

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

### راه‌نجات از خودروی فرورفته در آب

اگر خودرویتان داخل آب فرورفته است، تازمانی که داخل خودروی کاملاً از آب پر نشده باشد، تلاش برای باز کردن درها ممکن است بی‌بهره باشد، چون فشار آب مانع باز شدن درها می‌شود. پس با جسم نوک تیز شیشه را شکسته، نفس خود را حبس کنید تا آب کاملاً داخل خودرو شده و فشار آب بیرون با فشار آب داخل خودرو یکی شود، سپس بلافاصله خود را به سطح آب برسانید. نکته ۱: جهت شناوری راحت‌تر سعی کنید لباس‌های خود را کم کنید. نکته ۲: قبل از ورود آب به داخل خودرو می‌توانید از پلاستیک یا وسیله‌ای مشابه آن جهت ذخیره اندکی اکسیژن استفاده کنید. نکته ۳: اشیایی وجود دارند که بعد از ورود آب به داخل خودرو معلق می‌شوند یا جلوی عبور شما را می‌گیرند، آنها را در همان ابتدا حذف کنید. نکته ۴: اگر می‌توانید مدارک خودروی خود را بردارید. اگر خانواده خود را همراه دارید، از کوچک به بزرگ (به خاطر نداشتن نفس) آنها را از شیشه به بالای آب هدایت کنید و روی سقف خودرو بروید.



به سرعت و با آرامش به اطراف نگاه کنید. اگر خودرو شما در مسیر خطرناک هست به کنار جاده رفته و پارک و همراهان خود را به آرامش دعوت کنید.

اگر دچار تصادف شدید، یا در سرعت بالا لاستیک خودرو ترکید یا دو دست فرمان را محکم نگه دارید. پای خود را از روی پدال گاز بردارید و از ترمز کردن ناگهانی پرهیز کنید.

حین تصادف با مهارت خودروی خود را کنترل کنید تا متجر به سقوط یا تصادفات بعدی نشود.

به سرعت با ۱۱۲ یا ۱۱۵ تماس بگیرید. اگر داخل خودرو و بقایای تصادف گیر نکرده‌اید به همراهان خود کمک کنید و از خودرو خارج شوید.



به آرامی و بدون اینکه خودرو تکان زیادی بخورد از خودرو خارج شوید.

اگر بدنتان به جایی گیر نکرده است و فقط داخل خودرو محبوس شده‌اید، نگران نباشید. ابتدا با یک شی نوک‌تیز به گوشه‌های شیشه ضربه بزنید تا ترک بردارد.

به همراهان یا خانواده خود بگویید تا به یک نقطه امن بروند و منتظر رسیدن نیروهای امدادی بمانند.

در صورت گیر کردن پا می‌توانید کفش را درآورید.

با مثلث خطر به دیگر خودروها هشدار دهید یا خودتان در فاصله مناسبی از تصادف قرار گرفته و سرعت خودروهای عبوری را کاهش دهید.

در صورتی که پایتان به داشبورد گیر کرده است یا عقب کشیدن صندلی می‌توانید آن را آزاد کنید و اگر دسته زیر صندلی گیر کرده است، پشتی صندلی را بخوابانید و زانوی خود را آزاد کنید.

کمر بند ایمنی را باز کنید و اگر آزاد نشد آن را ببرید.

اگر شیشه ترک دارد یا شی نوک‌تیز در اختیار ندارید با پایتان به گوشه‌های بالای شیشه ضربه بزنید تا شیشه با زور خود از جایش خارج شود.

مراقب تکان‌های ماشین در حین ضربه زدن و خروج باشید و اگر خودرو در سرانجیبی است اقدامی انجام ندهید. اما اگر احتمال سقوط وجود دارد شرایط را در نظر گرفته به سرعت اقدام کنید. اگر از شیشه جلو یا عقب امکان خروج ندارید با شینی نوک‌تیز یا پشتی صندلی به شیشه‌های جانبی ضربه بزنید.



### خودرو در آب

اگر خانواده خود را همراه دارید از کوچک به بزرگ (به خاطر نداشتن نفس) آنها را از شیشه به بالای آب هدایت کنید و روی سقف خودرو بروید.

قبل از ورود آب به داخل خودرو می‌توانید از پلاستیک یا وسیله‌ای مشابه آن جهت ذخیره اندکی اکسیژن استفاده کنید.

- اگر خودروی شما داخل آب افتاد خونسردی خود را حفظ کنید.
- اگر خودرو کامل در آب فرو نرفته است شیشه‌ها را پایین بدهید و بلافاصله از خودرو خارج شوید.
- اگر شیشه‌ها پایین نمی‌آید با شی نوک‌تیز مانند پیچ‌گوشتی، پشت سری صندلی و یا پا یا به شیشه‌های کناری ضربه بزنید تا بشکند و بلافاصله از خودرو خارج شوید اگر خودرو کامل در آب فرو نرفته است نفس خود را حبس کنید شیشه را بشکنید و بگذارید آب کامل داخل خودرو شود و سپس از شیشه خارج شوید.
- اگر خودرویتان داخل آب فرو رفته است تازمانی که داخل خودرو کاملاً از آب پر نشده باشد تلاش برای باز کردن درها ممکن است بی‌بهره باشد چون فشار آب مانع باز شدن درها می‌شود.
- پس با یکی از روش‌های گفته شده شیشه را شکسته، نفس خود را حبس کنید تا آب کاملاً داخل خودرو شده و فشار آب بیرون با فشار آب داخل خودرو یکی شود، سپس بلافاصله خود را به سطح آب برسانید.



# عملیات خود نجاتی

چگونه خود و خانواده‌تان را به سرعت از موقعیت خطر خارج کنید

