



مجموعه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

## دانشتني هاي مرتبط با رانندگي ايمن



● از آنجا که مرگ های ناشی از ضربه به سر با استفاده از کمربند ایمنی به میزان ۲۵٪ کاهش می یابد، در طول سفر، کمربند ایمنی را بسته نگه دارید.

● در صورت مصرف داروهایی که بر هوشیاری و سرعت واکنش شما در رانندگی تأثیر منفی دارند، از رانندگی خودداری کرده و در زمان بروز خستگی و کم خوابی، رانندگی نکنید و به محض مشاهده هر گونه تصادف منجر به جرح بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

● رانندگان باید هنگام رانندگی فقط به جاده مقابلشان و روی علائم نصب شده توجه کنند و از انجام کارهایی که باعث حواس پرتی راننده می شود مانند خواندن نقشه، خوردن و آشامیدن و تنظیم مواردی که در ماشین کنترل می شوند، مانند کولر، بخاری، رادیو و سایر سیستم های صوتی خودداری کنند.

● بهتر است رانندگان در شب، به خصوص در جاده های تاریک، سرعت خود را کم کنند و در مواقعی که محل عبور بسته است، مواظب باشند و تلاش کنند تا در هنگام رانندگی احساساتی و یا عصبی نشوند.

جهت دسترسی به اطلاعات بیشتر کتاب **پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان** از انتشارات وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی را مطالعه فرمایید.

## توصیه های پلیس برای رانندگی

نحوه رانندگی در بروز حوادث رانندگی بسیار موثر است پس بر رانندگان واجب است که به وظایف خطیر و سنگین خود توجه و اصول و مقررات رانندگی را دقیقاً رعایت کنند. بدیهی است که با افزایش آگاهی عمومی و توجه دقیق به قوانین رانندگی و رعایت اصول ایمنی ۷۵٪ از تخلفات و ضایعات رانندگی کاهش خواهد یافت. برخی از مهم ترین توصیه ها برای کاهش این حوادث جاده ای به شرح ذیل می باشند:

● رانندگان باید پس از هر دو ساعت رانندگی، مدتی استراحت کرده و از مصرف نوشیدنی های کافئین دار، قهوه و یا کولا اجتناب کنید. زیرا آنها فقط برای مدتی کوتاه به راننده برای کاهش خستگی کمک می کنند.



● رانندگان قبل از سفر باید اتومبیل خود را از نظر نقص فنی بازدید کرده و از شرایط اقلیمی مسیر و مقصد، از طریق رسانه ها آگاه شوند و تجهیزات ایمنی لازم، پوشاک و خوراک مناسب همراه داشته باشند.

● به همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، کپسول آتش نشانی، تجهیزات ایمنی ترافیک مانند مثلث احتیاط و چراغ قوه در سفر ضروری است و بهتر است افراد، دفترچه بیمه و داروهای مورد نیاز را نیز به همراه داشته باشند.



## اقدامات لازم قبل از سفر با خودرو

- بازدید و تنظیم کردن باد لاستیک ها و اطمینان از سالم بودن زاپاس.
- چک کردن چراغ های جلو، راهنماها و فلاشر
- بازدید سیستم خنک کننده موتور
- همراه داشتن زنجیر چرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی و برفی



- تنظیم موتور و چک کردن وضعیت روغن موتور
- چک کردن سیستم ترمز، تسمه پروانه و شلنگ های سیستم تهویه.
- استفاده از ضد یخ در رادیاتور
- چک کردن شیشه شور و برف پاک کن و استفاده از الکل یا مایع ظرفشویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستشوی بهتر
- وضعیت آگروزها
- اطمینان یافتن از سالم بودن کمربندهای ایمنی



- اگر نور خورشید شما را اذیت می کند از آفتابگیر، سایبان و عینک آفتابی استفاده نمایید.



- ابزار ضروری را فراموش نکنید. سیم اتصال باتری را به باتری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتش نشانی و غیره را با خود به همراه داشته باشید.
- شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد، نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر نیز فراموش نشود.

## بازدید های لازم قبل از سفر با خودرو

- مسافرت با خودروی شخصی این امکان را به سرنشینان می دهد که آن اصطلاح قدیمی «طی طریق» را تجربه کنند و با پیمودن پیچ و خم ها و پشت سر گذاشتن ناهمواری ها، مقصد را به شکل دیگری تجربه کنند.



## دانستنی های مرتبط با رانندگی ایمن

هر مسافرتی با ماشین نیاز به آمادگی دارد، به خصوص اگر قرار است برای مدت طولانی پشت فرمان بنشینید. پیش از شروع رانندگی برای فواصل طولانی به این توصیه ها عمل کنید:

- اگر قصد مسافرت در شب را دارید سعی کنید پیش از سفر خوب بخوابید و یا اینکه هر دو ساعت یک بار توقف نموده و استراحت نمایید.



- سعی کنید قبل از سفر از وضعیت جاده و هوا باخبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.
- اگر فرزند خردسال به همراه خود دارید سعی کنید صندلی نگهدارنده خردسال تعبیه کنید.

