها در عرض یک ثانیه پس از باد شدن، تخلیه می‌شوند. کیسه‌های هوا در هنگام تصادفات از روبرو، از سر محافظت می‌کنند. آنها برای استفاده به جای کمربند ایمنی که از کل بدن در تصادفات از جلو و از کنار محافظت می‌کند، طراحی نشده‌اند. به یاد داشته باشید، بیشتر صدمات در تصادفات به این دلیل اتفاق می‌افتد که از کمربند ایمنی استفاده نشده یا به اشتباه استفاده شده است، حتی در خودروهایی که کیسه هوا دارند.

### ❖ صندلی‌های ایمنی کودک

انواع مختلفی از صندلی‌های ایمنی کودک وجود دارند.

- کودک با وزن حداکثر ۱۰ کیلوگرم و ۱ سال باید در صندلی ایمنی مخصوص نوزاد قرار گیرد. شیرخوار در حالت نیمه درازکش باید در صندلی عقب قرار داده

شود که توسط یک کمربند تعبیه شده در جای خود نگه داشته می‌شود. کمربند ایمنی خودرو، صندلی ایمنی را در جای خود محکم نگه می‌دارد.

- کودکان با وزن حداکثر ۱۸ کیلوگرم و چهار سال سن، از صندلی ایمنی کودک نوپا استفاده می‌کنند. برخی از صندلی‌ها قابلیت تغییر رو به جلو و عقب دارند و می‌توان آن‌ها را به صورت رو به عقب برای نوزادان و رو به جلو برای کودکان نوپا استفاده کرد.

- کودکانی که بیش از ۱۸ کیلوگرم وزن دارند و سن آنها از ۴ سال بیشتر است، باید از صندلی کمکی همراه با کمربند کمری/شانه‌ای ماشین استفاده کنند.

- نوزادان و کودکان زیر ۱۲ سال هرگز نباید در صندلی جلوی وسیله نقلیه با کیسه هوای سرنشین سوار شوند. در صورت امکان، کودک باید در وسط صندلی عقب (ایمن‌ترین صندلی در ماشین) سوار شود.

- تمام دستورالعمل‌های سازنده برای نصب صندلی‌های ایمنی خودرو را بخوانید و مطابق آن عمل کنید.

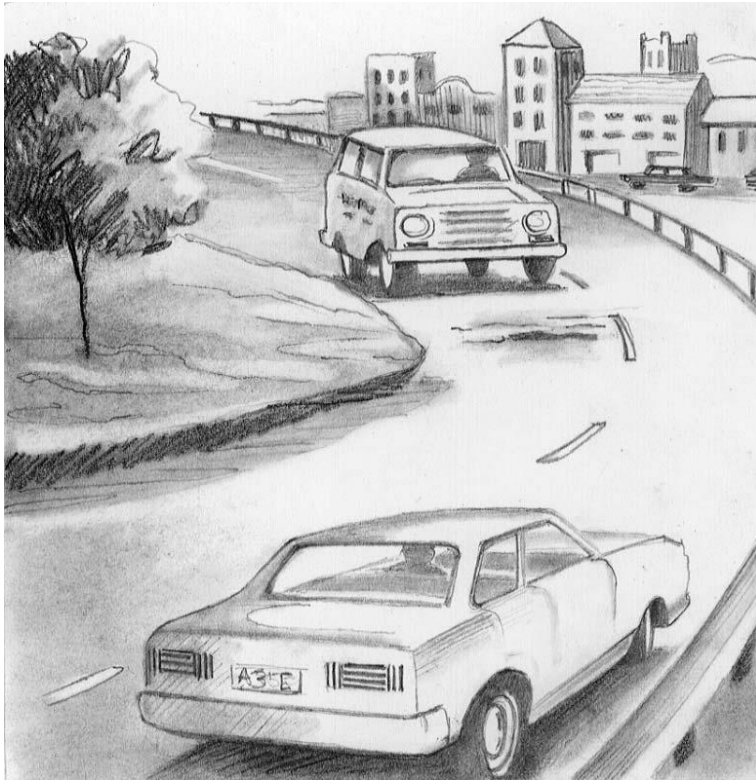
بسیاری از مردم از کمربند ایمنی استفاده نمی‌کنند، زیرا معتقدند پس از تصادف در وسیله نقلیه محبوس می‌شوند. برخی از افراد نیز در سفرهای کوتاه نمی‌خواهند زحمت بستن کمربند ایمنی را متحمل شوند. اما مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر تصادفات در فاصله ۱۰ کیلومتری خانه اتفاق می‌افتند. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که وقتی کمربند ایمنی خود را می‌بندید، ۴۵ درصد شانس بیشتری برای زنده ماندن از یک تصادف جدی دارید.

# فصل سوم: قوانین و شیوه

## رانندگی در شرایط خاص

## ۳-۱ - رانندگی در جاده‌های بد

ما نمی‌توانیم تمام رانندگی خود را در بزرگراه‌های سریع‌السير جدید انجام دهیم. بسیاری از جاده‌ها، به‌ویژه جاده‌های قدیمی‌تر روستایی، باریک و با سطح نامناسب هستند.



برخی دیگر به دلیل کاهش بودجه به خوبی نگهداری نشده‌اند. برخی در دست تعمیر هستند. در اینجا برخی از شرایط جاده‌ای است که ممکن است با آن مواجه شوید آورده شده است:

### ❖ شرایط سطحی نامناسب

مراقب چاله‌ها و دست‌اندازهای جاده باشید. آنها می‌توانند به فرمان شما آسیب برسانند و باعث شوند کنترل وسیله نقلیه خود را از دست بدهید. اگر شن، خاک یا روغن در جاده وجود دارد، آهسته‌تر رانندگی کنید. همه اینها کشش و کنترل فرمان را کاهش می‌دهند. برخی از جاده‌ها به شدت لغزنده هستند، به خصوص زمانی که خیس یا یخبندان هستند. پل‌های روگذر زودتر یخ می‌زنند. زیرگذرها زمان بیشتری طول می‌کشد. انتظار برگ‌های خیس در جاده در پاییز و آسفالت داغ و نرم‌شده در تابستان را داشته باشید. هر دو شرایط لغزندگی و بی‌ثباتی ایجاد می‌کنند.

### ❖ سایر شرایط جاده

برخی از جاده‌ها پر از پیچ‌ها و تپه‌هایی هستند که دید مناسبی ندارند. بسیاری از جاده‌های روستایی علامت‌گذاری ضعیفی دارند، بنابراین باید برای اتفاقات غیرمنتظره آماده باشید (یک پیچ تند، تقاطع اعلام‌نشده یا پل باریک). برخی جاده‌ها ممکن است حاشیه‌ای ضعیف داشته باشند که پیچ‌ها را خطرناک‌تر می‌سازد.

جاده‌های روستایی ممکن است برای برخی خودروها بسیار باریک باشد، به خصوص در اطراف پیچ‌ها. در این موقعیت‌ها آهسته برانید و وقتی در این پیچ‌ها هستید بوق خود را به صدا درآورید. روشن نگه داشتن چراغ‌های جلو حتی در روز در چنین موقعیت‌هایی مفید است.

اگر با خودروی دیگری در یک جاده بسیار باریک و بدون شانه خاکی برای عبور روبرو شدید، راننده‌ای که در سرایشی حرکت می‌کند باید عقب برگردد.

اگر جاده‌ای دارای شیب زیادی است، از دنده‌های سنگین خود برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد ترمز استفاده کنید. به کنار جاده توجه کنید. آیا شانه آسفالت شده وجود دارد؟ شانه نرم؟ سقوط شدید؟ آیا می‌توانید در مواقع اضطراری از جاده خارج شوید؟

### ❖ مناطق ساخت‌وساز

اگر در یک منطقه ساخت و ساز رانندگی می‌کنید، سرعت خود را کم کنید و فاصله طولی خود را افزایش دهید. علامت‌گذاری خطوط ممکن است نامشخص بوده یا وجود نداشته باشد. ترافیک ممکن است از طریق خطوط بسیار باریک‌تر در اطراف منطقه ساخت‌وساز تغییر مسیر دهد. شکل و سطح جاده ممکن است ناگهان تغییر کند. مراقب کارگران و تجهیزات ساختمانی در جاده باشید. برای توقف کامل آماده باشید و اگر عبور و مرور به یک خط محدود شد، منتظر بمانید تا ترافیک روبرو به پایان برسد.

هنگام عبور از جاده‌های ناآشنا، به ویژه جاده‌های در وضعیت نامناسب، با احتیاط رانندگی کنید. اما در جاده‌هایی که هر روز رانندگی می‌کنید، از اعتماد به نفس بیش از حد خودداری کنید. ممکن است تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره ناشی از آب و هوای بد اخیر یا ساخت‌وساز در سطح جاده ایجاد شود.

### ۲-۳ - رانندگی در تاریکی

وقتی بعد از تاریکی هوا رانندگی می‌کنید، احتمال درگیر شدن در یک تصادف رانندگی مرگبار دو برابر می‌شود. اما کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای افزایش ایمنی خود در جاده پس از تاریکی هوا انجام دهید.



#### ❖ قبل از رانندگی

قبل از شروع رانندگی در شب، چراغ‌های جلو، چراغ‌های عقب و چراغ‌های راهنما را بررسی کنید. اگر این کار را نکرده‌اید، یا اگر یک لامپ را تعویض کرده‌اید، چراغ‌های جلوی خود را برای اطمینان از مناسب بودن آن بررسی کنید. پنجره‌های



خود را - هم از داخل و هم از بیرون تمیز کنید. داخل خودرو اغلب لایه‌ای چربی را جمع‌آوری می‌کند که در تابش نور چراغ‌های اتومبیل‌های مقابل نمایان می‌شود.

### ❖ از چشمان خود محافظت کنید

ماندن در فضای باز و زیر نور شدید خورشید در تمام طول روز می‌تواند دید در شب شما را تحت تاثیر قرار دهد. در طول روز با عینک آفتابی از چشمان خود محافظت کنید (اما در شب از هیچ نوع عینک آفتابی استفاده نکنید). هنگامی که در شب از ساختمانی پرنور خارج می‌شوید تا سوار ماشین خود شوید، قبل از حرکت، چند دقیقه فرصت دهید تا چشمان شما با تاریکی سازگار شوند. بهتر است هر زمان که رانندگی می‌کنید از چراغ‌های خود استفاده کنید.

هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید. نیکوتین و مونوکسید کربن موجود در دود سیگار می‌تواند دید شما را در شب کاهش دهد. اگر در شب در دید واضح مشکل دارید، با مراجعه به پزشک چشمان خود را بررسی کنید. تقریباً همه افراد با افزایش سن، بخشی از دید در شب خود را از دست می‌دهند. اگر از عینک استفاده می‌کنید، نسخه خود را به روز و عینک خود را تمیز نگه دارید.

### ❖ چه زمانه از چراغ‌های خود استفاده کنید

اگر برایتان جای سوال است که هوا تاریک است یا نه و نیازی به روشن کردن چراغ‌هایتان هست یا نه، آن‌ها را روشن کنید. حتی اگر خودتان هم برای دیدن، نیازی به آنها ندارید، اما سایر رانندگان می‌توانند شما را بهتر ببینند. بهتر است هر زمان که

رانندگی می‌کنید از چراغ‌های خود استفاده کنید. اگر از «نور بالا» استفاده می‌کنید، وقتی به فاصله ۱۵۰ متری خودروی مقابل یا به فاصله ۱۰۰ متری خودرویی که دنبال می‌کنید، رسیدید با چراغ‌های «نور پایین» حرکت کنید. از نور پایین برای «هشدار دادن» به خودرویی که در حال نزدیک شدن است، خودداری کنید. از نور پایین خود در مه یا برف استفاده کنید.

### ❖ بیشتر محتاط باشید

از آنجایی که در شب نمی‌توانید به خوبی ببینید، با رانندگی آهسته‌تر از روز، به خصوص در اطراف پیچ‌ها، از خود محافظت کنید. فاصله از خودروی جلویی را از سه ثانیه به چهار ثانیه یا بیشتر افزایش دهید. بطور مرتب جاده پیش‌رو را فراتر از محدودیت‌های چراغ‌های جلو بررسی کنید. با سرعتی رانندگی کنید که به شما امکان می‌دهد در نیمی از مسافتی که می‌توانید مقابل خود ببینید، توقف کنید.

توقف در جاده در شب خطرناک است. اگر مجبور به توقف هستید، سعی کنید از جاده به خوبی خارج شوید. از چراغ‌های چشمک‌زن خود استفاده کنید و یک وسیله هشدار دهنده مانند مثلث خطر در پشت خودرو قرار دهید. اگر مکان خطرناک است، مسافران را از ماشین پیاده کنید. بهترین روش رانندگی در شب این است که تا حد امکان از رانندگی در شب خودداری کنید.

### ❖ هوشیار باشید

به دنبال راه ارتباطی ورودی و خروجی باشید. از قبل بررسی کنید تا ببینید در چه فاصله ای از شما، یک رستوران شبانه در راه وجود دارد تا بتوانید کمی استراحت کنید.

### ۳-۳ - رانندگی در باران

جای تعجب نیست که میزان تصادفات همیشه در زمان بارندگی افزایش می‌یابد. از آنجایی که جاده‌های خیس، جاده‌های لغزنده هستند، به محض شروع بارندگی، کاهش سرعت و افزایش یک یا دو ثانیه‌ای فاصله طولی بسیار مفید است.



#### ❖ باران ملایم تمام آن چیزی است که لازم است

اکثر مردم تصور می‌کنند که هر چه یک جاده مرطوب‌تر باشد، خطرناک‌تر است. اما در واقع، جاده‌ها اغلب در ابتدای اولین طوفان پس از یک دوره خشکی طولانی، لغزنده‌ترین وضعیت خود را دارند. این به این دلیل است که باران هنوز جاده را از گرد و غبار و روغن انباشته پاک نکرده است. باران‌های تابستانی می‌توانند حتی بدتر باشند، زیرا روغن سبک است و به راحتی به سطح آب می‌رسد.

### ❖ گودال‌ها می‌توانند خطرات را پنهان کنند

از رانندگی از میان چاله‌ها یا جاده‌های پر آب خودداری کنید. آب در جاده می‌تواند زباله‌ها یا چاله‌های خطرناک را پنهان کند. همچنین می‌تواند ترمزهای شما را غرق آب کند و در زمانی که بیشتر به آن‌ها نیاز دارید کار نکنند. اگر ترمزهای شما خیس شد، در حالی که پدال ترمز را با فشار بسیار ملایم پایین نگه داشته‌اید، رانندگی کنید تا آن‌ها را خشک کنید (البته فقط تا زمانی که ترمزها دوباره شروع به کار کنند). هنگامی که در جاده آب وجود دارد، جاده‌های جلو و عقب را مرتباً بررسی کنید تا از وسایل نقلیه بزرگی که می‌توانند یک حجم کورکننده آب را روی شیشه جلوی شما بریزند، دوری کنید. اگر گرفتار چنین وضعیتی شدید، این مراحل را به خاطر بسپارید:

- فرمان را محکم بگیرید.
- از ترمز کردن خودداری کنید.
- زمانی که شیشه جلو پاک شد، آماده ترمز باشید.

### ❖ هیدروپلنینگ / هواپیمای آبی<sup>۱</sup>

هنگامی که اتومبیل‌ها با سرعت بالا (۸۰ کیلومتر در ساعت یا بیشتر) در جاده‌های مرطوب و/یا روغنی حرکت می‌کنند، لاستیک‌ها در تماس کامل با جاده نیستند. آنها

<sup>۱</sup> Hydroplaning

سوار بر لایه‌ای از آب و/یا روغن هستند. از آنجا که هیچ تماسی با جاده وجود ندارد، ترمز کردن یا هدایت کردن خودرو غیرممکن است.

هنگامی که متوجه کاهش قدرت فرمان یا ترمز یا عدم شنیدن صدای لاستیک‌های خود در جاده می‌شوید، می‌توانید متوجه شوید که خودروی شما در حال هیدروپلنینگ است. برای جلوگیری از هیدروپلنینگ به موارد زیر توجه کنید:

- به محض شروع بارندگی سرعت را به کمتر از ۸۰ کیلومتر در ساعت کاهش دهید.

- لاستیک‌ها را به خوبی باد کرده نگه دارید. لاستیک‌های با آج فرسوده را تعویض کنید.

- در امتداد مسیر وسیله نقلیه پیش روی خود رانندگی کنید.

اگر شروع به پرواز کردید، با آن مانند یک سُر خوردن رفتار کنید. ترمز نکنید و با برداشتن پای خود از روی پدال گاز، فوراً سرعت خود را کاهش دهید. از چرخش‌های ناگهانی که می‌تواند باعث سُر خوردن شما شود، خودداری کنید.

### ❖ دید مهم است

با برخورد باران بر روی شیشه جلوی شما و جاده‌های اطرافتان، به نهایت دیدی که می‌توانید داشته باشید نیاز دارید. از بخارزدا خود و همچنین برف پاک‌کن‌ها استفاده کنید تا شیشه‌های اتومبیل خود را تا حد امکان شفاف نگه دارید. زمان

تعویض تیغه‌های برف پاک‌کن، اتفاقاً قبل از شروع فصل بارندگی است. برای اینکه تیغه‌ها حالت خوبی داشته باشند، هنگام شستن شیشه، آنها را نیز بشوید.

نور پایین چراغ‌های جلوی خود را روشن کنید تا هر زمان که از برف پاک‌کن‌ها استفاده می‌کنید، خود را در معرض دید سایر رانندگان قرار دهید. در برخی از کشورها این یک قانون است. اگر وسیله نقلیه شما چراغ‌های روشنایی در روز دارد، آنها را روشن کنید تا کسانی که پشت سر هستند نیز شما را ببینند. با باران مانند بسیاری از خطرات ترافیکی رفتار کنید: سرعت خود را کم کنید، فاصله طولی را افزایش دهید و بیشتر توجه کنید.

## ۳-۴ - رانندگی در مه

مه می‌تواند به اندازه باران و برف خطرناک باشد. در اینجا چند نکته برای ایمن کردن رانندگی در مه تا حد امکان وجود دارد:



## ❖ کاهش سرعت

مهم نیست چقدر مراقب باشید، دید ضعیف خطرناک است. اگر مجبورید رانندگی کنید، سرعت خود را با توجه به اینکه چقدر جلوتر را می‌بینید، کاهش دهید. اگر می‌توانید فقط ۲۰ متر جلوتر را ببینید، سرعت آن را به ۳۰ تا ۴۰ کیلومتر در ساعت کاهش دهید. اگر دید به ۱۰ متر فوت کاهش یافت، سرعت را به ۱۰ تا ۱۵ کیلومتر در ساعت کاهش دهید. ایده این است که به اندازه کافی آهسته رانندگی کنید تا بتوانید در حدود نیمی از مسافتی که جلوتر را می‌بینید توقف کنید. اگر این به



معنای رانندگی با سرعتی بسیار کمتر از حد مجاز سرعت اعلام شده است، فلاشرهای اضطراری خود را روشن کنید.

اگر می‌توانید وسیله نقلیه‌ای را در مقابل خود ببینید، بسته به شرایط، فاصله طولی را به چهار یا پنج ثانیه افزایش دهید. قضاوت در مورد فاصله‌ها در مه سخت است، بنابراین به خودتان زمان بیشتری بدهید تا بتوانید به خطرات جاده پاسخ دهید. مراقب عابران پیاده، حیوانات یا خودروهای متوقف شده باشید. به یاد داشته باشید که جاده خیس است، بنابراین، زمان بیشتری طول می‌کشد تا متوقف شوید.

#### ❖ **از دید محدود حداکثر استفاده را ببرید**

چراغ‌های نور پایین خود را در مه روشن کنید. نور ناشی از چراغ‌های نور بالا روی قطرات آب در هوا پراکنده شده و دید را دشوارتر می‌کند. مه شدید باعث ایجاد بخار در شیشه جلو می‌ود که ممکن است متوجه آن نشوید. برف پاک‌کن‌ها و بخارزدا را روشن نگه دارید و مطمئن شوید که هیچ جسمی روی داشبورد وجود نداشته باشد که گرمای بخارزدا را مسدود کند.

#### ❖ **شانسه عمل نکنید**

مه می‌تواند آنقدر غلیظ شود که نتوانید جاده را ببینید. با این حال، توقف روی شانه جاده خطرناک است. این امکان وجود دارد که خودروهای متوقف شده، حتی با روشن بودن فلاشرها، توسط سایر رانندگان ضربه بخورند. بهترین کار این است که به آرامی حرکت کنید. به دنبال چراغ‌های عقب خودروهای جلوتر باشید، و پنجره‌تان

را پایین بیاورید و به ترافیک گوش دهید. آینه‌های خود را برای مشاهده چراغ‌های وسایل نقلیه که از پشت می‌آیند بررسی کنید. اگر در حال حرکت هستید، اگر نتوانید به موقع توقف کنید، می‌توانید از مسیر آن‌ها دور شوید. اگر متوقف شوید، نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

اگر مجبور به توقف هستید، وسیله نقلیه خود را تا حد امکان از جاده دور کنید، چراغ‌ها را خاموش کنید و پیاده شوید و از ماشین خود دور شوید.

### ❖ آماده باشید

شما نمی‌توانید آب و هوا را کنترل کنید، اما می‌توانید مطمئن شوید که در بهترین موقعیت برای مقابله با دید ضعیف هستید. با انجام معاینات منظم چشم پزشکی بینایی خود را در بهترین حالت خود نگه دارید و در صورت نیاز از عینک‌های طبی خود استفاده کنید. عینک خود را همیشه تمیز نگه دارید. شیشه جلوی خود را - چه در داخل و چه در خارج - به طور مرتب تمیز کنید.

### ۳-۵ - رانندگی در برف و یخ

رانندگی در زمستان به آمادگی خاصی نیاز دارد. با سرویس زمستانی، افزودن ضد یخ و تعویض روغن مناسب فصل زمستان، خودروی خود را برای فصل آماده کنید. باک بنزین خود را در طول ماه‌های زمستان بیش از نیمه پر نگه دارید و وسایل اضطراری مانند پتو، بیلچه، فندک و شن را با خود حمل کنید. اگر لاستیک زمستانی ندارید، زنجیر چرخ همراه داشته باشید و نحوه استفاده از آنها را قبل از نیاز یاد بگیرید.



### ❖ پیش از شروع

پیش از اینکه وارد هوای زمستانی شوید، پیش‌بینی آب و هوا را بررسی کنید و در صورت وقوع طوفان آماده باشید که سفر خود را به تعویق بیندازید. برف و یخ‌زدگی را به طور کامل از روی ماشین خود پاک کنید، زیرا به تمام دید ممکن نیاز دارید. هنگامی که در هوای طوفانی بیرون می‌روید، به دوستان خود اطلاع دهید که کجا می‌روید و چه زمانی انتظار دارید برسید. اگر خسته هستید رانندگی نکنید.

### ❖ کنترل لغزندگی

بدترین مشکل شما در برف و یخبندان، کشش ضعیف در جاده است. برای محافظت از خود در برابر لغزش این نکات را رعایت کنید:

- محدودیت‌های سرعت را رعایت کنید.
- فاصله چهار ثانیه یا بیشتر را از ماشین جلویی رعایت کنید.
- در پیچ‌ها، سرعت خود را کاهش دهید.
- در جاده‌های یخ‌زده از ترمز شدید خودداری کنید و هوشیار باشید تا زمان کافی برای توقف را از قبل داشته باشید.
- مراقب قطعات یخی، به خصوص روی پل‌ها و نقاط سایه باشید.
- اگر لیز خوردید، پای خود را از روی گاز بردارید و به سمتی که می‌خواهید ماشین برود بپیچید. در هنگام لغزش از ترمز استفاده نکنید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه جلوتر به هدفی در افق نگاه کنید که در جهتی است که می‌خواهید بروید. اتومبیل را به سمت آن هدف هدایت کنید.

**❖ بهبود دید**

با نگه داشتن برف پاک‌کن‌ها در وضعیت مناسب، دید خود را افزایش دهید. در صورت امکان از برف‌پاک‌کن‌های زمستانی استفاده کنید. مخزن مایع شیشه‌شور خود را پر از مایع مخصوص زمستانی نگه دارید. در صورت لزوم توقف کنید تا برف را از روی شیشه جلو، چراغ‌های جلو و عقب خودرو پاک کنید. در جاهایی که برف خیره‌کننده است، در طول روز از عینک آفتابی استفاده کنید و همیشه از نور پایین خود استفاده کنید تا خودروی خود را بیشتر نمایان کنید، حتی در روز.

**❖ اگر گرفتاری**

اگر دید بد یا مشکل ماشین شما را مجبور کرد از جاده خارج شوید، سعی کنید در مکانی مرتفع و دور از ترافیک پارک کنید. یک دستمال بلند را به آنتن خودرو ببندید تا رانندگان از حضور شما آگاه شوند. چراغ‌های چشمک زن خود را روشن کنید. با استفاده از پتو و نزدیک نگه داشتن دست‌ها و پاهاى خود به بدن خود را گرم نگه دارید. اگر باید بخاری را روشن کنید، ابتدا مطمئن شوید که خروجی لوله آگزوز خالی است. سپس بخاری را بیش از ۱۰ دقیقه در ساعت روشن نکنید. اگرچه ممکن است وسوسه شوید که برای کمک بروید، تقریباً همیشه ماندن در داخل ماشین امن‌تر است؛ مگر اینکه مطمئن باشید که می‌توانید ظرف چند دقیقه کمک بگیرید.

# فصل چهارم: آشنایی با

## انواع خطرات در رانندگی

#### ۴-۱- خطرات رانندگی در شهر

رانندگی در شهر می‌تواند گیج‌کننده باشد زیرا اتفاقات زیادی در یک زمان رخ می‌دهد. وسایل نقلیه، عابران پیاده و مسیرهای زیادی برای عبور وجود دارد. همه اینها زمانی بدتر می‌شود که هوای بد یا تاریکی دید شما را کاهش دهد.



اما با رعایت نکات زیر می‌توانید از خطرات رانندگی شهری جان سالم به در

ببرید:

- جاده پیش رو را برای یافتن موانعی مانند اتومبیل‌های دوبل پارک‌شده، اتومبیل‌هایی که از کوچه‌ها و پارکینگ‌ها بیرون می‌آیند و عابران پیاده بررسی کنید. با برنامه‌ریزی از قبل، زمان زیادی برای تغییر مسیر با خیال راحت دارید.

- از رفتن از لاینی به لاین دیگر خودداری کنید. آینه خود را از نظر ترافیک بررسی کنید، خط را برای ترافیک بررسی کنید، از چراغ‌های راهنمای خود استفاده کنید، از سمت شانه خود اطراف را بررسی کنید، به هدفی در فاصله ۱۵ تا ۳۰ ثانیه جلوتر نگاه کنید، به آرامی ماشین را هدایت کنید و به تدریج به داخل خط حرکت کنید.
- به فاصله کافی پشت وسیله نقلیه روبروی خود توقف کنید تا در صورت توقف کامل خودروی جلویی، فضایی برای دور زدن خودرو داشته باشید. همچنین، اگر کسی از پشت به شما ضربه بزند، به سمت وسیله نقلیه جلویی هل داده نمی‌شوید. در صورت توقف، آینه خود را چک کنید.
- اگر در لاین سمت چپ رانندگی می‌کنید و وسیله نقلیه یا اتوبوسی که دوبل پارک شده در لاین سمت راست قرار دارد، مراقب خودروهایی باشید که ممکن است از پشت این موانع وارد لاین شما شوند.
- آرامش خود را حفظ کنید. رانندگی در شهر به خصوص پس از یک روز کاری طولانی خسته‌کننده است. اما پرداختن به این موضوع به سلامت یا ایمنی شما کمکی نمی‌کند.
- برای رفتار بی‌ملاحظه سایر رانندگان آماده باشید. به جای اقدامی که به راننده دیگر درس عبرت می‌دهد، با اتخاذ یک اقدام مطمئن واکنش نشان دهید.



- قوانین رانندگی در تقاطع‌ها را بدانید. قبل از ورود به یک تقاطع، حتی اگر حق تقدم دارید، جاده پیش رو را بررسی کنید و از ترافیک عبور کنید. بیش از نیمی از تصادفات شهری در تقاطع‌ها رخ می‌دهد.
- هنگام بررسی تقاطع‌ها به جهت تردد توجه کنید. خیابان‌های یک طرفه در شهرها رایج است.
- مسیر خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید. اگر هنوز مجبور به استفاده از نقشه هستید، قبل از انجام این کار از جاده خارج شوید.
- مراقب وسیله نقلیه خود باشید. به یاد داشته باشید که رانندگی در شهر برای وسیله نقلیه شما سخت است، به خصوص لاستیک، کلاچ و ترمز. فشار باد لاستیک خود را هر هفته چک کنید. اگر عمدتاً در شهر رانندگی می‌کنید، به دفترچه راهنمای وسیله نقلیه خود مراجعه کنید تا دریابید که آیا باید برنامه تعمیر و نگهداری سریعتری را دنبال کنید یا خیر؟

**۴-۲ - خطرات رانندگی در روستا**

در این شکی نیست که رانندگی در روستا راحت تر و آرامش بخش تر از رانندگی در شهر است. اما خطرناک تر هم هست. در حالی که رانندگان شهری بیشتر از رانندگان روستایی در تصادفات درگیر می شوند، اما افراد بسیار بیشتری در تصادفات روستایی جان خود را از دست می دهند. دلیل این امر ساده است: مردم در روستا سریعتر رانندگی می کنند. سایر خطرات روستایی شامل روشنایی ضعیف، یا عدم روشنایی، حیوانات در جاده و شرایط نامناسب جاده است.

**❖ سرعت بزرگترین خطراست**

سرعت بالاتر رانندگی روستایی خطرات ناشی از ترافیک روبرو، پیچ ها و تپه های کور و ورود افراد با سرعت کمتر به جاده را به شدت افزایش می دهد. برای رانندگی

ایمن در روستاها، مطمئن شوید که مسافت توقف شما هرگز از نصف مسافتی که جلوتر می‌بینید بیشتر نباشد.

این بدان معناست که هنگام نزدیک شدن به یک پیچ یا تپه باید سرعت خود را کاهش دهید، نه فقط برای اینکه بتوانید کنترل وسیله نقلیه خود را حفظ کنید، بلکه اگر مانعی مانند ماشین متوقف شده یا حیوانی در اطراف پیچ یا بالای تپه وجود داشت بتوانید به موقع توقف کنید.

#### ❖ زمانه که جاده‌ها تاریک هستند

جاده‌های روستایی معمولاً روشنایی ندارند. هنگام رانندگی در جاده‌های تاریک، هرگز فراتر از نور چراغ‌های جلو خود حرکت نکنید. این بدان معناست که شما با سرعتی رانندگی می‌کنید که به شما امکان می‌دهد در منطقه‌ای که با چراغ‌های جلو روشن می‌شود، توقف کنید. به جاده فراتر از هاله نور در جاده نگاه کنید. به دنبال چراغ‌های عقب سایر خودروها، تابلوهای جاده و بازتابنده‌هایی باشید که جلوتر قابل مشاهده هستند.

هنگامی که به فاصله ۱۵۰ متری خودروی لاین مقابل یا ۱۰۰ متری خودروی جلویی خود می‌رسید، نور بالای خود را خاموش کنید. اگر خودرویی با نور بالا به شما نزدیک شد، به سمت راست جاده نگاه کنید تا در اثر نور کور نشوید. از روشن کردن نور بالا برای علامت دادن به راننده دیگر خودداری کنید.

### ❖ وسایل نقلیه سنگین

مراقب وسایل نقلیه سنگین که آهسته حرکت می‌کنند مانند تراکتورها و گاری‌ها باشید. مراقب دوچرخه سوارانی باشید که از سواری در روستا لذت می‌برند. همه این وسایل نقلیه حق استفاده از جاده را دارند. از برهم زدن آرامش آنها یا ترساندن حیوانات خودداری کنید.



### ❖ وقتی پمپ بنزین در نزدیکی شما نیست

روستا مکانی فوق‌العاده برای دور شدن از همه چیز است، مگر اینکه ماشین شما خراب شود. اگر بطور مداوم در داخل روستاها رانندگی می‌کنید، خودروی خود را در وضعیت مناسبی نگه دارید و باک بنزین خود را حداقل تا نیمه پر نگه دارید. وسایل و تجهیزات اضطراری برای مواقع خرابی خودرو همراه داشته باشید.

### ۴-۳- زنده ماندن در ساعت شلوغی و ترافیک رفت و آمد

اگر رفت و آمد روزانه نبود و این واقعیت که دیگران همزمان با شما در حال رفت و آمد هستند، زندگی خیلی خوشایندتر می‌شد. ترافیک ساعت شلوغی نه تنها خسته‌کننده است، بلکه می‌تواند کاملاً خطرناک نیز باشد.



#### ❖ هوشیار باشید

وقتی یک مسیر را هر روز طی می‌کنیم، بی‌توجهی و بی‌دقتی افزایش می‌یابد. اما وقتی ترافیک با سرعت بالا به هم نزدیک می‌شود، همه چیز می‌تواند ناگهان تغییر کند. نسبت به کاری که سایر رانندگان انجام می‌دهند هوشیار بوده و آماده واکنش سریع باشید. برای توقف‌های ناگهانی، حرکت اتومبیل‌ها به داخل و خارج از خطوط یا سبقت از هر طرف آماده باشید. مراقب چاله‌ها، دست‌اندازها، آشغال‌ها، ساخت و سازها یا خودروهای متوقف شده باشید. چنین شرایط جاده‌ای می‌تواند باعث کندی ناگهانی ترافیک شود که توسط افراد فضولی که برای تماشای تصادف توقف می‌کنند

نیز بدتر نیز می‌شود. جاده را به سمت افق یا ۱۵ تا ۳۰ ثانیه جلوتر بررسی کنید. برنامه‌ریزی کنید که اگر کسی از قبل اشتباه کرد، چه کاری انجام دهید. اگر ماشین جلوی شما ناگهان متوقف شود، آیا می‌توانید از برخورد با آن جلوگیری کنید؟

### ❖ سهم خود را انجام دهید

می‌توانید با اجتناب از اقداماتی که ترافیک را کاهش می‌دهند مانند تغییر لاین غیرضروری، تغییر سرعت و تماشای تصادف، به بهبود ساعت شلوغی برای همه کمک کنید.

چسبیدن به اتومبیل جلویی علت شماره یک برخورد در ساعات شلوغی است. با رعایت قانون سه ثانیه فاصله ایمن را پشت خودروی جلویی خود حفظ کنید. این فاصله را حفظ کنید حتی اگر سایر اتومبیل‌ها جلوی شما می‌پیچند تا از فضای اضافی استفاده کنند.

اگر مطمئن نیستید به کجا می‌روید، قبل از شروع از نقشه کمک بگیرید، نه زمانی که در جاده با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کنید. خروجی را که باید بروید و همینطور خروجی قبل از آن را به خاطر بسپارید.

### ❖ خرابی خودروی شما خرابی همه است

برای جلوگیری از خرابی در ساعات شلوغی که می‌تواند باعث تأخیر صدها نفر شود، بررسی‌های منظم و تعمیر و نگهداری خودرو خود را بموقع انجام دهید. مطمئن شوید که سوخت به اندازه کافی دارید.

### ❖ ساده بگیرید: فقط رانندگی کنید

در برابر وسوسه انجام روتین روزانه خود در جاده به منظور استفاده بهینه از زمان رفت و آمد روزانه مقاومت کنید: اصلاح کردن، پاسخ دادن به تماس‌های تلفنی، خوردن و نوشیدن، آرایش کردن، نوشتن یا خواندن از جمله این موارد هستند. اگر نیاز به انجام این کارها دارید، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

### ❖ ساعت شلوغی زمانه برای عجله نیست

وقتی احساس می‌کنیم در ترافیک شدید گرفتار شده‌ایم، عصبانی شدن یا استرس گرفتن طبیعی است. اما خشم همراه امنی نیست. شاید نتوانید با استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، یا تغییر برنامه کاری خود از ساعت شلوغی رانندگی اجتناب کنید. اگر رانندگی در ترافیک روزانه تنها گزینه شماست، به خود زمان کافی بدهید تا در هنگام کاهش سرعت و برخورد به ترافیک، داغ و برآشفته نشوید. در این شرایط نفس عمیق بکشید یا به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید. این را هدف خود قرار دهید: «تبدیل زمان رفت و آمد به زمان با کیفیت».

### ۴-۴- برخورد با قطار

هر ساله در گذرگاه‌های راه‌آهن صدها نفر کشته و هزاران نفر مجروح می‌شوند. بیشتر این صدمات در مناطقی آشنا و در کمتر از ۴۰ کیلومتری محل زندگی افراد رخ می‌دهد. دلیل این امر ساده است - وقتی مردم صدها بار بدون دیدن قطار از یک مسیر عبور می‌کنند، بی احتیاط می‌شوند.



#### ❖ چرا گذرگاه‌های عبور قطار خطرناک است

یکی دیگر از دلایل آسیب‌رسانی و جراحات ناشی از برخورد با قطار این است که افراد در ارزیابی فاصله و سرعت قطار اشتباه می‌کنند. این تعجب آور نیست، زیرا اندازه بزرگ قطارها باعث می‌شود، در مسافتی که طی می‌کنند آهسته‌تر (کندتر) از آنچه در واقع هستند، به نظر برسند. مسیرهای موازی راه‌آهن نیز باعث می‌شود



قطاری که در حال نزدیک شدن است، دورتر از آنچه هست به نظر برسد. همه اینها باعث افزایش ریسک‌پذیری رانندگان می‌شود.

### ❖ ایمن رانندگی کنید

- برای جلوگیری از تصادف با قطار، اقدامات احتیاطی زیر را رعایت کنید:
- به علامت‌های هشدار زرد دایره‌ای شکل و علامت‌های سفید کف مسیر که نشان‌دهنده گذرگاه قطار است، توجه داشته باشید.
- سرعت خود را کم کنید و برای توقف در تمام گذرگاه‌های قطار آماده باشید.
- اگر پشت وسایل نقلیه ترانزیتی (بازرگانی) در حال حرکت هستید که مجبورند در تمام خطوط راه آهن توقف کنند، چه قطار در حال آمدن به سمت شماست و چه نه، آماده توقف باشید.
- از چشم و گوش خود برای تشخیص قطارهایی که از هر دو جهت می‌آیند استفاده کنید.
- اگر قطاری را دیدید که در حال آمدن است، یا صدای سوت قطاری را که نزدیک است شنیدید، توقف کنید.
- حداقل ۵ متر قبل از اولین خط آهن توقف کنید.
- پس از عبور قطار، تا زمانی که هر دو جهت را به وضوح ندیده‌اید، جلو نروید، زیرا ممکن است قطار دوم از جهت دیگر در حال آمدن باشد.
- در ترافیک سنگین، قبل از عبور منتظر بمانید تا در طرف دیگر مسیرها برای شما فضای کافی وجود داشته باشد.

- وقتی از مسیری شروع به عبور کردید، به خصوص اگر قطاری را دیدید که نزدیک می‌شود، به راه خود ادامه دهید. همچنین هرگز دنده‌ها را در مسیر تعویض نکنید.
- هرگز سعی نکنید از قطار سبقت بگیرید، یا از دروازه‌های بسته راه‌آهن رد شوید.
- هرگز فراتر از نور چراغ‌های جلوی ماشین خود حرکت نکنید. شایع‌ترین تصادفات با قطار در شب و هنگام رانندگی به سمت قطار رخ می‌دهد. رو به جلو و بیرون در دوردست نگاه کنید و به دنبال بازتابنده‌ها و علائم جاده باشید.

#### ❖ اگر وسیله نقلیه شما ناآهان از حرکت ایستاد

اگر اتفاق غیرقابل تصویری بیفتد و ماشین شما در مسیر راه‌آهن متوقف شود، چه کاری باید انجام دهید؟ ابتدا همه افراد را فوراً از ماشین پیاده کرده و از مسیر خارج کنید. از آنجایی که ۱.۵ کیلومتر طول می‌کشد تا قطاری که با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت در حال عبور است توقف کند، بعید است قطار بتواند به موقع متوقف شود تا از برخورد با وسیله نقلیه شما جلوگیری کند. اگر قطاری در حال آمدن است، از ریل فاصله بگیرید و به سمت قطار روبرو بدوید تا از آسیب برخورد وسیله نقلیه به خود جلوگیری کنید و بتوانید به مسئول راه‌آهن هشدار دهید.

اگر قطاری در حال آمدن نیست، هنگامی که می‌خواهید وسیله نقلیه را روشن کنید یا آن را برای خروج از ریل هل دهید، مراقب باشید. به علاوه در صورت

نزدیک شدن قطار آماده رها کردن وسیله نقلیه خود باشید. برخورد با قطار به معنای مرگ تقریباً حتمی است. با چنین احتمال بالایی، هر بار که به یک گذرگاه راه آهن نزدیک می شوید، مراقب و هوشیار باشید، حتی اگر هر روز از آن مسیر عبور می کنید.

#### ۴-۵ - پارک کردن ایمن و تحویل سفارش

قبلاً چندبار دور محل مورد نظر دور زده‌اید ولی نمی‌توانید جای پارک مناسب و قانونی پیدا کنید. می‌دانید که نباید بصورت دوبله پارک کنید، اما وقتی محل بارگیری یا تحویل مناسب وجود ندارد، چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟ رعایت نکات زیر ممکن است تحویل بعدی بار یا سفارش شما را آسان‌تر کند - بدون اینکه خود و دیگران را به خطر بیندازید، رانندگان دیگر را خشمگین کنید یا قوانین راهنمایی و رانندگی را زیر پا بگذارید:

#### ❖ از پیش برنامه ریزی کنید

پیش از هر چیز با نقشه محل آشنا شوید. آیا می‌توانید از یک کوچه یا خیابان فرعی استفاده کنید؟ در مورد اینکه کدام خیابان‌ها یک طرفه هستند یا مناطق یا زمان‌های پارک محدودی دارند، اطلاعات کسب کنید. در صورت امکان، ابتدا با محل تحویل تماس بگیرید تا به آنها اطلاع دهید که چه زمانی احتمالاً آنجا خواهید بود. آنها ممکن است در ساعات خاصی که پیک فعالیت آنهاست، از پذیرش سفارشات معذور باشند یا ممکن است به شما اطلاع دهند که خیابان آنها در آن روز به دلایلی مانند ساخت و ساز غیر قابل دسترس است. برای بازه‌های زمانی که از قبل می‌دانید، ترافیک سنگین است، زمان بیشتری در نظر بگیرید. هر گونه مدارک لازم برای امضای مورد نیاز در زمان تحویل سفارش را از پیش آماده کنید. ممکن است برای حمل سفارشات به یک وسیله حمل نیاز داشته باشید. اگر سفارشات مختلفی را باید

تحویل دهید، ابتدا آخرین بسته تحویلی را بارگیری کنید. اقلام سنگین تر را در پایین قرار دهید و مطمئن شوید که وسایل در مسیر جابه‌جا نمی‌شوند.

### ❖ به محض رسیدن به محل تحویل سفارشات، اقدامات زیر را انجام دهید

سعی کنید مسیر عبور سایرین را مسدود نکنید. این شامل ترافیک پیاده‌رو، رمپ‌های پیاده‌رو برای معلولان و ایستگاه‌های اتوبوس هم می‌شود. محدودیت‌های زمانی را در صورت وجود به خاطر داشته باشید. حتماً فضای کافی برای خروج سایر وسایل نقلیه پارک شده، باقی بگذارید. هنگامی که پارک کردید، فلاشرهای خود را روشن کنید، قبل از باز کردن درب، بیرون را چک کنید و مراقب اطراف خود باشید. موتور را خاموش کنید، کلیدها را در جیب قرار دهید و قبل از ترک وسیله نقلیه، تمام درهای خودرو را قفل کنید، مهم نیست که چقدر توقف کوتاهی دارید. قبل از تخلیه اقلام سنگین با مسئول پذیرش تحویل، تماس بگیرید، و قبل از تماس با او اقلام سنگین را با خود نبرید و فقط اقلام قابل حمل را همراه خود ببرید. شما می‌توانید با حفظ ایمنی به سرعت حرکت کنید.

### ❖ اتمام مأموریت

هنگامی که تحویل خود را کامل کردید، مطمئن شوید که اقلام باقی مانده در وسیله نقلیه شما، از جمله چرخ دستی، به طور ایمن بسته شده باشند. اگر پیش‌بینی می‌کنید که برای خارج شدن از فضای بارگیری یا فضای محدود پارکینگ مشکل دارید، از کسی بخواهید که شما را راهنمایی کند. با کلید در دست به وسیله نقلیه

خود نزدیک شوید. کمربند ایمنی خود را ببندید، فلاشرها را خاموش کنید و قبل از ورود مجدد به ترافیک راهنما بزنید. به یاد داشته باشید که ترافیک متحرک و عابران پیاده همیشه بر خودروهای پارک شده حق تقدم دارند. با رعایت این نکات می‌توان تحویل سفارشات را کارآمد و ایمن نمود.

## فصل پنجم: راندگے

تحت تأثیر داروها، الكل و...

طبق گزارش اداره ملی ایمنی ترافیک بزرگراه در آمریکا<sup>۱</sup>، در حدود ۴۰ درصد از افرادی که در تصادفات رانندگی در ایالات متحده کشته می‌شوند، تحت تأثیر مصرف الکل بوده‌اند. از آنجایی که درصد بالایی از بزرگسالان در بسیاری از کشورها حداقل هر چند وقت یکبار مشروبات الکلی مصرف می‌کنند، بهتر است بدانید الکل چگونه بر توانایی راننده برای رانندگی ایمن تأثیر می‌گذارد.<sup>۲</sup>



در همه ایالت‌های آمریکا، رانندگی در حالی که به دلیل اثرات الکل یا مصرف مواد مخدر (حتی داروهای تجویزی حاوی مواد مخدر)، اختلال یا مشکلاتی از نظر سطح هوشیاری برای فرد ایجاد نماید، غیرقانونی است. «اختلال یا مشکل»<sup>۳</sup> به این معنی است که مقدار الکل یا مواد مخدر در بدن راننده از نظر پزشکی به قدری است

<sup>1</sup> National Highway Traffic Safety Administration

<sup>2</sup> Parlay International, 2002

<sup>3</sup> Impaired



که از فکر کردن درست یا رانندگی ایمن در فرد جلوگیری کند. حوزه‌های قضایی محلی سطوحی را تعیین می‌کنند که در آن یک راننده «دچار مشکل یا اختلال» در نظر گرفته می‌شود. البته ذکر این نکته ضروری است که بسیاری از افراد قبل از اینکه به عنوان «مست» تلقی شوند از این سطح قانونی مطلعند. رانندگی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر، ایمنی همه - از جمله رانندگان، مسافران و عابران پیاده را به خطر می‌اندازد!

### ❖ خطرات الکل

الکل یک ماده مخدر است، یک داروی افسردگی که هم بر بدن و هم بر ذهن شما تأثیر می‌گذارد. پس از نوشیدن هر مقدار الکل، زمان هماهنگی و واکنش شما نسبت به زمانی که هوشیار هستید کندتر است. الکل همچنین می‌تواند دید شما را منحرف کند، شما را خواب‌آلود کند و به شما احساس امنیت کاذب بدهد که منجر به قضاوت ضعیف می‌شود. به طور خلاصه، الکل ویژگی‌های مورد نیاز برای رانندگی تدافعی (هوشیاری، آینده‌نگری، قضاوت و مهارت) را از راننده سلب می‌کند.

### ❖ ممکن است فکر کنید که کنترل اوضاع را در دست دارید...

یکی از خطرات الکل این است که ممکن است فکر کنید کنترل رانندگی خود را در دست دارید، اما اینطور نیست. اگر به طور معمول الکل مصرف می‌کنید، ممکن است

<sup>1</sup> US Department of State, 2010

بعد از چند نوشیدنی احساس مستی نکنید. اما سطح الکل خون شما نشان می‌دهد که مست هستید. اما سطح الکل خون شما نشان می‌دهد که هستید. اگر دوستان به شما می‌گویند که نباید رانندگی کنید، به آنها گوش دهید. وقتی هوشیار شلید از آنها تشکر خواهید کرد. مصرف حدود سه یا چهار نوشیدنی الکلی می‌تواند احتمال تصادف شما را دو برابر کند. بعد از هفت یا هشت نوشیدنی، این شانس ۲۵ برابر افزایش می‌یابد.

### ❖ الکل وقانون

حتی اگر با وجود رانندگی تحت تأثیر الکل تصادف نکند، خطرات شخصی این کار بالاست. اکثر کشورها قوانین سختگیرانه‌ای برای رانندگی در شرایطی دارند که رانندگان تحت تأثیر الکل یا سایر مواد مخدر هستند. در برخی از کشورها می‌توانید پس از یک بار محکومیت، مجوز رانندگی خود را به مدت یک سال از دست بدهید. یا ممکن است مجبور شوید به زندان بروید، جریمه‌های سنگین بپردازید یا در کلاس‌های آموزشی مرتبط شرکت کنید. محکومیت رانندگی در حالت مستی می‌تواند به قیمت از دست دادن شغل و احترام دوستان و خانواده نیز تمام شود. آیا ارزش آن را دارد؟

### ❖ زمان تنه‌راه درمان است

چه زمانی بعد از نوشیدن الکل، رانندگی ایمن است؟ پاسخ به این بستگی دارد که چقدر وزن دارید، چقدر مصرف کرده‌اید و بدن شما چگونه به الکل واکنش نشان

می‌دهد. اما به طور متوسط، بدن شما برای پردازش و خلاص شدن از شر الکل به حداقل یک ساعت به ازای هر نوشیدنی که خورده‌اید نیاز دارد. هیچ راه دیگری برای انجام آن وجود ندارد.

قهوه سیاه این کار را نمی‌کند، همچنین پیاده روی در هوای تازه، ورزش شدید، دوش آب سرد، شیرجه زدن در استخر، خوردن سایر مواد غذایی یا حتی مصرف سایر داروها نمی‌تواند اثرات مصرف الکل را (بدون توجه به نوع نوشیدنی الکلی) از بین ببرد. فقط زمان است که می‌تواند شما را به اندازه کافی هوشیار کند تا بتوانید رانندگی کنید.

### ❖ چگونه بدن شما از شر الکل خلاص می‌شود

بعد از مصرف نوشیدنی الکلی، تا زمانی که توسط کبد اکسید شود در خون فرد باقی می‌ماند. در بهترین حالت، کبد فقط می‌تواند حدود یک نوشیدنی را در ساعت تحمل کند. اگر در یک ساعت سه نوشیدنی مصرف شده باشد، حدود سه ساعت طول می‌کشد تا کبد الکل خون را تا حدی کاهش دهد که مشکلی برای رانندگی ایمن ایجاد نکند. ممکن است سه ساعت دیگر طول بکشد تا الکل به طور کامل از بدن فرد مصرف‌کننده حذف شود.

### ۱-۵ - زمانه که سایر رانندگان تحت تأثیر مصرف الکل هستند چه باید کرد؟

آیا تا به حال مجبور شده‌اید جاده را با راننده‌ای که تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر بوده است سهیم شوید؟ شاید ماشینی که جلوی شما یا پشت سر شماست در حال چرخیدن به جلو و عقب بوده و ناگهان سرعتش را تغییر می‌دهد یا به علائم راهنمایی و رانندگی توجهی نمی‌کند یکی از آنها باشد. در چنین شرایطی چگونه می‌توانید از خود در برابر اختلال در رانندگی دفاع کنید؟

#### ❖ از سر راه کنار بروید

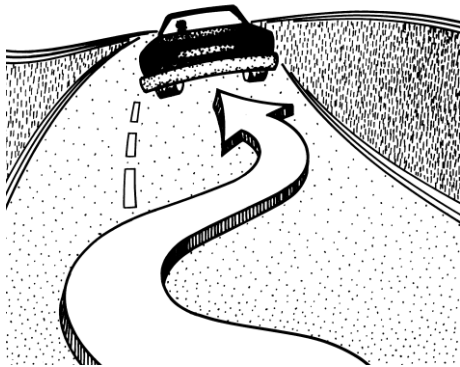
اولین دفاع در برابر رانندگانی که تحت تأثیر الکل و سایر مواد مخدر بوده‌اند این است که از سر راه آنها کنار رفته و از مسیر خارج شوید. دومین اقدام آماده بودن برای فرار است. اگر راننده مشکوکی را در مقابل خود دیدید، فاصله ایمن را رعایت کنید. سعی نکنید عبور کنید، زیرا ممکن است راننده به سمت شما منحرف شود. اگر راننده پشت شماست، در نزدیکترین تقاطع به راست بپیچید و اجازه دهید راننده عبور کند. هنگامی که یک راننده مشکوک از جهت مخالف به سمت شما می‌آید، سرعت خود را کم کنید، به سمت راست حرکت کنید و در صورت لزوم از جاده خارج شوید.

#### ❖ برای موارد غیرمنتظره آماده باشید

در تقاطع‌ها سرعت خود را کم کنید، به هر دو طرف نگاه کنید و آماده باشید تا اقدام فرار را انجام دهید. تصور نکنید که داشتن حق تقدم از شما در برابر راننده‌ای

که تحت تأثیر الکل است محافظت می‌کند. به خصوص در اواخر شب و در آخر هفته که احتمال مصرف نوشیدنی‌های الکلی بیشتر است، هوشیارتر باشید. همیشه کمربند ایمنی خود را ببندید. اگر راننده‌ای را مشاهده کردید که به نظر می‌رسد تحت تأثیر مصرف الکل قرار گرفته است، اگر می‌توانید با احتیاط لازم شماره پلاک آن را یادداشت کنید و موضوع را در اسرع وقت به پلیس گزارش دهید. شما به همه، از جمله راننده مذکور، لطف خواهید کرد.

#### ❖ علائم یک راننده مشکوک



- سرعت نامناسب و نامنظم
- رانندگی با سرعت یا کندی غیر منطقی
- شروع یا توقف حرکت بصورت ناگهانی
- نادیده گرفتن ترافیک
- نزدیک شدن به علائم خیلی سریع یا خیلی کند
- انحراف یا رانندگی خیلی نزدیک به مرکز یا شانه‌های جاده
- عبور نامناسب و خطرناک
- رانندگی با پنجره‌های باز در هوای سرد

## ۵-۲ - گروه‌های اصلی مواد مخدر و چگونگی تأثیر آنها بر توانایی رانندگی

امروزه «رانندگی تحت تأثیر<sup>۱</sup>» فقط به معنای رانندگی در حالت مستی نیست. در اینجا پنج گروه رایج از مواد مخدر و چگونگی تأثیر آنها بر فردی که از آنها استفاده می‌کند، آورده شده است. به یاد داشته باشید که هر دارویی که مصرف می‌کنید، از جمله داروهای نسخه‌ای و بدون نسخه، می‌تواند بر توانایی شما در رانندگی ایمن تأثیر بگذارد. توصیه‌های پزشک یا برچسب داروها را در مورد ترکیبات آنها و مصرف آنها در هنگام رانندگی دنبال کنید.

جدول ۱-۵- گروه‌های اصلی مواد مخدر و تأثیر آنها بر توانایی راننده

اثرات آنها	انواع	گروه‌های اصلی
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ کاهش سرعت واکنش</li> <li>▪ خواب آلودگی</li> <li>▪ مهارت‌های حرکتی افسرده</li> <li>▪ هماهنگی ضعیف</li> <li>▪ کاهش هوشیاری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الکل</li> <li>▪ آنتی‌هیستامین‌ها، از جمله داروهای بدون نسخه</li> <li>▪ باربیتورات‌ها</li> <li>▪ آرام بخش‌ها</li> <li>▪ جی اچ بی (GHB)</li> </ul>	ضدافسردگی‌ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ واکنش بیش از حد به موقعیت‌ها</li> <li>▪ احساس کاذب توانایی، باعث رفتارهای مخاطره آمیز می‌شود</li> <li>▪ رانندگی تهاجمی</li> <li>▪ رانندگی بی‌حوصله و تکانشی</li> <li>▪ عصبی - پریشانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ آمفتامین‌ها</li> <li>▪ کوکائین</li> <li>▪ کافئین</li> <li>▪ قرص‌های پپ</li> <li>▪ قرص‌های رژیمی</li> <li>▪ اکستازی (MDMA)</li> <li>برخی از رانندگان برای بیدار ماندن از مواد محرک استفاده می‌کنند؛ در حالیکه محرک‌ها فقط خستگی طبیعی را برطرف می‌کنند.</li> </ul>	محرک‌ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ دید ناقص، تاری دید یا دوبینی</li> <li>▪ کاهش زمان واکنش</li> <li>▪ تمرکز ضعیف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ هروئین</li> <li>▪ تریاک</li> <li>▪ مورفین</li> </ul>	مواد مخدر

<sup>1</sup> Driving Under the Influence

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اختلال در مهارت‌های حرکتی</li> <li>▪ رفتار پرخطر و غیرقابل پیش‌بینی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ متادون</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ رفتار غیرقابل پیش‌بینی، تهاجمی، خشونت‌آمیز یا پرخطر</li> <li>▪ اعوجاج بصری</li> <li>▪ تحریف زمان و فاصله</li> <li>▪ اختلال حافظه کوتاه مدت</li> <li>▪ تاخیر در زمان واکنش</li> <li>▪ سرگردانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ال اس دی (LSD)</li> <li>▪ مسکالین</li> <li>▪ پی سی پی (PCP)</li> </ul>	<p>هالوسینوزن‌ها</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ کاهش سرعت واکنش</li> <li>▪ اختلال حافظه کوتاه‌مدت</li> <li>▪ تمرکز ضعیف</li> <li>▪ تصمیم‌گیری ضعیف</li> <li>▪ تحریف زمان و فاصله</li> <li>▪ ادراک بصری و عمقی ضعیف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ماری جوانا</li> <li>▪ حشیش</li> </ul>	<p>حشیش</p>



# فصل ششم: سهیم شدن

## جاده با دیگران



## ۶-۱- عببران پیاده

با عببران پیاده همانگونه رفتار کنید که دوست دارید اگر پیاده در ترافیک بودید با شما رفتار شود. در اینجا چند دستورالعمل برای سهیم شدن جاده با عببران پیاده آمده است:



- به یاد داشته باشید که عببران پیاده در تمام تقاطع‌ها، چه خط‌کشی شده باشند و چه نباشند، حق تقدم دارند.
- قبل از اینکه حرکت کنید، صبر کنید تا عابر پیاده کاملاً از عرض خیابان عبور کرده باشد.
- در جاهایی که عببران پیاده زیاد هستند، سرعت خود را کم کنید و آماده توقف در هر زمان باشید.
- هنگام پیچیدن به یک فرعی، عبور عببران پیاده را هم در خیابانی که در آن هستید و هم در خیابانی که به آن می‌پیچید، بررسی کنید.

- خودرویی که در گذرگاه متوقف شده است را پشت سر نگذارید. ممکن است یک عابر پیاده از دید شما در خط عابر پیاده پنهان باشد.
- همیشه به عابران پیاده با عصای سفید یا بطور کلی افراد دارای معلولیت حق تقدم بدهید.
- همیشه قبل از عبور از پیاده‌رو در خیابان یا کوچه، توقف کرده و در هر دو جهت عابران پیاده را بررسی کنید. عابران پیاده در پیاده‌رو حق تقدم دارند.
- برای هر کسی که با پای پیاده از خیابان عبور می‌کند توقف کنید.
- برخی از عابران پیاده نیاز به احتیاط بیشتری دارند. سالمندان و افراد ناتوان ممکن است خوب نشوند یا نبینند، و همیشه نمی‌توانند برای رهایی از خطرات سریع حرکت کنند.
- کودکان غیرقابل پیش‌بینی هستند و ممکن است در هر زمانی به خیابان بیایند. وقتی در پیاده‌روها حضور دارند به آرامی رانندگی کنید. در نهایت، یک عابر پیاده که حواس پرت است ممکن است از چراغ راهنمایی یا وسایل نقلیه روبروی خود بی‌خبر باشد. به چنین شخصی زمان بیشتری برای عبور از خیابان بدهید.

## ۶-۲- دوچرخه‌سواران و موتورسواران

دوچرخه‌سواران و موتورسواران مانند سایر رانندگان در جاده‌ها دارای حقوق و وظایفی هستند. از آنجایی که این دسته از افراد نسبت به سایر تردد کنندگان در جاده‌ها بسیار آسیب‌پذیرتر هستند، رانندگان باید اقدامات احتیاطی بیشتری را برای جلوگیری از برخورد با آنها انجام دهند.

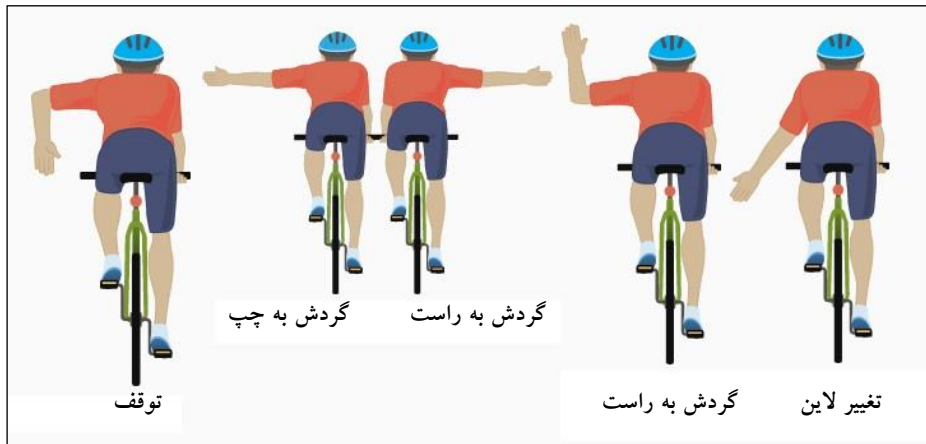
### ❖ دوچرخه‌سواران

از آنجایی که دوچرخه‌سواران آهسته حرکت می‌کنند، به سختی دیده می‌شوند و به احتمال زیاد در اثر برخورد آسیب زیادی می‌بینند، باید در رانندگی در اطراف آنها دقت ویژه‌ای داشته باشید. نکات ایمنی زیر را برای به سهیم شدن جاده با دوچرخه‌سواران دنبال کنید:

- به یاد داشته باشید که دوچرخه‌سواران مانند سایر رانندگان در جاده‌ها دارای حقوقی هستند. دوچرخه‌سوار ممکن است در صورت لزوم و به یک دفعه به سمتی بپیچد، دوچرخه دیگری را پشت سر بگذارد و یا برای اینکه به مانعی برخورد نکند تغییر مسیر ناگهانی دهد؛ لذا برای این موارد آماده باشید تا از برخورد با آنها جلوگیری کنید.
- هنگام عبور از دوچرخه، صبر کنید تا با ایمنی کامل و بدون دستپاچه کردن او، این کار را انجام دهید.

- هنگام پارک کردن در کنار جاده، بدون جستجوی وسایل نقلیه دیگر، از جمله دوچرخه و موتور سیکلت، در ماشین را باز نکنید.
- علائم دوچرخه سوار را بشناسید: دست چپ به سمت بیرون برای گردش به چپ؛ دست چپ به سمت پایین برای توقف؛ و دست چپ به سمت بالا یا دست راست به سمت بیرون برای گردش به راست.
- به ویژه در مورد دوچرخه ها در جاده های پر پیچ و خم روستایی که ممکن است دوچرخه سواران تفریحی را به خود جلب کنند، هوشیار باشید.

شکل ۱-۶- علائم دوچرخه سواران



### ❖ موتورسواران

- برای به سهیم شدن ایمن جاده با موتورسواران این نکات را دنبال کنید:
- موتورسیکلت ها به دلیل سبک تر بودن از خودروها می توانند در مسافت های بسیار کوتاه تری نسبت به خودروها توقف کنند.

- هنگام رانندگی پشت موتور سیکلت، فاصله توقف چهار ثانیه‌ای را در نظر بگیرید. در نظر گرفتن زمان اضافی نیز، در صورت افتادن موتورسوار به شما آزادی عمل بیشتری می‌دهد.

- هنگام تغییر مسیر یا گردش، نقاط کور خود را به دقت بررسی کنید. موتورسیکلت‌ها به دلیل کوچک بودن، اغلب به طور کامل در نقطه کور اتومبیل‌ها قرار می‌گیرند.

- به یاد داشته باشید که در برخی کشورها موتورسیکلت‌ها می‌توانند به طور قانونی بین خطوط تردد کنند. هنگام تغییر مسیر در ترافیک نسبت به موتورسیکلت‌هایی که به سرعت بین خطوط حرکت می‌کنند هوشیار



باشید.

- مراقب خطرات جاده مانند چاله‌ها و دست‌اندازها، شن‌های سست و یا سطوح لغزنده باشید که می‌توانند باعث تغییر ناگهانی سرعت و جهت موتورسیکلت‌ها شوند.

## ۳-۶ - رانندگان مسن

رانندگان مسن معمولاً رانندگانی مؤدب، محتاط و با تجربه هستند. اما آنها اغلب با محدودیت‌های فیزیکی مانند ضعف‌های حرکتی، بینایی و شنوایی روبرو هستند و آهسته‌تر از دیگران به وقایع واکنش نشان می‌دهند.



## ❖ سرعت آهسته‌تر و مطمئن‌تر

رانندگان مسن‌تر هنگام رانندگی در جاده‌های آشنا که در فاصله کوتاهی از خانه قرار دارند در بهترین حالت خود هستند. آنها در مناطقی که کمتر آشنا هستند، اغلب عاقلانه محدودیت‌های فیزیکی خود را با رانندگی آهسته‌تر و با احتیاط بیشتر جبران می‌کنند. با این حال، بسیاری از رانندگان مسن‌تر می‌گویند که دیگران با دنبال کردن

آنها از فاصله بسیار نزدیک، بوق زدن مداوم یا حرکات بی‌ادبانه در حین عبور، به آنها بی‌احترامی کرده و آنها را ناراحت می‌کنند.

وقتی پشت سر افراد مسن‌تری قرار می‌گیرید که آهسته رانندگی می‌کنند، به یاد داشته باشید که آنها این کار را برای اذیت کردن شما انجام نمی‌دهند، بلکه برای محافظت از ایمنی خود و دیگران در جاده اینگونه رانندگی می‌کنند. پس در این مواقع صبور باشید؛ زیرا خودتان احساس بهتری خواهید داشت و راننده مسن‌تر نیز مطمئناً سپاسگزار شما خواهد بود.

#### ❖ اشتباهاتی که باید مراقب آنها بود

رایج‌ترین اشتباهات رانندگی رانندگان مسن‌تر به محدودیت‌های فیزیکی آنها مربوط می‌شود. این موارد شامل عدم رعایت حق تقدم، دور زدن‌های بیش از حد وسیع و دنده عقب گرفتن بدون نگاه کردن کافی به پشت سر است.

#### ❖ بیشتر احتیاط کنید

هنگام رانندگی در نزدیکی یک راننده مسن‌تر، به خاطر داشته باشید که راننده ممکن است به دلیل ضعیف بینایی یا ناتوانی در چرخاندن راحت سر، نتواند به درستی شما را ببیند. بنابراین از نقطه کور راننده مسن‌تر به خوبی فاصله بگیرید. طوری رانندگی کنید که انگار راننده مسن نمی‌تواند شما را ببیند. از قرار دادن راننده مسن در موقعیتی که نیاز به عکس‌العمل سریع برای جلوگیری از خطر دارد، خودداری کنید. اکثر افراد مسن محدودیت‌های خود را می‌دانند و زمانی که احساس

کنند رانندگی دیگر برایشان امن نیست، آن را رها خواهند کرد. شیوه‌های رانندگی مؤدبانه و تدافعی شما به آنها کمک می‌کند تا زمانی که ممکن است مستقل بمانند. به هر حال، دیر یا زود، همه ما راننده‌های مسن خواهیم بود.



## ۶-۴- وسایل نقلیه سنگین

هنگام رانندگی در بزرگراه‌ها و اتوبان‌ها، مراقب وسایل نقلیه‌ای باشید که آهسته حرکت می‌کنند. اگر غیرمنتظره باشد، اینها می‌توانند به همان اندازه وسایل نقلیه با سرعت زیاد خطرناک باشند. کامیون‌های بزرگ و ماشین‌های کوچک و کم‌توان اغلب در سربلایی‌های طولانی سرعت خود را از دست می‌دهند. هنگام ورود به ترافیک، زمان بیشتری طول می‌کشد تا سرعت خود را افزایش دهند.



وسایل نقلیه دیگر، مانند تجهیزات ساختمانی و وسایل نقلیه تعمیر و نگهداری جاده‌ها معمولاً با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت یا حتی کمتر حرکت می‌کنند. مثلث نارنجی موجود در پشت بسیاری از وسایل نقلیه که آهسته حرکت می‌کنند، به این معنی است که وسیله نقلیه نمی‌تواند سریعتر از سرعت مشخصی حرکت کند.

### ❖ آسان بگیرید

اگر با چنین وسیله نقلیه‌ای مواجه شدید، خونسردی خود را حفظ کنید. شما یا راننده وسیله نقلیه کاری نمی‌توانید برای سرعت بخشیدن به سفر خود انجام دهید. به اندازه کافی فاصله بگیرید تا بتوانید اطراف خودرو را ببینید. اگر متوجه شدید که عبور از وسیله نقلیه ایمن، قانونی و ضروری است، هنگام عبور، فضای کافی را در

نظر بگیرید. اگر نمی‌توانید عبور کنید، صبر کنید. در نهایت وسیله نقلیه کنار می‌آید و اجازه عبور و مرور را می‌دهد. وسایل نقلیه سنگین معمولاً درگیر کارهایی هستند که به نوعی برای همه ما مفید است. حضور آنها در جاده یکی دیگر از دلایلی است که همیشه باید زمان بیشتری را برای رسیدن به مقصد خود در نظر داشته باشید.

## ۶-۵- اتوبوس‌ها و وسایل نقلیه اضطراری

از آنجایی که این وسایل نقلیه برای ایمنی جامعه ما بسیار مهم هستند، قوانین خاصی برای تردد در اطراف اتوبوس‌ها و وسایل نقلیه اضطراری مانند ماشین‌های پلیس، ماشین‌های آتش‌نشانی یا آمبولانس‌ها وجود دارد. در حالی که مهم است قوانین را بشناسید، رویه‌های ایمنی زیر در بیشتر موارد اعمال می‌شود:



### ❖ اتوبوس‌ها

وقتی از پشت به اتوبوس متوقف شده نزدیک می‌شوید، سرعت خود را کم کنید و با سرعت بیش از ۲۰ کیلومتر در ساعت عبور نکنید. اگر برای عبور از اتوبوس باید به خط دیگری حرکت کنید، این کار را فقط زمانی انجام دهید که مسیر مستقیم است و دارای پیچ و انحنا نیست. مراقب عابران پیاده باشید که ممکن است بعد از پیاده‌شدن از اتوبوس سعی در عبور از خیابان داشته باشند.

### ❖ اتوبوس‌های مدرسه

کودکان و ترافیک ترکیب خطرناکی هستند. به همین دلیل است که بسیاری از کشورها قوانین خاصی برای رانندگی در اطراف اتوبوس‌های مدرسه دارند. هنگام نزدیک شدن به اتوبوس مدرسه، سرعت خود را کم کنید. اگر چراغ‌های زرد اتوبوس چشمک می‌زند، اتوبوس در حال توقف است. وقتی اتوبوس متوقف می‌شود، چراغ‌های قرمز چشمک می‌زند.

اگر چراغ‌های قرمز چشمک می‌زنند یا بازوی توقف از سمت چپ اتوبوس دراز شده است، می‌بایست توقف کنید. این در مورد ترافیکی که در هر دو جهت در جاده حرکت می‌کند صدق می‌کند. هنگامی که پشت اتوبوس مدرسه توقف می‌کنید، در حدود ۲۰ متر (۲ اتوبوس) عقب بمانید تا راننده بتواند شما را ببیند و برای بچه‌ها حاشیه ایمنی ایجاد کنید.

### ❖ وسایل نقلیه اضطراری

شما باید حق تقدم را به وسایل نقلیه اضطراری بدهید. اگر صدای آژیر را شنیدید یا چراغ چشمک زن دیدید، تا جایی که ممکن است به سمت راست بکشید و تا زمانی که وسیله نقلیه رد شود، توقف کنید. در یک تقاطع توقف نکنید اگر از حرکت به سمت راست جلوگیری می‌کنید، همان جایی که هستید بمانید. معمولاً وسیله نقلیه اضطراری می‌توانند از سمت چپ شما عبور کنند. در صورت لزوم، راننده وسیله نقلیه ممکن است با بلندگو به شما دستور دهد.

بسیاری از کشورها دنبال کردن در فاصله ۱۰۰ متری یک وسیله نقلیه اضطراری را زمانی که آژیر و چراغ آن روشن است ممنوع می‌کنند. همچنین ممکن است رفتن عمدی به صحنه یک موقعیت اورژانسی غیرقانونی باشد. اگر خود را در صحنه یک موقعیت اورژانسی (مانند آتش‌سوزی) دیدید، هر چه سریعتر از محل دور شوید و مراقب باشید که از روی شیلنگ‌های آتش‌نشانی عبور نکنید.

# فصل ہفتم: آموزش

## رانندگے بہ رانندگان جدید



به گفته کارشناسان ترافیک و ایمنی، رانندگی خوب شامل این عناصر کلیدی است: دانش، هوشیاری، آینده‌نگری، قضاوت و مهارت. پوشش دادن قوانین جاده

و آداب رانندگی بصورت تئوری و در کلاس آسان است، اما مواردی نظیر آینده‌نگری، مهارت و قضاوت خوب فقط از طریق تمرین، قابل یادگیری است.

#### ❖ نکته برای آموزش یک راننده جدید

در آموزش رانندگی به نکات زیر توجه داشته باشید:

- آموزش را با یک فرد حرفه‌ای شروع کنید. این اقدام اغلب مؤثرتر از کار با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده است. فرد متخصص می‌تواند پیشرفت هنرجو را بسنجد و به وی کمک کند، مطالبی که بصورت تئوری به وی آموزش داده شده را بصورت عملی و درست تمرین کند.
- راننده جدید را تشویق کنید تا مشکل را پیش‌بینی کند. اگر او می‌خواهد در تابلوی توقف دو طرفه، به چپ پیچد و وسیله نقلیه‌ای که از رویرو می‌رود بسیار سریع در حال حرکت است از او بپرسید: «آیا مطمئن هستید که این وسیله نقلیه واقعاً متوقف می‌شود؟» به هنرجوی خود توصیه کنید قبل از پیچیدن، صبر کرده و نگاه کند.

- از راننده جدید بخواهید حرکات دشوار را تمرین کند. اگر او برای پیوستن به ترافیک مشکل دارد، یک خیابان آرام پیدا کنید و با او بیشتر تمرین کنید.
- با رعایت قانون سه ثانیه به هنرجوی خود نشان دهید که چگونه در یک فاصله ایمن پشت سر وسایل نقلیه دیگر رانندگی کند. به هنرجوی خود یادآوری کنید که این فاصله را مرتباً در سرعت‌های مختلف بررسی کند.
- به هنرجوی خود بیاموزید که مراقب نقاط کور وسیله نقلیه خود و وسایل نقلیه دیگر باشد. از او بخواهید با افزایش و کاهش سرعت خود، از نقاط کور سایر وسایل نقلیه خارج شود.
- قاعده بستن کمربند ایمنی را یادآوری کنید و به هنرجوی خود اطلاع دهید که با بستن کمربند ایمنی می‌توان از بسیاری از آسیب‌های مغزی ناشی از تصادفات بزرگراهی در سال جلوگیری کرد.
- با مرور و یادآوری رویه‌های پیشنهادی شرکت‌های بیمه به هنرجوی خود بیاموزید که در صورت تصادف یا وقوع بحران چه کاری باید انجام دهد.
- مطمئن شوید که آیا هنرجوی شما می‌داند که هنگام رانندگی گواهینامه رانندگی، کارت بیمه و کارت شناسایی وسیله نقلیه را به همراه داشته باشد؟ آیا او می‌داند که در صورت توقف توسط یک افسر پلیس چه باید بکند؟ در مورد این موضوعات به طور کامل بحث کنید.



- بر اهمیت نگرش فرد پشت فرمان، تأکید کنید. اگر هنرجوی شما اهمیت حفاظت از ایمنی همه را در هنگام رانندگی تشخیص دهد، احتمال بیشتری دارد که پشت فرمان در تصمیم‌گیری‌های جاده‌ای، قضاوت خوبی داشته باشد.

البته، یادگیری رانندگی با مجوز مربی، شروع نمی‌شود. کودکان در طول زندگی خود، نگرش و قضاوت را از والدین خود و هنگام رانندگی آنها می‌آموزند. با رانندگی مؤدبانه خود الگوی خوبی برای آنها باشید.

### ۱-۷- تجربه عملی شخص بسیار مهم است

هر سال میلیون‌ها راننده جدید در جاده‌ها و بزرگراه‌های سرگردان می‌شوند. بسیاری از آنها نوجوانانی هستند که با وجود آموزش لازم برای رانندگی در شهرهای خود، اغلب برای رانندگی در واقعیت آماده نیستند. اکثر مربیان معتقدند نوجوانان و سایر رانندگان جدید به بیش از ساعات تجربه عملی الزام شده توسط قانون نیاز دارند، به خصوص که سهم رانندگان جوان در تصادفات مرگبار بیش از ۲ برابر است. این ساعات در هر کشور متفاوت است. در اکثر ایالت‌های آمریکا رانندگان جدید باید ساعت رانندگی تحت نظارت را سپری کنند برای افراد زیر ۲۴ سال ۶۰ ساعت می‌باشد که ۱۰ ساعت آن می‌بایست در شب باشد. برای افراد ۲۵ سال و بالاتر نیاز به ۱۴ ساعت آموزش عملی است که ۳ ساعت از آن باید در شب باشد. افراد بعد از گذراندن دوره رانندگی تحت نظارت می‌توانند برای دریافت گواهینامه درخواست بدهند. در این مرحله آنها باید ۳۰ ساعت آموزش تئوری و ۶ ساعت آموزش عملی را سپری کنند.

مربی‌گری دقیق و صبورانه می‌تواند به هنرجو کمک کند تا به یک راننده کارکشته و ماهر تبدیل شود.

## ۷-۲- رانندگان مسن‌تر، نیازهای ویژه‌ای دارند

با افزایش سن جمعیت، بر  
شمار رانندگان مسن در جاده‌ها  
(بین ۷۰ تا ۸۴ سال) افزوده  
می‌شود. رانندگان این رده سنی  
پس از رانندگان گروه سنی ۱۶ تا



۲۴ سال، دومین نرخ مرگ و میر ناشی از ترافیک جاده‌ای را دارند.

### ❖ افزایش سن به معنای تغییر است

برخلاف بسیاری از رانندگان جوان، رانندگان مسن‌تر به طور کلی در جاده  
مراقب، با ملاحظه و از لحاظ روانی سلامت هستند. اما مشکلات جسمی ناشی از  
افزایش سن که بسیاری با آن مواجه می‌شوند، مانند ضعف بینایی و شنوایی، قدرت  
عکس‌العمل آهسته‌تر، و کوتاه‌تر شدن بازه‌های توجه، می‌تواند باعث ایجاد خطاهای  
رانندگی در افراد مسن‌تر شود. به عنوان مثال، افراد مسن به احتمال زیاد در رعایت  
حق تقدم به مشکل می‌خوردند.

### ❖ حفظ مهارت‌ها

برای بسیاری از افراد مسن، خودرو یک پیوند حیاتی با دنیای بیرون دارد. چندین  
راه وجود دارد که سالمندان - و خانواده‌هایشان - می‌توانند برای حفظ مهارت‌های  
لازم رانندگی و حفظ استقلال خود از آن استفاده کنند.

در برخی کشورها دوره‌های رانندگی مقرون به صرفه‌ای برای افراد بالای ۵۰ سال ارائه می‌شود. یک دوره معمولی رانندگی، موضوعاتی مانند رانندگی در شب، رانندگی در شهر، پارک کردن، علائم و قوانین جدید راهنمایی و رانندگی را پوشش می‌دهد. بسیاری از کشورها برای کسانی که دوره مورد تأیید را گذرانده‌اند، تخفیف بیمه ارائه می‌دهند. برای مثال یکی از دوره‌های شناخته شده رانندگی در آمریکا، تحت عنوان «رانندگی بالغانه<sup>۱</sup> ۵۵» است که توسط انجمن بازنشستگان آمریکا توسعه یافته است. دیگری دوره «مربیگری راننده بالغ<sup>۲</sup>» است که توسط شورای ملی ایمنی ایجاد و توسعه یافته است.

### ❖ داروها و رانندگی

بسیاری از داروهای تجویزی با ایجاد خواب آلودگی، تونایی رانندگی فرد را مختل می‌کنند. مصرف برخی داروها با یکدیگر و یا با الکل تداخل ایجاد می‌کنند و سطح فشار خون و سطح قند خون را تغییر می‌دهند. سالمندانی که ترکیبی از داروها را مصرف می‌کنند باید از پزشک خود بپرسند که آیا رانندگی برای آنها بی‌خطر است یا خیر. اگر ترکیبی از داروها بر رانندگی اثر گذاشته و آن را مختل می‌کند، باید بررسی کرد و سنجید که آیا ترکیب دیگری از داروها، بهتر عمل می‌کند یا خیر.

<sup>1</sup> 55 Alive/Mature Driving

<sup>2</sup> Coaching the Mature Driver

### ❖ **وقته زمانش برسد**

در برخی مواقع، برای حفظ ایمنی راننده سالمند و یا دیگران در جاده نیاز به صرف نظر کردن از رانندگی این فرد سالمند است. گاهی با کمک گرفتن از نظر یک پزشک می توان یک راننده سرسخت را متقاعد کرد که دست از رانندگی کردن بردارد.

برخی سالمندان نیز اگر بدانند خانواده و دوستان برای بردن آنها به مکان های مورد نظرشان (تفریح، خرید و جلسات) در کنارشان هستند و آنها را می برند، تمایل بیشتری به ترک رانندگی پیدا می کنند. اعضای خانواده همچنین می توانند به سالمندان در یادگیری استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی یا تاکسی کمک کنند.

در نهایت، فرد مسن باید تصمیم بگیرد که سوییچ ماشین را کنار بگذارد و ملاحظات ایمنی برای خود و دیگران را، به جای میل به استقلال انتخاب کند. اگر دوستان و اقوام این فرد، تمایل به کمک به وی در گذراندن این دوره را از خود نشان دهند، می تواند کمک بزرگی به این افراد باشد و تمایز ایجاد کند.

# فصل ہشتم: بررسی ایمنی

## خودرو

## ۸-۱ - چک لیست ایمنی خودرو

هر چند وقت یک بار خودروی خود را از نظر ایمنی و نگهداری چک می‌کنید؟ چک لیست‌های زیر برای چک‌های روزانه، هفتگی، ماهانه و فصلی به شما کمک می‌کند با اطمینان بیشتری رانندگی کنید و عمر و ایمنی وسیله نقلیه خود را افزایش دهید.



## ❖ بررسی روزانه خودرو

- بیرون خودرو را از نظر آسیب‌دیدگی بدنه یا وضعیت کلی ماشین، ترک خوردگی چراغ‌ها یا شیشه‌ها و فرسودگی لاستیک‌ها بررسی کنید.
- زیر خودرو را برای وجود لکه‌های مایع خنک‌کننده زیر رادیاتور، نشت روغن موتور یا گیربکس بررسی کنید. حتماً قبل از پیاده شدن ترمز دستی را چک کرده و لاستیک‌ها را با کشیدن ترمز دستی قفل کنید.
- داخل خودرو را بررسی کنید. آیا آینه‌ها، کمربندهای ایمنی، چراغ‌ها، چفت درها و آمپرهای داشبورد به درستی کار می‌کنند؟ در صورت نیاز آینه‌ها را تنظیم کنید.

❖ **بررسی هفتگه خودرو**

حتماً این بررسی را با موتور خاموش و خنک و قرارگیری ماشین روی زمین مسطح انجام دهید یا می‌توانید آن را در یک ایستگاه ارائه سرویس و خدمات خودرو انجام دهید:

- روغن ماشین را چک کنید. هنگام اضافه کردن روغن، از نوع روغن توصیه شده در کتابچه راهنمای خودرو استفاده کنید.
- سطح مایع خنک‌کننده را در مخزن رادیاتور یا در خود رادیاتور (اگر ماشین شما مخزن سرریز ندارد)، بررسی کنید. درپوش رادیاتور را فقط زمانی که موتور سرد است بردارید.
- زیر کاپوت را برای هر چیز ترک خورده، شل یا نشستی چک کنید.
- مصرف سوخت خود را بررسی کنید. اگر نسبت مسافت به ازای هر لیتر سوخت، به میزان قابل توجهی کاهش یابد، زمان تنظیم یا تعمیر موتور فرا رسیده است.
- فشار باد لاستیک‌ها را قبل از رانندگی، در حالی که لاستیک‌ها سرد هستند، بررسی کنید. برای ایمنی و مصرف بهینه سوخت، تایرها و زاپاس ماشین را با فشار توصیه‌شده در دفترچه راهنمای خود باد کنید.
- چراغ‌های ترمز را با نگاه کردن به انعکاس در شیشه فروشگاه‌ها یا روی دیوار بررسی کنید.



### ❖ بررسی ماهانه خودرو

این کارها را هر ماه یا با هر ۱۰۰۰ کیلومتر، زمانی که موتور خاموش و خنک است، انجام دهید:

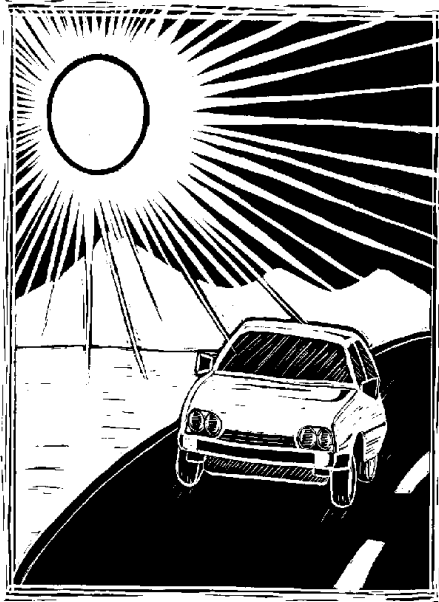
- سطوح تمام مایعات شامل مایع خنک‌کننده، روغن ترمز، روغن هیدرولیک و مایع شیشه شوی را بررسی کنید. مایع گیربکس اتوماتیک را با موتور در دمای معمولی و گیربکس در حالت پارک شده بررسی کنید.
- در شیلنگ‌های رادیاتور، بخاری و تهویه مطبوع و همچنین شیلنگ‌های خلاء و سوخت به دنبال ترک، اتصالات شل و علائم سایش باشید.
- تسمه‌ها را از نظر ساییدگی لبه‌ها، ترک، شکاف یا شل بودن آنها بررسی کنید.
- سطح مایع باتری را بررسی کنید. ببینید آیا کابل‌های باتری تمیز و محکم هستند یا خیر.
- در سیستم سیم‌کشی خودرو به دنبال اتصالات شل یا عایق فرسوده باشید.
- مطمئن شوید که همه چراغ‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری در داخل و خارج خودرو به درستی کار می‌کنند.
- در ماه‌هایی که به طور معمول از کولر گازی استفاده نمی‌کنید، آن را با چند دقیقه کارکردن دوباره شارژ کنید.

## ❖ بررسی فصله خودرو

از یک متخصص بخواهید تا در بهار و پاییز بررسی‌های زیر را انجام دهد:

- به دنبال سایش غیرعادی یا بیش از حد لاستیک‌ها باشید. چرخ‌ها را بالانس کنید یا در صورت نیاز لاستیک‌ها را تعویض کنید. لاستیک‌ها را جابجا کرده و در صورت نیاز تایرهای یخ شکن را سوار یا خارج کنید. مطمئن شوید که جک کار می‌کند.
- مایع خنک‌کننده و شیلنگ‌ها را بررسی کنید. رادیاتور را تخلیه کرده و شستشو دهید.
- میزان شارژ باتری و سطح مایع را بررسی کنید.
- برف پاک‌کن‌ها را بررسی کنید و تیغه‌های فرسوده را تعویض کنید. در پاییز، از تیغه‌های زمستانی استفاده کنید.
- مطمئن شوید که بخاری و یخزدا به درستی کار می‌کنند.

## ۸-۲ - اقدامات لازم برای ایمنی خودرو در فصول گرم



همه می‌دانیم که زمستان برای اتومبیل مشکلاتی دارد، اما آفتاب سوزان و گرمای تابستان نیز تأثیرات خود را دارد. در اینجا چند راه برای حفظ خودروی خود در فصل تابستان آورده شده است:

### ❖ از گرم شدن بیش از حد ماشین جلوگیری کنید

روزهای گرم می‌توانند بر سیستم خنک‌کننده خودرو فشار وارد کنند. مرتباً سطح مایع خنک‌کننده را چک کنید و در

صورت لزوم آن را دوباره با آب و مایع خنک‌کننده پر کنید. شیلنگ‌های ترک خورده یا دارای نشتی را تعویض کنید و فن خودرو را بررسی کنید.

اگر هنگام رانندگی وسیله نقلیه شما شروع به گرم شدن بیش از حد کرد، این مراحل را امتحان کنید:

- کولر را خاموش کنید تا موتور استراحت کند و خنک‌تر کار کند.
- بخاری و فن را روشن کنید. این کار گرما را از محفظه موتور می‌گیرد.
- اگر موتور هنوز خنک نشده، آن را خاموش کرده و کاپوت را بالا بیاورید. بعد از ۱۵ یا ۲۰ دقیقه دوباره موتور را روشن کنید. اگر هنوز بیش از حد گرم است،

با امداد خودرو تماس بگیرید. در خودرویی که بیش از حد گرم شده است هرگز با بازکردن درپوش رادیاتور، سطح مایع خنک‌کننده را بررسی نکنید - بیشتر خودروها یک مخزن در کنار رادیاتور دارند که می‌توان با خیال راحت آن را بررسی کرد. دست‌ها و لباس‌ها را از فن دور نگه دارید، چراکه اگر با ترموستات کنترل شود، ممکن است حتی در صورت خاموش بودن موتور ماشین، بدون هشدار قبلی روشن شود.

#### ❖ کارهای تعمیر و نگهداری تابستانه

لاستیک‌ها در اواخر زمستان و اوایل بهار بیشترین ضربه یا فشار خود را دارند. بنابراین اوایل تابستان زمان ایده‌آلی برای بالانس کردن چرخ‌ها است. لاستیک‌های خود را نیز در این زمان چک کنید. فشار باد تایرها را زمانی که سرد هستند بررسی کنید، زیرا با گرم شدن لاستیک در حین رانندگی، فشار افزایش می‌یابد. اگر هنگام چک کردن تایرها گرم بود، مطمئن شوید که همه لاستیک‌ها به همان میزان فشار باد سرد توصیه شده باد شده‌اند. از روی دفترچه راهنمای ماشین می‌توانید میزان توصیه شده در مورد سطح فشار هوای لاستیک در هوای گرم را بررسی کنید. همیشه تایرها را با فشار توصیه شده به درستی باد کنید. هرگز باد لاستیک‌ها را وقتی داغ هستند، خالی نکنید.

تغییرات دما باعث انقباض و انبساط فلز و شل شدن پیچ و مهره‌ها می‌شود. هر

مهره‌ای که شل به نظر می‌رسد را محکم کنید.

### ❖ ماشین را به طور مرتب تمیز کنید

هوای سرد اغلب مانع از مراقبت مناسب افراد از رنگ و کروم ماشین می‌شود. اکنون زمان آن است که مواد چربی‌زدا، کارواش برقی و واکس را در بیاورید. محفظه زیر ماشین، موتور، گیربکس و سیستم ترمز را نیز تمیز کنید.

تابستان انبوهی از حشرات وجود دارد که هر چند ممکن است کوچک باشند، اما می‌توانند مشکلات بزرگی ایجاد کنند. حشرات و بیدها رادیاتورها را مسدود می‌کنند. هر قسمتی را که حشرات در آن جمع شده است را تمیز کنید. با درست واکس زدن ماشین از رنگ ماشین خود محافظت کنید.

اکنون زمان بررسی فیلتر هوا است. اگر وقتی فیلتر هوا را به سمت خورشید نگاه می‌دارید نور را نمی‌بینید، باید آن را تعویض کنید.

با کمی مراقبت و نگهداری بیشتر، رانندگی در تابستان می‌تواند لذت بخش باشد.

### ۸-۳- اقدامات لازم برای ایمنی خودرو در فصول سرد



\* آیا برای زمستان آماده‌اید؟ اطمینان از اینکه ماشین شما در بهترین حالت خود کار می‌کند و برای مواقع اضطراری آماده است، نیاز به تفکر بیشتری دارد؛ به ویژه اگر در جایی زندگی می‌کنید که زمستان معمولاً همراه با برف و یخ است. از این چک لیست برای کمک به آماده‌سازی خودرو برای فصل سرد استفاده کنید:

- فصل را با تنظیم کامل ماشین شروع کنید.
- ترمز، باتری و سیستم اگزوز را بررسی کنید.
- اگر پایه‌های باتری دارای لایه‌ای از خوردگی هستند، آنها را با خمیر جوش شیرین و آب تمیز کنید. بگذارید کف کند، سپس با آب بشوید. یک روکش نازک از گریس روی پایه‌ها بمالید و سرباتری را دوباره وصل کنید.
- سطح مایعات ماشین را بررسی کنید.
- به مخزن رادیاتور ماشین ضد یخ اضافه کنید.
- تیغه‌های برف پاک‌کن را تعویض کنید. اگر در جاهایی که برف می‌بارد رانندگی می‌کنید، از تیغه‌های برف پاک‌کن زمستانی استفاده کنید.
- تایرهای یخ شکن را روی تمام چرخ‌ها نصب کنید. لاستیک‌های فرسوده را تعویض کنید. لاستیک‌های یخ‌شکن در شرایط خشک یا بارانی کشش کمتری

ایجاد می‌کنند، بنابراین مطابق با شرایط آب و هوایی در رانندگی از آنها استفاده کنید.

- حتماً وسایل اضطراری را در صندوق عقب خود حمل کنید. اینها باید شامل ماسه، نمک، بیل، زنجیر چرخ، یخ‌شکن، کابل‌های تقویت‌کننده، پتو، چراغ قوه و مواد غذایی فاسد نشدنی باشد.

# فصل نهم: محافظت از

# اتومبیل و دفاع از خود



## ۹-۱- محافظت از اتومبیل در برابر سرقت



آیا شما هر کاری که می‌توانید برای محافظت از خودروی خود در برابر سارقان انجام می‌دهید؟ سرقت خودرو در حال افزایش است، در اینجا اقداماتی عملی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا قربانی سارقان خودرو نشوید:

### ❖ سیستم‌های هشدار

می‌توانید با طیفی از وسایل مختلف از قفل‌هایی که به فرمان متصل می‌شوند تا آلارم‌هایی که با لمس خودرو فعال می‌شوند، با سرقت خودرو مبارزه کنید. قیمت این دستگاه‌ها با توجه به ارزش خودروها چندان گران به نظر نمی‌رسد.

دو نوع اصلی سیستم هشدار وجود دارد. یکی هشداری است که هر بار از وسیله نقلیه خارج می‌شوید، به صورت دستی فعال می‌شود. دیگری به طور خودکار خود را فعال می‌کند. اکثر این سیستم‌ها شامل کنترل از راه دور، آژیرهای هشدار دهنده و بوق‌هایی هستند که به شما در مورد تلاش برای سرقت خودرو هشدار می‌دهند. برای مشاوره در مورد اینکه کدام مدل یا برند برای رفع نیازهای شما مؤثرتر است، می‌توانید با شرکت‌های بیمه یا متخصصان این حوزه مشورت کنید.

### ❖ سیستم‌های صوتی و تصویری قابل جابجایی

سیستم‌های صوتی اتومبیل‌ها اغلب هدف دزدی سارقان است. بسیاری از سیستم‌های جدیدتر قابل جابجایی هستند که می‌توانید هنگام خروج از وسیله نقلیه آن را همراه خود ببرید. برخی دیگر دارای پنل جلویی قابل جابجایی هستند که بدون آن سیستم صوتی برای سارقان جذابیت کمتری دارد.

### ❖ گام‌هایی به سوی امنیت

- برای به حداقل رساندن احتمال سرقت خودرو، مراحل زیر را دنبال کنید:
- اشیاء قیمتی را در جایی که قابل مشاهده است، رها نکنید. همیشه قبل از پارک کردن آنها را پنهان کنید تا دیده نشوند.
- در مناطق پرتردد و پر نور پارک کنید.
- چرخ‌های خود را کاملاً به یک سمت بچرخانید تا یدک‌کشی وسیله نقلیه شما برای سارقان دشوارتر شود.
- اگر سیستم دزدگیر یا قفل‌کننده فرمان دارید، از آن استفاده کنید. وسایل قابل مشاهده (قفل فرمان، قفل پدال و...) سارقان را از دزدی دلسرد می‌کند.
- از گذاشتن هر گونه مدارک شناسایی در خودرو خودداری کنید. آنها را در کیف پول یا کیف خود حمل کنید. اگر وسیله نقلیه شما دزدیده شود، دزد می‌تواند از چنین اوراقی برای جعل هویت شما استفاده کند.
- به همین دلیل، هرگز کلید یدکی خانه یا هر چیز دیگری را که آدرس شما روی آن درج شده است، در وسیله نقلیه خود نگذارید.

• به یاد داشته باشید، مؤثرترین راه برای دلسرد کردن سارقان خودرو این است که ماشین خود را قفل کنید و کلید را حتی در مسیر ورودی به خانه، در دسترس نگذارید. در واقع حدود یک سوم از کل سرقت‌های خودرو زمانی اتفاق می‌افتد که خودرو در خانه پارک شده است.

### ❖ از سرمایه خود محافظت کنید

ماشین شما هر چه که باشد چه ماشین آخرین مدل، چه وارداتی و یا دست دوم داخلی، برای شما ارزشمند است. دستگاه‌های امنیتی و اقداماتی که برای محافظت از سرمایه خود انجام می‌دهید بیش از زمان و هزینه صرف شده برای آن، ارزش دارند.

## ۹-۲ - دفاع از خود در برابر جرائم مرتبط با وسیله نقلیه

رانندگان و اتومبیل‌هایشان می‌توانند طعمه‌های آسانی برای مجرمان باشند. هر ساله تعداد بیشماری از رانندگان، قربانی سرقت، تجاوز جنسی و حتی قتل می‌شوند.

### ❖ رسیدن به ماشین

شما در مسیر رفت و آمد به ماشین و هنگام سوار و پیاده شدن به ماشیتان بیشترین آسیب‌پذیری را دارید. همیشه ماشین خود را قفل کنید و هنگام بیرون آمدن شیشه‌ها را بالا بزنید. صندلی عقب را بررسی کنید و قبل از سوار شدن به زیر ماشین نگاهی بیندازید. اگر شخصی در عقب ماشین شما است، یا اگر شخصی مشکوک شما را تا سمت ماشین تعقیب کرد، از کنار ماشین خود رد شوید و برای کمک گرفتن از او دور شوید.

سعی کنید در یک منطقه روشن و نزدیک به جایی که می‌خواهید بروید، پارک کنید. هنگام پارک کردن، فضای کافی را در اطراف وسیله نقلیه خود بگذارید و با نمای باز جلو پارک کنید، تا بتوانید به راحتی از پارک خارج شوید. وقتی در گاراژهای عمومی پارک می‌کنید، سعی کنید در زمان‌های معمول و شلوغ به آنجا وارد شده و یا خارج شوید، مانند ساعات کار اداری. در بازگشت به ماشین خود، کلیدهای خود را بیرون آورده و آماده داشته باشید. در شب، یک چراغ قوه کوچک روی دسته کلید خود داشته باشید تا به شما کمک کند قفل را سریع‌تر پیدا کنید. به محض سوار شدن، قبل از بستن کمر بند ایمنی، درب‌های ماشین خود را قفل کنید.

وقتی در یک گروه هستید، سعی کنید ترتیبی دهید که با هم به سمت یک ماشین رفته و سپس به سمت ماشین‌های دیگران همراه هم حرکت کنید.

### ❖ محافظت از وسایل ارزشمند خود

سارقان در کشف اشیاء با ارزش مهارت دارند. اگر باید اشیای قیمتی را در ماشین خود حمل کنید، آنها را از دید دور نگه دارید. پس از رسیدن به محل پارک، هرگز اشیای قیمتی را در صندوق عقب خود قرار ندهید. این اقدام یک پرچم قرمز برای هر کسی است که در کمین ماشین شما است.

### ❖ ایمن ماندن در اتومبیل خود

تا زمانی که به حرکت خود ادامه دهید، معمولاً در اتومبیل خود ایمن هستید. همیشه سعی کنید خودروی خود را در وضعیت خوبی نگه دارید، از یک برنامه تعمیر و نگهداری منظم پیروی کنید و اجازه ندهید بنزین شما تمام شود. حتی الامکان یک دوره آموزشی تعمیر و نگهداری خودرو بگذرانید تا علائم هشداردهنده خرابی خودرو را بدانید. نقشه، شماره تلفن دوستان و پول نقد همیشه در ماشین خود داشته باشید. تلفن همراه داشته باشید و باتری آن را شارژ نگه دارید.

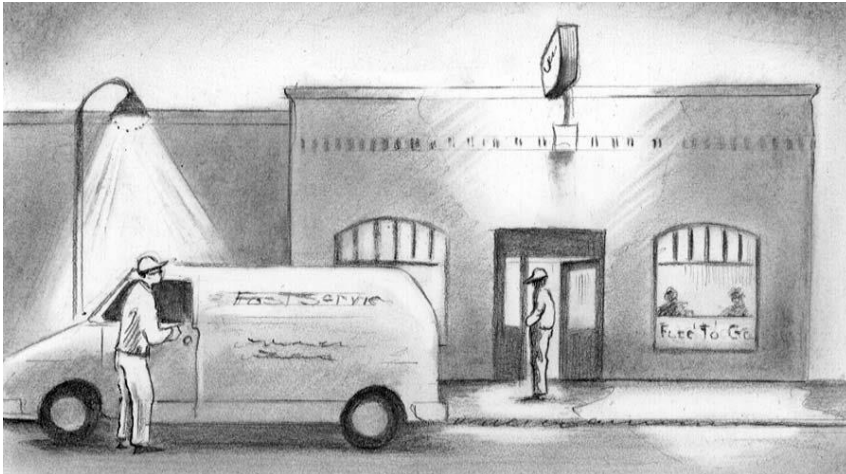
اگر به دلیل خرابی یا پنچر شدن لاستیک مجبور به توقف هستید، با شیشه‌های بسته در ماشین خود بمانید، مگر اینکه در منطقه‌ای هستید که می‌دانید ایمن هستید. اگر کسی برای کمک متوقف شد، پنجره را اندکی باز کنید تا فقط از او بخواهید که برای کمک با یک دوست تماس بگیرد. در ماشین را فقط برای یک افسر پلیس

یونیفرم پوش باز کنید. اگر احساس خطر کردید، بوق خود را به صدا درآورید. اگر می‌توانید از آنجا دور شوید، حتی اگر به معنای آسیب بیشتر به ماشین یا رینگ چرخ شما باشد.

هرگز غریبه‌ها را سوار اتومبیل خود نکنید و با غریبه‌ها داخل خودرویی ننشینید.

### ❖ صحنه‌سازی

مجرمان گاهی اوقات عمداً با اتومبیل‌ها برخورد می‌کنند. وقتی راننده برای بررسی موضوع بیرون می‌آید، دزد ممکن است اسلحه‌ای را بکشد و راننده را برباید یا ماشین راننده را بگیرد. اگر از بیرون رفتن بعد از برخورد احساس امنیت نمی‌کنید، این کار را نکنید. مستقیماً به سمت نزدیکترین بیمارستان یا ایستگاه پلیس برانید. اگر طرف مقابل مشکلی نداشته باشد، شما را تا آنجا دنبال خواهد کرد.



**❖ نزدیک شدن سارق به شما**

اگر کسی با اسلحه به شما نزدیک شد و کیف پول یا اشیای قیمتی شما را خواست، مقاومت نکنید. زندگی شما از چیزهای با ارزش شما مهمتر است. تا جایی که می‌توانید به ضارب توجه کنید و اگر ضارب ماشین دارد، شماره آن را بردارید.

**❖ هوشیاری، نتیجه خوبی به همراه دارد**

از آنجایی که نمی‌توانیم تصور کنیم که حتی در خودروهای خود نیز ایمن هستیم، رانندگان عاقل برای محافظت از خود اقدامات احتیاطی را انجام می‌دهند. مهمترین تکنیک پیشگیری از جرم این است که همیشه هوشیار بوده و نسبت به پیرامون خود آگاه باشیم.

### ۹-۳ - دفاع از خود در برابر سرقت خودرو



یک واقعیت غم‌انگیز زندگی مدرن این است که سرقت اتومبیل در شهرهای بزرگ و کوچک به طور فزاینده‌ای در حال رواج است. در حالی که برخی از مردم فکر می‌کنند که فقط خودروهای گران‌قیمت سرقت می‌شوند، واقعیت‌ها

نشان می‌دهد که سارقان به خودروهای دیگری نیز به دلیل فروش قطعات آنها علاقه‌مند هستند و برخی از سارقان به سادگی هر خودروی در دسترسی را سرقت می‌کنند. سرقت اتومبیل به «محل‌های خاصی» محدود نمی‌شود. این امر می‌تواند در هر مکانی و در هر زمانی اتفاق بیفتد.

#### ❖ نحوه عملکرد آنها

در حالی که شما در یک تقاطع متوقف شده‌اید، سارقان ممکن است با اسلحه به شما نزدیک شوند و ماشین را به زور با خود ببرند. یا ممکن است برای سرقت خودرو یک تصادف جزئی ساختگی از عقب را به نمایش بگذارند. هنگامی که برای بررسی آسیب پیاده می‌شوید، توسط یکی از همدستان سرگرم شده، در حالی که دیگری ماشین شما را سرقت می‌کند.



### ❖ هوشیار باشید

نکته کلیدی برای جلوگیری از جرم، آگاهی از محیط اطراف است. مسیری را که باید طی کنید و مناطقی که باید توقف کنید را بشناسید. شما نمی‌خواهید در یک محله ناآشنا گم شوید.

مراقب افراد مشکوک در نزدیکی تقاطع‌ها باشید و آماده باشید که مسیر خود را تغییر دهید تا بتوانید بدون گم شدن در آن محل از دست آنها فرار کنید. برای محافظت از خود این اقدامات را انجام دهید:

- از ماشین خود را به خوبی نگهداری کنید و باک بنزین خود را همیشه پر نگه دارید.
- با پنجره‌های بسته و درهای قفل رانندگی کنید.
- خود را در ترافیک قرار دهید تا درگیر این مسائل نباشید.
- سعی کنید در مناطقی که احساس امنیت نمی‌کنید در خط وسط بمانید.
- اگر سارقی در یک تقاطع به شما نزدیک شد، بوق خود را به صدا در آورید.
- در صورت امکان، در مناطقی با نور کافی و بسیار قابل مشاهده پارک کنید.
- در حالی که قسمت جلویی خودرو مشخص است پارک کنید تا بتوانید در صورت لزوم به راحتی رانندگی کنید.
- اشیای قیمتی خود را دور از دید نگه دارید.
- فقط در مکان‌هایی توقف کنید که نور کافی دارند و دارای رفت و آمد هستند.
- در صورت وجود خطر با درهای قفل شده در ماشین خود بمانید.

- در اواخر شب یا دیگر مواقعی که خیابان‌ها بسیار خلوت هستند رانندگی نکنید. اگر در این مواقع باید رانندگی کنید، سعی کنید از مسیرهایی که دارای چراغ‌های توقف هستند اجتناب کنید. همچنین تلفن همراه با شارژ کافی همراه خود داشته باشید.
- اگر در یک تصادف جزئی درگیر شده‌اید و احساس امنیت نمی‌کنید که ماشین خود را ترک کنید، به نزدیک‌ترین مکان امن مانند ایستگاه پلیس یا بیمارستان بروید. در صورت پنچر شدن لاستیک هم همین کار را انجام دهید. یک رینگ آسیب‌دیده هزینه بسیار کمتری نسبت به سرقت خودرو دارد.

### ❖ **زندگی خود را به خطر نیندازید**

همه این نکات به شما کمک می‌کند تا از رودرو شدن با یک سارق خودرو جلوگیری کنید. اما اگر یک فرد مسلح به شما نزدیک شد و ماشین، کیف، کیف پول یا سایر اشیای قیمتی شما را خواست، مقاومت نکنید. از دست دادن اموال بهتر از جان است. تا جایی که می‌توانید به نحوه سرقت توجه کنید و بلافاصله موضوع را به پلیس گزارش دهید.

هیچ راهی برای تضمین اینکه قربانی جنایت نشوید وجود ندارد. اما آگاه بودن و دانستن نحوه واکنش در یک موقعیت خطرناک، بیشترین کنترل ممکن را برای حفظ ایمنی خود به شما می‌دهد.

# فصل دہم: فوریت های

## امداد در حوادث رانندگی

### ۱۰-۱- اگر درگیر تصادف شدید

تصادف و برخورد از نظر قانون امری جدی است. اگر درگیر یک تصادف شدید، باید متوقف شوید. اگر این کار را نکنید، ممکن است به جرم «زدن و فرار کردن»<sup>۱</sup> محکوم شوید و به شدت مجازات شوید. از این رو اگر درگیر تصادف شدید، باید اقدامات زیر را انجام دهید:

#### ❖ خروج از جاده

در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را از ترافیک خارج کرده و با خیال راحت پارک کنید. مثلث‌های خطر یا سایر وسایل هشدار دهنده را در فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ متری پشت وسیله نقلیه قرار دهید تا به رانندگانی که در حال نزدیک شدن هستند هشدار دهید. اگر احتمال ریختن بنزین وجود دارد از آتش برای اعلام خطر استفاده نکنید.

#### ❖ کمک‌های اولیه

اولین توجه خود را به هر کسی که مجروح به نظر می‌رسد معطوف کنید. اگر به کمک‌های اولیه آشنایی دارید، در صورت نیاز از کمک‌های اولیه اضطراری استفاده کنید و در اسرع وقت به پلیس یا گشت بزرگراه اطلاع دهید. باید به پلیس گفته شود که چه جراحاتی مانند خونریزی، بیهوشی، قطع تنفس و همچنین وجود خطرات آتش‌سوزی مانند ریختن بنزین وجود دارد.

<sup>۱</sup> Hit and Run

### ❖ تبادل اطلاعات شناسایی

شماره گواهینامه رانندگی، شماره بیمه‌نامه، اطلاعات شناسایی و آدرس خود را با هرکس دیگری که در تصادف دخیل است مبادله کنید یا این اطلاعات را به پلیس بدهید. اگر در حال رانندگی با خودروی شرکتی هستید، به کارفرمای خود اطلاع دهید. اگر رسانه‌ای وارد صحنه شد، با آنها صحبت نکنید. از مشاجره با سایر افراد یا بحث در مورد اینکه چه کسی مقصر است خودداری کنید.

### ❖ ثبت حقایق وقایع

در صورت وجود شاهدانی برای تصادف، نام، آدرس، و شماره تلفن آنها را در صورت امکان و همچنین شماره گواهینامه وسیله نقلیه آنها را دریافت کنید. با توجه به اینکه وقایع هنوز در ذهن شما تازه است، شرح مکتوبی از حادثه بنویسید. سعی کنید کروکی تصادف را ترسیم کنید. این اطلاعات را در گزارش خود به پلیس و کارفرما یا شرکت بیمه خود بگنجانید. اگر دوربین یا گوشی موبایل در دسترس دارید از صحنه تصادف عکس بگیرید.

### ❖ برخورد با خودروی پارک شده

سعی کنید صاحب وسیله نقلیه‌ای که با آن برخورد کرده‌اید را پیدا کنید. اگر نمی‌توانید، یادداشتی را در مکانی واضح، اما مطمئن روی وسیله نقلیه بگذارید. فقط شماره تلفن همراه یا شماره دفتر نماینده بیمه یا وکیل خود را بدهید. در اولین فرصت برخورد را به پلیس مربوطه گزارش دهید.

## ❖ آماده بودن

هیچ کس انتظار ندارد درگیر یک برخورد یا تصادف باشد. اما آمادگی برای چیزهای غیرقابل تصور می‌تواند جان و سرمایه شما را نجات دهد و از شما یا کارفرمایان در برابر اقدامات قانونی محافظت کند. اگر این مراحل را بدانید، در صورت نیاز می‌توانید با خیال راحت و بدون سردرگمی پاسخگو باشید.



## ۱۰-۲- اگر شاهد تصادف بودید

اگر شما اولین نفری هستید که پس از تصادف در صحنه هستید، اقدام سریع شما می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد. توصیف شما از تصادف برای سوابق پلیس بسیار مهم است. برخی موارد که باید در چنین شرایطی به آن توجه نمود به شرح ذیل است:

### ❖ توقف و کمک

اگر شما اولین نفری هستید که در صحنه تصادف قرار گرفته‌اید، دورتر از محل تصادف به طور کامل از جاده خارج شوید. چراغ‌های اضطراری خود را روشن کنید و مثلث‌های هشدار یا سایر وسایل هشدار دهنده را در فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ متری پشت تصادف قرار دهید تا به سایر رانندگان هشدار دهید. اگر احتمال ریختن بنزین در محل مورد نظر وجود دارد از آتش برای هشدار به سایرین استفاده نکنید و نزدیک محل برخورد سیگار نکشید.

### ❖ بررسی جراحات در صورت وجود

آتش‌سوزی تمام خودروهای درگیر در تصادف را خاموش کنید. بررسی کنید که آیا کسی مجروح شده است یا خیر. افراد مجروح را حرکت ندهید، مگر اینکه ایمنی آنها ایجاب کند. حرکت می‌تواند صدمات را بدتر کند. اگر در زمینه کمک‌های اولیه و احیای قلبی-ریوی (CPR) آموزش دیده‌اید، در صورت نیاز از این تکنیک‌ها استفاده کنید.

### ❖ اطلاع‌رسانی به پلیس

از فرد بعدی که توقف می‌کند بخواهید موضوع را به پلیس اطلاع دهد. آنها باید برای دادن این اطلاعات آماده باشند:

- محل برخورد، از جمله چهارراه، اطلاعات ورودی/خروجی آزادراه و نیز شماره تلفن مورد استفاده.
- چه صدماتی نیازمند رسیدگی است - آیا کسی در حال خونریزی بوده، بیهوش است یا بدون نبض است؟ آیا کمک‌های اولیه انجام شده است؟
- تا زمانی که اعزام‌کننده اورژانس اطلاعات کامل را دریافت نکرده، تلفن را قطع نکنید.

### ❖ انتظار تا رسیدن پلیس

تا رسیدن پلیس در محل حادثه بمانید تا بتوانید به آنها بگویید چه اتفاقی افتاده است. در همین حال، خودروی درگیر را در صورت امکان از ترافیک خارج کنید. منطقه را برای قربانیان پرتاب شده از وسیله نقلیه جستجو کنید. آنها می‌توانند در چمن یا میان بوته‌ها از دید شما پنهان باشند. اگر تصادفی را دیدید که در آن امدادرسانی در حال انجام بود، به حرکت خود ادامه دهید؛ مگر اینکه پلیس یا امدادگران اورژانس در محل به شما دستور توقف دهند. توقف یا کاهش سرعت برای مشاهده تصادف می‌تواند منجر به برخورد و تصادف دیگری شود.



## ❖ کمک‌های اولیه

- اگر قربانی نفس نمی‌کشد، تنفس مصنوعی را انجام دهید.
  - اگر نبض وجود ندارد، در صورتی که برای این کار آموزش دیده‌اید، CPR را شروع کنید.
  - برای جلوگیری از خونریزی، زخم را با کمپرس، دستمال یا لباس تمیز بپوشانید. به شدت فشار دهید و سعی کنید محل خونریزی را بالاتر از سطح قلب قرار دهید، مگر اینکه این حرکت باعث درد مصدوم شود.
  - مصدوم را حرکت ندهید، مگر اینکه کاملاً مطمئن باشید که آسیب نخاعی وجود ندارد.
  - شوک را با دراز کشیدن و گرم نگه داشتن قربانی درمان کنید. قربانیان شوک پوستی رنگ پریده یا مایل به آبی دارند که صورت لمس سرد است. آنها ممکن است احساس ضعف و سرگیجه کنند و نبض سریع داشته باشند.
- برای دریافت آموزش کمک‌های اولیه می‌توانید با هلال احمر یا اورژانس تماس بگیرید.



### ۱۰-۳- اگر لاستیک شما ترکید

امروزه با بهبود در طراحی و مواد مورد استفاده در لاستیک‌ها، ترکیدن آنها به ندرت اتفاق می‌افتد. اما هنوز هم ممکن است در لاستیک‌های معیوب یا فرسوده، به‌ویژه در خودروهای دارای اضافه بار رخ دهند.

#### ❖ نحوه مدیریت حادثه

گاهی اوقات، یک انفجار با یک صدای بلند، مانند تیراندازی شروع می‌شود. با این حال، بیشتر اوقات، ترکیدن لاستیک به تدریج رخ می‌دهد. لاستیک به آرامی تخلیه می‌شود تا زمانی که دیواره کناری آن تکه تکه شود یا آج آن جدا شود. اگر یکی از چرخ‌های جلو خالی شود، ماشین به طور ناگهانی به طرفین کشیده می‌شود. اگر لاستیک عقب بترکد شود، می‌تواند باعث سر خوردن خودرو شود.

اولین چیزی که هنگام ترکیدن لاستیک باید به خاطر بسپارید این است که فرمان را محکم نگه دارید. اگر جاده لغزنده است، ممکن است بلغزید، اما پا روی ترمز نگذارید. آرام بمانید و با احتیاط در مسیری که می‌خواهید وسیله نقلیه برود آن را هدایت کنید. با این کار قسمت پشتی خودرو با قسمت جلویی آن هماهنگ می‌شود. به جایی که دوست دارید باشید نگاه کنید و فرمان خودرو را به آن سمت هدایت کنید.

همانطور که سرعت وسیله نقلیه شما کاهش می‌یابد، شروع به پاسخ دادن به جهت شما می‌کند. در آن مرحله، به آرامی ترمز را فشار دهید. به آرامی روی یک

سطح صاف و محکم ترمز کنید تا به اندازه کافی دور از جاده باشد تا لاستیک را بدون تداخل با ترافیک تعویض کنید. اگر در جایی هستید که مکان امنی برای توقف وجود ندارد، مانند پل یا تونل، فلاشرهای چهار طرفه خود را روشن کنید و به آرامی به جلو حرکت کنید تا جایی که مکان امنی پیدا کنید.

### ❖ حفظ احتیاط

منتظر نباشید تا لاستیک شما بترکد و بعداً ببینید که آیا صندوق عقب خودروی شما حاوی همه چیزهایی است که برای تعویض لاستیک نیاز دارید:

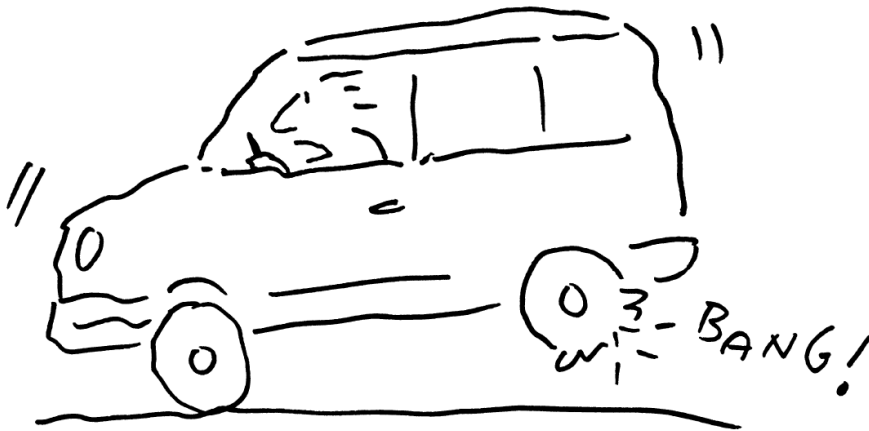
- لاستیک زاپاس با باد مناسب
- جک متناسب با وسیله نقلیه شما، با دسته جک و ملحقات آن.
- بلوک چرخ
- آچار چرخ
- باد کننده لاستیک

آیا می‌دانید لاستیک خودروی خود را چگونه تعویض کنید؟ اکنون زمان یادگیری، و حتی انجام یک کار تمرینی است، قبل از اینکه واقعاً در جاده به آن نیاز داشته باشید.

### ❖ جلوگیری از ترکیدن لاستیک

بهترین راه برای جلوگیری از ترکیدن این است که لاستیک‌های خود را به درستی باد کرده و به طور دوره‌ای آنها را از نظر ضرب‌دیدگی یا سایش غیرعادی بررسی

کنید. برای افزایش ایمنی، هنگامی که آج لاستیک به علائم موجود بر روی لاستیک نزدیک شد، آنها را سریعاً تعویض کنید. همچنین سعی کنید از عبور بر روی زباله‌هایی مانند شیشه‌ای که می‌توانند لاستیک را سوراخ کنند، اجتناب کنید. اگر لاستیک‌های خود را به درستی نگهداری کنید، ممکن است هرگز ترکیدن آنها را تجربه نکنید.



## ۱۰-۴- اگر ترمزها از کار افتادند

اگر پدال ترمز را فشار دهید و هیچ اتفاقی نیفتد چه؟ اکنون زمان آن است که به این فکر کنید که اگر ترمزهای شما از کار بیفتند چه کاری انجام دهید. وقتی این اتفاق بیفتد مطمئناً وقت نخواهید داشت. این مراحل را به خاطر بسپارید تا در صورت خرابی ترمز انجام دهید:

- کاهش دنده به دنده پایین‌تر.
- پدال ترمز را چندین بار سریع و محکم فشار دهید تا فشار روغن ترمز افزایش یابد. این کار را باید سه یا چهار بار تکرار کنید.
- ترمز دستی را بکشید، اما اگر ماشین شروع به لیز خوردن کرد، آن را رها کنید.
- هنوز هم می‌توانید خودرو را هدایت کنید. اگر نمی‌توانید توقف کنید، سعی کنید خودرو را به سمت چیزی نرم مانند بوته‌ها هدایت کنید.
- بوق خود را به صدا درآورید و فلاشر خود (چراغ‌های راهنما) را برای هشدار به سایر رانندگان روشن کنید.

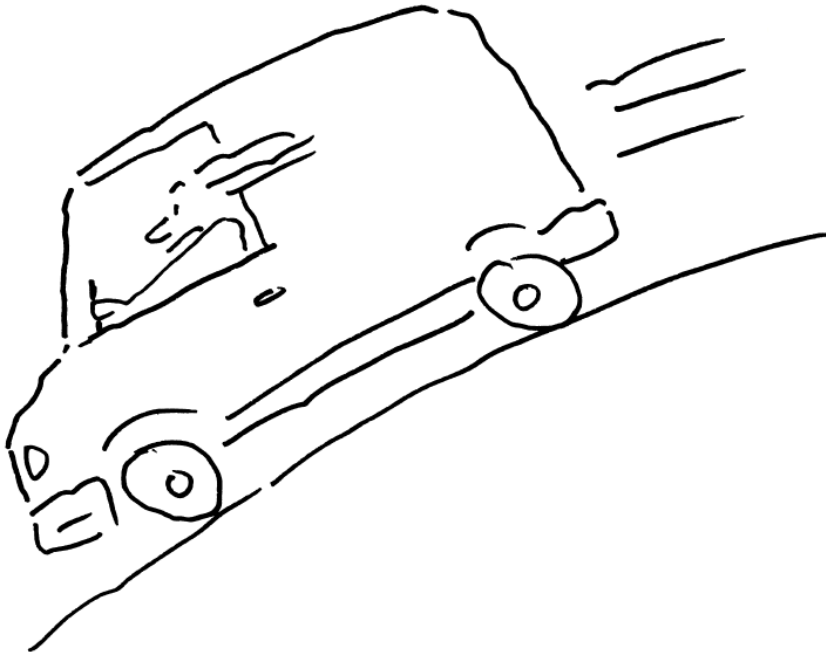
### ❖ استفاده درست از ترمز برای جلوگیری از خرابی آن

با استفاده از دنده‌های پایین و رانندگی آهسته در یک سرراشیمی طولانی از گرم شدن بیش از حد ترمزهای خود جلوگیری کنید. اگر ترمز گرفتن به دلیل گرمای بیش از حد دشوار شد، آن را رها کنید و بگذارید ترمزهایتان خنک شوند. در آب و هوای مرطوب، سعی کنید از گودال‌های عمیق آب اجتناب کنید، که می‌توانند برای لحظه‌ای

قدرت ترمز شما را از بین ببرند. اگر ترمزهای شما خیس شد، با فشار دادن همزمان پدال گاز و پدال ترمز، آنها را خشک کنید. هر بار به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به آرامی ترمز را فشار دهید. این کار را فقط تا زمانی که ترمزها شروع به کار کنند انجام دهید.

### ❖ پیشگیری

ترمزهای خود را طبق یک برنامه منظم بررسی کنید. روغن ترمز را به همراه سایر مایعات خودرو بررسی کنید. اگر چراغ هشدار ترمز شما روشن شد، فوراً به مکانیک مراجعه کنید. اگر از ترمزهای خود به خوبی مراقبت کنید و از آنها به درستی استفاده کنید، به احتمال زیاد هرگز دچار خرابی ترمز نخواهید شد.



### ۱۰-۵- اگر خودروی شما خراب شد

دو مورد از رایج‌ترین دلایل خرابی خودرو، خرابی باتری و گرم شدن بیش از حد خودرو است. در این موارد باید اقدامات زیر را انجام دهید:

#### ❖ باتری به باتری

اگر چراغ‌هایتان را روشن بگذارید و باتری‌تان تمام شود، در صورتی که یک جفت کابل اتصال باتری به باتری (جامپر)<sup>۱</sup> داشته باشید و شخصی در نزدیکی خودرویی با باتری سالم داشته باشد، می‌توانید دوباره حرکت می‌کنید. وسیله نقلیه خود و وسیله نقلیه دیگر را طوری قرار دهید که با هم تماس نداشته باشند، اما باتری‌ها به اندازه کافی نزدیک باشند تا کابل‌های جامپر از یکی به دیگری برسند. گیربکس اتوماتیک را در حالت پارک و گیربکس دستی را در حالت خلاص قرار دهید. ترمز دستی را نیز بکشید.

- یکی از انبرهای مثبت (معمولاً قرمز) را به قطب مثبت باتری سالم وصل کنید.
- انبر مثبت دیگر (در سر دیگر همان کابل) را به قطب مثبت باتری خراب وصل کنید.
- انبر منفی را به پایانه منفی باتری سالم وصل کنید، مطمئن شوید که انبر منفی دیگر با هیچ یک از خودروها تماس نداشته باشد.

<sup>۱</sup> Jumper Cable

- در نهایت، انبر منفی دوم را به یک نقطه اتصال بدنه وسیله نقلیه خود وصل کنید. این نقطه ممکن است روی شاسی یا موتور، در فاصله کمی از باتری باشد. از وصل کردن انبر منفی دوم به باتری خودداری کنید. هنگامی که کابل‌ها را جدا می‌کنید، جرقه می‌تواند باعث انفجار باتری شما شود.
- وسیله نقلیه سالم را روشن کنید. بگذارید موتور آن به مدت یک یا دو دقیقه در حالت آرام بماند تا باتری خراب شارژ شود.
- وسیله نقلیه خود را روشن کنید. اگر روشن نشد، چند دقیقه صبر کنید و بگذارید خودروی سالم باتری را شارژ کند.
- به محض اینکه وسیله نقلیه شما روشن شد، کابل‌ها را به ترتیبی که نصب شده‌اند جدا کنید. سپس اجازه دهید موتور شما برای مدتی کار کند تا باتری شما به طور کامل شارژ شود.
- اگر باتری شما بطور مرتب دچار مشکل می‌شود، ممکن است به باتری جدیدی نیاز داشته باشید.

### ❖ بیش از حد گرم شدن موتور

شایع‌ترین شکایت رانندگی در ماه‌های تابستان گرم شدن بیش از حد موتور است. قبل از تماس با یدک‌کش، این اقدامات را انجام دهید:

- کولر خودرو را خاموش کنید تا موتور سبک شود و خنک‌تر کار کند.
- بخاری و فن را روشن کنید. این کار گرمای محفظه موتور را کاهش می‌دهد.
- اگر موتور هنوز خنک نشد، از جاده خارج شده و موتور را خاموش کنید.



- کاپوت را بالا بیاورید. این کار اجازه می‌دهد تا گرما از موتور خارج شود.
- همچنین به سایر رانندگان هشدار می‌دهد که وسیله نقلیه شما از کار افتاده است.
- سطح آب رادیاتور خود را بررسی کنید. بسیاری از خودروها دارای یک مخزن مجزا هستند که می‌توان با خیال راحت آن را در زمانی که خودرو گرم است نیز پر کرد. اگر خودروی شما اینطور نیست و باید درپوش رادیاتور را باز کنید، قبل از انجام این کار حداقل ۱۵ دقیقه صبر کنید. یک رادیاتور بیش از حد گرم شده مانند یک زودپز است. هنگامی که درپوش آن باز می‌شود، آب داغ می‌تواند به شدت پاشیده شود.



- هنگام بازکردن درپوش رادیاتور، دستکش بپوشید یا دست خود را با پارچه محافظت کنید. درپوش را به آرامی باز کنید و اجازه دهید فشار به تدریج خارج شود.
- رادیاتور را در صورت لزوم با ضد یخ پر کنید. در صورت در دسترس نبودن ضد یخ، از آب استفاده کنید.

- در صورتی که هیچ نشانه‌ای از نشتی بخار یا مایع وجود نداشت، درپوش رادیاتور را ببندید. تا نزدیکترین تعمیرگاه رانندگی کنید، اما مراقب آمپر دمای آب باشید. اگر موتور دوباره داغ شد، اقدامات فوق را مجدداً انجام دهید و برای سرویس تماس بگیرید.
- اگر ماشین شما به طور مکرر بیش از حد گرم می‌شود، مخصوصاً در روزهای خنک، حتماً نیاز به تعمیر دارد.

# فصل یازدهم: آشنایے با

## قوانین ومقررات راندگے در

### برخے از کشورها

**۱-۱۱- ایالات متحده آمریکا**

گواهینامه راندگی دیپلماتیک، که توسط دفتر نمایندگی‌های خارجی وزارت امور خارجه ایالات متحده<sup>۱</sup> صادر می‌شود، یکی از مهمترین اسنادی است که یک خارجی در صورت تمایل به استفاده از وسیله نقلیه در ایالات متحده باید در بدو ورود دریافت کند. گواهینامه راندگی دیپلماتیک نه تنها به اعضای حاضر در یک مأموریت دیپلماتیک (و اعضای واجد شرایط خانواده او) اجازه می‌دهد تا به طور قانونی راندگی کنند، بلکه به عنوان نوعی سند هویت رسمی این افراد نیز عمل می‌کند.

قانون مأموریت‌های خارجی در سال ۱۹۸۲ به وزیر امور خارجه ایالات متحده اجازه می‌دهد تا مزایای اعطا شده به مأموریت‌های خارجی و پرسنل آنها در ایالات متحده را تنظیم کند. همچنین این قانون وزیر امور خارجه را ملزم می‌کند که الزامات بیمه مسئولیت دیپلمات‌ها و سایر پرسنل مأموریت‌های خارجی را که طبق معاهده بین‌المللی از سطوح مختلفی از مصونیت برخوردار هستند، به عنوان پیش‌شرط برای صدور گواهینامه راندگی و ثبت خودرو برای این افراد تعیین کند. پوشش بیمه اجباری از رانندگان دیپلماتیک، مأموریت آنها و سایر رانندگان، مسافران و سایر افراد (عابران پیاده) محافظت می‌کند. دفتر مأموریت‌های خارجی، برنامه وزارتخانه مذکور را برای ثبت و صدور مجوز وسایل نقلیه موتوری که در ایالات متحده توسط اعضای

<sup>۱</sup> U.S. Department of State's Office of Foreign Missions (OFM)

مأموریت خارجی و خانواده‌های آنها اداره می‌شوند، اجرا می‌کند. در واقع این بخش برای اطلاع و آشنایی با سیاست‌های کلیدی دفتر نمایندگی‌های خارجی وزارت امور خارجه ایالات متحده و همچنین شیوه‌های رانندگی ایمن و مسئولانه، طراحی شده است (US Department of State, 2010).

### ۱۱-۱-۱- بیمه اجباری

برنامه بیمه اجباری برای قربانیان تصادفات که یا مجروح شده‌اند یا آسیب مالی ناشی از تصادف وسیله نقلیه را متحمل شده‌اند، حمایت مالی و جبران خسارت قانونی را ارائه می‌دهد. در این ارتباط به عنوان مثال، حتی اگر یکی از اعضای مأمور که از مصونیت قضایی مدنی برخوردار هستند، باعث تصادف وسیله نقلیه موتوری شوند، قربانی یا قربانیان حادثه می‌توانند مستقیماً علیه شرکت بیمه آن عضو اقدام قانونی کنند. این برنامه تضمین می‌کند که سطوح مختلف امتیازات و مصونیت‌های اعضای مأموریت یا کمبود بودجه شخصی، مانع از دریافت خسارت قربانی حادثه برای صدمات و/یا آسیب به اموال وی نمی‌شود.

هر وسیله نقلیه موتوری ثبت شده در OFM باید دارای بیمه مسئولیت با حداقل سطوح مورد نیاز ۱۰۰ هزار دلار برای صدمات شخصی به ازای هر نفر و ۳۰۰ هزار دلار برای جراحات شخصی در هر تصادف و ۱۰۰ هزار دلار برای خسارت مالی در هر تصادف یا ۳۰۰ هزار دلار پوشش محدود خاص باشد. برای موتورسیکلت‌ها حداقل سطوح مورد نیاز ۱۰۰ هزار دلار برای صدمات شخصی به ازای هر نفر و

۳۰۰ هزار دلار برای جراحات شخصی به ازای هر تصادف و ۵۰۰ هزار دلار خسارت مالی در هر تصادف یا ۳۰۰ دلار پوشش محدود در نظر گرفته شده است. تایید این حداقل پوشش بیمه‌ای، در زمان ثبت نام وسیله نقلیه لازم است و باید برای تمام مدت ثبت نام خودرو در OFM حفظ شود.

هر گونه وقفه در پوشش بیمه‌ای یا خاتمه یک بیمه نامه، به اطلاع فوری عضو مأمور می‌رسد که تا زمانی که OFM مدارکی مبنی بر تعهد پوشش بیمه مسئولیت معتبر در مبالغ ذکر شده در بالا ارائه نکند، وسیله نقلیه بدون بیمه نمی‌تواند تحت هیچ شرایطی مورد استفاده قرار گیرد.

در صورتی که مأمور (فرد) با درخواست OFM برای اطلاعات بیمه‌ای موافقت نکند، نامه درخواستی به معاونت مأموریت ارسال می‌شود که حداکثر تا پنج روز کاری پس از اطلاع‌رسانی، اطلاعات بیمه‌ای دریافت شود. اگر OFM تأیید فوری پوشش بیمه برای وسیله نقلیه شخصی را دریافت نکند، OFM ثبت نام سایر وسایل نقلیه شخصی آن عضو مأموریت خارجی را پس از پایان ثبت نام آنها تا زمانی که مدرکی مبنی بر پوشش بیمه کافی ارائه نشود، تمدید نخواهد کرد. به طور مشابه، اگر OFM تأیید سریع پوشش بیمه برای یک وسیله نقلیه مأموریت را دریافت نکند، OFM ثبت نام هیچ یک از وسایل نقلیه مأموریت دیگر را تمدید نخواهد کرد تا زمانی که مدرکی مبنی بر پوشش بیمه کافی ارائه شود.

اگر مشخص شود که یکی از اعضای مأموریت بیمه نشده در یک حادثه مقصر است، OFM شخصاً عضو مأموریت را مسئول جبران خسارت مالی همه خسارت‌های وارده و هرگونه هزینه‌های مربوط به صدمات شخصی قربانی یا قربانیان حادثه می‌داند. اگر جبران خسارت کامل انجام نشود، ممکن است از طرف مسئول خواسته شود که ایالات متحده را ترک کند (US Department of State, 2010).

### ۱۱-۱-۲- رانندگی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر

در همه ایالت‌های آمریکا، رانندگی در حالی که به دلیل اثرات الکل یا مصرف مواد مخدر (حتی داروهای تجویزی حاوی مواد مخدر)، اختلال یا مشکلاتی از نظر سطح هوشیاری برای فرد ایجاد نماید، غیرقانونی است. «اختلال یا مشکل» به این معنی است که مقدار الکل یا مواد مخدر در بدن راننده از نظر پزشکی به قدری است که از فکر کردن درست یا رانندگی ایمن در فرد جلوگیری کند. حوزه‌های قضایی محلی سطوحی را تعیین می‌کنند که در آن یک راننده «دچار مشکل یا اختلال» در نظر گرفته می‌شود. البته ذکر این نکته ضروری است که بسیاری از افراد قبل از اینکه به عنوان «مست» تلقی شوند از این سطح قانونی مطلعند. رانندگی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر، ایمنی همه - از جمله رانندگان، مسافران و عابران پیاده را به خطر می‌اندازد.

با توجه به هزینه‌های روانی انسانی که می‌تولند ناشی از حوادث مربوط به رانندگان مست یا مصرف‌کننده مواد مخدر باشد، OFM به هر ادعایی مبنی بر اینکه

یک عضو مامور در حال کار با وسیله نقلیه موتوری در حالت مستی یا اعتیاد جدی است، توجه می‌کند. اگر یکی از اعضای مامور توسط یک افسر پلیس به این ظن متوقف شود که او تحت تاثیر الکل یا مواد مخدر (DUI) یا رانندگی در حالت مستی (DWI) است، OFM نهایت همکاری را با مجریان قانون محلی می‌کند و با توجه به دستورات و رهنمودهای افسر، امنیت شخصی آن فرد و همچنین امنیت عموم مردم تضمین می‌شود. اگر برای یکی از اعضای مأمور احضاریه یا جریمه‌ای بخاطر DUI/DWI صادر شود، OFM رسماً از مافوق آن فرد می‌تواند درخواست لغو مصونیت کند تا طبق قوانین محلی مورد پیگرد قرار گیرد. در صورت اعطای معافیت، متخلف گزارش شده موظف است در روز و ساعت مقرر در دادگاه حاضر شود. OFM از تصمیم دادگاه در این موارد تبعیت خواهد کرد و انتظار دارد که جریمه‌ها یا شرایط اعمال شده از سوی دادگاه، کاملاً رعایت شود. به علاوه تصمیم دادگاه در پرونده سوابق رانندگی OFM فرد ثبت می‌شود.

در صورت رد درخواست معافیت از مصونیت، OFM فوراً امتیازات رانندگی متخلف را برای مدت حداکثر یک سال تعلیق می‌کند. با توجه به نگرانی وزارتخانه در مورد عواقب غم‌انگیز بالقوه ناشی از حوادث رانندگی مرتبط با الکل، در صورتی که مأمور درگیر یک تخلف دوم DWI یا DUI نیز شود، این سیاست وزارتخانه است که از آن فرد بخواهد ایالات متحده را ترک کند (US Department of State, 2010).



**۱۱-۱-۳- تخلفات حرکتی (جابجایی)**

OFM سوابق رانندگی را برای همه افرادی که دارای گواهینامه رانندگی وزارت امور خارجه ایالات متحده هستند نگهداری می‌کند. یک سیستم امتیازی مشابه سیستم‌هایی که توسط ایالت‌ها برای ثبت تخلفات ترافیکی (ماشین‌های در حال حرکت) استفاده می‌شود، ایجاد شده است. انتظار می‌رود هر کسی که یک برگه جریمه ترافیک دریافت می‌کند یا جریمه را بپردازد یا در دادگاه ترافیک محلی اعتراض کند. اگر فرد بخواهد به دادگاه مراجعه کند، وزارت درخواست خواهد کرد که مصونیت‌های قابل اعمال بواسطه ماموریت فرد، لغو شود تا عضو مأمور بتواند در دادگاه برای اعتراض به برگه جریمه خود حاضر شود. در واقع باید مصونیت عضو مأمور صراحتاً و کتباً، قبل از حضور فرد برای اعتراض به برگه جریمه، لغو گردد.

**۱۱-۱-۳-۱- سیستم امتیازدهی**

جمع‌آوری ۸ امتیاز منفی در یک دوره دو ساله در سوابق رانندگی شما دلیلی برای بررسی و اقدامات اداری احتمالی است. جمع‌آوری ۱۲ امتیاز منفی در یک دوره دو ساله باعث تعلیق گواهینامه و امتیازات رانندگی شما می‌شود. نقض معمول قوانین راهنمایی و رانندگی و/یا رانندگی و گواهینامه رانندگی معلق منجر به لغو امتیاز رانندگی خواهد شد. در صورت لزوم، ایالات متحده می‌تواند برای هر دیپلماتی که نشان می‌دهد به قوانین ایالات متحده یا امنیت عمومی بی‌اعتنایی می‌کند، درخواست

خروج کند. در زیر انواع تخلفات جابجایی و امتیازهایی که بر اساس سیستم امتیاز OFM به آنها اختصاص داده شده است، آمده است:

#### جدول ۱-۱۱- انواع تخلفات جابجایی و امتیازهای منفی به رانندگان

سرعت بالا	۲۰ مایل یا بیشتر در ساعت بیش از حد مجاز سرعت	۴ امتیاز
	۱۰ تا ۱۹ مایل در ساعت، بیش از حد مجاز	۳ امتیاز
	۱ تا ۹ مایل در ساعت بیش از حد مجاز سرعت	۲ امتیاز
رانندگی بی پروا (بی ملاحظه)	همه تخلفات در این حیطه	۸ امتیاز
تصادف کردن و فرار	عدم توقف و عدم حضور برای شناسایی در صحنه تصادف	۸ امتیاز
چرخش‌های نامناسب	همه تخلفات	۲ امتیاز
علائم و ابزارهای کنترل ترافیک	ادامه رانندگی با فرمان ایست از طریق علامت توقف	۳ امتیاز
	ادامه رانندگی با فرمان ایست از طریق چراغ قرمز	۳ امتیاز
کمر بند ایمنی	نبستن کمر بند ایمنی	۱ امتیاز
	نبودن کودک در صندلی مخصوص یا نبستن کمر بند نگهدارنده	۳ امتیاز
دنبال کردن با فاصله خیلی نزدیک	همه تخلفات	۲ امتیاز
تغییر خط	تغییر از خط خود به صورت نامناسب	۲ امتیاز
	عدم حفظ وسیله نقلیه در خط مناسب	۲ امتیاز
حق تقدم در مسیر	عدم توجه به علائم موجود	۲ امتیاز
عبور کردن	عبور از سمت اشتباه	۲ امتیاز
	عدم نشان دادن قصد عبور	۲ امتیاز

#### ۱-۱-۴- تخلفات غیر حرکتی

همانطور که اکثر افرادی که در مناطق بزرگ شهری زندگی می‌کنند یا از آن بازدید می‌کنند، می‌دانند، پیدا کردن یک مکان قانونی برای پارک ماشین، اغلب می‌تواند یک مشکل باشد، به خصوص اگر علائم ناآشنا و گیج‌کننده باشند. با این وجود، این وظیفه هر راننده‌ای است که تمام قوانین پارک کردن را رعایت کند و در صورتی که

به دلیل نقض محدودیت غیرحرکتی، جریمه‌ای برایش صادر شده باشد، تمام جریمه‌های وارده را بپردازد. عدم پرداخت این جریمه‌ها منجر به عدم تمدید ثبت خودرو می‌شود.

#### ۱۱-۴-۱-۱-۱-۱ تخلفات منطقه پارکینگ

برخی از مناطق مسکونی دارای محل پارک هستند. به طور معمول، اگر در چنین مناطقی زندگی نمی‌کنید و بنابراین برچسب منطقه یا مجوز مناسب بر روی وسیله نقلیه خود ندارید، ممکن است در صورت پارک در یک مکان تعیین شده مشمول پرداخت جریمه شوید.

#### ۱۱-۴-۱-۱-۲-۱ نقض کنترل پارکومتر

مطمئن شوید که برای مدت زمانی که در آن نقطه پارک خواهید کرد، پول کافی را در پارکومتر وارد کنید. زمان مجاز کنترل می‌تواند از ۱۰ دقیقه تا دو ساعت یا بیشتر باشد. اگر زمان شما قبل از بازگشت و جابجایی ماشین به پایان می‌رسد، می‌توانید مشمول برگه جریمه شده و باید مسئولیت آن را بر عهده بگیرید.

توجه داشته باشید که حتی در مناطق دارای پارکومتر، ممکن است محدودیت‌هایی برای پارک و/یا توقف وجود داشته باشد که فقط در ساعات شلوغی شبانه‌روز اعمال می‌شوند.

**۱۱-۱-۵- جرایم منجر به جابجایی وسیله نقلیه****۱۱-۱-۵-۱- پارک کردن در ملک خصوصی**

در پارک کردن در بسیاری از آپارتمان‌ها، مجتمع‌های مسکونی و خانه‌های شهری و همچنین برخی از سازمان‌ها به برجسب یا مجوز پارکینگ نیاز است. هر وسیله نقلیه‌ای که در محوطه پارک شده باشد که مطابق با محدودیت‌ها نباشد و بدون مجوز مناسب باشد، می‌تواند بنا به درخواست مالک منجر به جابجایی وسیله نقلیه شود. این یدک‌کشی توسط پیمانکاران خصوصی انجام می‌شود و آزاد کردن وسیله نقلیه می‌تواند بسیار هزینه‌بر و سخت باشد.

**۱۱-۱-۵-۲- مسیرهای اضطراری برف**

در زمان اعلام وضعیت اضطراری برفی، خیابان‌ها و بزرگراه‌های خاصی اغلب به‌عنوان «مسیرهای اضطراری برف» تعیین می‌شوند. تمام وسایل نقلیه پارک‌شده در این خیابان‌های تعیین شده شهری باید جابجا شوند تا ماشین‌های برف روب بتوانند پیاده‌رو را برای تردد پاک کنند. عدم حرکت از منطقه مشخص شده در طول زمان اعلام وضعیت اضطراری برفی منجر به صدور برگه جریمه و/یا بکسل (یدک‌کشی) وسیله نقلیه می‌شود.

**۱۱-۱-۵-۳- تابلوهای پارکینگ**

تحت هیچ شرایطی افراد نباید در جایی پارک کنند که تابلوهای پارک ممنوع وجود دارد. علامتی که نشان می‌دهد توقف یا ایستادن ممنوع است، بیانگر این است

که راننده نمی‌تواند در وسیله نقلیه خود در آن مکان منتظر بماند. تخطی از این تابلوهای نصب‌شده منجر به صدور جریمه و احتمالاً یدک‌کشی وسیله نقلیه می‌شود.

#### ۱۱-۵-۴- پارکینگ معلولین

اگر پلاک‌های ویژه‌ای با نماد بین‌المللی معلولیت یا مجوز ویژه معلولان نمایش داده شده باشد، نمی‌توانید در فضایی که برای استفاده افراد دارای ناتوانی اختصاص داده شده است، پارک کنید. تخطی از این محدودیت پارکینگ موجب صدور برگه جریمه و همچنین یدک‌کشی وسیله نقلیه می‌شود.

#### ۱۱-۵-۵- مناطق پارک ممنوع

- جلوی مسیر ورودی تردد
- در پیاده رو
- در تقاطع‌ها
- در منطقه ایستگاه اتوبوس
- در فاصله ۱۵ فوتی شیر آتش نشانی
- در کنار یا روبروی محل حفاری در خیابان
- روی پل بزرگراه یا در تونل
- در کنار حاشیه‌ای که به رنگ زرد یا قرمز رنگ شده است

#### ۱۱-۵-۶- خودروی ثبت نشده یا خودرویی که تاریخ ثبت آن منقضی شده

وسایل نقلیه باید همیشه به طور معتبر و معمول (از جمله الزامات محلی) ثبت شوند. خودروهایی که مدارک ثبتی معتبر و معمول را نشان ندهند مشمول جریمه و

جابجایی احتمالی می‌شوند. علاوه بر این، اگر یک وسیله نقلیه کارکرده خریداری شده و دارای برچسب‌های بازرسی ایمنی و ثبت نام دولتی روی شیشه جلو باشد، لازم است این برچسب‌ها حذف شوند؛ زیرا وسایل نقلیه دیپلماتیک نیازی به نصب برچسب‌های بازرسی ایمنی دولتی یا ثبت نام صادر شده توسط وزارت وسایل نقلیه موتور ایالتی ندارند.

### ۱۱-۱-۶- شیوه‌های رانندگی ایمن و مسئولانه

#### ۱۱-۱-۶-۱- توصیه‌های برتر برای ایمنی

#### ❖ بررسی شرایط آب و هوا

- در هر نوع آب و هوای طوفانی، کلید رانندگی ایمن، کاهش سرعت است:
- مه: تا حد امکان از رانندگی در مه خودداری کنید. اگر مجبورید در مه رانندگی کنید، چراغ‌های جلو را روی نور پایین قرار دهید. اگر دید خیلی ضعیف بود، در صورت امکان از جاده خارج شوید و توقف کنید.
  - باران: با استفاده از یخزدا یا تهویه مطبوع، از مه‌گرفتگی پنجره‌های خود جلوگیری کنید (در صورت لزوم، پنجره را کمی باز کنید). چراغ‌های خود را (در روز یا شب) روشن کنید.
  - برف یا یخبندان: در این شرایط جز در موارد ضروری رانندگی نکنید. اگر مجبور به رانندگی هستید، به آرامی و زود ترمز کنید، با احتیاط پیچید و فاصله وسیله نقلیه خود را با خودروهای جلوتر از خود افزایش دهید. نسبت به تغییر شرایط جاده مانند تکه‌های یخ یا برف و یخ فشرده هوشیار باشید.

### ❖ در تقاطع‌ها به دو طرف به نگاه کنید

تا زمانی که از توقف کامل سایر رانندگان مطمئن نشدید، از تابلو یا چراغ راهنمایی فاصله نگیرید. پس از سبز شدن چراغ راهنمایی، چند ثانیه صبر کنید تا از خود در برابر رانندگانی که ممکن است در تقاطع از چراغ قرمز عبور کنند، محافظت کنید.

### ❖ فاصله خود را حفظ کنید

رانندگان معمولاً سایر رانندگان را خیلی از نزدیک دنبال می‌کنند، زیرا آنها میزان مسافت ایست که واقعاً نیاز دارند را دست کم می‌گیرند. در شرایط سخت، مانند رانندگی در باران یا برف، در شب، یا روی سطوح نامناسب جاده، باید مقدار فاصله بین وسیله نقلیه خود و خودروی جلویی را افزایش دهید.

### ❖ هوشیاری خود را حفظ کنید

به خواب رفتن پشت فرمان می‌تواند در هر زمانی رخ دهد، اما به خصوص در اواخر شب یا در اوایل صبح رایج است. اگر متوجه شدید که پشت فرمان خواب‌آلود هستید، سعی کنید یکی از اقدامات زیر را انجام دهید:

- در یک مکان امن کنار بکشید و تا زمانی که احساس هوشیاری بیشتری کنید، استراحت کنید.
- رانندگی را به فرد دیگری بسپارید، به خصوص وقتی در یک سفر طولانی هستید.

### ❖ با تلفن صحبت نکنید

افرادی که در حین رانندگی با تلفن همراه صحبت می‌کنند، در نتیجه حواس پرتی احتمال تصادفات بسیار بیشتری دارند. اگر هنگام رانندگی مجبورید از تلفن همراه خود استفاده کنید، از هندزفری استفاده کنید. اما اگر مکالمه پیچیده یا احساسی است، از جاده خارج شوید و به مکانی امن بروید تا صحبت کنید. در بسیاری از حوزه‌های قضایی، رانندگی در حین استفاده از تلفن همراه بدون دستگاه «هندزفری» خلاف قانون است و راننده ممکن است مشمول عوارض و جریمه شود.

### ❖ از شانه جاده فقط در مواقع اضطراری واقعاً استفاده کنید

بسیاری از تصادفات دلخراش زمانی رخ می‌دهد که رانندگان در شانه جاده متوقف می‌شوند و وسایل نقلیه دیگر با آنها برخورد می‌کنند. برای صحبت با تلفن همراه، استراحت یا غذا خوردن روی شانه جاده توقف نکنید. اما در مواقع اضطراری:

- تا جایی که امکان دارد از جاده خارج شوید.
- با روشن کردن چراغ‌های خطر، تنظیم مثلث هشدار و استفاده از شعله یا چراغ‌های هشدار قابل حمل، مطمئن شوید که برای سایر رانندگان قابل مشاهده هستید.
- در صورت نیاز فوراً کمک بگیرید. با تلفن همراه خود با یک کامیون یدک‌کش یا پلیس تماس بگیرید، کاپوت خود را بالا بیاورید، پارچه سفیدی را روی آینه ببندید تا درخواست کمک کنید، یا علامتی را در شیشه عقب اتومبیل بگذارید.



### ❖ اجازه ندهید بچه ها حواس شما را پرت کنند

اجازه ندهید فرزندانان حواس شما را پرت کنند. برای مقابله با مشاجرات در ماشین برنامه داشته باشید. اگر همه چیز بهم ریخته، از جاده خارج شوید تا همه چیز حل شود.

### ❖ لاستیک‌های خود را بررسی کنید

آخرین باری که لاستیک‌های اتومبیل خود را بازرسی کردید کی بود؟ تصادفات ناشی از خرابی لاستیک اغلب قابل پیشگیری هستند. یک گیج لاستیک ارزان قیمت در وسیله نقلیه خود داشته باشید و هر بار که بنزین می‌زنید، فشار باد لاستیک خود را نیز چک کنید (فشار توصیه شده سازنده معمولاً در داخل درب اتومبیل یا در دفترچه راهنمای خودروی شما درج شده است). لاستیک‌های خود را به طور مرتب از نظر ترک، برآمدگی، لکه‌های فرسوده یا عمق آج آن بررسی کنید.

### ❖ کمربند ایمنی خود را به درستی ببندید

ممکن است به طور مرتب کمربند ایمنی خود را ببندید، اما آیا آن را به درستی می‌بندید؟ اگر نه، ممکن است از شما در تصادفات محافظت نکند. کمربندهای کمر و شانه را محکم ببندید، کمربند را روی کمر خود ببندید، نه روی شکم. حتی اگر خودروی شما دارای کیسه هوا باشد، بازهم کمربند ایمنی خود را ببندید. کیسه هوا از شما در برابر پرتاب شدن به اطراف یا بیرون از ماشین در تصادف محافظت

نمی‌کند. به یاد داشته باشید، بستن کمربند ایمنی طبق قانون الزامی است. رانندگانی که کمربند ایمنی نبنندند ممکن است مشمول توقف و جریمه شوند.

#### ۱۱-۶-۲- در هنگام وقوع تصادف

حتی بهترین و مسئول‌ترین راننده هم ممکن است تصادف کند. هر روز رانندگان در ایالات متحده بیش از ۱۷۰۰۰ تصادف خودرویی دارند. به همین دلیل مهم است که از یک موقعیت بالقوه خطرناک اجتناب کنید، برای شرایط اضطراری آماده شوید و اطمینان حاصل کنید که هر گونه خسارت در سریع‌ترین زمان ممکن از طرف شرکت‌های بیمه رسیدگی می‌شود. این پیشنهادات برای کمک به جلوگیری از آسیب، صرفه‌ویی در زمان و هزینه و به حداقل رساندن استرس ناشی از تصادف خودرو ارائه شده است:

#### ❖ از خودتان محافظت کنید

نسبت به کلاهبرداری‌های ترافیکی که به نظر می‌رسد «حادثه» هستند، هوشیار باشید. جنایتکاران گاهی اوقات تصادفی ساختگی ایجاد می‌کنند تا راننده را وادار به خروج از ماشین کنند و سپس به سرقت راننده و یا ماشین اقدام می‌کنند. اگر به دلیل شرایط موجود مشکوک و یا در خطر هستید، در وسیله نقلیه خود بمانید و با تلفن همراه خود با پلیس تماس بگیرید یا برای کمک به ایستگاه پلیس بروید.

### ❖ آرام بمانید

اگر با راننده دیگری برخورد کردید که رفتار غیرمنطقی دارد، آرامش خود را حفظ کنید. هنگامی که این موقعیت‌ها تشدید می‌شوند، اغلب می‌توانند منجر به رانندگی خطرناک و تصادفات شوند. هیچ توهین، حرکت مبتذل یا رفتار احمقانه‌ای وجود ندارد که ارزش آن را داشته باشد که جان خود و دیگران را به خطر بیندازید یا به خودروی خود آسیب برسانید.

### ❖ توقف کنید!

اگر تصادف کردید، تا زمان صحبت با راننده دیگر یا پلیس، صحنه را ترک نکنید.

### ❖ برای جلوگیری از حوادث بعدی اقدامات لازم را انجام دهید

اگر عملی است، ماشین و همه سرنشینان را با خیال راحت به کنار جاده - ترجیحاً به شانه راست منتقل کنید. در صورت کارکرد، چراغ‌های چشمک زن اضطراری خود را روشن کنید و در صورت امکان، برای تصادفات شبانه یک شعله آتش در جاده روشن کنید.

### ❖ با پلیس تماس بگیرید

از محل حادثه با پلیس تماس بگیرید یا از کسی بخواهید که برای شما این کار را انجام دهد. معمولاً بهترین کار این است که پلیس هر گونه تخلف ترافیکی را مشخص کند، در مورد جراحات کمک کند و وضعیت را ثبت کند. شماره اضطراری در ایالات متحده ۹۱۱ است.

### ❖ در صورت نیاز درخواست کمک پزشکی کنید

اگر شما یا دیگران خونریزی دارید، احساس سرگیجه و حواس پرتی دارید، یا آسیب جسمی دارید، حتماً برای کمک تماس بگیرید. اگر در زمینه کمک‌های پزشکی اورژانسی آموزش ندیده‌اید، مصدوم را حرکت نداده و خودتان اقدامات پزشکی انجام ندهید.

### ❖ اطلاعات مربوطه را یادداشت کنید

نام، آدرس، شماره تلفن، پلاک و شماره گواهینامه راننده دیگر و همچنین زمان تصادف را یادداشت کنید. به نام، آدرس و شماره تلفن شاهدان، شماره نشان هر افسر پلیس، محل دریافت کپی گزارش پلیس و هر گونه اطلاعات مرتبط دیگر در مورد محل حادثه مانند مکان دقیق، صدور هر گونه برگه توسط پلیس، و هر گونه خاطره‌ای در مورد کنترل یا عملکرد مکانیکی وسیله نقلیه خود اشاره کنید. هنگام تبادل اطلاعات بیمه خودرو، حتماً نام کارگزار/ نماینده بیمه، شماره بیمه‌نامه و شماره تلفن را درج کنید.

### ❖ پیشنهاد کمک

اگر با صحنه تصادف مواجه شدید و خواستید کمک کنید، ماشین خود را جلوتر از صحنه تصادف از جاده خارج کنید. در عقب پارک نکنید، که فقط وسیله نقلیه شما

را در برابر ترافیک ایجاد شده آسیب‌پذیر می‌کند و دید پرسنل اورژانس یا پلیس را که به دنبال محل هستند مسدود می‌کند.

### ❖ یک کیف اضطراری به همراه داشته باشید

کیف شما باید حداقل شامل موارد زیر باشد: یک چراغ راهنما یا مثلث ترافیک، پارچه رنگی روشن برای بستن به آنتن و/یا دستگیره درب سمت راننده، یک چراغ چشمک‌زن با باتری‌های کاملاً شارژ شده، یک جعبه کمک‌های اولیه، یک جعبه ابزار اولیه با نوار چسب، و یک قلم و کاغذ. همیشه یک کپی از گواهی بیمه، کارت شناسایی خود و نیز کارت شناسایی خودرو را همراه خود داشته باشید. در ضمن گواهینامه رانندگی خود را نیز همیشه همراه داشته باشید.

جدول ۲-۱۱- قوانین رانندگی در ایالت‌های مختلف آمریکا

ایالت	محدودیت سرعت (کیلومتر در ساعت)		استفاده از چراغ هدایت	تلفن اضطراری	تاریخ‌های مجاز برای استفاده از تایر یخ‌شکن	الزامات صندلی کودک	استفاده از کمربند ایمنی
	روستایی	شهری					
آلاباما	۱۱۰	۱۰۰	هنگام بارندگی، استفاده از برف‌کن و یا دید کمتر از ۱۵۰ متر	۹۱۱ *۴۷	گل میخ لاستیکی مجاز است. گل میخ فلزی فقط در زمان آب و هوای بد مجاز است.	زیر ۶ سال صندلی کودک؛ از ۶ به بالا کمربند ایمنی	جریمه در صورت مشاهده نبستن کمربند
آلاسکا	۱۰۰	۹۰	سرعت بیش از ۷۰ کیلومتر در ساعت در بزرگراه‌های تعیین شده؛ دید کمتر از ۳۰۰ متر	۹۱۱ *۲۷۳	گل میخ لاستیکی از ۱۶ سپتامبر تا ۳۰ آوریل مجاز است.	زیر ۴ سال صندلی کودک؛ بالای ۴ سال کمربند ایمنی	جریمه در صورت مشاهده نبستن کمربند
آریزونا	۱۲۰	۹۰	زمانی که دید کمتر از ۱۵۰ متر	۹۱۱	اول اکتبر تا ۱۴ آوریل	زیر ۵ سال صندلی کودک؛ بالای ۵ سال کمربند ایمنی	جریمه در صورت توقف خودرو توسط پلیس

جریمه در صورت مشاهده نسبتن کمربند	زیر یکسال یا ۱۰ کیلوگرم در صندلی عقب؛ زیر ۶ سال یا ۲۷ کیلو صندلی کودک؛ بالای ۶ سال کمربند ایمنی	اول نوامبر تا ۳۰ آوریل	زمانی که دید کمتر از ۳۰۰ متر یا هنگام استفاده از برف‌کن	۹۱۱ *۴۷	۱۰۰ (کامیون ۹۰)	۱۱۰ (کامیون ۹۰)	کالیفرنیا
جریمه در صورت توقف خودرو توسط پلیس	زیر ۴ سال صندلی کودک؛ بالای ۴ سال کمربند ایمنی	گل میخ لاستیکی مجاز است.	زمانی که دید کمتر از ۳۰۰ متر؛ نور ناکافی و هوا نامساعد باشد	۹۱۱ *۳۴۷	۱۰۰	۱۱۰	فلوریدا
جریمه در صورت مشاهده نسبتن کمربند	زیر ۸ سال صندلی کودک؛ بالای ۸ سال کمربند ایمنی	استفاده از لاستیک یخ شکن مجاز نیست	زمانی که دید کمتر از ۶۰ متر باشد	۹۱۱ *۲۷۳	۸۰	۹۰	هاوایی
جریمه در صورت مشاهده نسبتن کمربند	زیر ۷ سال صندلی کودک؛ بالای ۷ سال کمربند ایمنی	۱۶ اکتبر تا ۳۰ آوریل	زمانی که برف پاک‌کن در حال استفاده است، دید کمتر از ۳۰۰ متر است و نور ناکافی یا آب و هوا نامطلوب است	۹۱۱	۱۰۰	۱۰۰	نیویورک
جریمه در صورت مشاهده نسبتن کمربند	زیر ۸ سال یا کمتر از ۳۵ کیلوگرم استفاده از صندلی کودک؛ بالای ۸ سال کمربند ایمنی	محدودیتی وجود ندارد	هنگامی که برف پاک‌کن در حال استفاده است یا نور کافی در فاصله حداقل ۱۲۰ متری وجود ندارد	۹۱۱ *۴۷	۱۱۰	۱۱۰	کارولینای شمالی
جریمه در صورت مشاهده نسبتن کمربند	زیر ۸ سال صندلی کودک؛ بالای ۸ سال کمربند ایمنی	اول نوامبر تا ۳۱ مارس	زمانی که دید کمتر از ۳۰۰ متر است	۹۱۱	۱۰۰	۱۱۰ (کامیون ۹۰)	واشنگتن

**۲-۱۱- امارت متحده عربی**

امارات متحده عربی یکی از بهترین شبکه‌های جاده‌ای جهان را دارد. رانندگی در شهرهای آن یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربه‌هاست. این قسمت کاملاً جدیدی از شهر را برای دیدن شما باز می‌کند، سمتی که از مناظر پنجره تاکسی یا مناظر تاری که هنگام سفر در مترو از کنار آنها عبور می‌کنید، فراتر می‌رود. هر چقدر هم که هیجان‌انگیز است، پویایی رانندگی در دبی و دیگر شهرها ممکن است گاهی برای افرادی که تازه وارد امارت شده‌اند دلهره‌آور باشد. هنگام رانندگی در این کشور موارد زیادی باید رعایت شود<sup>۱</sup>.

بنابراین، برای اطمینان از ایمنی رانندگی در ای کشور، چه کارهایی باید انجام داد، چه کارهایی نباید انجام داد و از چه اشتباهات رایجی باید اجتناب کرد؟

**۱۱-۲-۱- بایدهای رانندگی در امارات****❖ علائم راهنمایی و رانندگی خود را بشناسید**

علائم راهنمایی و رانندگی در امارات، مانند هر کشور دیگری در جهان، به رانندگان کمک می‌کند تا بهتر رانندگی کنند و تا حد امکان از خطرات جاده‌ای دوری کنند. علائم راهنمایی و رانندگی به زبان‌های عربی و انگلیسی در همه جا در جاده‌ها وجود دارد که رانندگان را در مورد محدودیت‌های سرعت، موقعیت‌های جاده،

<sup>۱</sup> (Bayut, 2022)

مسیرهای پیاده‌روی و پارکینگ راهنمایی می‌کند. دانستن علائم راهنمایی و رانندگی ساده‌ترین راه برای جلوگیری از جریمه‌های رانندگی در این کشور است.

### ❖ همیشه فاصله خود را حفظ کنید

رعایت فاصله ایمن هنگام رانندگی در این کشور ضروری است. حداقل یک فاصله بین سه تا پنج ثانیه‌ای بین اتومبیل خود و اتومبیل جلویی خود نگه دارید. ممکن است رانندگان دیگری را پیدا کنید که شکاف ایمنی ایجاد شده را پر می‌کنند، اما وسوسه نشوید که سبقت بگیرید. در عوض، فقط به عقب بکشید تا دوباره فاصله ایمن ایجاد شود. به یاد داشته باشید، ایمنی شما حرف اول را می‌زند.



### ❖ از لاین سرعت عاقلانه استفاده کنید

اگرچه در دبی جریمه‌های سنگینی برای سرعت غیرمجاز در نظر گرفته می‌شود، اما رانندگان خاصی هنوز مرتکب تخلف می‌شوند و به احتمال زیاد آن را در لاین



تندرو انجام می‌دهند. خط سرعت، سمت چپ‌ترین لاین در جاده‌ها و بزرگراه‌های این کشور است. هنگام رانندگی، دیدن مانورهای ناامن و تغییر مسیرهای پرخطر در این سمت جاده غیرعادی نیست و گاهی اوقات شما یک شرکت‌کننده ناخواسته در آن می‌شوید. هوشیار باشید و با احتیاط رانندگی کنید. در رانندگی تهاجمی زیاده‌روی نکنید.

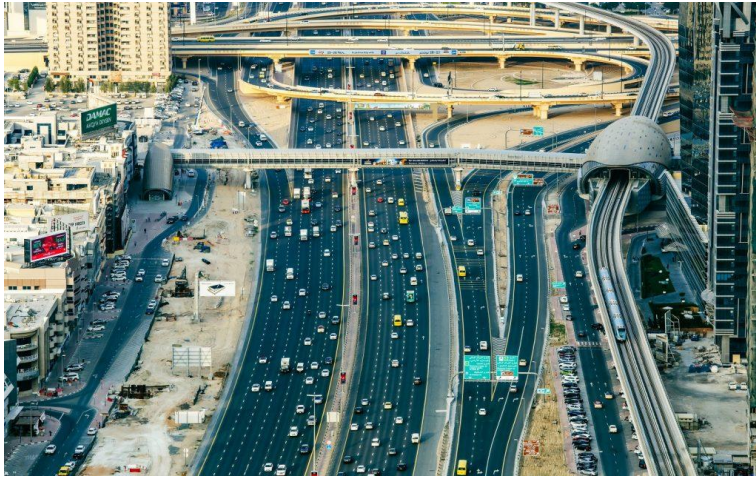
### ❖ **وقته باران مه آید مراقب باشید**

پیگیری شرایط آب و هوایی همیشه مفید است، به خصوص زمانی که در هنگام باران در دبی رانندگی می‌کنید. به عنوان اقدامات احتیاطی اولیه برای باران در دبی، مطمئن شوید که آهسته رانندگی می‌کنید و برای حفظ دید مناسب از برف پاک‌کن خودرو استفاده کنید. علاوه بر این، به یاد داشته باشید که جاده‌ها ممکن است در اثر بارش باران چرب شوند، بنابراین زودتر از حالت عادی ترمز خود را فشار دهید. فواصل طولانی‌تری بین خودروی خود و خودروهای جلویی خود داشته باشید و نترسید.

### ❖ **چشم خود را به جاده بدوزید**

زمانی که در دبی رانندگی می‌کنید، همیشه بین خطوط ماندن ایده خوبی است. در اینجا نیازی به ذکر آن نیست، اما باید همیشه چشم خود را به جاده بدوزید. این شاید اولین نکته در خصوص نحوه رانندگی ایمن در این کشور باشد. شرایط رانندگی بین چند لاین در دبی می‌تولند حتی کوچکترین حوادث ناگوار را به تصادفات جاده‌ای

مرگبار تبدیل کند. پس چشمانتان را باز نگه دارید. مراقب جاده مقابل باشید و از آینه‌های جانبی خود استفاده کنید و تحت هیچ شرایطی حواس خود را با چیزهایی که می‌توان پس از خارج شدن از جاده اتفاق بیفتد، پرت نکنید.



### ۱۱-۲-۲- ناپیادهای رانندگی در امارات

#### ❖ رانندگی روی شانه جاده

روی شانه جاده رانندگی نکنید. از شانه جاده سبقت نگیرید. حتی اگر می‌بینید که مردم این کار را می‌کنند، وسوسه نشوید که همین کار را انجام دهید. اگر از آنجا سبقت بگیرید ممکن است با جریمه ۱۰۰۰۰ درهمی روبرو شوید. اگر لاستیک پنچر شده یا هر مشکل دیگری در خودرو دارید، پس از راندن ماشین خود روی شانه جاده، در آنجا نایستید. در عوض، پشت سد ایمنی قرار بگیرید و سپس با شماره‌های اضطراری مربوطه تماس بگیرید.

### ❖ تماشای نباشید

تصادفات جاده‌ای هرازگاهی در دبی اتفاق می‌افتد و اغلب افرادی که در دبی رانندگی می‌کنند از روی کنجکاوی به تماشاکردن آن رو می‌آورند. این کار را نکنید، زیرا منجر به اختلال در تردد می‌شود و باعث مسدود شدن جاده‌ها و مشکل در جریان ترافیک می‌شود. همچنین شما و سایر رانندگان را در جاده در معرض خطر ایجاد یا درگیر شدن در تصادفات بعدی قرار می‌دهد که ممکن است کشنده باشد. رانندگی کنید و چشمان خود را به جاده پیش رو نگاه دارید.

### ❖ سرعت غیرمجاز

به طور معمول محدودیت‌های سرعت در بزرگراه‌های این کشور بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ کیلومتر در ساعت و سقف سرعت برای مسیرهای دوطرفه شهری بین ۶۰ تا ۸۰ کیلومتر در ساعت است. سعی کنید سرعت خود را با محدودیت‌های سرعت حفظ کنید تا از جریمه‌های بیش از حد جلوگیری کنید. جریمه سرعت غیر مجاز در دبی از ۳۰۰ درهم شروع می‌شود و می‌تواند تا ۳۰۰۰ درهم همراه با امتیاز منفی و مصادره گواهینامه افزایش یابد.

### ❖ نوشیدن الکل و رانندگی

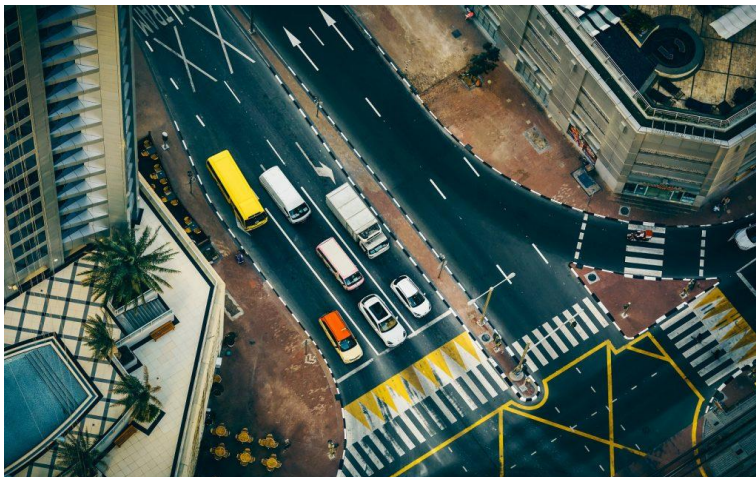
طبق قوانین رانندگی در امارات، رانندگی در حالت مستی به کلی ممنوع است. رانندگی تحت تأثیر<sup>۱</sup> در دبی می‌تواند شما را با جریمه سنگین ۲۰ هزار درهمی به

<sup>۱</sup> Driving under influence (DUI)

زندان بیاندازد. بنابراین، حتی اگر فقط یک لیوان آبجو خورده‌اید و به اندازه کافی هوشیار هستید که رانندگی کنید، باز هم هرگز این کار را انجام ندهید. ماشین را رها کنید و با یک تاکسی به مقصد خود بروید. رانندگی در حالت مستی در دبی کاملاً غیرقانونی است.

### ❖ عبور از چراغ قرمز

چراغ قرمز به معنای «ایست» است و همه وسایل نقلیه باید متوقف شوند. عبور از چراغ قرمز هنگام رانندگی در دبی یک تخلف جدی است. جاده‌های دبی دارای تقاطع‌های متعددی هستند که برخی از آنها با مسیرهای تراموا در شهر تلاقی می‌کنند. عبور از چراغ قرمز در تقاطع‌ها می‌تواند منجر به تصادفات مرگبار شود که جان افراد زیادی را به خطر می‌اندازد. این یکی از دلایلی است که قوانین راهنمایی و رانندگی امارات برای رد شدن از چراغ قرمز جریمه‌های سختی در نظر گرفته است.



### ۱۱-۲-۳- نکات کلے برای ایمنه رانندگے دردبے

جدا از نکات ذکر شده در بالا، نکات رانندگی زیر را نیز در این کشور در نظر

داشته باشید:

- همیشه آرامش خود را حفظ کنید و صبور باشید. ممکن است در جاده با رانندگان خاطی روبرو شوید، اما حفظ آرامش و اجتناب از رفتارهای عجولانه غیر ضروری شما را ایمن نگه می دارد.
- برای توهین به راننده دیگر فحش ندهید، نفرین نکنید و از حرکات دست استفاده نکنید. اینها جرایم منافی عفت عمومی هستند که طبق قانون مجازات می شوند.
- از اپلیکیشن های مسیریابی استفاده کنید تا به شما کمک کنند تا در مسیرها و ترافیک در این کشور بهتر پیمایش کنید.
- همیشه هنگام رانندگی در این کشور کمربند ایمنی خود را ببندید. طبق قانون همه سرنشینان خودرو ملزم به بستن کمربند ایمنی هستند، از جمله افرادی که در صندلی عقب نشسته اند. در غیر اینصورت، علاوه بر آنکه ۴۰۰ درهم جریمه خواهید شد، ۴ امتیاز منفی نیز برای شما منظور می گردد.
- کودکان زیر چهار سال باید دارای صندلی ایمنی کودک باشند. متخلفان ۴۰۰ درهم جریمه خواهند شد و چهار امتیاز منفی برای آنان منظور خواهد شد<sup>۱</sup>.

<sup>۱</sup> U.AE, 2023

- سرنشین صندلی جلو نیز باید حداقل ۱۴۵ سانتی متر قد داشته باشد و کمتر از ۱۰ سال سن نداشته باشد.
- رانندگی همراه با بی احتیاطی با جریمه ۲۰۰۰ درهم، ۲۳ امتیاز منفی و توقیف وسیله نقلیه به مدت ۶۰ روز همراه خواهد بود. برای رانندگانی که جان دیگران را به خطر می اندازند نیز همین مجازات و جریمه اعمال خواهد شد.
- رانندگانی که تحت تأثیر مواد مخدر و یا مشروبات الکلی رانندگی کنند، از روز صدور حکم، گواهینامه آنها به مدت یک سال تعلیق می شود. در ضمن دادگاه در مورد میزان جریمه و یا مدت زندان تصمیم خواهد گرفت.
- راکبان موتورسیکلت و رانندگانی که چراغ راهنمایی را نادیده بگیرند به مبلغ ۱۰۰۰ درهم جریمه خواهند شد و ۱۲ امتیاز منفی برای آنها در نظر گرفته می شود و علاوه بر این وسیله نقلیه آنها به مدت یک ماه توقیف خواهد شد.
- هرگز بدون گواهینامه رانندگی معتبر در این کشور رانندگی نکنید.
- هنگام رانندگی در جاده های دبی هرگز از تلفن خود استفاده نکنید. استفاده از گوشی تلفن در حین رانندگی یا هر نوع مزاحمت دیگری باعث جریمه ۴۰۰ درهمی و چهار امتیاز منفی می شود.
- افرادی که از سرعت مجاز تجاوز کنند به پرداخت ۳۰۰۰ درهم جریمه، ۲۳ امتیاز منفی و توقیف خودرو به مدت ۶۰ روز محکوم خواهند شد.
- قبل از اینکه ماشین خود را در جاده ها بیرون بیاورید، مطمئن شوید که اتومبیل خود را ثبت کرده باشید.

## ۱۱-۳- فرانسه

## ۱-۳-۱۱- سیاست ایمنی جاده

هدف از سیاست ایمنی جاده در فرانسه کاهش تعداد تصادفات جاده‌ای است تا از تعداد کشته‌ها و مجروحان سالانه بکاهد<sup>۱</sup>.

این برنامه با چندین چالش روبرو است:

- یک مسأله انسانی، مربوط به رنج ناشی از دست دادن یا ناتوانی یکی از عزیزان، با توجه به اینکه در فرانسه به ازای هر کشته در جاده‌ها، حدود ۷ نفر به طور جدی مجروح می‌شوند؛
- یک مسأله اجتماعی، مرتبط با ناپدید شدن بخشی از نیروهای زنده جامعه، به ویژه جوانان؛
- یک چالش اقتصادی، کل هزینه ایمنی جاده فرانسه در سال ۲۰۲۱ بالغ بر ۴۶.۳ میلیارد یورو یا ۱.۹ درصد از تولید ناخالص داخلی برآورد شده است. هر سال، دولت بیش از ۳.۴ میلیارد یورو برای سیاست ایمنی جاده‌ها هزینه می‌کند.

از این رو این سیاست چندین ذینفع، نهاد یا بخش خصوصی را بسیج می‌کند.

- در سطح ملی، در داخل دولت، این سیاست به شدت بین وزارتی (حمل و نقل، دادگستری، بهداشت، کار، آموزش و غیره) است. در سطح محلی، علاوه بر اقدام نمایندگان دولت‌های محلی، اقدام مقامات محلی، به ویژه شوراهای

<sup>۱</sup> Onisr, 2023

شهرستان، شهرداری‌ها و دهیاری‌ها نیز به اندازه مدیران راه، تهیه‌کنندگان طرح‌های سفر شهری و طرح‌های جامع راه و به طور کلی توسعه دهندگان تعیین‌کننده است.

- بازیگران خصوصی مانند بیمه‌گران، تولیدکنندگان خودرو، شرکت‌ها و انجمن‌های پیشگیری از حوادث جاده‌ای یا انجمن‌های کاربران جاده که این امر تعدد ذینفعان را در سیاست ایمنی جاده تکمیل می‌کند.

سیاست ایمنی جاده فرانسه از دوران پس از جنگ، کاهش قابل ملاحظه تعداد مرگ و میرهای جاده‌ای را ممکن ساخته است: از ۱۸۰۰۰ مرگ در اوایل دهه ۱۹۷۰ به ۸۰۰۰ مرگ در سال ۲۰۰۰، سپس ۳۲۶۸ مرگ در سال ۲۰۱۳ و سپس ۳۲۴۴ مرگ در ۲۰۱۹ و با وجود افزایش ترافیک در دهه‌های اخیر، حدود ۲۹۴۴ نفر در سال ۲۰۲۱ تخمین زده می‌شود.

### ۱۱-۳-۲- قانون بزرگراه

قانون بزرگراه در فرانسه مقررات و قوانینی را گردآوری می‌کند که بر سفر در فضای جاده نظارت می‌کند. چه در جاده‌ها یا بزرگراه‌های خارج از نواحی شهری، خیابان‌ها یا بلوارهای داخل مناطق شهری، سهم‌شدن جاده بین کاربران مختلف آن برای ایمنی همه ضروری است.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> Onisr, 2023



### ❖ در صورت وقوع تصادف

- برای موارد اضطراری (وجود افراد مجروح)، با استفاده از تلفن همراه یا ثابت (استاندارد اروپایی برای تماس‌های اضطراری از همه کشورهای عضو اتحادیه اروپا) باید با شماره ۱۱۲ تماس گرفت.
- شماره ۱۷ برای تماس با نیروهای پلیس می‌باشد.

### ❖ سفر در جاده‌های فرانسه

چه عابر پیاده، دوچرخه‌سوار، موتورسوار، راننده سواری یا کامیون باشید، باید قوانین سهیم‌شدن فضاهای عمومی را بدانید.

در تقاطع‌ها، اولویت با ترافیکی است که از سمت راست می‌آید، مگر اینکه در یک خط اولویت (الماس زرد) رانندگی کنید، اگر در یک دوربرگردان با دادن مسیر به سمت چپ وارد می‌شوید، یا اگر خط سمت راست دارای انحراف یا توقف است. بنابراین اگر چراغ‌های راهنمایی در چهارراه کار نمی‌کنند یا به رنگ نارنجی چشمک می‌زنند، اولویت خوب قدیمی در سمت راست غالب است. تمام خیابان‌های پاریس دارای اولویت ترافیک از سمت راست هستند، به جز در مواقعی که چراغ‌های راهنمایی تعیین‌کننده هستند.

### ❖ علائم چراغ راهنمایی

چراغ سبز برای عبور با احتیاط و چراغ زرد و قرمز برای توقف است. این چراغ‌ها گاهی اوقات به فلش‌های نارنجی مجهز می‌شوند تا به عنوان مثال امکان چرخش به

سمت راست را زمانی که چراغ قرمز است را فراهم کنند؛ یا مجهز به علائمی هستند که دوچرخه‌سواران را با توجه به حرکت نشان داده شده از چراغ قرمز عبور می‌دهد.



مراقب گذرگاه‌های همسطح، قطارها یا تراموا باشید: چراغ نارنجی چشمک زن به معنای توقف مطلق است و هیچوقت قرمز نمی‌شود.

### ❖ سبقت‌گرفتن از عابران و دوچرخه‌سواران

برای سبقت گرفتن از دوچرخه‌سوار یا عابر پیاده باید در مناطق شهری فاصله ۱ متری و در مناطق خارج از شهر فاصله ۱.۵ متری را رعایت نمود. در خارج از مناطق شهری، سبقت گرفتن از دوچرخه‌سوار با سواری یا عبور از خط ممتد امکان‌پذیر است، مشروط بر اینکه ترافیک مخالف این امکان را فراهم کند.

هنگامی که عابران پیاده تمایل به عبور از گذرگاه عابر پیاده را ابراز می‌کنند، اولویت دارند و هر وسیله نقلیه‌ای باید به آنها اجازه عبور دهد.

### ❖ اسناد سفر

در صورت بازرسی پلیس، باید بتوانید اسناد و مدارک زیر را به وی ارائه دهید:

- شناسنامه یا پاسپورت
- اسناد خودرو (اسناد ثبت‌نام، گواهی ثبت‌نام)
- گواهی بیمه خودرو
- گواهی معاینه فنی وسیله نقلیه در صورت وجود آن
- در مناطق ترافیکی محدود مرتبط با آلودگی، برچسب تحت عنوان Crit'Air باید روی وسیله نقلیه چسبانده شود.



### ❖ گردشگران

اگر گردشگران دارای گواهینامه رانندگی صادر شده در منطقه اقتصادی اروپا باشند و گواهینامه آنها هنوز معتبر باشد و حداقل سن قانونی در فرانسه برای این نوع گواهینامه (۱۸ سال در صورت رانندگی با ماشین) را داشته باشند، می‌توانند در فرانسه رانندگی کنند. گردشگران اگر مرتکب تخلفی شوند که منجر به از دست دادن

امتیاز، تعلیق، نگهداری یا لغو گواهینامه رانندگی شود، فقط باید آن را با گواهینامه فرانسوی تعویض کنند.

اگر گواهینامه رانندگی گردشگران خارج از منطقه اقتصادی اروپا صادر شده باشد، می‌توانند در صورت اقامت کوتاه‌مدت (کمتر از ۱۸۵ روز) یا برای تحصیل در فرانسه از آن استفاده کنند به شرط آنکه گواهینامه آنها معتبر، تأیید شده یا ترجمه شده (توسط یک مترجم تایید شده) به فرانسه باشد یا اینکه دارای گواهینامه بین‌المللی باشند.

گردشگران در صورت اقامت طولانی‌مدت، باید مجوز خود را با مجوز فرانسوی تعویض کنند.

وسایل نقلیه‌ای که در خارج از کشور ثبت شده‌اند، می‌توانند حداکثر ۶ ماه در فرانسه سفر کنند. فراتر از آن، آنها باید در فرانسه ثبت شده باشند و در صورتی که سن آنها بیش از ۴ سال باشد، در صورتی که قبلاً معاینه فنی اروپایی کمتر از ۶ ماه نداشته باشند، تحت معاینه فنی قرار گیرند. افرادی که در فرانسه مستقر می‌شوند و اقامت اصلی خود را در آنجا اعلام می‌کنند باید ظرف یک ماه پس از استقرار وسیله نقلیه خود را ثبت کنند.

### ❖ عوامل خطر

سرعت، الکل، مواد مخدر، تلفن عوامل شناخته شده تصادفات جاده‌ای هستند. اما مقررات حاکم بر آنها ممکن است بسته به هر کشور متفاوت باشد.

قوانین زیر برای همه رانندگان اعمال می‌شود، اعم از اینکه آنها سوار اسکوتر برقی، دوچرخه، دوچرخه برقی و موتور سیکلت بوده یا اینکه راننده سواری یا ماشین‌های سنگین مختلف هستند. گاهی اوقات ممکن است قوانین محدودکننده‌تری بسته به حالت سفر اعمال شود که برخی از آنها در جدول زیر آورده شده است. در فرانسه محدودیت‌های سرعت توسط مجموعه قوانین بزرگراهی بسته به شبکه جاده‌ای مورد نظر تعیین می‌شوند و با تابلوهای اعلان سرعت ذکر نمی‌شوند.

جدول ۳-۱۱- محدودیت‌های سرعت در فرانسه

ترافیک عادی	بارش‌های جوی	دید کمتر از ۵۰ متر	
۱۳۰ km/h	۱۱۰ km/h	۵۰ km/h	بزرگراه
۱۱۰ km/h	۱۰۰ km/h	۵۰ km/h	جاده دوطرفه
۹۰ km/h	۸۰ km/h	۵۰ km/h	جاده یک طرفه با دو لاین در یک جهت
۸۰ km/h	۸۰ km/h	۵۰ km/h	جاده یک طرفه
۵۰ km/h	۵۰ km/h	۵۰ km/h	مناطق مسکونی

مقامات محلی ممکن است در موارد خاصی تصمیم به کاهش یا افزایش سرعت مجاز بگیرند. اگرچه رانندگان باید به محدودیت‌های سرعت احترام بگذارند، اما اغلب باید سرعت خود را با توجه به مشکلات دیگری که در مسیرشان پیش می‌آید کاهش دهند: علائم خطر، پیچ‌ها، شرایط خاص ترافیکی (آب‌وهوای بد، ترافیک، خودروهای کند، کاربران آسیب‌پذیر جاده و غیره). قوانین بزرگراهی مشخص می‌کند که رانندگان باید همیشه کنترل وسیله نقلیه خود را در دست داشته باشند.

رانندگی با وسیله نقلیه با میزان غلظت الکل در خون<sup>۱</sup> بیشتر از ۰.۵ گرم در لیتر برای همه رانندگان، حتی دوچرخه سواران و اسکوترهای الکترونیکی ممنوع است. میزان غلظت الکل در خون برای رانندگان دارای گواهینامه آزمایشی و رانندگان حمل و نقل عمومی ۰.۲ گرم در لیتر است.

- مصرف تفریحی مواد مخدر نیز در فرانسه ممنوع است، بنابراین رانندگی تحت تأثیر این مواد غیرقانونی جرم است.
- در نهایت، رانندگی با گوشی در دست یا کنار گوش، با هدفون یا هندزفری ممنوع است.

#### ❖ مقرراتی که مطابق با حالت سفرشخص اعمال می‌شود

- عابران پیاده: عابران پیاده باید هوشیار باشند، زیرا به طور خاصی آسیب‌پذیر هستند. با این حال، اگرچه سطح خاصی از الکل وجود ندارد که رعایت شود، با این حال ممکن است عابران پیاده به دلیل «مستی در بزرگراه عمومی» جریمه شوند.
- اسکوترهای کلاسیک و بدون موتور: راکبان این وسایل مانند عابران پیاده، در پیاده رو هستند.

<sup>1</sup> Blood Alcohol Concentration (BAC)

• انواع اسکوترهای برقی، یا وسایل مشابه (هاوربرد<sup>۱</sup>، سِگویی<sup>۲</sup>، جایرو پاد<sup>۳</sup>، تک چرخ<sup>۴</sup> و ...): راکبان این وسایل باید حداقل ۱۲ سال سن داشته باشند و از این وسایل به تنهایی استفاده نمایند. حداکثر سرعت مجاز این وسایل نیز ۲۵ کیلومتر در ساعت است. این افراد باید به قوانینی احترام بگذارند که بیشتر شبیه قوانین دوچرخه‌سواری هستند (استفاده از جاده یا مسیر دوچرخه‌سواری در صورت وجود، روشنایی جلو و عقب در شب، پوشیدن جلیقه‌های شبرنگ یا دید بالا در خارج از مناطق شهری در شب یا هنگام دید ضعیف). همچنین سایر قوانین قابل اجرا برای همه رانندگان مانند اولویت دادن به عابران پیاده که مایل به عبور از جاده هستند و نیز عدم استفاده از گوشی تلفن و میزان غلظت الکل در خون زیر ۰.۵ گرم در لیتر، عدم استفاده از مواد مخدر غیرقانونی و ....

• دوچرخه‌سواران: استفاده از کلاه ایمنی برای کودکان زیر ۱۲ سال اجباری است. تنها کودکان زیر ۷ سال مجاز به حضور در پیاده رو هستند. این افراد باید در جاده‌ها یا مسیرهای دوچرخه‌سواری در صورت وجود، با نورپردازی جلو و عقب در شب، پوشیدن جلیقه شبرنگ یا دید بالا در خارج از مناطق شهری در شب یا در شرایط دید ضعیف دوچرخه‌سواری کنند. همچنین سایر قوانین قابل اجرا برای همه رانندگان مانند اولویت دادن به عابران پیاده که مایل به عبور از

<sup>1</sup> Hoverboard

<sup>2</sup> Segway

<sup>3</sup> Gyropod

<sup>4</sup> Monowheel

جاده هستند و نیز عدم استفاده از گوشی تلفن و میزان غلظت الکل در خون زیر ۰.۵ گرم در لیتر، عدم استفاده از مواد مخدر غیرقانونی و ....

- راکبان دوچرخه‌های موتوری: هر دوچرخه‌ای با سرعت بیش از ۲۵ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند باید ثبت نام شود، راننده و مسافر باید از کلاه ایمنی و دستکش تایید شده استفاده کنند. دوچرخه‌های زیر ۵۰ سی‌سی باید با سرعت کمتر از ۴۵ کیلومتر در ساعت حرکت نمایند. آنها را می‌توان از سن ۱۴ سالگی رانندگی کرد. دوچرخه‌های بیش از ۵۰ سی‌سی را می‌توان از سن ۱۶ سالگی رانندگی کرد. از جلیقه شبرنگ با دید بالا برای پوشیدن در شرایط تاریکی و دید کم باید استفاده شود.

- رانندگان وسایل نقلیه با ۴ چرخ و بیشتر: بستن کمربند ایمنی برای همه سرنشینان همیشه اجباری است. کودکان تا سن ۱۰ سالگی باید بر اساس سن خود در صندلی کودک مورد تایید قرار گیرند. یک جلیقه با دید بالا باید در دسترس باشد تا در صورت خرابی خودرو و پیاده‌شدن از آن استفاده نمود. خودروها باید دارای مثلث هشداردهنده و زنجیر چرخ (در برخی مناطق اجباری است) باشند.

- رانندگی وسایل نقلیه بارهای سنگین بیش از ۳.۵ تن قبل از ۲۱ سالگی ممنوع است. حداقل سن راننده برای وسایل نقلیه عمومی زیر ۱۶ صندلی ۲۱ سال است، در غیر اینصورت حداقل سن ۲۴ سال باید باشد؛ مگر اینکه فرد دوره‌های آموزشی رانندگی حرفه‌ای را گذرانده باشد.



## ۱۱-۴- ترکیه

در گذشته، ترکیه به دلیل نرخ بالای تصادفات راندگی به ویژه در دو شهر بزرگ استانبول و آنکارا مورد توجه بوده است. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۳ سازمان جهانی بهداشت با استفاده از داده‌های سال ۲۰۱۰، نرخ مرگ و میر جاده‌ای ترکیه به ازای هر ۱۰۰ هزار وسیله نقلیه موتوری ۵۸ مورد بود که با مکزیک، اروگوئه، لبنان و اندونزی مقایسه می‌شود. این بالاتر از ۶ تا ۹ مرگ و میر سالانه به ازای هر ۱۰۰ هزار وسیله نقلیه در استرالیا، کانادا، سایر کشورهای اروپایی و بریتانیا یا ۱۳.۶ در ایالات متحده است، اما به طور قابل توجهی کمتر از میانگین جهانی ۹۳.۳ می‌باشد.<sup>۱</sup>

به طور نگران کننده‌ای، تعداد تصادفات منجر به مرگ بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۴ در حدود ۹۰ درصد افزایش یافته و به ۱۶۸۵۱۲ رسیده است. اتفاقاً بسیاری از مجروحان یا کشته شدگان این تصادفات عابران پیاده هستند.

همچنین تعداد کل تصادفات اتومبیل (به ۱.۲ میلیون) افزایش یافته است. این افزایش بیشتر از افزایش تعداد وسایل نقلیه در جاده‌های ترکیه است. نزدیک به ۸۹ درصد از تصادفات به خطای راننده نسبت داده شده است: سرعت بیش از حد، سبقت غیرمجاز، تغییر خط و غیره. حدود ۶۶ درصد تصادفات در روز و ۳۴ درصد در شب رخ می‌دهد.

<sup>۱</sup> Turkey Travel Planner, 2023

### ۱۱-۴-۱- برنامه ملی ایمنی ترافیک ترکیه

دولت ترکیه چالش‌هایی را که در زمینه بهبود ایمنی جاده‌ها با آن مواجه است به رسمیت می‌شناسد. در سال ۲۰۱۲، دولت ترکیه استراتژی ایمنی جاده<sup>۱</sup> و برنامه اقدام ۲۰۱۲-۲۰۲۰ را اجرا کرد. جدیدترین برنامه توسعه ملی (۲۰۱۹) همچنین ایمنی جاده‌ها را به رسمیت می‌شناسد و به صراحت به آن می‌پردازد این برنامه هدف خاصی را برای کاهش تعداد تلفات ناشی از تصادفات رانندگی از ۶۶۷۵ در سال ۲۰۱۸ به ۴۹۰۰ در سال ۲۰۲۳ تعیین کرده است.<sup>۲</sup>

برای کمک به ترکیه در دستیابی به اهداف بلندپروازانه خود، هیئت اتحادیه اروپا در ترکیه و دولت ترکیه پروژه «ایمنی جاده - چشم‌انداز صفر برای ترکیه»<sup>۳</sup> را تأمین مالی کردند. هدف کلی این پروژه همسو کردن تلاش‌های ترکیه برای ایمنی جاده‌ها با سیاست‌های اتحادیه اروپا و بیانیه برازیلیا<sup>۴</sup> بود. اهداف خاص پروژه عبارت بودند از:

- ایجاد یک چارچوب نهادی و قانونی جدید با تعیین یک آژانس اصلی و یک سند راهبردی بلندمدت ایمنی راه برای ۲۰۲۱-۲۰۳۰
- ارتقای ظرفیت نهادی بخش خدمات ایمنی راه/واحد پلیس ملی ترکیه<sup>۵</sup> برای اجرای بهتر استراتژی‌ها و تقویت اجرای آن.

<sup>1</sup> Road Safety Strategy

<sup>2</sup> FERSI, 2022

<sup>3</sup> Road Safety – Vision Zero for Turkey

<sup>4</sup> Brasilia Declaration

<sup>5</sup> Turkish National Police (TNP)

- بهبود گزارشات تصادفات جاده‌ای، جمع‌آوری داده‌ها و گزارش‌دهی پلیس ملی ترکیه.

- بهبود روابط عمومی، ارتباطات و ظرفیت حمایت از پلیس ملی ترکیه. فرض اصلی این برنامه (که الگویی برای پایان دادن به تلفات و جراحات جدی ناشی از ترافیک است) این است که مرگ و میر و صدمات جاده‌ای غیرقابل قبول بوده و قابل پیشگیری هستند. زیربنای این برنامه، سیستم ایمن است - رویکردی که مسئولیت ایمنی جاده را از کاربر جاده به طراحان و مدیران شبکه‌های جاده‌ای می‌سپارد.

صندوق جهانی تسهیل ایمنی جاده‌ای<sup>۱</sup> که زیرمجموعه بانک جهانی است ستورالعمل‌های کشوری را برای کمک به کشورها به منظور بهبود ایمنی جاده‌ها تدوین کرده است. دستورالعمل‌های کشوری بر اساس اعمال و استفاده از موارد زیر است:

- اصول سیستم ایمن،
  - مداخلات مبتنی بر شواهد
  - مدیریت نتیجه محور
- وضعیت موجود و سیستم مدیریت ایمنی راه در ترکیه بر اساس این اصول ارزیابی شد.

<sup>۱</sup> Global Road Safety Facility (GRSF)

## ❖ اقدامات ایمنی

در طول دو دهه گذشته، دولت ترکیه تلاش‌های زیادی برای کاهش تصادفات رانندگی انجام داده است:

- بزرگراه‌های بسیار مهم دو خطه به بزرگراه‌های چهار خطه ایمن‌تر تبدیل شده‌اند و یا در حال تبدیل شدن هستند.
- دوربین‌های کنترل تردد در بسیاری از بزرگراه‌ها و در ورودی و خروجی شهرها و شهرک‌ها نصب شده است. افسران نظارت بر دوربین‌ها، و سایرین در تله‌های سرعت رادار، می‌توانند برای تخلفاتی که در دوربین ثبت شده است، مجازات صادر کنند و جریمه‌ها بسیار گران است.
- در صورت وقوع تصادف، تست تنفسی الکل<sup>۱</sup> برای همه رانندگان الزامی است. حد قانونی الکل خون در این کشور بسیار پایین است. این میزان برای رانندگان عادی ۰.۰۵ درصد و برای رانندگان تجاری صفر است. تخطی از حد مجاز شش ماه ممنوعیت رانندگی به‌مراه دارد.
- کمپین‌های آموزش رانندگان، اصول رانندگی ایمن و تدافعی را به آنها آموزش می‌دهند و عواقب رانندگی نایمن را به آنان یادآوری می‌کنند.

---

<sup>۱</sup> Alcohol Breathalyzer Test

### ❖ درمواقع اضطراری

در مواقع اضطراری می‌توانید از هر نقطه اروپا با ۱۱۲ شماره‌گیری کنید و اپراتور شما را به یک سرویس اضطراری در کشوری که در آن قرار دارید، متصل می‌کند. اپراتورها می‌توانند به تماس شما به زبان اصلی آن کشور، انگلیسی یا فرانسوی پاسخ دهند.

### ❖ گواهینامه رانندگی در ترکیه

بازدیدکنندگان باید ۱۸ سال یا بیشتر داشته باشند و دارای گواهینامه رانندگی کامل و معتبر برای رانندگی قانونی در ترکیه باشند. گواهینامه‌های رانندگی صادر شده در کشورهای منطقه اروپا پذیرفته می‌شود. مجوزهای رانندگی بین‌المللی نیز به رسمیت شناخته می‌شوند، اما ضروری نیست؛ مگر اینکه بیش از سه ماه اقامت داشته باشید.

# فصل دوازدهم:

## پیوست‌ها

## ۱-۱۲- آزمون‌های روان‌شناختی رانندگان

## ۱-۱-۱۲- پرسشنامه ارزیابی خستگی ذهنی رانندگان

این پرسشنامه با هدف ارزیابی میزان خستگی ذهنی افراد در هنگام رانندگی طراحی شده است. شیوه تکمیل این پرسشنامه بدین نحو است که فرد باید هر یک از عبارات زیر را خولنده و نظر خود را در خصوص میزان آن در حین رانندگی بر اساس گزینه‌های ارائه شده مشخص نماید.

ردیف	هنگام رانندگی .....	بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	پشتم درد می‌کند.					
۲	پاهایم درد می‌کند.					
۳	زانوهایم درد می‌کند.					
۴	کمرم درد می‌کند.					
۵	سرم درد می‌کند.					
۶	بدنم کوفته است.					
۷	چشم‌هایم تار می‌بیند.					
۸	چشم‌هایم سیاهی می‌رود.					
۹	سرگیجه دارم.					
۱۰	حوصله ندارم.					
۱۱	خسته‌ام.					
۱۲	خوابم می‌آید.					
۱۳	کلافه‌ام.					
۱۴	بیشتر از همیشه سیگار می‌کشم.					
۱۵	زودتر از همیشه با دیگران بگو و مگو می‌کنم.					
۱۶	زودتر از همیشه عصبی می‌شوم.					
۱۷	زودتر از همیشه از حرف‌های دیگران ناراحت می‌شوم.					

همانطور که مشاهده کردید این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال بوده و هدف آن ارزیابی خستگی ذهنی رانندگان می‌باشد. امتیازدهی پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای می‌باشد که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

گزینه	۱	۲	۳	۴	۵
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

برای بدست آوردن امتیاز کل، باید مجموع امتیازات مربوط به تک تک سؤالات را با هم جمع نمائید. این امتیاز دامنه‌ای از ۱۷ تا ۸۵ خواهد داشت. برای تفسیر نتیجه بدست آمده می‌توانید از جدول زیر کمک بگیرید:

امتیاز	تفسیر
کمتر از ۳۳	خستگی ذهنی بسیار کم یا عدم خستگی ذهنی
بین ۳۴ تا ۵۰	خستگی ذهنی کم
بین ۵۱ تا ۶۶	خستگی ذهنی متوسط
بالاتر از ۶۷	خستگی ذهنی زیاد



## ۱۲-۱-۲- پرسشنامه ارزیابی اضطراب رانندگی

این پرسشنامه با هدف ارزیابی میزان ترس از رانندگی در افراد مختلف طراحی شده است. شیوه تکمیل این پرسشنامه بدین صورت است که فرد باید هر یک از عبارات زیر را خوانده و نظر خود را بر اساس یکی از گزینه‌های ارائه شده مشخص نماید.

ردیف	عبارات	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	از گرفتار شدن در ترافیک هراس دارم.					
۲	در هنگامی که دنده عقب می‌روم، می‌ترسم به چیزی برخورد کنم.					
۳	وقتی پشت فرمان می‌نشینم، دستهایم می‌لرزد.					
۴	هنگامی رانندگی در خیابان‌های شلوغ، ضربان قلبم بالا می‌رود.					
۵	فقط در صورتی که خیلی مجبور باشم رانندگی می‌کنم.					
۶	به تنهایی جرات پارک کردن در فضای باریک بین ماشین‌ها را ندارم.					
۷	هر وقت پشت فرمان می‌نشینم، به رخ دادن یک حادثه فکر می‌کنم.					
۸	هنگام رانندگی، کف دستهایم عرق می‌کند.					
۹	هنگامی که ماشین پشت سری بوق می‌زند، دست و پایم را گم می‌کنم.					
۱۰	وقتی که سرعتم در هنگام رانندگی بالا می‌رود، دیدم تار می‌شود.					
۱۱	وقتی می‌خواهم از روی یک پل باریک عبور کنم، نفسم را حبس می‌کنم.					
۱۲	حتی وقتی کس دیگری رانندگی می‌کند، اضطراب دارم.					
۱۳	رانندگی کردن را دوست ندارم.					
۱۴	از رانندگی کردن در بزرگراه می‌ترسم.					

همانطور که مشاهده کردید این پرسشنامه دارای ۱۴ سوال بوده که هدف آن

ارزیابی میزان ترس از رانندگی در افراد می‌باشد. امتیازدهی پرسشنامه بصورت طیف

لیکرت ۵ گزینه‌ای می باشد که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

گزینه	۱	۲	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

برای بدست آوردن امتیاز کل، باید مجموع امتیازات مربوط به تک تک سؤالات را با هم جمع نمائید. این امتیاز دامنه‌ای از ۱۴ تا ۷۰ خواهد داشت. برای تفسیر نتیجه بدست آمده می‌توانید از جدول زیر کمک بگیرید:

امتیاز	تفسیر
کمتر از ۲۰	اضطراب رانندگی بسیار خفیف
بین ۲۰ تا ۴۰	اضطراب رانندگی خفیف
بین ۴۱ تا ۵۵	اضطراب رانندگی متوسط
بالاتر از ۵۶	اضطراب رانندگی شدید

## ۱۲-۱-۳- پرسشنامه رفتار رانندگی منچستر

این پرسشنامه که به پرسشنامه رفتار رانندگی منچستر<sup>۱</sup> معروف است با هدف تعیین انواع ناهنجاری‌های رانندگی (خطاها و تخلفات) از ابعاد مختلف (لغزش‌ها، تخلفات عمدی، اشتباهات، تخلفات غیر عمدی) طراحی شده است. شیوه تکمیل این پرسشنامه بدین صورت است که فرد باید هر یک از عبارات زیر را خوانده و نظر خود را بر اساس یکی از گزینه‌های ارائه شده در پرسشنامه مشخص نماید.

ردیف	عبارات	هرگز	به ندرت	گاهی	بیشتر اوقات	بطور مکرر	همیشه
۱	برای فرار از چراغ قرمز با دنده ۳ حرکت کرده‌اید.						
۲	با نگاه به سرعت‌سنج متوجه می‌شوید سرعتتان بیش از حد مجاز بوده است.						
۳	در حالی که کلید ماشین هنوز داخل است، از ماشین خود خارج شده‌اید.						
۴	از راننده‌ای که آهسته رانندگی می‌کند، حوصله‌تان سر می‌رود و از او سبقت می‌گیرید.						
۵	در شب در جاده خارج شهر با چراغ خاموش به سرعت رانندگی می‌کنید.						
۶	قبل از آنکه ماشین را روشن کرده باشید خواسته‌اید رانندگی کنید.						
۷	در فاصله کم از اتومبیل جلویی رانندگی می‌کنید و مرتباً به آن چراغ می‌زنید تا از سر راه شما کنار برود.						
۸	فراموش کرده‌اید که اتومبیل‌تان را در کجای یک پارکینگ چند طبقه پارک کرده‌اید.						
۹	به علت مشغله ذهنی، تشخیص این که اتومبیل جلویی سرعت خود را کاهش داده یا نه برایتان مشکل شده و برای جلوگیری از تصادف مجبور می‌شوید ترمز کنید.						
۱۰	خواسته‌اید برف پاک‌کن را روشن کنید؛ اما به جای آن چراغ را روشن کرده و سیله‌ای از پشت سر می‌آید که شما او را ندیده‌اید یا با سرعت آن را اشتباه تخمین زده‌اید و انحراف به چپ داشته‌اید.						
۱۱	در هنگام پارک ماشین، فاصله خود را با ماشین مجاور اشتباه تخمین زده و تقریباً به آن برخورد کرده باشید.						
۱۲	تقریباً به آن برخورد کرده باشید.						
۱۳	ناگهان متوجه شده‌اید که نمی‌دانید در امتداد کدام جاده رانندگی کرده‌اید.						

<sup>۱</sup> Manchester Driving Behavior Questionnaire (MDBQ)

ردیف	عبارات	مرکز	به ندرت	گاهگاهی	بیشتر اوقات	بطور مکرر	همیشه
۱۴	راه خروجی یک مسیر را گم کرده‌اید و مجبور شده‌اید یک مسافت طولانی را دور بزنید.						
۱۵	فراموش کرده‌اید با چه دنده‌ای در حال رانندگی هستید و مجبور شده‌اید آن را چک کنید.						
۱۶	در یک مسیر دو طرفه که پشت سر یک ماشین که کند حرکت می‌کند، گیر افتاده‌اید و تصمیم می‌گیرید در یک شرایط خطرناک از ماشین جلویی سبقت بگیرید.						
۱۷	تصمیم گرفته‌اید به مقصد A بروید، اما ناگهان متوجه شده‌اید در مسیری به مقصد B قرار دارید.						
۱۸	از چراغ خطری که تازه قرمز شده است، عبور کرده‌اید.						
۱۹	از رفتار راننده‌ای عصبانی شده‌اید و او را تعقیب می‌کنید تا عصبانیت خود را به او نشان دهید.						
۲۰	قبل از آنکه آینه خود را نگاه کنید، تصمیم گرفته‌اید سبقت بگیرید که با شنیدن صدای بوق اتومبیل پشت سرتان، متوجه می‌شوید که او قبل از شما سبقت خود را شروع کرده است.						
۲۱	عمداً سرعت قانونی را در اواخر شب یا صبح خیلی زود نادیده گرفته‌اید.						
۲۲	اینکه چه موقع تاریخ بیمه یا معاینه فنی شما تمام می‌شود را فراموش کرده‌اید و متوجه شده‌اید که غیرقانونی رانندگی کرده‌اید.						
۲۳	فراموش کرده‌اید که چراغ‌های ماشین‌تان را روشن کنید تا هنگامی که متوجه شده‌اید بقیه اتومبیل‌ها برای شما چراغ می‌زنند.						
۲۴	در پیچیدن به سمت چپ یا راست با یک دوچرخه سوار که در کنار شما بوده است، برخورد کرده‌اید.						
۲۵	در حالی که اتومبیل‌ها در یک بلند جاده به سمت راست جاده اصلی می‌پیچند، آنقدر حواستان به ترافیکی که از سمت چپ می‌آید جلب شده، که ناگهان با اتومبیل جلویی برخورد می‌کنید.						
۲۶	متوجه شده‌اید که به دلیل محدودیت‌های پزشکی خاصی مانند افت قند خون یا بالا رفتن فشار خون وضعیت مناسبی برای رانندگی ندارید.						
۲۷	نسبت به بعضی از رانندگان بی‌زاری دارید و به هر صورتی که هست می‌خواهید خصومت خود را به آنها نشان دهید.						
۲۸	آن قدر در افکار خودتان غرق شده‌اید که به یک عابر پیاده در محل خط‌کشی یا ماشینی که از چراغ خطر قرمز عبور کرده، توجهی نکرده‌اید.						
۲۹	در محل نامناسبی که احتمال جریمه شدن هم وجود دارد، پارک کرده‌اید.						
۳۰	در موقع سبقت گرفتن سرعت ماشین جلویی خود را اشتباه تخمین زده‌اید.						
۳۱	در موقع عقب رفتن به کسی که او را ندیده‌اید، برخورد کرده‌اید.						

ردیف	عبارات	مرکز	به ندرت	گاهگاهی	بیشتر اوقات	بطور مکرر	همیشه
۳۲	به کسی که از پشت یک اتوبوس یا وسیله نقلیه پارک شده ناگهان پیدایش می شود، توجه نکرده‌اید و برای ترمز کردن هم دیر شده است.						
۳۳	مسیر را اشتباهی را انتخاب کرده‌اید و به ترافیکی که از آن می‌توانسته‌اید اجتناب کنید، برخورد کرده‌اید.						
۳۴	برای عبور از یک خیابان یک طرفه یا چراغ قرمز، از روی خط ممتد از یک وسیله نقلیه کند رو سبقت گرفته‌اید.						
۳۵	در داخل یک کوچه یا یک مسیر سخت اتومبیل رو از یک وسیله ای که کند حرکت می کند، سبقت گرفته اید						
۳۶	به هنگام سبقت از سمت چپ، برای اجتناب از برخورد با ماشین رو به رو به طور سرسام‌آوری سرعت گرفته‌اید.						
۳۷	خطوط تقاطع را در جهت مسیر مخالف قطع کرده‌اید.						
۳۸	علامت رانندگی تابلو را نتوانسته‌اید بخوانید و از تقاطع جاده به یک مسیر اشتباهی رفته‌اید.						
۳۹	به اتوبوسی که دارد چراغ می‌زند، راه نمی‌دهید.						
۴۰	برای این که به ترافیک برخورد نکنید، از سمت چپ جاده حرکت می‌کنید و سبقت می‌گیرید						
۴۱	قبل از آنکه به آینه توجه کنید، خواسته‌اید به سمت چپ یا راست بروید یا دور بزیند.						
۴۲	در سبقت گرفتن از وسیله نقلیه‌ای، متوجه نشده‌اید که برای گردش به چپ، راهنما زده است.						
۴۳	در یک مسیر اشتباهی که به یک خیابان یک طرفه منتهی می‌شود، عمداً رانندگی می‌کنید.						
۴۴	به چراغ قرمز موقعی که شب و دیر هنگام است، توجه نمی‌کنید.						
۴۵	موقع رانندگی، در حالی که حواستان به جاده است به چیزهای دیگر مانند عوض کردن موج رادیو یا گوش کردن به موسیقی هم توجه می‌کنید.						
۴۶	موقع پیچیدن از جاده اصلی به جاده کناری، متوجه عابرین پیاده نبوده‌اید.						
۴۷	با راننده دیگری در خیابان به مسابقه پرداخته‌اید (کورس گذاشته‌اید).						
۴۸	با ماشین‌هایی که از عقب می‌آیند، در یک مسیر باریک یا مسدود شده، مسابقه می‌گذارید.						
۴۹	در یک جاده لغزنده سریع ترمز گرفته‌اید و در اثر سر خوردن وارد یک مسیر انحرافی شده‌اید.						
۵۰	موقع رفتن به سمت چپ، در تخمین فاصله عبوری اشتباه کرده‌اید، اما از آن موقعیت جان سالم به در برده‌اید.						

همانطور که مشاهده کردید این پرسشنامه دارای ۵۰ سوال بود که هدف آن تعیین انواع ناهنجاری‌های رانندگی (خطاها و تخلفات) از ابعاد مختلف (لغزش‌ها، تخلفات عمدی، اشتباهات، تخلفات غیرعمدی) می‌باشد. امتیازدهی پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای می‌باشد که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

گزینه	۰	۱	۲	۳	۴	۵
گزینه	کمترین	بسیار کم	متوسط	بسیار زیاد	زیاد	بسیار زیاد

سؤالات دو جنبه متفاوت دارند. یک جنبه مربوط به نوع رفتار است و جنبه دیگر مربوط به میزان خطری است که برای سایر رانندگان ایجاد می‌شود. این رفتارها به شرح زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

- رفتارهایی که هیچ خطری برای دیگران ندارند و فقط احساس راحتی به راننده می‌دهند (احتمال خطر کم).
- رفتارهایی که احتمالاً دیگران را در معرض خطر قرار می‌دهند (احتمال خطر متوسط)
- رفتارهایی که قطعاً دیگران را در معرض خطر قرار می‌دهد (احتمال خطر بالا)

این پرسشنامه دارای چهار بعد بوده که در جدول زیر ابعاد و نیز شماره سوال

مربوط به هر بعد ارائه گردیده است:

ابعاد	سؤالات
لغزش‌ها	۱، ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۳۲، ۳۰، ۳۸، ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۴۶
تخلفات عمدی	۴، ۷، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۶، ۲۷، ۲۹، ۳۵، ۳۶، ۳۹، ۴۳، ۴۰، ۴۴، ۴۷، ۴۸
اشتباهات	۵، ۱۱، ۱۲، ۳۱، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۴۹، ۵۰
تخلفات غیر عمدی	۲، ۲۲، ۲۸

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک

سؤالات آن بعد را با هم جمع نمائید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه،

مجموع امتیازات تک تک سوالات کل پرسشنامه را با هم محاسبه نمائید.

## ۱۲-۱-۴- پرسشنامه چند بعدی سبک رانندگی

پرسشنامه چند بعدی سبک رانندگی<sup>۱</sup> شامل ۴۴ سؤال است که ۸ سبک رانندگی

مختلف را ارزیابی می‌کند:

- رانندگی آشفته<sup>۲</sup>، که در آن حواس افراد به راحتی در حین رانندگی پرت می‌شود.
- رانندگی مضطرب<sup>۳</sup> که در آن افراد علائمی از اضطراب و عدم اعتماد به نفس نشان می‌دهند.
- رانندگی پرخطر<sup>۴</sup>، که در آن افراد به دنبال رانندگی پرخطرتر و احساسی هستند.
- رانندگی خشن<sup>۵</sup>، که در آن افراد تمایل به رفتار تهاجمی و پرخاشگرانه دارند.
- رانندگی پرشتاب<sup>۶</sup>، که در آن افراد تمایل دارند سریعتر و بیشتر رانندگی کنند.
- رانندگی تنش‌زدا<sup>۷</sup>، که در آن افراد برای کاهش استرس به فعالیت‌های آرامش بخش می‌پردازند.
- رانندگی صبورانه<sup>۸</sup>، که در آن مردم با سایر کاربران جاده مؤدبانه رفتار می‌کنند و فشار زمان ندارند.

<sup>1</sup> Multi-Dimensional Driving Styles Inventory (MDSI)

<sup>2</sup> Dissociative driving

<sup>3</sup> Anxious driving

<sup>4</sup> Risky driving

<sup>5</sup> Angry driving

<sup>6</sup> High-velocity driving

<sup>7</sup> Distress-reduction driving

<sup>8</sup> Patient driving



- رانندگی با احتیاط<sup>۱</sup>، که در آن افراد با دقت و ساختار رانندگی می‌کنند. شیوه تکمیل این پرسشنامه بدین صورت است که فرد باید هر یک از عبارات زیر را خوانده و نظر خود را بر اساس یکی از گزینه‌های ارائه شده در پرسشنامه مشخص نماید.

تقریباً همیشه	اکثر اوقات	معمولاً	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	عبارات	ردیف
						من به‌هنگام رانندگی عصبی هستم.	۱
						من به‌هنگام رانندگی راحت نیستم.	۲
						رانندگی برای من عذاب‌آور است.	۳
						رانندگی در هوای بد برای من آسان نیست.	۴
						من معمولاً در بزرگراه خلوت هم با حداقل سرعت رانندگی می‌کنم.	۵
						من روی رانندگی خود کنترل کامل دارم.	۶
						من در حین رانندگی آسایش دارم.	۷
						من از هیجان رانندگی لذت می‌برم.	۸
						رانندگی حس خوبی به من می‌هد.	۹
						از خطر کردن هنگام رانندگی لذت می‌برم.	۱۰
						از دلهره بازی با حادثه یا مرگ لذت می‌برم.	۱۱
						من در حین رانندگی به سر و وضع می‌رسم.	۱۲
						در حین رانندگی به دیگران فحش می‌دهم.	۱۳
						اگر خودروبی سد راهم شود، بلافاصله با بوق و چراغ به او علامت می‌دهم.	۱۴
						اگر کسی در جاده به‌نحوی ناراحتم کند، با نور بالا به او هشدار می‌دهم.	۱۵
						خیلی اوقات حرف‌هایم را با بوق به دیگران می‌زنم.	۱۶
						اگر کسی بخواهد در خیابان از من راه بگیرد، اجازه نمی‌دهم و مانعش می‌شوم.	۱۷
						در زمان ترافیک، من به راه‌های فرار از آن فکر می‌کنم.	۱۸
						در زمان ترافیک، اگر خط عبوری کنار من خالی شود، به‌سرعت وارد آن می‌شوم.	۱۹

<sup>۱</sup> Careful driving

ردیف	عبارات	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولاً	اکثر اوقات	تقریباً همیشه
۲۰	وقتی چراغ سبز می‌شود و خودروی جلوی من در حرکت تعلل می‌کند، تمام تلاشم را می‌کنم تا راننده آن حرکت کند.						
۲۱	بیشتر اوقات سپر به سپر دیگران حرکت می‌کنم.						
۲۲	در زمان‌های پرتراфик بی‌قرار می‌شوم.						
۲۳	معمولاً از چراغ زرد عبور می‌کنم.						
۲۴	من در حین رانندگی عضلات خود را شل نگه می‌دارم.						
۲۵	من در حین رانندگی سعی می‌کنم آرام باشم.						
۲۶	من در حین رانندگی ذهنم را مشغول نمی‌کنم.						
۲۷	من در حین رانندگی به چیزهای خوب فکر می‌کنم.						
۲۸	سر تقاطع وقتی که می‌خواهم به سمت چپ یا راست بروم، صبورانه به خودروهای روبه‌رو اجازه عبور می‌دهم.						
۲۹	من در رانندگی به عبارت «دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است» اعتقاد کامل دارم.						
۳۰	وقتی چراغ سبز می‌شود و خودروی جلوی من حرکت نمی‌کند، بدون عجله صبر می‌کنم تا حرکت کند.						
۳۱	پیشاپیش برای سفرهای طولانی برنامه‌ریزی می‌کنم.						
۳۲	من رانندگی محتاطانه را دوست دارم.						
۳۳	من رانندگی با احتیاط را به دیگران توصیه می‌کنم.						
۳۴	همیشه برای روبه‌رو شدن با مانورهای غیرمنتظره سایر رانندگان آماده هستم.						
۳۵	اغلب وقتی ذهنم مشغول است و ناگهان متوجه توقف خودروی جلویمی می‌شوم، با تمام قدرت روی ترمز می‌زنم.						
۳۶	گاهی اوقات نقض قانون هیجان‌انگیز است.						
۳۷	در تخمین سرعت خودرویی که از روبه‌رو می‌آید اشتباه می‌کنم.						
۳۸	به جای روشن کردن چراغ‌های خودرو اشتباهاً برف‌پاک‌کن را می‌زنم.						
۳۹	نوربالا بودن چراغ‌ها را فراموش می‌کنم تا وقتی که دیگران به آن اشاره کنند.						
۴۰	به‌خاطر اشتباه در تخمین فضای پارک با چیزی برخورد می‌کنم.						
۴۱	در تخمین مسیر اشتباه می‌کنم و در ترافیکی که امکان برخورد نکردن به آن وجود داشت، گرفتار می‌شوم.						
۴۲	تلاش می‌کنم برای فرار کردن از چراغ قرمز با دنده ۳ حرکت کنم.						
۴۳	گاهی اوقات سر چهارراه غرق در افکار می‌شوم و عابر پیاده را نمی‌بینم.						
۴۴	در حین رانندگی خیال‌بافی می‌کنم.						

برای پاسخ به هر سؤال از یک طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، معمولاً، اکثر اوقات و تقریباً همیشه) استفاده شده است که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

گزینه	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولاً	اکثر اوقات	تقریباً همیشه
امتیاز	۰	۱	۲	۳	۴	۵

این پرسشنامه دارای ۸ بعد بوده که در جدول زیر ابعاد و نیز شماره سوال مربوط

به هر بعد ارائه گردیده است:

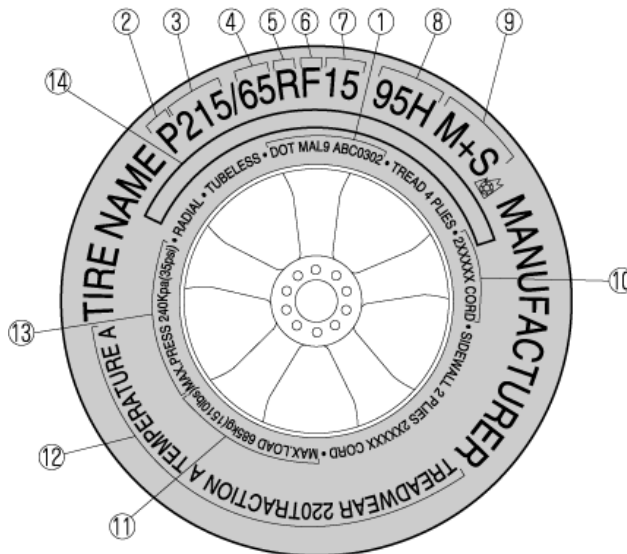
سبک رانندگی	سؤالات
آشفته	۱۹، ۵، ۲۱، ۲۰، ۳۴، ۳۶، ۳۹، ۲۷، ۳۵
مضطرب	۸، ۴۱، ۳۳، ۲۵، ۴، ۴۰، ۱۰، ۳۱
پرخطر	۲۹، ۶، ۲۴، ۲۲، ۴۴
خشن	۲، ۱۳، ۱۷، ۱۲، ۲۸، ۳، ۴۳
پرشتاب	۳۰، ۱۵
تنش زدا	۱۱، ۲۶، ۳۷، ۱
صبورانه	۹، ۳۲، ۱۸، ۱۶، ۳۸
با احتیاط	۴۱، ۷، ۲۳، ۱۴، ۴۲

## ۱۲-۲- استانداردهای مرتبط با لاستیک خودرو

### ۱۲-۲-۱- انتخاب لاستیک مناسب

به منظور انتخاب لاستیک مناسب برای هر خودرو باید از نحوه درج اطلاعات بر روی انواع لاستیک‌ها مطلع باشیم. شکل زیر کلیه اطلاعات مورد نیاز که بر روی اکثر لاستیک‌ها مشترک است را نشان می‌دهد:

شکل ۱-۱۲- اطلاعات حک شده بر روی لاستیک



۱ شماره شناسایی تایر	۸ شاخص بار و نماد سرعت
۲ نوع تایر (سواری)	۹ شرایط برفی شدید <sup>۱</sup>
۳ عرض اسمی تایر بر حسب میلی متر	۱۰ ترکیب لایه‌های تایر و مواد مورد استفاده
۴ نسبت ارتفاع به عرض (نسبت ابعاد)	۱۱ حداکثر میزان بار قابل تحمل هر لاستیک (کیلوگرم)
۵ رادیال	۱۲ درجه سایش آج، چسبندگی و درجه حرارت
۶ تایر پنچر رو <sup>۲</sup>	۱۳ حداکثر فشار باد مجاز
۷ کد قطر رینگ (بر حسب اینچ)	۱۴ هشدارهای ایمنی

<sup>۱</sup> Mud and Snow

<sup>۲</sup> Run-flat tire

## ۱۲-۲-۲- تنظیم فشار باد لاستیک

همانطور که در متن کتاب اشاره شده است رانندگان باید فشار باد لاستیک‌ها را مرتباً قبل از رانندگی و در حالی که لاستیک‌ها سرد هستند، بررسی کنند. برای ایمنی و مصرف بهینه سوخت، تایرها و زاپاس ماشین باید با فشار توصیه‌شده در دفترچه راهنمای خودرو باد شوند.

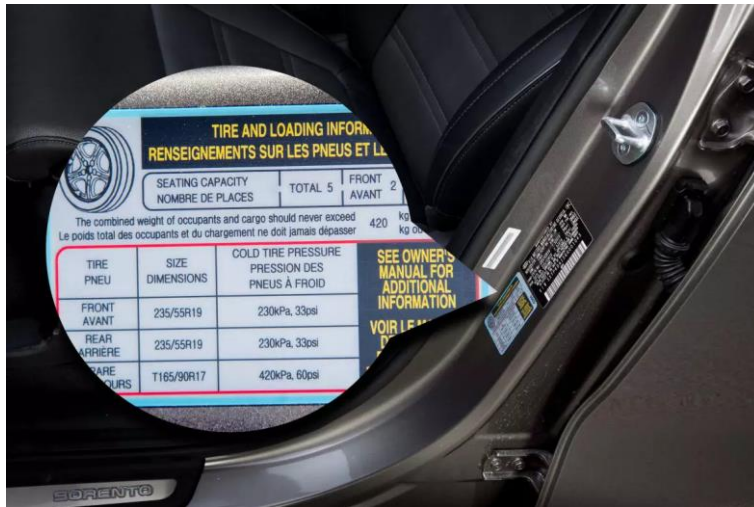
توصیه می‌شود رانندگان یک گیج فشار باد ارزان قیمت در وسیله نقلیه خود داشته باشند و هر بار که بنزین می‌زنند، فشار باد لاستیک خودرو را نیز چک کنند (معمولاً فشار توصیه شده سازنده خودرو در داخل درب اتومبیل یا در دفترچه راهنمای خودروی درج شده است). همچنین لازم است لاستیک‌های خودرو به طور مرتب از نظر ترک، برآمدگی، فرسودگی یا عمق آج آن بررسی شوند.

بطور کلی می‌توان از جدول زیر برای تنظیم فشار باد لاستیک خودرو استفاده نمود. البته میزان دقیق برای هر خودرو توسط سازنده داخل درب اتومبیل قید شده است.

جدول ۱-۱۲- تنظیم فشار باد لاستیک در شرایط مختلف

2 Bar / 29 P.S.I	رانندگی در شهر و حومه		فشار باد
2.1 Bar / 31 P.S.I	رانندگی در اتوبان		چرخ‌های جلو
2 Bar / 29 P.S.I	بنزینی	رانندگی در	فشار باد چرخ‌های عقب
2.3 Bar / 33 P.S.I	دوگانه سوز	شهر و حومه	
2.1 Bar / 31 P.S.I	بنزینی	رانندگی در	
2.4 Bar / 35 P.S.I	دوگانه سوز	اتوبان	
*توجه: فشار باد لاستیک‌ها را تنها در زمان سر بودن آنها تنظیم کنید.			

شکل ۲-۱۲- برچسب فشار استاندارد باد لاستیک داخل درب اتومبیل



# منابع

- 1) af Wählberg, A. E., Dorn, L., & Kline, T. (2011). The Manchester Driver Behaviour Questionnaire as a Predictor of Road Traffic Accidents. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 12(1), 66-86.
- 2) ASSP. (2006). *American National Standard Safe Practices for Motor Vehicle Operation*. American Society of Safety Professionals.
- 3) Bayut. (2022). *UAE's Largest Property Portal*. Retrieved from <https://www.bayut.com/mybayut/tips-driving-dubai/>
- 4) Chen, S., Kuhn, M., Prettnner, K., & Bloom, D. E. (2019). The global macroeconomic burden of road injuries: estimates and projections for 166 countries. *Lancet Planet Health*, 3, 390-398.
- 5) FERSI. (2022). *Road Safety in Turkey: Implementing Vision Zero*. The Forum of European Road Safety Research Institutes (FERSI).
- 6) Hooft van Huysduynen, H., Terken, J., Martens, J.-B., & Eggen, B. (2015). Measuring Driving Styles: A Validation of the Multidimensional Driving Style Inventory. *AutomotiveUI '15 Proceedings of the 7th International Conference on Automotive User Interfaces and Interactive Vehicular Applications* (pp. 257-264). Association for Computing Machinery.

- 7) NSC. (2023). *National Safety Council*. Retrieved from <https://www.nsc.org/>
- 8) Onisr. (2023). *Highway code*. Retrieved from <https://www.onisr.securite-routiere.gouv.fr/en/road-safety-policy/highway-code>
- 9) Onisr. (2023). *Road safety policy*. Retrieved from <https://www.onisr.securite-routiere.gouv.fr/en/road-safety-policy>
- 10) Parlay International. (2002). *Defensive Driving*. Parlay International.
- 11) Shell Global. (2023, April 3). *The Importance of Defensive Driving*. Retrieved from <https://www.shell.com/business-customers/shell-fleet-solutions/health-security-safety-and-the-environment/the-importance-of-defensive-driving.html>
- 12) Stanton, N. A., Walker, G. H., Young, M. S., Kazi, T., & Salmon, M. (2007). Changing drivers' minds: The evaluation of an advanced driver coaching system. *Ergonomics*, 50(8), 1209-1234.
- 13) Turkey Travel Planner. (2023). *Safe Driving in Turkey*. Retrieved from <https://turkeytravelplanner.com/trans/Car/SafeDriving/index.html>
- 14) U.AE. (2023). *UAE traffic law*. Retrieved from The United Arab Emirates' Government portal: <https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/road-safety/new-traffic-laws-and-fines>
- 15) US Department of State. (2010). *Driving practices in the United states*. Washington, D.C: Office of Foreign Missions, Bureau of Diplomatic Security U.S. Department of State.
- 16) WHO. (2018, June 20). *Global status report on road safety 2018*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>