

در روزهای پس از بروز یک حادثه، کودکان به حمایت و مراقبت بیشتری نیاز دارند. ممکن است خیلی بترسند و فشار زیادی به آنها وارد شده باشد.

پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه آلود



به آهستگی حرکت کنید. در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه شکن مجهز کنید. هنگام رانندگی در هوای مه آلود بانور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی الیه سمت راست جاده، هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید. از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.

در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود. هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به عنوان راهنمای حرکت و جهت یاب، اعتماد کامل نداشته باشید.

پیشگیری از حوادث رانندگی در هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده

در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش کنید. از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود. از فشار دادن ناگهانی پدال بر روی پدال گاز یا برداشتن فشار از روی آن خودداری کنید. در یک سطح لغزنده وقتی که سرعت دارید از تغییر ناگهانی دنده سبک به دنده سنگین خودداری کنید. اگر خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید و با خونسردی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به‌طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین تر استفاده نکنید.

با وسیله نقلیه جلویی، دوبرابر مواقع عادی فاصله بگیرید.

اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه

نخستین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودرو است. در صورت وجود هر گونه خطری پس از تثبیت کردن خودرو، موارد زیر را در نظر داشته باشید: بلافاصله علائم هشدار دهنده را برای رانندگان عبوری برقرار کنید. از ۱۰۰ متر قبل از تصادف، جاده را سنگ چین کرده و با علائم هشدار، رانندگان عبوری را از وضع موجود مطلع کنید. در هنگام روز می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید.

در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت عدم وجود بنزین، روغن و... در سطح جاده) آتش در ابتدای محل سنگ چین روشن کنید.

چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و... ریخته شده است، با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه، صحنه تصادف را ایمن کنید.

کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هر گونه حریق اقدامات لازم انجام دهید. اگر حریق خودرو در قسمت موتور باشد، هیچگاه در کاپوت جلو را کاملاً باز نکنید و به دو طریق نسبت به اطفای حریق اقدام کنید:

محتویات کپسول اطفای حریق را زیر موتور بپاشید. فقط به اندازه ورود شیلنگ کپسول، کاپوت را باز کنید. نسبت به برقراری ارتباط با عوامل امداد نجات جاده‌ای اقدام کنید.

شماره تلفن‌های ۱۲۵ و ۱۱۰ و ۱۱۲ می‌توانند راهنمای خوبی باشند. اقدامات و کمک‌های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومان انجام دهید.

هیچگاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب دیده، کنترل خونریزی، از خودرو خارج نکنید، مگر این که ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.

نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فراموش نکنید و در هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.

در صورت فرو رفتگی فرمان به داخل بدن، با آزادسازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.

دانستنی‌ها برای تصادف نکردن!

خستگی راننده را می‌توان یکی از اصلی‌ترین موارد برای به وجود آمدن تصادفات رانندگی دانست. بسیاری از رانندگان همیشه چشم‌مان خود را بر روی این موضوع می‌بینند و گمانشان این است که حادثه برای آنها نخواهد بود. اما تنها یک ثانیه کافی است تا خودرو از کنترل خارج شود و آنچه نباید

اقدامات پیشگیرانه کلی قبل از وقوع حادثه

به پیش‌بینی‌های هواشناسی توجه کنید. وسایل و تجهیزات اضطراری را به همراه داشته باشید: لاستیک زاپاس، جک، جعبه ابزار و... مثلث احتیاط، کپسول کوچک آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه چراغ قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر در هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید. مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید. پیش از حرکت، کمربند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سرنشینان نیز کمربند ایمنی خود را بسته‌اند. در هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاجره با دیگران، رانندگی نکنید. هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب‌آور استفاده نکنید. در صورت خستگی و خواب‌لودگی و یا شرایط روحی نامتعادل از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت کنید. بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی، یک ربع استراحت کنید. با سرعت مناسب رانندگی کنید. با احتیاط رانندگی کنید. باراننده صحبت یا شوخی نکنید. از خط‌ممتد وسط جاده عبور نکنید. باسلامتی کامل پشت فرمان خود رانندگی کنید. در هنگام استفاده از موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید. به‌علاوه دقیقاً توجه کنید. به توصیه‌ها و تذکرات پلیس راه توجه کنید. بیرون بودن دست و سسر از پنجره خودرو خطرات زیادی به دنبال دارد، آنها را به سرنشینان خودرو یادآور شوید. از سوار کردن کودکان کم سن و سال در صندلی جلو، جداً خودداری کنید. از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و در هنگام حرکت اجتناب کنید. از پاک کردن شیشه‌های خودرو خود غفلت نکنید. وسایل نقلیه نامطمئن عامل تصادف در جاده‌هاست، از مسافرت با آنها خودداری کنید.



ضعف قوانین و مقررات | عدم توجه رانندگان به قوانین | مهارت ناکافی و خطای شخصی | بی‌توجهی به علائم و هشدارهای راهنمایی و رانندگی | رانندگی با سرعت زیاد | حواس پرتی و عدم هوشیاری | انحراف به چپ، عدم رعایت حق تقدم و عدم توجه کافی به جلو | رانندگی در هنگام عصبانیت و مشاجره با دیگران | نداشتن دید کافی خصوصاً در شب | بی‌توجهی کودکان موقع عبور از جاده | طراحی نامناسب جاده‌های ارتباطی | جاده‌های خیس و لغزنده | شرایط آب‌وهوایی نامناسب | عبور حیواناتی نظیر گاو و اسب در جاده | نقص وسایل نقلیه | خودروهای فاقد ایمنی

برخی از عوامل موثر در حوادث رانندگی

این افراد بیش از همه در معرض خطرات ناشی از خواب‌آلودگی هنگام رانندگی هستند. مردان جوان عموماً بیش از همه درگیر تصادفات جاده‌ای مرتبط با خواب‌آلودگی هستند، شاید به این دلیل که آنها بیشتر در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که احتمال خستگی زیادتری وجود دارد (مثل رانندگی در جاده‌های خطرناک و پرپیچ‌وخم). کارگران شیفتی و رانندگانی که فعالیت تجاری انجام می‌دهند نیز ممکن است به دلیل عوامل مرتبط با کار، بیشتر در معرض خطر تصادفات مربوط به خواب‌آلودگی باشند.

بسیاری از رانندگان حرفه‌ای، سطح بالایی از خواب‌آلودگی را گزارش کرده‌اند. آنان درگیر تصادفات بسیار متعددی می‌شوند که مرتبط با خستگی است. اگرچه دوسوم از رانندگانی که هنگام رانندگی به خواب می‌روند، رانندگان خودروهای سواری معمولی هستند (نه وسایل نقلیه بزرگ). حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک‌سوم آنها حداکثر ۳۰ سال دارند.

اختلالات خواب

کسی که از مشکلات ناشی از اختلال خواب رنج برده، همین امر مانع خواب کافی او می‌شود و احتمالاً در ساعات بیداری بیش از حد خسته شده و در نتیجه هنگام رانندگی بیشتر در معرض خطر ناشی از خواب‌آلودگی قرار خواهد گرفت. چگونه از خواب‌رفتن هنگام رانندگی جلوگیری کنیم؟ رانندگی در زمان خستگی تا حد زیادی خطر تصادف را افزایش می‌دهد. برای کاهش این خطر: مطمئن شوید که برای رانندگی آمادگی دارید. در صورت خستگی سفر را آغاز نکنید. پیش از شروع یک سفر طولانی، خواب‌شانه خوب و کافی داشته باشید. بین نیمه شب و ۶ صبح، زمانی که هوشیاری طبیعی در حداقل میزان خود قرار دارد، از مسافرت طولانی بپرهیزید. سفر خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در بین راه استراحت



کافی داشته باشید. حداقل یک استراحت ۱۵ دقیقه‌ای بعد از هر ۲ ساعت رانندگی توصیه می‌شود. اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید (از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید). موثرترین راه مقابله با خواب‌آلودگی یک چرت کوتاه (حداقل ۱۵ دقیقه) و نوشیدن دو فنجان قهوه است. اگر راننده در مدت زمان کوتاهی رانندگی را متوقف نکند، خواب‌آلودگی دوباره بازمی‌گردد.

آنچه رانندگان باید انجام دهند

سعی کنند قبل از شروع سفر کاملاً استراحت کرده و احساس سلامتی داشته باشند. (از دارویی استفاده نکنند که هنگام مصرف آن، رانندگی و کار با دستگاه ممنوع باشد). برنامه سفر خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که دورهای استراحت منظم داشته باشند. (دست کم ۱۵ دقیقه در دو ساعت) در صورت لزوم برای توقف شبانه برنامه‌ریزی کنند. (با توجه به سرعت مجاز و وسیله نقلیه، زمان مسافرت خود را برآورد کرده و توقفگاه و نقاط خواب و استراحت مسیر را قبل از سفر در نظر داشته باشند).

از رانندگی طولانی پس از یک روز کامل کاری بپرهیز کنند. در زمان‌هایی که معمولاً وقت خواب آنهاست، از رانندگی خودداری کنند.

در ساعات بین ۲ تا ۶ صبح از رانندگی خودداری کنند. بین ساعات ۲ تا ۴ صبح در رانندگی بی‌نهایت دقت کنند. در صورت احساس خواب‌آلودگی حین رانندگی، چرت کوتاهی بزنند و در مکان امنی توقف کرده، نوشیدنی کافئین‌دار بنوشند.

خواب‌آلودگی راننده

یکی از مسائل و مشکلات جدی که هر ساله باعث بروز هزاران تصادف جاده‌ای می‌شود، خستگی راننده است. اگرچه محاسبه تعداد دقیق خواب‌آلودگی‌های منجر به تصادفات امکان‌پذیر نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهد خستگی راننده یکی از عوامل موثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک‌چهارم تصادفات کشنده و جدی است، چون به دلیل عدم توانایی راننده خواب‌آلوده برای ترمز گرفتن یا رفتن به کنار جاده برای جلوگیری از ضربه یا کاهش اثر آن، شاهد ضربات ناشی از سرعت زیاد هستیم. این مسأله احتمال مرگ‌ومیر یا جراحات جدی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

خواب‌آلودگی زمان واکنش را کاهش می‌دهد (یکی از اجزای اصلی و اساسی رانندگی ایمن). این امر همچنین هوشیاری، آگاهی و تمرکز را می‌کاهد، به گونه‌ای که توانایی انجام کارهای دقیق (مثل رانندگی) کاهش می‌یابد و چون سرعت پردازش اطلاعات به واسطه خواب‌آلودگی کاهش می‌یابد، کیفیت تصمیم‌گیری نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

روشن است که رانندگان وقتی احساس خواب‌آلودگی می‌کنند، هنوز هشیارند، بنابراین برای ادامه رانندگی یا توقف برای استراحت می‌توانند تصمیم‌گیری کنند. اما افرادی که بر ادامه رانندگی با فشاری می‌کنند، بدان معناست که خطر خواب‌رفتن حین رانندگی را نادیده می‌گیرند. (همانند کاری که رانندگان مستأنجام می‌دهند)

به احتمال زیاد رانندگان خسته

در موارد زیر دچار تصادف می‌شوند

در سفرهای طولانی در جاده‌های یکنواخت و خسته‌کننده مثل بزرگراه‌ها بین ساعات ۲ تا ۶ بامداد بین ساعات ۲ تا ۴ بعد از ظهر (به خصوص پس از غذا خوردن) پس از خواب کمتر از حد معمول در صورت استفاده از داروهای گیاهی که باعث گیجی و خواب‌آلودگی می‌شود. پس از ساعات کار طولانی به خصوص پس از شیفت شب

رانندگانی که بیش از همه در معرض خطر هستند

مردان جوان رانندگان کامیون رانندگان شرکت‌ها کارگران شیفتی

دارو و الکل

حتی نوشیدن مقدار کمی الکل، خواب‌آلودگی راننده را تشدید می‌کند، به گونه‌ای که راننده خسته اگر مقداری الکل نوشیده باشد، تعادل ذهنی خود را نیز از دست داده و احتمال دارد تصادف کند. بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضدسرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شود که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه‌رو کند. هشدارهای مربوط به گیجی همیشه چندان واضح و مشخص نیست. به‌عنوان مثال اگر روی برچسب دارویی نوشته شده باشد «ممکن است باعث گیجی شود»، تصور کنید که احتمالاً نیکو نخواهد شد.

کارفرمایان

رانندگی خطرناک‌ترین فعالیت کاری است که بیشتر مردم آن را انجام می‌دهند. می‌توان مانع بسیاری از اتفاقات ناخوشایند شد. رهنمودهای مربوط به «رانندگی حین کار» تصریح می‌کند که قانون ایمنی و سلامت برای فعالیت‌های کاری انجام گرفته در جاده‌ها، همچون تمام فعالیت‌های شغلی به کار گرفته شده، باید در سیستم ایمنی و سلامت، احتمال خطر را به‌طور موثر مدیریت کرد. بنابراین کارفرمایان باید احتمال خطر مرتبط با مشاغل جاده‌ای را ارزیابی کرده و برای مدیریت این خطرات تمامی اقدامات «کاربردی معقولانه» را به کار گیرند.

یکی از مهمترین وظایف کارفرمایان کسب اطمینان از خواب‌آلود نبودن راننده‌هاست.

شرکت‌های مسافرتی تفریحی

یکی از اوقات که رانندگان ممکن است صبح زود رانندگی کنند، زمانی است که از یک سفر پروازی یا دریایی بازمی‌گردند. رانندگانی که در حال بازگشت از پروازهای بازرگانی هستند یا از کشتی با قایق بازمی‌گردند، اغلب در حالی به منزل می‌روند که در ۲۴ ساعت گذشته خواب بسیار کمی داشته‌اند. بنابراین شرکت‌های مسافرتی خطوط هوایی و کشتیرانی باید به مشتریان خود در این زمینه توصیه‌ها و اطلاعات کافی ارائه کنند، مخصوصاً مواردی که خواب‌آلودگی را تشدید می‌کند.

حوادث رانندگی از عوامل مهم مرگ و صدمات شدید جانی محسوب می‌شود. حوادث رانندگی همچنین می‌تواند آثار اجتماعی و اقتصادی سنگینی را به همراه داشته باشد. عوامل زیادی در بروز حوادث رانندگی دخیل هستند که در سه دسته کلی عوامل انسانی، عوامل مربوط به وسیله نقلیه و عوامل مربوط به راه‌آزمایی می‌گیرند.