

کارگران شیفتی بیش از همه در معرض خطرات ناشی از خواب آلودگی به هنگام رانندگی هستند: مردان جوان عموماً بیش از همه درگیر تصادفات جاده‌ای مرتبط با خواب آلودگی هستند، شاید به این دلیل که آنها بیشتر در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که احتمال خستگی زیادتری وجود دارد (مثل رانندگی در جاده‌های خطرناک و پر پیچ و خم). 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 خواب باشند. بسیاری از رانندگان حرفه‌ای، سطح بالایی از خواب آلودگی را گزارش کرده‌اند. آنان درگیر تصادفات بسیار متعددی می‌شوند که مرتبط با خستگی است. اگر چه دو سوم 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، مرده‌ستند و حدود یک سوم آنها حداقل ۳۰ سال دارند.

برخی از عوامل موثر در حوادث رانندگی

- 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 هنگام عصبانیت و مشاغل با دید باریک
- 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 وسایط نقلیه
- خودروهای فاقد ایمنی

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 ...
- مثلت احتیاط، کیسول کوچک آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه
- چراغ‌قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر
- در هنگام رانندگی یا تلفن همراه صحبت نکنید.
- مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید.
- پیش از حرکت کمر بند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سرنشینان نیز کمر بند ایمنی خود را بسته‌اند.
- هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاغل با دید باریک رانندگی نکنید.
- هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب‌آور استفاده نکنید.
- در صورت خستگی و خواب‌آلودگی و یا شرایط روحی نامتعادل از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت کنید. بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی یک‌بار استراحت کنید.
- با سرعت مناسب رانندگی کنید.
- با احتیاط رانندگی کنید.
- با راننده صحبت یا شوخی نکنید.
- از خط‌متوسط جاده عبور نکنید.
- با سلامتی کامل پشت فرمان خود رانندگی نکنید.
- هنگام استفاده از موتور سیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- به علائم دقیقاً توجه کنید.
- به توصیه‌ها و تذکرات پلیس راه توجه کنید.
- بیرون بودن دست و سر از پنجره خودرو خطرات زیادی به دنبال دارد. آنها را به سرنشینان خودرو یادآور شوید.

از سیر تا پیاز حوادث رانندگی

چیزهایی که باید بدانید تا تصادف نکنید

شهر وند | حوادث رانندگی از عوامل مهم مرگ و صدمات شدید جانی است. 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، وسیله نقلیه و راه‌آهن قرار می‌گیرند.

- نخستین اقدام در برخورد با خودروی تصادفی خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاشتن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سرباتری 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 سنگ‌چین کرده و با علائم هشدار رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع کنید.
- هنگام روز می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید.



- نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فراموش نکنید و هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.
- در صورت فرورفتگی فرمان به داخل بدن یا آزادسازی ضامن و عقب‌کشیدن صندلی به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.



خستگی راننده و ارتباط آن با تصادفات جاده‌ای

یکی از مسائل و مشکلات جدی که هر ساله باعث بروز هزاران تصادف جاده‌ای می‌شود، خستگی راننده است. اگر چه محاسبه تعداد دقیق خواب‌آلودگی‌های منجر به تصادفات امکان‌پذیر نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل موثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از چهارم تصادفات کشنده جدی است. چون به دلیل عدم توانایی راننده خواب‌آلود برای تمرکز، یافتن به‌کنار 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 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 هوشیارند، بنابراین

اختلالات خواب

- کسی که از مشکلات ناشی از اختلال خواب رنج می‌برد، همین امر مانع خواب کافی 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، خواب‌شبهانه خوب و کافی داشته باشید.
- بین نیمه‌شب 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 دو ساعت رانندگی توصیه می‌شود.
- اگر احساس خواب‌به‌شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید (از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید)
- مؤثرترین راه مقابله با خواب‌آلودگی یک چرت کوتاه (حدالاً ۱۵ دقیقه) و نوشیدن دو فنجان قهوه است.
- بیشتر کارهایی که رانندگان برای هوشیار نگاه داشتن خود انجام می‌دهند بی‌تأثیر است، تنها باید آنها را به‌عنوان اقداماتی در نظر گرفت که به راننده زمان می‌دهد تا جایی برای توقف ایمن پیدا کند. چرت حداقل ۱۵ دقیقه‌ای و نوشیدن حداقل (۱۵۰ میلی گرم) و دو فنجان نوشیدنی کافئین‌دار (چای یا قهوه) تنها اقداماتی هستند که خواب‌آلودگی را کاهش می‌دهند.
- اگر راننده در مدت زمان کوتاهی رانندگی را متوقف نکند، خواب‌آلودگی دوباره باز می‌گردد.
- امن‌ترین گزینه برای رانندگان، پرهیز از نوشیدن الکل در حال خواب‌آلودگی یا پرهیز از رانندگی هنگامی که بیمارند و داروهایی مصرف می‌کنند که باعث گیجی و خواب‌آلودگی می‌شود، است. برنامه‌ریزی برای سفر به‌خصوص سفرهای طولانی در بزرگراه‌ها یا دیگر جاده‌های یکنواخت، برای راننده حیاتی و لازم است.

- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش‌روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده بنزین، روغن، گازوئیل و ... ریخته شده است، باریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه صحنه تصادف را ایمن کنید.
- کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هرگونه حریق اقدامات لازم را انجام دهید.
- اگر حریق خودرو در قسمت موتور باشد، هیچ‌گاه در کابوت جلوا 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 و 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 قبیل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب‌دیده و کنترل خونریزی از خودرو خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.
- نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فراموش نکنید و هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.
- در صورت فرورفتگی فرمان به داخل بدن یا آزادسازی ضامن و عقب‌کشیدن صندلی به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.

- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش‌روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده بنزین، روغن، گازوئیل و ... ریخته شده است، باریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه صحنه تصادف را ایمن کنید.
- کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هرگونه حریق اقدامات لازم را انجام دهید.
- اگر حریق خودرو در قسمت موتور باشد، هیچ‌گاه در کابوت جلوا 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 و 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 قبیل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب‌دیده و کنترل خونریزی از خودرو خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.
- نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فراموش نکنید و هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.
- در صورت فرورفتگی فرمان به داخل بدن یا آزادسازی ضامن و عقب‌کشیدن صندلی به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.

خستگی راننده و ارتباط آن با تصادفات جاده‌ای

یکی از مسائل و مشکلات جدی که هر ساله باعث بروز هزاران تصادف جاده‌ای می‌شود، خستگی راننده است. اگر چه محاسبه تعداد دقیق خواب‌آلودگی‌های منجر به تصادفات امکان‌پذیر نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل موثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از چهارم تصادفات کشنده جدی است. چون به دلیل عدم توانایی راننده خواب‌آلود برای تمرکز، یافتن به‌کنار 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 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 هوشیارند، بنابراین

رانندگان باید:

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

رانندگی در حین کار و نظارت کارفرمایان

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 خواب‌آلوده نبودن راننده است.

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، به‌کار گرفته شود. باید در سیستم ایمنی و سلامت،

پیشگیری از حوادث رانندگی

در هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده

- اگر خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن پدال گاز را رها کنید تا خودسرمدی فرمان را در جهت حرکت خودرو و 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 دو برابر مواقع عادی فاصله بگیرید.
- 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 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.