

نکات کلیدی و مهم برای پیشگیری از حوادث ترافیکی

- استفاده از وسایل محافظت کننده از جمله کمربند ایمنی، کلاه ایمنی و صندلی مخصوص در کودکان تلفات حوادث ترافیکی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.
- توصیه می شود حین رانندگی بویژه در مسیرهای طولانی به محض احساس خستگی و خواب آلودگی در محل مناسبی توقف نموده و استراحت کنید.
- در محل های پرجمعیت، مانند مراکز خرید، مدارس و کنار پارک ها .. به عابران پیاده توجه کنید.
- به تابلوها و علائم رانندگی و ایمنی جاده توجه کنید.
- استفاده از لباس های روشن و اطمینان از سالم بودن چراغ روشنایی جلو و عقب و چراغ ترمز خودروها و موتورسیکلت ها جهت افزایش احتمال دیدن و دیده شدن ضروری می باشد.
- به طور موقت توصیه گردیده هرگز در حالی که عصبانی هستید، رانندگی نکنید.
- هرگز در حال رانندگی با سرنشینان خودرو گفتگو نکنید. همچنین توجه داشته باشید که خوردن و آشامیدن و استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی عملی بسیار خطرناک است.
- اگر به هر علت در جاده و به ویژه در بزرگراه ها ناچار به توقف شدید، با قراردادن علائم ایمنی مانند مثلث شبرنگ رانندگان دیگر را مطلع کنید. در چنین شرایطی پس از پیاده شدن از خودرو به صورت ناگهانی وارد جاده نشوید.
- اگر دچار حادثه شدید بلافاصله با اورژانس با شماره ۱۱۵ و پلیس با شماره تلفن ۱۱۰ تماس بگیرید.
- آهسته و با احتیاط برانید تا سلامت به مقصد برسید.

توصیه به مدیران و تصمیم گیرندگان در راستای پیشگیری از حوادث ترافیکی:

- سرمایه گذاری در زمینه ارتقای ایمنی راه ها و جاده ها
- استفاده از تجهیزات مورد نیاز ایمنی راه ها (تابلو های راهنمای مسیر، جدا کننده ترافیکی، چراغ راهنمایی چشمک زن، ...) و فناوری های روز دنیا
- افزایش آگاهی شهروندان و آموزش توأم با اعمال قانون
- بهبود هماهنگی و همکاری های درون بخشی و برون بخشی
- آموزش رانندگان، مردم و جامعه در راستای اجتناب از رفتارهای پرخطر در زمان رانندگی
- اجباری نمودن آموزش ایمنی و پیشگیری از حوادث ترافیکی در مدارس و دانشگاه ها

توصیه به رانندگان در راستای پیشگیری از حوادث ترافیکی:

۱- کنترل سرعت

- با کنترل سرعت می توان از بروز تصادفات پیشگیری نمود و ضربه ناشی از تصادفات و شدت آسیب وارده بر مصدوم را کاهش داد.
- ارتباط بین سرعت و شدت آسیب، غیر قابل انکار است.
- افزایش ۵ درصدی سرعت باعث افزایش حدوداً ۲۰ درصد میزان سوانح منجر به مرگ می شود.

۲- کنترل خستگی

- خستگی ایجاد شده ناشی از بی خوابی، مصرف مواد مخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادفات مرگبار می باشد.
- افرادی که در طول شبانه روز ۳ ساعت یا کمتر خوابیده باشند(اختلال شدید خواب)، در معرض بالاترین میزان خطر تصادف قرار دارند.
- خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت ۲ صبح پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.
- گرمای محیط هرچه بیشتر باشد، احتمال بروز حوادث با عامل انسانی نیز بیشتر میشود. هرچه محیط گرمتر باشد، چنانچه فرد سعی نکند که وضعیت گرمایی بدنش را کنترل کند به دلیل کاهش آب بدن، فرد زودتر از معمول احساس خستگی میکند و اگر به این امر توجه نشود امکان بروز انواع تصادفات بیشتر می شود.

۳- استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند ایمنی، صندلی ویژه کودک، کلاه ایمنی

- استفاده از کمربند ایمنی به عنوان یکی از موثرترین راهکارهای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی به شمار میآید که تا به حال بیش از هر مداخله دیگری جان انسانها را نجات داده است.
- بر اساس مستندات نسبت شانس زنده ماندن فردی که کمربند ایمنی میبندد در مقایسه با فردی که نمیبندد ۵ برابر بیشتر است، زیرا کمربند ایمنی از هر جهت ضربه وارده را در تصادفات کاهش میدهد.
- کمربند ایمنی بدن سرنشین یا راننده را روی صندلی ثابت نگه می دارد و در صورت جلورفتن این میزان از چند سانتیمتر تجاوز نخواهد کرد.

۴- رانندگی صحیح و کنترل خودرو قبل از رانندگی

- تلفن همراه: حواس پرتی ناشی از تلفن همراه باعث عکس العمل های تاخیری(در گرفتن ترمز و یا توجه به علائم راهنمایی و رانندگی)، انحراف از مسیر و عدم رعایت حداقل فاصله طولی میگردد.
- رانندگانی که از تلفن همراه استفاده می کنند ۴ برابر رانندگانی که از تلفن همراه استفاده نمی کنند در معرض تصادفات رانندگی قرار دارند.
- استفاده از سیستم های hands free در مقایسه با سیستم های hands hold مزیتی نداشته اند.
- دید مناسب(دیدن و دیده شدن)
- دید نامناسب یک عامل خطر کلیدی است که سرنشینان خودرو و عابران پیاده را مورد تهدید قرار میدهد.
- وقوع تصادفات رانندگی در غروب یا شب و در هنگام طلوع خورشید بر اثر دید ناکافی بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز اتفاق میافتد.
- نور ناکافی معابر، استفاده نکردن از تجهیزات ایمنی نظیر چراغ خطر و شبرنگ در عقب، جلو و روی چرخهای دوچرخه و ناسالم بودن چراغ موتورسیکلت و وسایط نقلیه احتمال رخداد حادثه را تشدید می نماید.

ارزیابی و کنترل خودرو رفع عیوب قبل از رانندگی از طریق پاسخ به پرسش های ذیل:

- آیا به تازگی خودروی خود را برای ارزیابی فنی - مکانیکی بازدید کرده اید؟
- آیا نشانگرهای خودرو، نظیر راهنما و صفحه کلیدها، عقربه کیلومتر شمار، درجه آب و روغن و بنزین سالم است؟
- آیا وضعیت باتری، روغن موتور، روغن ترمز و رادیاتور مناسب است؟
- آیا عاج لاستیک ها مناسب است؟
- آیا پیچ و مهره چرخ ها محکم است؟
- آیا باد چرخها میزان است؟
- آیا کارکرد ترمزها مناسب است؟
- آیا فرمان سالم است؟
- آیا چراغ ها، بوق، برف پاک کن و غیره سالم است؟