

چگونه احتمال آسیب های رانندگی را کم کنیم؟

سرعت غیر مجاز: سرعت غیر مجاز مهمترین عامل ایجاد آسیب های ناشی از رانندگی در اغلب کشورهاست. احتمال رانندگی با سرعت زیاد از حد یا غیر مجاز مشخصاً در میان مردان جوان بیشتر است. تحقیقات نشان داده است که هر یک کیلومتر در ساعت، کاهش در سرعت متوسط وسایل نقلیه باعث آفت چهارالی پنج درصدی در تصادفات مرگبار می شود.

استفاده از کمربند ایمنی: نسبت به سایر اقدامات ایمنی، کمربند ایمنی تاکنون باعث نجات بیشترین تعداد افراد هنگام سوانح رانندگی شده است. یافته ها نشانگر آنند که مردان جوان در مقایسه با سایر گروه ها کمتر مقید به استفاده از کمربند ایمنی هنگام رانندگی هستند. استفاده از کمربند ایمنی باعث کاهش ۵۰-۴۰ درصدی در تمامی آسیب ها و کاهش ۶۰-۴۰ درصدی در آسیب های مرگبار می شود.

۱۰ واقعیت ایمنی جاده ها در جهان

۱) سالانه ۲۵/۱ میلیون نفر در سراسر دنیا جان خود را در حوادث جاده ای از دست می دهند.

به گزارش سازمان بهداشت جهانی سالانه هزاران نفر در جاده های ایران به دلیل تصادفات و حوادث ترافیکی کشته می شوند.

تصادفات مرتبط با رفت و آمدهای جاده ای عامل اصلی مرگ و میر در تمامی گروه های سنی و نخستین عامل مرگ در سنین ۱۵ تا ۲۹ سال است.

۲) ۹۰ درصد مرگ و میر حوادث جاده ای مربوط به کشورهای فقیر و همچنین کشورهای است که درآمد متوسط دارند.

این کشورها تنها ۵۴ درصد از وسایل نقلیه جهان را در اختیار دارند.

۳) نیمی از مرگ و میر تصادفات جاده ای در سراسر دنیا مربوط به افراد پیاده، دوچرخه سوار و موتور سوار است.

افراد پیاده، دوچرخه سوار و موتور سوار استفاده کنندگان آسیب پذیر جاده ها هستند.

نسبت مرگ و میر حوادث جاده ای در بین استفاده کنندگان آسیب پذیر جاده ها در کشورهای که درآمد پایینی دارند، بیشتر از کشورهای است که درآمد بالایی دارند.

۴) کاهش سرعت، جراحات ناشی از تصادفات جاده ای را کاهش می دهد.

۴۷ کشور دنیا که دارای ۱۳ درصد جمعیت جهان هستند، قوانین سختی در رابطه با سرعت وسایل نقلیه در شهرها دارند.

این قوانین، حداکثر سرعتی معادل ۵۰ کیلومتر در ساعت را در نظر می گیرند؛ البته مسئولان هر منطقه اختیار دارند تا در صورت لزوم برای اطمینان از ایمنی، این محدودیت را کاهش دهند.

۵) مصرف الکل، مواد مخدر و روانگردان ها رانندگی پس از مصرف نوشیدنی های الکلی احتمال تصادف را بیشتر می کند.

۶) استفاده از کلاه ایمنی استاندارد می تواند احتمال مرگ و میر ناشی از حوادث جاده ای را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

کاهش دهد.

تقریباً نیمی از کشورهای قانون استفاده از کنترل کننده کودکان در خودرو را وضع کرده اند.

تنها ۵۳ کشور که جمعیتی حدود ۱/۲ میلیارد نفر دارند از این قانون تبعیت کرده و به بهترین شیوه آن را به کار می گیرند. این قوانین با توجه به سن، وزن و قد محدودیت هایی را برای کودکانی که در صندلی جلو ماشین می نشینند، در نظر می گیرند.

۹) مراقبت های پیش بیمارستانی با کیفیت مطلوب می تواند جان بسیاری از مجروحان تصادفات جاده ای را نجات دهد.

بهترین راه در یافت خدمات فوریتی در جاده ها تماس با شماره ۱۱۵ و ۱۱۲ است.

۱۰) وسایل نقلیه ای که در ۸۰ درصد کشورهای خرد و فروش می شوند، فاقد استانداردهای ایمنی هستند.

ایمنی وسایل نقلیه نقشی حیاتی در جلوگیری از بروز تصادفات و کاهش احتمال بروز جراحات جدی در صورت بروز حادثه دارد.

توصیه هایی برای اینکده سالم به مقصد پرسیم

جنایتکاری به نام خستگی پشت فرمان

در مکان امنی مانند پارکینگ های جاده ای ماشین را متوقف کنید (از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید).

• مؤثرترین راه مقابله با خواب آلودگی یک چرت کوتاه (حداقل ۱۵ دقیقه) و نوشیدن دو فنجان قهوه است.

• بیشتر کارهایی که رانندگان برای هشیار نگاه داشتن خود انجام می دهند بی تأثیر است و تنها باید آنها را به عنوان اقداماتی در نظر گرفت که به راننده زمان می دهد تا جایی برای توقف ایمن پیدا کند. چرت حداقل ۱۵ دقیقه ای و نوشیدن حداقل (۱۵۰ میلی گرم) و دو فنجان نوشیدنی کافیین دار (چای یا قهوه) تنها اقداماتی هستند که خواب آلودگی را کاهش می دهند.

• اگر راننده در مدت زمان کوتاهی رانندگی را متوقف نکند، خواب آلودگی دوباره بازمی گردد.

• امن ترین گزینه برای رانندگان، پرهیز از رانندگی هنگامی است که بیمارند و داروهای مصرف می کنند که باعث گیجی و خواب آلودگی می شود. برنامه ریزی برای سفر بخصوص سفرهای طولانی در بزرگراه ها یا دیگر جاده های یکنواخت، برای راننده حیاتی و لازم است.

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 گونه ای تنظیم کنند که دوره های استراحت منظم داشته باشند (دست کم ۱۵ دقیقه در هر دو ساعت).

• در صورت لزوم برای توقف شبانه برنامه ریزی 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).

• از رانندگی طولانی پس از یک روز کامل کاری پرهیز کنند.

• در زمان هایی 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 بی نهایت دقت کنند.

• در صورت احساس خواب آلودگی حین رانندگی، چرت کوتاهی بزنند و در مکان امنی توقف کرده و نوشیدنی کافیین دار بنوشند.

دارو و الکل

• بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند. هشدارهای مربوط به گیجی همیشه چندان واضح و مشخص نیستند. به عنوان مثال اگر روی برچسب دارویی نوشته شده باشد «ممکن است باعث گیجی شود»، تصور کنید که حتماً این گونه خواهد شد.

کارفرمایان

• رانندگی خطرناک ترین فعالیت کاری است که بیشتر مردم آن را انجام می دهند.

• می توان مانع بسیاری از اتفاقات ناخوشایند شد. رهنمودهای مربوط به «رانندگی حین کار» تصریح می کند که قانون ایمنی و سلامت برای فعالیت های کاری انجام گرفته در جاده ها، همچون تمام فعالیت های شغلی، به کار گرفته شود. باید در سیستم ایمنی و سلامت، احتمال خطر را به طور مؤثر مدیریت کرد.

• بنابراین کارفرمایان باید احتمال خطر مرتبط با مشاغل جاده ای را ارزیابی کرده و برای مدیریت این خطرات تمامی اقدامات «کاربردی معقولانه» را به کار گیرند.

یکی از مهمترین وظایف کارفرمایان کسب اطمینان از خواب آلوده نبودن راننده است.

شرکت های مسافر تی نفری

• یکی از اوقاتی که رانندگان ممکن است صبح زود رانندگی کنند، زمانی است که از یک سفر پروازی یا دریایی بازمی گردند. رانندگانی که در حال بازگشت از پروازهای بازرگانی هستند یا از کشتی یا قایق بازمی گردند، اغلب در حالتی به منزل می روند که در ۲۴ ساعت گذشته خواب بسیار کمی داشته اند. بنابراین شرکت های مسافر تی خطوط هوایی و کشتیرانی باید به مشتریان خود در این زمینه توصیه ها و اطلاعات کافی ارائه کنند، مخصوصاً مواردی که خواب آلودگی را تشدید می کند.

رانندگی هستند:

• مردان جوان عموماً بیش از همه درگیر تصادفات جاده ای مرتبط با خواب آلودگی هستند، شاید به این دلیل که آنها بیشتر در موقعیت هایی قرار می گیرند که احتمال خستگی زیادتری وجود دارد (مثل رانندگی در جاده های خطرناک و پر پیچ و خم).

• کارگران شیفتی و رانندگانی که فعالیت تجاری انجام می دهند نیز ممکن است به دلیل عوامل مرتبط با کار، بیشتر در معرض خطر تصادفات مربوط به خواب باشند.

• بسیاری از رانندگان حرفه ای، سطح بالایی از خواب آلودگی را گزارش کرده اند. آنان درگیر تصادفات بسیار متعددی می شوند که مرتبط با خستگی است. اگر چه دو سوم از رانندگانی که هنگام رانندگی به خواب می روند؛ رانندگان ماشین های سواری معمولی هستند (نه وسایل نقلیه بزرگ).

• حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال دارند.

اختلالات خواب

کسی که از مشکلات ناشی از اختلال خواب رنج برده، همین امر مانع خواب کافی او می شود و احتمالاً در ساعات بیداری بیش از حد خسته شده و در نتیجه هنگام رانندگی بیشتر در معرض خطر ناشی از خواب آلودگی قرار خواهد گرفت.

چگونه از خواب رفتن هنگام رانندگی جلوگیری کنیم؟

رانندگی در زمان خستگی تا حد زیادی خطر تصادف را افزایش می دهد. برای کاهش این خطر:

• مطمئن شوید که برای رانندگی آمادگی دارید.

• در صورت خستگی سفر را آغاز نکنید. پیش از شروع یک سفر طولانی، خواب شبانه خوب و کافی داشته باشید.

• بین نیمه شب و ۶ صبح، زمانی که هشیار طبیعی در حداقل میزان خود قرار دارد، از مسافرت طولانی پرهیز کنید.

• سفر خود را به گونه ای تنظیم کنید که در بین راه استراحت کافی داشته باشید. حداقل یک استراحت ۱۵ دقیقه ای بعد از هر دو ساعت رانندگی توصیه می شود.

• اگر احساس خواب به شما دست داد

