



اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

واحد آموزش



رانندگی تدافعی

Defensive Driving

## مقدمه

- ❖ سالهاست که در کشور ایران نرخ بالای تصادفات انسانی به معضلی بزرگ تبدیل شده است که به عنوان جنگ خاموش نام برده می‌شود.
- ❖ آمار شهدای جنگ تحمیلی ۸ ساله ۲۱۳ هزار نفر بوده است. در حالی که در سال‌های بعد از انقلاب تا اکنون بیش از ۸۰۰ هزار نفر در اثر حوادث رانندگی جان خود را از دست داده اند .
- ❖ به طور میانگین در هر ۲۰ دقیقه یک نفر بر اثر حوادث رانندگی در ایران جان خود را از دست می‌دهند.

**طبق تحقیقات موسسه بین المللی روما عامل انسانی  
تا ۹۳ درصد در بروز حوادث نقش موثر دارند .  
البته در ایران طبق تحقیق در سال ۱۳۸۸ نقش  
عامل انسانی ۹۶ درصد گزارش گردید.**

# آمار تلفات سوانح ترافیکی در ایران

- ❖ تصادف جاده‌ای در ایران ۲۰ برابر میزان میانگین جهانی است.
- ❖ در ایران سالانه ۴۰۰/۰۰۰ تصادف جرحی، فوتی، خسارتی اتفاق می‌افتد.
- ❖ در ایران سالانه ۱۷/۰۰۰ نفر به علت حوادث ترافیکی جان خود را از دست می‌دهند.
- ❖ در ایران سالانه ۳۰۰/۰۰۰ نفر به علت حوادث ترافیکی مجروح و معلول می‌شوند.
- ❖ از نظر سنی نیمی از این افراد در سن ۳۰-۴۰ هستند که اغلب آنها نان آور خانواده و نیروی جوان کار جامعه هستند.

## ادامه:

❖ در ایران در عرض ۳ روز تعطیلات آخر هفته تابستان ۱۰۰ نفر در صحنه تصادف جان می سپارند و ۲۰۰۰ نفر دچار مصدومیت جدی میشوند.

❖ در ایران سوانح و حوادث بعد از بیماری های قلبی و عروقی علل عمده مرگ و میر می باشد.

❖ نکته : یعنی هر سال ۶۰ فرزند هواپیمای بزرگ با تقریبا ۳۰۰ سرنشین سقوط کرده و و مسافرانش جانشان را از دست می دهند یعنی هر ماه ۵ فرزند هر هفته بیش از یک فرزند.



اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

واحد آموزش



**قوانین قبل از حرکت**

## صحیح نشستن راننده:

یکی از مهمترین اصول اولیه در رانندگی با هر نوع اتومبیلی به زبان ساده راحتی است که امری حیاتی و لازم است.  
مزایا:

- ۱- از دست ندادن کنترل وسیله نقلیه در شرایط سخت
- ۲- افزایش بازده فعالیت مکانیکی بدن برای رانندگی
- ۳- افزایش بالاترین میدان دید
- ۴- باعث دیرتر خسته شدن می شود.
- ۵- نقاط کور را به حداقل می رساند یا از بین می برد.
- ۶- افزایش کنترل وسیله نقلیه
- ۷- افزایش ایمنی برای راننده
- ۸- افزایش سرعت واکنش راننده

**بهترین نوع نشستن تماس بیشتر نقاط بدن با صندلی است. و زانوها با فرمان برخورد نداشته باشد.**







# فرمان را درست بگیرید

- ۱- جنس فرمان باید از چرم نرم باشد به علت لغزنده بودن
  - ۲- سایز فرمان استاندارد باشد نه کلفت نه نازک حدوداً ۲/۵ سانت
  - ۳- فرمان را سفت و یا شل نگیرید طوری باشد که مهار شده باشد
  - ۴- محل صحیح قرار گرفتن دست روی فرمان باید در وضعیت ۳ و ۹ یا نه و ربع باشد
- نکته : مزیت مهم نه و ربع این است که در زمان تصادف ایربگ باز می شود آسیب های رایج را کم میکند.



# نحوه حرکت دادن فرمان

در مسیر پیچ ها حرکت روان کنترل شده و تدریجی است چرخاندن فرمان باید به نرمی و بدون جدا شدن دست ها از روی فرمان صورت بگیرد .

# نحوه تعامل با پدالها

- ❖ قانون این است که در وضعیتی بنشینید که به شما اجازه دهد به طور کامل کلاچ و گاز را تا ته بگیرید
- ❖ باید با سینه پا (برآمدگی کف پا در پشت پنجه ها) پدالها را فشار دهید نه با پنجه پا و پاشنه پا
- ❖ نحوه گرفتن ترمز : با پدال ترمز باید روان و نرم عمل کرد روی آن فشار دهید ، نپرید .فکر کنید میخواهید یک اسفنج پراز آب را فشار دهید تا آب آن خالی شود بدون آنکه آب به اطراف پاشیده شود.



# کمر بند ایمنی خود را ببندید

- ❖ کمر بند ایمنی مهمترین وسیله حفاظتی است که برای رانندگان اختراع شده است.
  - ❖ کمر بند ایمنی نیروهای آزاد شده در تصادفات را جذب و سرنشینان را از پرتاب شدن به بیرون در امان نگه می دارد.
  - ❖ از برخورد شدید راننده و سرنشینان با قسمت های داخل خودرو جلوگیری می کند.
  - ❖ برای سرنشینان جلو به میزان **۵۰ درصد** و برای سرنشینان عقب به میزان **۷۵ درصد** از میزان مرگ و میر در تصادفات جلوگیری می کند.
- نکته: در هنگام تصادف وسیله نقلیه با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت در چهارصدم ثانیه راننده و سرنشینان هر کدام با فشاری برابر با ۲ تن به جلو پرتاب می شوند.**





## برخی افراد دلایل عجیبی برای نبستن کمربند دارند :

۱- لباس ها را چروک می کند .

۲- من می خواهم هنگام تصادف به بیرون پرتاب شوم ( بله البته مطمئن باشد با سر به بیرون پرت نخواهد شد)

۳- کمربندهای ایمنی ناراحت کننده و آزاردهنده است .

۴- نمی خواهم در هنگام آتش سوزی و میان آب در اتومبیل محبوس شوم .

**بله اگر هوشیار باشد!**

۵- قانون نمی تواند به من بگوید چه کنم یا نکنم . بله پس تقصیر بیمه چیست که باید غرامت به شما بدهد.

۶- یقین به زنده ماندن

**تنظیم ارتفاع کمربند : کمربند ایمنی اگر مناسب قد راننده تنظیم نشود احتمال آسیب به گردن و استخوانهای اطراف آن افزایش می یابد.**

# سرنشینان ردیف عقب و اشیا آزاد

- ❖ بسیاری از آسیب ها توسط اشیا آزاد که هنگام تصادف در داخل اتومبیل به پرواز درمی آیند ایجاد می شوند .
- ❖ یک مثال : جعبه دستمال کاغذی **200** گرمی در توقف ناگهانی سرعت **100 کیلومتر** در ساعت معادل یک وزنه **13 کیلویی** به پشت گردن شما اصابت خواهد کرد به آسیب های دیگری که اشیا سنگین تر مثل بطری آب یا نوشابه ممکن است ایجاد کند فکر کنید .
- ❖ پس ضرورت دارد که حتما سرنشینان ردیف عقب کمر بند خود را بسته و اشیا ثابت سازی شوند .

# کودکان را به طور صحیح در اتومبیل نگاه دارید

- ❖ ایمن ترین مکان برای کودکان نشان دادن آنها درون صندلی مخصوص در وسط صندلی عقب است .
- ❖ مرگبارترین مکان برای کودکان نشان دادن آنها در آغوش راننده است .
- ❖ قانون رایج در اکثر کشورها این است که کودک تا سن ۴ سالگی و یا تا رسیدن به وزن ۱۸ کیلوگرم در صندلی مخصوص خود بنشیند .
- ❖ هرگز نباید کودکان پشت کیسه هوا در صندلی جلو قرار گیرند . اگر کیسه هوا باز شود احتمال آسیب جدی و حتی مرگ برای کودک وجود دارد .
- ❖ نکته : تا ۵ برابر ایمنی بیشتر برای کودکان زیر ۴ سال صندلی کودک ایجاد می کند .



# محدودیت های فیزیکی خود را در نظر بگیرید

موارد فیزیکی بسیاری وجود دارند که شما را از بهترین بودن در رانندگی باز می دارند گاهی وقتها نباید رانندگی کنید . شناسایی زمانی که نباید رانندگی کنید شاید سخت ترین قسمت کار باشد .

محدودیت های فیزیکی که مانع رانندگی می شود :

- ۱ - عصبانیت و خشم
- ۲ - کم توانی جسمی
- ۳ - خستگی
- ۴ - مصرف الکل
- ۵ - مصرف مواد مخدر و روانگردان
- ۶ - رانندگی نکردن در حالت انواع بیماریها مثل آنفلوآنزا و دیابت و ...
- ۷ - خواب آلودگی
- ۸ - ضعف بینایی



اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

واحد آموزش



# فصل دوم

# قوانین حین حرکت

# سرعت و تاثیرات آن

❖ رانندگی با سرعت بالاتر از حد معمول احتمال خطر را از دو جهت بیشتر می کند:  
- زمان عکس العمل شما را کمتر می کند.  
- انرژی (آنچه هنگام تصادف آزاد می شود) ذخیره شده بیشتری را آزاد میکند.

❖ **زمان عکس العمل نرمال به طور متوسط بین ۷۵ صدم ثانیه تا یک و نیم ثانیه است.**  
**میانگین مسافت عکس العمل در سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت تقریباً ۳۵ متر می باشد و در سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت به بیش از ۴۵ متر (هشت برابر طول اتومبیل) می رسد.**

❖ تفاوت زمان کاهش یافته بین سرعت ۱۰۰ و ۱۳۰ کیلومتر در ساعت تنها حدود ۷ الی ۸ دقیقه میباشد.

❖ با کاهش ۱۰ کیلومتر در ساعت میزان تصادفات تا ۲۰ درصد ، تعداد مجروحان تا ۳۰ درصد و تلفات جانی تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.

❖ آیا میدانید با افزایش سرعت وزن اشیا و سرنشینان نیز افزایش می یابد به طور مثال وزن مغز انسان در حالت عادی ۱/۵ کیلوگرم می باشد که در سرعت ۱۳۰ کیلومتر در ساعت وزن آن ۳۷ برابر بیشتر شده و به ۵۵/۵ کیلوگرم میرسد.

## سرعت در محدوده شهر

- ❖ در خیابانهای فرعی ۵۰ کیلومتر در ساعت
- ❖ در خیابانهای اصلی ۶۰ کیلومتر در ساعت
- ❖ محله های فرعی کوچه ها و میادین پر رفت و آمد ۳۰ کیلومتر در ساعت
- ❖ ضربه ناشی از تصادف در سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت به بدن شما همانند سقوط از طبقه اول یک ساختمان است. در ۱۲۵ کیلومتر در ساعت معادل ضربه وارده سقوط از طبقه نهم یک ساختمان است.
- ❖ و در سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت معادل ضربه وارده سقوط از طبقه پنجم یک ساختمان است.



# رعایت فاصله قانونی:

- ❖ فاصله ایمنی در هنگام رانندگی به ازای هر ۱۵ کیلومتر در ساعت باید به اندازه یک خودرو و حدوداً ۶ متر از خودروی جلویی فاصله داشته باشیم پس:
- ❖ در سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت به اندازه ۲ خودرو فاصله
- ❖ در سرعت ۴۵ کیلومتر در ساعت به اندازه ۳ خودرو فاصله
- ❖ در سرعت ۶۰ کیلومتر در ساعت به اندازه ۴ خودرو فاصله
- ❖ در سرعت ۷۰ کیلومتر در ساعت به اندازه ۵ خودرو فاصله

**یک فرمول کلی هم هست که عبارت است از فرمول ۲ ثانیه :**

**که در جاده های خشک ۲ ثانیه و در جاده های خیس ۴ ثانیه و در طوفان و گرد و غبار ۷ ثانیه.**

که در کشور ما با توجه به جاده ها و سرعت عکس العمل رانندگان و انواع خودروهای مورد استفاده پلیس راهور توصیه می کنند که فاصله طول ۳ ثانیه را رعایت کنید.

# بیهودگی تعجیل را باور کنید

تعجیل کردن که به رانندگی تحت فشار هم گفته می شود در بعضی از کشورها این رفتار عمل جنایی محسوب می شود و جزو رانندگی تهاجمی محسوب می شود و مجازات مخصوص به خود را دارد.

## اعمال پرخطر که در حین عجله کردن مرتکب می شویم:

- 1- تغییر مسیر ناگهانی و خطرناک
- 2- سبقت و سرعت غیر مجاز
- 3- رعایت نکردن فاصله مناسب طولی و عرضی
- 4- بوق زدن های مکرر
- 5- حرکت سریع و تعقیب و گریز خودرویی
- 6- قانون شکنی
- 7- ترمزهای ناگهانی و مکرر

**نکته:** اگر عجله داریم و میخواهیم زودتر برسیم باید باور کنیم و از صمیم قلب باور کنیم که با رانندگی در سرعت های مجاز اعلام شده زودتر و ایمن تر به مقصد خواهیم رسید .

## در هر حال راه خود را واگذار کنید!

❖ اگر شما درباره اینکه چه کسی حق عبور دارد شک و تردید دارید راه را به دیگری واگذار کنید ممکن است راننده دیگر هم اشتباه کند اما شما کسی هستید که در نهایت آسیب دیده و یا دچار صدمات جبران ناپذیر می شوید .

❖ پس در هر موقعیتی اگر احساس خطر کردید راه خود را واگذار نمایید حتی اگر حق تقدم با شما باشد .

❖ هرگاه هنگام رانندگی راه خود را به دیگری واگذار کردید در واقع برای ایمنی خود توجه و اهمیت قائل شدید و سلامت خود و همراهانتان را تضمین نموده اید.

# توجه کنید!

- ❖ "اصلاً ندیدمش" این جمله متداولترین بهانه‌ای است که پس از هر تصادفی شنیده می‌شود.
- ❖ یک وسیله در حال حرکت هزاران واحد انرژی تولید می‌کند شما به عنوان راننده مسئول هستید از این انرژی در جهت نابودی، مجروح کردن یا خسارت زدن به اموال دیگران استفاده نکنید.
- ❖ توجه کامل در رانندگی به شما امکان می‌دهد تا خوب ببینید تشخیص دهید و از خطرات جاده اجتناب کنید.
- ❖ سه اصل اساسی رانندگی تدافعی عبارتند از:

**توجه ، هوشیار بودن ، سرعت**

## استفاده از موبایل و هندزفری در حین رانندگی:

❖ سالانه چندین هزار نفر به خاطر استفاده از موبایل در هنگام رانندگی جان خودشان را از دست میدهند در زمان رانندگی موبایل بسیار خطرناک تر از اسلحه می باشد.

❖ نکته : خطر استفاده از هندزفری ۹ برابر بیشتر از خطر استفاده موبایل است.

❖ نکته : در موقع اس ام اس دادن ۲۳ برابر بیشتر از استفاده از موبایل می باشد.

# نرم برانید

❖ در رانندگی تدافعی بر این تعریف که : بهترین راننده ها کسانی هستند که نرم و یکنواخت می رانند تاکید می شود.

❖ رانندگی نرم رانندگی است که با کمترین شوک وارده به اتومبیل و سرنشینان باشد و سرنشینان بدون استرس و آرام باشند.

## مواردی که جزء رانندگی نرم نمی باشند :

- ۱- تعویض ناگهانی دنده و رها کردن سریع کلاچ
- ۲- ترمز گیری های ناگهانی
- ۳- سریع گاز دادن
- ۴- شتاب گیری های سریع و شوک دادن به فرمان

## رانندگی قابل پیش بینی داشته باشیم:

❖ یکی از بهترین راههای ایجاد فضای ایمنی برای خود و دیگران این است که در رانندگی قابل پیش بینی باشید.

❖ قابل پیش بینی بودن جزئی از برنامه ریزی قبلی و توجه کردن به آن است. در زمان استفاده از خروجی های آزاد راه باید خطوط خود را مدت ها قبل از رسیدن به راه خروجی موردنظر تغییر داده خود را در وضعیت مناسب قرار دهید.

❖ ما باید چنان رانندگی کنیم که تا رانندگان پشت سری ما وقت و فضای کافی برای عکس العمل و راه دادن به ما را داشته باشند و از قصد ما باخبر باشند.



# دنده عقب نروید:

گرفتن دنده عقب در خیابان های یک طرفه و بزرگراه ها یکی از اقدامات بسیار خطرناک با احتمال زیاد تصادف شدید می باشد که بیشتر به خاطر تنبلی راننده به بهانه صرفه جویی در وقت و زودتر رسیدن به مقصد صورت می گیرد.

از انجایی که خطر تصادف در هنگام دنده عقب آمدن بیشتر است پس رعایت نکات زیر ضروری است.

- ۱- هنگام عقب آمدن کاملا بچرخید و پشت سر را نگاه کنید.
- ۲- هنگام عقب آمدن بهترین کار این است که همیشه یک نفر را برای بررسی پشت سر مامور کنید.
- ۳- در پارکینگ وسیله خود را چنان پارک کنید که موقع خروج نیاز به دنده عقب نباشد.
- ۴- در اتوبان ها و بزرگراه ها با دنده عقب حرکت نکنید.

# از حواس پرتی بپرهیزید

❖ وقتی به وظایف رانندگی فکر می‌کنید یکی از مهمترین آنها مسئولیت پذیری نسبت به اعمال خود و نتایج آن است .

❖ اگر می‌خواهیم راننده‌ای ایمن و مسئول باشیم باید از حواس پرتی بپرهیزیم.

## رایج ترین عوامل حواس پرتی در حین رانندگی عبارتند :

❖ خوردن. نوشیدن. آرایش کردن. با تلفن صحبت کردن. ارسال پیامک.  
تنظیم رادیو یا عوض کردن سی دی. سر و کله زدن با کودکان و غیره.

❖ به عنوان مثال شما با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت تقریباً در هر ثانیه ۳۰ متر طی می‌کنید. این ۳۰ متر مسافت مدت زمانی است که شما به دنبال سی دی افتاده از دستتان صرف کرده اید .

# آرام باشید

- ❖ اگر می‌خواهیم در هنگام رانندگی سالم و ایمن بمانیم باید آرام و مثبت اندیش باشیم و رفتار مناسب داشته باشیم.
- ❖ بر اساس تحقیقاتی که صورت گرفته اکثر تخلفات یا حادثه‌هایی که اتفاق می‌افتد در زمان عصبانیت و ناراحتی بوده است .
- ❖ وقتی راننده‌ای دیگر اشتباه می‌کند نباید به خود اجازه دهیم عکس العمل تند و زشتی بروز دهیم . اجازه ندهید اشتباهات دیگر راننده‌ها موجب از دست دادن کنترل شما بشود .

## به هیچ کس اعتماد نکنید

- ❖ هنگام رانندگی با چشمانی هوشیار راننده دیگر را نگاه کنید و فضای مناسب و کافی برای خود نگه دارید .
- ❖ اشتباهاتی که ممکن است او انجام دهد را پیش‌بینی کرده و برای آنها آماده شوید .
- ❖ شاید بتوانیم این گونه بگوییم که در حین رانندگی فقط یک دشمن وجود دارد و آن هم خود ما هستیم چرا که ما با تفکرات و پیش‌داوری های اشتباه راه را برای بروز حادثه هموار می‌سازیم.
- ❖ **پس در موارد زیر اصلاً به راننده های دیگر اعتماد نکنید چون شاید اشتباه کنند :**
- ❖ وقتی به چراغ قرمز نزدیک می‌شویم مراقب باشید چون که چراغ به خودی خود اتومبیل های دیگر را متوقف نمی‌کند .
- ❖ مراقب راننده هایی که از پارک خارج می‌شوند باشید .
- ❖ در نزدیکی ورودی و خروجی راههای اصلی احتیاط کنید .

## تواضع را تمرین کنید

❖ بسیاری از راننده ها با ما در این نظر که تواضع و ادب در راننده ها این روزها کم شده است موافق هستند .

❖ اغلب فکر میکنیم چرا ما در هنگام رانندگی نسبت به یکدیگر رفتارها و کنش هایی داریم ولی در صورتی که در ملاقات های رو در رو هرگز آن کارها را انجام نمیدهیم.

# نقاط کور خود را بشناسید

- ❖ همه وسیله های نقلیه حتی موتورسیکلت ها نقطه کور دارند بهتر است وضعیت و موقعیت خود را در ترافیک طوری تنظیم کنید که تا حد امکان در نقطه کور دیگران قرار نگیرید .
- ❖ نقطه کور به مدل و نوع وسیله نقلیه بستگی دارد . عمدتاً نقطه کور هر اتومبیلی در انتهای دو طرف آن است .
- ❖ نقطه کور وسایل نقلیه ای که راننده در سطح بالاتری می نشیند در حد یک چهارم تمامی جلوی اتومبیل بوده و راننده قادر به دیدن چیزی در قسمت پایینی و کناره های جلویی وسیله نمیشود .
- ❖ برای به حداقل رساندن عدم دید نقطه کور در هر ۵ تا ۸ ثانیه به آینه ها نگاه کنید .
- ❖ باید توجه داشته باشید که کامیون های یدک کش نقاط کور بیشتری دارند و سمت شاگرد پایین ماشین های سنگین خطرناک ترین نقطه کور هستند .

## پدیده باریک بینی

- ❖ زاویه دید انسان در صورت نداشتن مشکل بینایی وقتی که ثابت و بی حرکت است حدود ۱۴۰ درجه می باشد .
- ❖ در حین رانندگی میزان زاویه دید راننده تابعی از سرعت خودرو می باشد یعنی با افزایش سرعت مقدار زاویه دید کمتر می شود و در نهایت دید راننده تنها در یک نقطه متمرکز خواهد شد و در این شرایط راننده دچار باریک بینی می شود. که این امر باعث کاهش توجه به کناره ها و بالاخص ائینه های خودرو و همچنین باعث افزایش تصادف می شود.
- ❖ در سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت زاویه دید ۱۰۰ درجه
- ❖ در سرعت ۷۰ کیلومتر در ساعت زاویه دید ۷۵ درجه
- ❖ در سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت زاویه دید ۴۵ درجه
- ❖ در سرعت ۱۳۰ کیلومتر در ساعت زاویه دید ۳۰ درجه
- ❖ در سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت زاویه دید ۷ درجه

## دید تونلی مناسب داشته باشید

❖ در حین رانندگی شما باید ۲۰ تا ۲۵ ثانیه جلوتر را نگاه کنید یعنی به جایی نگاه کنید که ۲۰ ثانیه بعد به آن نقطه خواهید رسید .

❖ به خاطر داشته باشید که آماده بودن برای کنترل کردن اتفاقات و حوادث در حین رانندگی به نگاه کردن شما مربوط است . اگر فقط جلوی کاپوت را نگاه کنید فرصتی برای عکس العمل مناسب نخواهید داشت.



# مراقب هیپنوتیزم جاده باشید

هیپنوتیزم حالتی است که اصطلاحاً ذهن‌تان خواب است ولی چشمانتان باز است.

## از عوامل مهم که در وقوع پدیده هیپنوتیزم نقش دارند :

- ۱- خستگی
- ۲- خواب آلودگی
- ۳- استفاده از داروهای خواب آور یا مخدر
- ۴- مشوش بودن افکار و عدم تمرکز راننده
- ۵- رانندگی طولانی مدت و بدون استراحت
- ۶- رانندگی در جاده‌های یکنواخت و بدون هیچگونه تقاطع و دست انداز
- ۷- رانندگانی که تنها هستند.

## قانون ۱۰-۲

❖ قانون ۱۰-۲ همان دو ساعت رانندگی و ده دقیقه استراحت است که باید در رانندگی های طولانی مدت رعایت کنید .

❖ رعایت این قانون باعث گردش مجدد جریان خون در بدن شده و سطح هوشیاری افزایش می یابد و از خطر بروز هیپنوتیزم جاده جلوگیری می کند.

## گذشت اما نه به هر قیمتی

❖ اگر چه گذشت و تواضع امری پسندیده و خوب است اما بایستی توجه داشت که در چه موقعیتی از این اصل استفاده کنیم.

❖ چرا که گاهی اوقات ممکن است قصد و نیت ما خیر باشد ولی نتیجه تواضع مان در امر رانندگی نتیجه برعکس ارائه نماید و علاوه بر گره گشا نبودن باعث وخامت اوضاع نیز گردد.

# شرایط رانندگی در مناطق شهری

رانندگی در شهر به علت وجود وسایل نقلیه زیاد ، عابرین پیاده و به یکباره تغییر مسیر دادنشان و عبور از عرض معابر و قطع کردن مسیر وسایل نقلیه گیج کننده و دشوارتر از سایر مناطق می باشد .

## در حین رانندگی در شهر به نکات زیر توجه کنید :

- ۱- مسیر مقابل خود را از نظر وجود موانع مختلف مانند پارک دوبله سایر خودروها، بیرون آمدن سایر خودروها از داخل کوچه ها و پارک ها و همچنین عبور عابرین پیاده اسکن کنید .
- ۲- از تغییر سریع مسیر اجتناب کنید در حین تغییر مسیر از چراغ های راهنما استفاده کنید حدوداً ۱۵ تا ۳۰ ثانیه از مسافت پیش روی خود را ببینید و سپس به آرامی تغییر لاین کنید.
- ۳- رانندگی در شهر خسته کننده خواهد بود. پس آرامش خود را حفظ کنید.
- ۴- مراقب تقاطع ها معابر و جاهای شلوغ باشید.
- ۵- برای مواجهه با رفتار بدون ملاحظه سایر رانندگان آماده باشید .
- ۶- مسیر پیش روی خود را از قبل برنامه ریزی کنید و مشخص نمایید.
- ۷- حین رانندگی در مناطق شهری هر **۸ ثانیه** یک بار هر سه آینه را جهت اسکن جاده نگاه کنید.

## خطرات رانندگی در مناطق غیر شهری

❖ بدون شک رانندگی در مناطق غیر شهری و روستایی کم خطر تر و آسان تر از مناطق شهری است اما با این وجود این مورد نیز خالی از خطر نخواهد بود .

❖ در داخل شهر تعداد تصادفات بیشتر است ولی مرگبار نیستند اما در مناطق غیر شهری و روستایی تصادف کمتر ولی عموم آنها نتایج ناگوار و مرگباری را به همراه خواهد داشت .



اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

واحد آموزش



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

# قوانین حرکت در شهر

# از چراغ قرمز عبور نکنید

**دو نوع راننده هستند که چراغ قرمز را نادیده می گیرند :**

۱- افرادی که حواس پرت و خیال پرداز هستند . ۲- افرادی که عجله دارند و عجله هستند.

با دانستن این که سالانه هزاران نفر بر اثر رد کردن چراغ قرمز جان خود را از دست می دهند ، رعایت نکات زیر الزامی است :

- ۱- در نزدیکی تقاطع ها بسیار مراقب باشید اگر به چراغ زرد رسیدید توقف کنید .
- ۲- اگر چراغ شما سبز شده است مراقب عابرین چراغ قرمز باشید ابتدا به چپ و راست و دوباره به سمت چپ نگاه کنید و مطمئن شوید تقاطع قبل از ورود شما امن باشد .
- ۳- مراقب راننده هایی که چراغ قرمز را رد می کنند باشید چون چنین راننده های با سرعت زیاد از چراغ قرمز رد می شوند . تا دوردست خیابان یا جاده را نگاه کنید تا از نبودنشان مطمئن شوید.
- ۴- با احترام به قانون خودتان را جزء رد کنندگان چراغ قرمز قرار ندهید تا یک روز دیگر زنده بمانید .

## ماده ۱۸۶ آئین نامه راهنمایی و رانندگی:

وسایل نقلیه انتظامی و امدادی، هنگامیکه برای انجام مأموریت فوری در حرکت هستند در صورت به کار بردن چراغ گردان ویژه اعلام خطر یا آژیر تا حدودی که موجب بروز تصادف نشود، مجاز به اعمال زیر می باشد:

**الف:** توقف در محل ممنوعه

**ب:** تجاوز از سرعت مجاز و سبقت از سمت راست وسیله نقلیه دیگر

**پ:** عبور از طرف چپ راه و همچنین دور زدن در نقاط ممنوعه

**ت:** گذشتن از چراغ قرمز با رعایت نکردن علائم دیگر ایست، مشروط به اینکه از سرعت وسیله نقلیه در اینگونه محل ها تا حداقل امکان کاسته شود.



# برای اتومبیل های پارک شده فضای مناسب ایجاد کنید

- ❖ مراقب اتومبیل هایی که در کنار جاده پارک کرده اند باشید .
- ❖ سعی کنید فاصله طولی مناسب با آنها داشته باشید و لطفاً به سمت چپ بروید و به آنها فضای امن کافی بدهید.
- ❖ **مراقب مسافر یا راننده خودروی پارک کرده باشید احتمال فرار کردن آنها به داخل جاده وجود دارد** تنها راهی که می توانیم از اتفاقات تلخ و تصادفات با ماشین های پارک شده جلوگیری کنید چشم دوختن به بالا و پایین جاده برای مسافتی ۱۵ ثانیه ای یا بیشتر است.
- ❖ موارد زیادی داشتیم که افراد سعی داشتند کنار جاده در زیر اتومبیل های شان کار کنند و پاها و حتی جان خود را از دست داده اند زیرا بیش از حد به طرف مسیر عبور سایر اتومبیلها نزدیک بوده اند.

# مراقب فضاهای خالی در ترافیک باشید

- ❖ در مناطقی که ترافیک فشرده - گره خورده و قدرت مانور کم است گاهی موجب بی طاقتی و کم صبری راننده ها می شود.
- ❖ مواقعی نظیر بیرون آمدن از پارک و پیوستن به ترافیک یا هنگام پیچیدن به چپ در ترافیک سنگین
- ❖ اغلب اوقات راننده ها از هر جای خالی پیش آمده استفاده کرده و تغییر مسیر می دهند .
- ❖ مراقب فضای ترافیکی باشید آنها راننده را وسوسه می کنند که رفتارهای پرخطر رانندگی انجام دهد.

## مسیر مناسب و ایمن انتخاب کنید

❖ باتوجه به مسیری که می‌دانیم با خطرات متفاوتی برخورد می‌کنیم از عجله در بزرگراهها در صورت ترمز گرفتن شدید با خطر تصادف از پشت مواجهیم.

❖ خطر دیگر راننده هایی هستند که به طور ناگهانی و بدون نگاه کردن کافی مسیر خود را تغییر می‌دهند

❖ خطر دیگر عدم وجود استاندارد و ایمنی جاده و پر پیچ و خم بودن آن که احتمال وقوع تصادف و حادثه در آن بیشتر است.

❖ مسیر هایی را انتخاب کنید که ایمنی آنها بیشتر ، ترافیک کمتر ، گردش به چپ کمتر و یا تقاطع کمتری داشته باشند حتی اگر این مسیر اندکی هم دورتر باشد.

# سبقت گرفتن از راست ممنوع

## ممنوع بودن سبقت از راست به دلایل زیر می باشد :

- ۱- ماشین و راننده دو سیستم هستند که هر دو هر لحظه امکان از دست دادن کارایی خود را دارند که ماشین به علت نقص فنی و راننده و سرنشین ها به علت دچار شدن به سگته یا تشن و یا هر مشکل دیگر است.
- ۲- هر راننده ای همواره یک راه خروج اضطراری از جریان حرکت خودروها دارد و می تواند با خیال راحت به محض پیش آمدن هر نوع مشکل از آن استفاده کند .
- ۳- وجود عموم خروجی ها و دسترسی ها و مسیرهای کند رو در سمت راست مسیرها می باشد. یعنی به راننده ها اجازه استفاده از این مسیرها بدون هیچ مزاحمتی و ایجاد خطر و حادثه ای می دهید .

# فاصله عرضی را رعایت کنید

## رعایت فاصله عرضی کمک خواهد کرد :

۱- که دید بهتری نسبت به محیط اطرافمان داشته باشیم و بهتر نقطه کور خودمان را کنترل و در نقطه کور سایر خودروها حرکت نخواهیم کرد.

۲- به راحتی می‌توانیم لاین خود را به طور صحیح و ایمن تغییر دهیم بدون آنکه باعث ایجاد دردسر برای سایر رانندگان شویم .

## انحراف در حاشیه و شانه خاکی جاده

در عموم جاده‌ها و مسیرها حاشیه‌های کناری بستر و ساختاری ناپایدار تر و متزلزل تری نسبت به سایر قسمت‌های جاده است و قرار گرفتن چرخ‌های خودرو در این قسمت از مسیر باعث ایجاد مشکلات زیر در کنترل و هدایت صحیح آنها می‌گردد :

۱- وقتی که چرخ‌های خودرو بر روی حاشیه جاده قرار می‌گیرد با یک ترمز گیری شدید به علت اختلاف بین میزان اصطکاک در تایرها، خودرو به سمتی که اصطکاک بیشتر است منحرف شده و به احتمال زیاد چپ خواهد شد.

۲- وقتی که چرخ‌های خود رو بر روی حاشیه قرار می‌گیرد سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و از چرخاندن ناگهانی فرمان خودرو به منظور اصلاح مسیر و بازگشت به جاده به شدت اجتناب کنید.

۳- با توجه به شیب جاده‌ها به علت تجمع آب در فصل زمستان و در زمان بارندگی به سمت کناره‌ها و حاشیه جاده می‌باشد بنابراین در زمان بارش باران و در فصل سرما به علت وجود یخبندان از انحراف بیش از اندازه به طرف کناره‌ها و حواشی جاده اجتناب کنید.

# به حقوق عابرین پیاده احترام بگذارید

❖ فاصله قانونی برای عابرین پیاده حداقل یک و نیم متر در اطراف آنها می باشد .

❖ نباید بیش از حد به عابرین پیاده نزدیک شده و جان آنها و سرنوشت خود را به خطر بیندازید.

❖ با توجه به اینکه در جهان ۲۲٪ کشته های تصادف را افراد پیاده تشکیل می دهند رعایت حقوق عابرین الزامی است احترام به خطوط سفید عابر پیاده یعنی توقف وسایل نقلیه پشت خط سفید نشان دهنده توسعه اجتماعی است.

## جاده را با دوچرخه سوارها و موتورسیکلت سوارها سهیم باشیم

- ❖ موتورسیکلت ها و دوچرخه ها در سیستم حمل و نقل تمامی کشورها وجود دارد به عنوان یک راننده ما باید جاده را با کمترین خطر بین همه استفاده کنندگان تقسیم کنیم . دوچرخه سوارها و موتورسیکلت ها هم به اندازه بقیه حق دارند.
- ❖ مراقب محل هایی که امکان وجود دوچرخه سواری و موتورسیکلت سوار وجود دارد باشید از جمله حوالی تقاطع ها که احتمال تصادف با آنها وجود دارد .
- ❖ جلوی مسیرشان را اشغال نکنید و راهشان را نبندید و برای آنها بوق نزنید.
- ❖ اگر کنار جاده پارک کرده اید مراقب باشید در خودرو را به طرف دوچرخه سواران و موتورسیکلت سواران باز نکنید.
- ❖ فاصله کناری مناسب همان یک و نیم متر را با آنها حفظ کنید اگر اتومبیل شما بزرگتر است این فاصله بیشتر خواهد بود.



# رانندگی در شب

- ❖ با این که تنها **۲۵ درصد** رانندگی ها در شب است در حدود **۵۰ درصد** تصادفات مرگبار در شب اتفاق می افتد.
- ❖ کارشناسان معتقدند حداکثر سرعت ایمنی در جاده های تاریک و در **شب ۵۵ تا ۶۵ کیلومتر** در ساعت است.
- ❖ از سالم و تمیز بودن چراغ ها مطمئن شویم زیرا لنز های کثیف تاثیر خود را تا ۵۰ درصد از دست می دهند از چراغها به موقع استفاده کنید و در محدوده چراغها رانندگی کنید. با دانستن اینکه **چراغ های نور بالا ۱۱۰ متر** را نشان می دهند و **چراغهای نور پایین ۵۰ متر** را روشن میکنند .
- بسیاری از وسایل نقلیه به چراغ های هالوژن یا حتی چراغ های زنون مجهز شده اند و احتمال دارد که با نور بالا حرکت کنند در این مواقع :**
  - ۱- سرعت خود را کم کنید .
  - ۲- استفاده از نور بالا برای متوجه کردن آن عمل مناسبی نیست .در این حالت به جای یک نفر دو راننده با دید ناقص خواهیم داشت و احتمال شاخ به شاخ شدن را زیاد میکند.
  - ۳- اثرات نور خیره کننده را با عمل چشم دوختن به پایین و سمت راست کاهش دهید .
  - ۴- از خطوط سفید سمت راست جاده ها برای انتخاب مسیر درست در جاده های با نور کم استفاده کنید.

## در بزرگراهها حرفه‌ای باشید

- ❖ بزرگراه ، آزادراه ، اتوبان ، شاهراه یا بزرگراه های بسیار عریض دارای مجموعه ای از قوانین اجرایی استاندارد یکسانی می باشد برخی از قوانین شامل :
- ❖ در بزرگراهها توقف وجود ندارد .این قانون شامل راه اصلی ، شانه‌ها ، ورودی و خروجی ها ، قسمت وسط جاده و هر جایی که محل عبور است می باشد. فقط توقف های اورژانسی مجاز است که باید با مراقبت های زیادی همراه باشد.
- ❖ دنده عقب ممنوع است. اگر خروجی را رد کرده اید و ناچار به بازگشت هستید چاره ای جز استفاده از خروجی بعدی و دور زدن ندارید.
- ❖ هیچگاه در انتهای ورودی‌ها سرعت خود را کم نکنید چون رمپهای ورودی بزرگ راه با طراحی مناسب به شما فضای کافی برای سرعت گرفتن قبل از وارد شدن به بزرگراه را میدهد.
- ❖ سعی کنید از لاین سمت راست بزرگراه رانندگی نکنید چون این لاین برای ورود و خروج جریان ترافیکی در نظر گرفته شده است.
- ❖ اگر قصد سبقت گرفتن در بزرگراه را ندارید در لاین سبقت رانندگی نکنید .
- ❖ در حین رانندگی در بزرگراه ها هر ۲۰ ثانیه یه بار هر سه آینه را جهت اسکن کردن جاده نگاه کنید.

# سبقت گیرنده بی خطری باشید

- ❖ در جاهای سبقت ممنوع سبقت نگیرید گاهی این مناطق با خطوط ممتد یا علامت مشخص نشده است اگر قصد سبقت گرفتن دارید و مطمئن هستید که سبقت شما مجاز است حتما پشت و روبروی وسیله خود را به دقت ببینید و مطمئن شوید که به اندازه کافی فضای خالی وجود دارد.
- ❖ قبل از سبقت چسبیده به اتومبیل جلویی حرکت نکنید و فاصله مناسبی را که بتوانید پیش رو را ببینید حفظ کنید .
- ❖ هنگام سبقت سرعت خود را زیاد نکنید اگر موقع سبقت گرفتن مجبور به افزایش سرعت شدید اصلاً نیاز به سبقت گرفتن نیست.
- ❖ در نهایت مطمئن شوید که حین بازگشتن به خط خود فضای کافی از اتومبیلی که از آن سبقت گرفته اید خواهید داشت.

## برای سبقت گرفتن از چند اتومبیل بایستی نکات زیر را رعایت کنیم :

- ❖ مسافت پیش روی خود را اسکن کنید و از عدم حضور سایر اتومبیلها در سمت مقابل اطمینان حاصل کنید .
- ❖ در این نوع سبقت نبایستی به گونه ای حرکت نمایید که دوباره مجبور به بازگشت به عقب شوید مگر آن که خطری تهدیدتان نماید .
- ❖ قبل از سبقت گرفتن از توانایی اتومبیل خود اطمینان داشته باشید .
- ❖ قبل از سبقت گرفتن رانندگان دیگر را از تصمیمتان آگاه کنید و همه اتومبلی ها را یک اتومبیل طولانی و غول پیکر حساب کنید .
- ❖ نکته آخر اینکه از سبقت گرفتن دیگران ممانعت نکنید که این اقدام یک عمل ایمن و هوشیارانه است که خودتان را در درجه اول از مرگ نجات داده اید و دوم دیگران را .

# جاده را با کامیونها سهیم شوید

- ❖ به تفاوت بین وسایل نقلیه سنگین و اتومبیلهای شخصی توجه خاص داشته باشید .
- ❖ به آنها فضای کافی بدهید . کامیونها مانند اقیانوسی حجیم هستند که انرژی انبوهی را به سوی جاده به جریان می اندازند .
- ❖ با توجه به اینکه قدرت مانور کامیونها کم است رانندگان کامیونها فضای زیادی را در اطراف وسیله خود نگه می دارند .
- ❖ هرگز جلوی کامیونها نیچید و هنگام سبقت از آنها قبل از بازگشت به خط راست تمامی جلوی کامیون را در آینه خود ببینید و فضای ایمن آنها را اشغال نکنید .
- ❖ هیچگاه به کامیونها نزدیک نشوید چون راننده اش نمیتواند شما را ببیند و شما هم جاده جلوی او را نمی بینید . برای خود فاصله ۳ تا ۴ ثانیه را نگه دارید .
- ❖ قبل از سبقت گرفتن از کامیونها حتما با خاموش و روشن کردن چراغها ، راننده کامیون را از تصمیمتان آگاه کنید .

# پیشگیری از سر خوردن بر روی آب

سر خوردن بر روی آب ( **hydroplaning** ) زمانی اتفاق می افتد که شیارهای روی لاستیکها نتوانند باران یا آب را از زیر چرخها و یا از زیر آج های لاستیک که قرار است اصطکاک مناسب به وجود آورد را بیرون هدایت کنند .

عوامل متفاوت بر میزان این واقعه ( **Hydroplaning** ) تاثیر می گذارد :

۱- عمق آب ۲- سرعت اتومبیل ۳- وزن وسیله نقلیه ۴- پهنای لاستیک ۵- عمق شیارها و طراحی شیارها

نکته : همه لاستیک ها در زمان ترکیب سرعت و عمق آب بر روی آب سر می خورند .

❖ در هنگام باران یا برف سرعت خود را کم کنید و یکنواخت حرکت کنید بطوریکه در باران سرعت باید نصف و در برف به حداقل یک سوم کاهش یابد .

❖ لاستیک مناسب تهیه کنید و از ترمزگیری های ناگهانی اجتناب کنید .

❖ اگر خود را در حال سرخوردن بر روی آب دیدید قبل از هرچیز ، آرام و خونسرد باشید ، با ترمزها هیچ کاری نداشته باشید . پا را از روی پدال گاز به آرامی بردارید.

❖ نباید حرکات سریع و ناگهانی داشته باشید و فرمان را بچرخانید ، برای اینکه قادر به تغییر جهت فرمان نخواهید بود .

❖ نکته: رانندگان بیش از حد ترسو و محتاط و رانندگان بی دقت و بی ملاحظه در هنگام بارندگی ریسک تصادفات را بالا می برند

# رانندگی در مه و ریزگرد

**نکات مربوط به رانندگی در هوای مه آلود و ریزگردها :**

- 1- قبل از رانندگی در این شرایط از سالم بودن و صحت عملکرد چراغ های اتومبیل خود مانند نور پایین ، چراغ های عقب ، چراغ های مه شکن ، چراغ های ترمز و ... اطمینان حاصل نمایید.
- 2 - از رانندگی با سرعت بالا و همچنین خارج از محدوده دیده خود و همچنین از توقف در وسط جاده به شدت اجتناب کنید.
- 3 - از سپر به سپر راندن در این شرایط به شدت خودداری نمایید.
- 4 - از نور پایین استفاده نموده و از چراغهای مه شکن استفاده کنید و برای آگاهی سایر رانندگان از فلاشر استفاده کنید.
- 5 - هر لحظه برای توقف اضطراری توسط سایر اتومبیلها آماده باشید.
- 6 - فاصله طولی قانونی خود را به حداقل ۵ ثانیه افزایش دهید .
- 7 - از تغییر مسیر ناگهانی و تعویض لاین اجتناب کنید.
- 8 - مراقب عابرین پیاده یا حیوانات باشید.
- 9 - **از خطوط سفید کناره های جاده ها که به خط مه معروف هستند استفاده کنید تا از مسیر منحرف نشوید.**



# رانندگی در برف و یخ

- ❖ راهکارهای رانندگی ایمن در زمستان
- ❖ قبل از رانندگی از وضعیت راهها و از وجود تجهیزات ایمنی و لازم و نیز از سالم بودن باتری ، زنجیر چرخ، لاستیکها ،باک ، برف پاک کن ها اطمینان حاصل کنید.
- ❖ برف روی پنجره ها ، کاپوت ، چراغها و سقف را پاک کنید .
- ❖ در موقع حرکت روی برف و یخ بهتر است به منظور جلوگیری از هرزگردی چرخ ها از دنده سبک استفاده نمایید یعنی با دنده دو شروع به حرکت نمایید و سرعت خود را به آرامی و رفته رفته افزایش دهید.
- ❖ هنگام رانندگی به آرامی ترمز کنید. به هنگام سرعت گرفتن و پیچیدن نیز عجله نکنید . از اتومبیل جلویی خود فاصله بگیرید و برای متوقف کردن خودرو از ترمز دستی استفاده نکنید.
- ❖ قبل از رسیدن به تقاطع در این شرایط سرعت خود را کاهش داده و فاصله بیشتری را برای توقف و ترمز گیری خود در نظر بگیرید.
- ❖ هنگام عبور از پیچ های یخ زده توجه بیشتری داشته باشید و از شتاب گیری و ترمز گیری شدید به شدت خودداری نموده و همچنین سرعت خود را کاهش دهید و یکنواخت حرکت کنید و برای تغییر مسیر فرمان را به آرامی بچرخانید و از تغییر مسیرهای شدید و ناگهانی اجتناب نمایید.
- ❖ فرمان را در مسیر مستقیم نگه دارید و از چرخاندن بی مورد آن خودداری کرده و به ترمز ضربه نزنید و همچنین پا را به آرامی از روی پدال گاز برداشته و سرعت خود را کاهش دهید .
- ❖ اگر از مسیر خود منحرف شده و از جاده خارج شدید آرام باشد و به سمت مکان خالی و یا جایی که برف وجود دارد حرکت نمایید.

## هنگام تصادف چه کنیم ؟

در هنگام تصادف شاخ به شاخ سرنشینان باید سر خود را به پشت سر فشار داده و بدن را به عقب هل دهند. راننده هم باید با دست خود به فرمان فشار وارد کند البته اگر آرنج کمی خمیده باشد بهتر است.

هنگامی که تصادف از پشت باشد بهتر است چانه را به سینه نزدیک کرده و عضلات جلوی گردن را منقبض نموده تا از ضربه شلاقی که در تصادفات از پشت باعث وارد شدن آسیب به مهره های گردن می شود جلوگیری نمود . راننده هم پا را از روی پدال ترمز برداشته تا اتومبیل به سمت جلو حرکت کند.

# موارد اضطراری حین رانندگی

- ❖ نقص در سیستم ترمز و از کار افتادن آن
- ❖ گیر کردن پدال گاز
- ❖ ترکیدن ناگهانی لاستیک و لایه لایه شدن آن
- ❖ آتش گرفتن خودرو
- ❖ باز شدن کاپوت و مانع دید راننده شدن
- ❖ شکستن شیشه جلو اتومبیل



اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

واحد آموزش



فخته نباشیر

سپاس از توجهتان