



پیک ایمنی ۳

safety messenger 3

H. S. E

بهداشت، ایمنی و محیط زیست

Health, Safety and Environment

رعایت اصول رانندگی تدافعی در سفرهای نروزی

نوروز و آغاز سال نو همواره واژه سفر را در ذهن تداعی می‌کند. در سفرهای نوروزی که اعضای خانواده دورهم جمع می‌شوند و برنامه ریزی تفریحی و لذت از طبیعت را پی ریزی می‌کنند، همواره همه به این امید هستند که این سفر همانگونه که آغاز خوبی دارد، پایان خوشی را نیز به همراه داشته باشد.

رعایت نکات ایمنی هنگام رانندگی در جاده موضوع بسیار مهمی است که رانندگان در همه حال بخصوص در ایام نوروز که تعداد این سفرها بیشتر است مورد توجه قرار دهند تا سفری کم خطرتر برای خود و خانواده شان داشته باشند.

مهمترین نکاتی که در آزاد راهها، قبل از سفر، هوای مه آلود، هنگام بارندگی سرخوردن خودرو، رانندگی در شب، رانندگی در تونل، هنگام سبقت، هنگام خستگی در رانندگی باید به آن توجه کنید در مطلب زیر مورد اشاره قرار می‌گیرد.

ایمنی برای رانندگی در آزاد راهها

مطمینان از سلامت وسیله نقلیه (لاستیکها، چراغهای راهنما، ترمز و ...) خود و دیگر سرنشینان را به استفاده از کمربند ایمنی عادت داده و کودکان را به ضرورت استفاده از کمربند ایمنی به هنگام رانندگی، آموزش دهید.

پس از قرار گرفتن در خط عبور آزاد راه، با توجه به سرعتهای مجاز و مشخصات وسیله نقلیه خود (کندرو و تندرو)، در خط تعیین شده حرکت نمایید. هنگام تغییر مسیر با حفظ فاصله و احتیاط کامل از چراغ راهنما و آینه استفاده نمایید. از بیرون نبودن اعضای بدن سرنشینان خودرو در هنگام حرکت، اطمینان حاصل کنید. حواستان متمرکز رانندگی باشد. هنگام سفر کنار آزادراه توقف نکنید.

باکمی حوصله به نزدیکترین پارکینگ (توقفگاه) می‌رسید و در صورت ضرورت و نیاز به توقف، خودرو را به شانه خاکی راه هدایت نمایید. از پاک نمودن شیشه‌ها و چراغهای خودرو خود غفلت نکنید. از بین خطوط رانندگی کنید و خط سبقت را برای مدت طولانی اشغال ننمایید.

اقدامات قبل از مسافرت

قبل از آغاز سفر، لازم است که بازبینی‌هایی را از خودرو خود به عمل آورید. پیش از حرکت و روشن کردن موتور، ابتدا فشار باد لاستیکها را کنترل کرده و بازدید کنید که لاستیکها ترک، خرابی یا ساییدگی نداشته باشند.

سخت روغن، بنزین، آب و مایعات دیگر را به دقت مورد بازدید قرار دهید. از سالم بودن و کار کردن چراغها، اطمینان کامل حاصل نمایید. همراه داشتن آچار چرخ و جک ضروری است. میزان آب رادیاتور و شیلنگهای مربوطه در قسمت جلویی رادیاتور را بازدید کنید که مسدود نشده باشد. میزان بودن آب باتری، روغن ترمز و روغن موتور، وضعیت تسمه پروانه و نشت لوله‌های بنزین را کنترل کنید.

بعد از روشن کردن موتور، از صحت کار سرعت سنخ و سایر وسایل اندازه گیری اطمینان حاصل کنید. از ترمزها و صحت کار آنها، در محل امنی مطمئن شوید. به صداهای غیر عادی و اضافی موتور توجه کنید.

رانندگی در هوای مه آلود

هوای مه آلود، باید با استفاده از چراغ مه شکن و در صورت مجهز نبودن وسیله نقلیه به این چراغ با روشن نمودن نور پایین و با احتیاط کامل برانید.

در صورت تراکم مه وسیله نقلیه خود را در جای مناسبی متوقف کرده و تا زمانی که فاصله ایمنی از جلو قابل رویت نباشد، حرکت نکنید.

تونل‌ها، شیشه‌ها را بالا بیاورید تا از استنشاق گازهای حاصله از اکزوز خودرو در امان باشید. تا آنجا که امکان دارد از رانندگی در هوای مه آلود خودداری کنید.

در قصد مسافرت در هوای مه آلود باید زمان بیشتری برای سفرتان در نظر بگیرید شیشه جلوی خودرو چراغهای جلو و عقب، راهنماها، شیشه‌های بغل و عقب برف پاکن‌ها، بخاری و سیستم تهویه را بازدید و تمیز کنید.

هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی، اعتماد کامل نداشته باشید.

رانندگی در شروع بارندگی

شروع بارش باران، خطرناکترین وضعیت را برای جاده خودرو به وجود می‌آورد. زیرا قطرات باران، با گرد و خاک و سایر آثار باقیمانده لاستیک و روغن وسایل نقلیه موجود در خلل و شکاف آسفالت ترکیب شده و سطح لغزنده‌ای را به وجود می‌آورد به همین دلیل اصطکاک خودرو با جاده کم می‌شود و احتمال سرخوردن خودرو، افزایش می‌یابد. با شروع باران، ضروری است که از سرعت خود بکاهید و تا هنگامی که آب در سطح جاده جاری نشده این حد سرعت را حفظ کنید.

با سرعتی یکنواخت حرکت کنید. در پیچ‌ها از سرعت خودرو بکاهید و در کم کردن سرعت، از ترمز ناگهانی و برداشتن پا از روی پدال گاز یا فشار دادن آن بطور ناگهانی بپرهیزید.

رانندگی در شب

رانندگی در شب، به رغم تردد کم خودروها، دشواری‌ها و مشکلات خاص خود را دارد. در این حالت، حوزه دید راننده، منحصر به محدوده‌ای می‌شود که توسط چراغهای وسیله نقلیه، روشن شده است. از طرف دیگر، استفاده از نور بالا سبب می‌شود که قدرت دید رانندگانی که از روبرو می‌آیند به شدت کاهش یافته و در نتیجه قادر به تشخیص مطلوب وضعیت مقابل خود نباشند. برای رانندگی بخصوص در شبها، شیشه‌های خودروی خود را کاملاً تمیز کنید. از سالم بودن چراغهای وسیله نقلیه، اطمینان حاصل نمایید و با سرعتی حدود ۱۵ الی ۲۰ کیلومتر کمتر از روز، حرکت و به علامت راهنمایی از جمله خط‌کشی‌ها، نابلوها و چراغهای راهنمایی توجه کامل داشته باشید.

بهر است از کمر بندی استفاده شود که از تمامی فضای جلوی بدن محافظت می کند. در بستن کمر بند ایمنی باید مراقب بود که نه زیاد شل و نه زیاد سفت باشد تا در حین رانندگی آزادی عمل را از راننده نگیرد و او را به اندازه کافی عقب نگه دارد.

سر خوردن خودرو و مقابله با آن

هنگام رانندگی، سه نوع سر خوردن وجود دارد که به دلایل ذیل اتفاق می افتد:

- حت بیش از حد خودرو و نامناسب بودن آن با وضعیت جاده و ترافیک شتاب زیاد (گاز دادن بیش از حد) ترمز گرفتن و نیرویی که در پیچهای جاده به لاستیک اعمال می شود.
- کوبی از دو حالت فوق سر خوردن چرخهای عقب در اثر چسبندگی کم آنها به سطح جاده اتفاق می افتد.

این حالت معمولاً در نتیجه سرعت بیش از اندازه و نیروی گریز از مرکز جاده می باشد. ممکن است شتاب خودرو و نیروی بیش از حد معمول به ترمز نیز به این حالت کمک کند برای از بین بردن عوامل لغزش خودرو باید پا را روی پدال گاز و ترمز بردارید و حرکت خودرو را با فرمان هماهنگ کنید. وقتی خودرو در جهت نادرست حرکت می کند عکس العمل طبیعی شما باید این باشد که با استفاده از فرمان آن را به مسیر صحیح برگردانید. سر خوردن چرخهای جلو وقتی اتفاق می افتد که چسبندگی آنها کم شده باشد. فرمان را در جهت حرکت خودرو هدایت و سعی کنید که با تشخیص و یا از بین بردن علت، به مرور چرخهای خودرو را به صورت مستقیم برگردانید و یا فشار روی پدال گاز و ترمز را کاهش دهید.



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

انتشارات روابط عمومی شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

خستگی رانندگی

قبل و در هنگام رانندگی، از داروهای خواب آور استفاده نکنید. هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاجره با دیگران، پشت فرمان خودرو قرار نگیرید.

هنگام خستگی و احتیاج به خواب به اولین نقطه مطمئن توقف و بعد از استراحت و رفع خستگی مجدداً به ادامه مسیر بپردازید، بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی یک ربع استراحت کنید.

هنگام صبح و عصر که آفتاب افقی می تابد رانندگی نیاز به دقت بیشتر دارد و همچنین رانندگی در شب احتیاج به دقت فوق العاده ای داشته و رعایت قواعد مربوط به خود را می طلبد.

استفاده از تجهیزات و وسایل ایمنی

مسافرهای درون و برون شهری، شایسته است که وسایل و تجهیزات مورد نیاز را مهیا و همراه داشته باشیم. زیرا در غیر اینصورت نه تنها برای خود و سرنشینان خودرو، بلکه برای سایرین نیز خطر آفرین خواهیم بود.

راننده و سرنشینان ریف جلوی خودرو و نیز راننده اتوبوسها و مینی بوسها و کامیونها و سرنشینان ریف جلوی آنها، باید به هنگام حرکت در معابر درون و برون شهری از کمر بند ایمنی استفاده نمایند.

هر وسیله نقلیه باید مجهز به دستگاهی برای پاک کردن قطرات باران، برف و رطوبت شیشه باشد که بطور خودکار یا به دلخواه راننده کار کند.

هر وسیله نقلیه می بایست به ترمز دستی، ترمز پایی، بوق، لوله اگزوز، که مانع خروج صداهای ناهنجار گردد، آینه های داخلی و خارجی خودرو و دستسازه تهویه مناسب در سرما و گرما مجهز باشد.

همچنین همراه داشتن جعبه کمکهای اولیه و کیپسول اطفای حریق در زمان وقوع سوانح کارگشا خواهد بود.

باید توجه نمود که بستن کمر بند ایمنی حتی برای مسیرهای کوتاه نیز ضروری است. آمار و ارقام چنین نشان می دهند که با بستن کمر بند ایمنی مطمئن تر می توان به مقابله با خطرات غیر قابل پیش بینی ترافیک و جاده برخاست.

عده ای فکر می کنند کمر بند ایمنی برای جاده های خارج از شهر است. اما این تصور اشتباهی است زیرا حوادث رانندگی در جاده ها از شدت بیشتری برخوردارند. توجه به نکات زیر را یاد آوری می کنیم:

نکات ایمنی هنگام رانندگی در تونل

از یکصد متر مانده به مدخلهای تونل تا انتهای آن سبقت گرفتن ممنوع است. در صورت استفاده از عینک آفتابی، هنگام ورود به تونل، آن را از چشم خود بردارید. چراغهای وسیله نقلیه خود را روشن کرده بانور پایین حرکت کنید.

شیشه های وسیله نقلیه خود را بالا کشیده و از سیستم تهویه هوا استفاده نمایید. در صورت بروز گره های ترافیکی و اجبار توقف در داخل تونل حتماً موتور وسیله نقلیه خود را خاموش نمایید.

سبقت مجاز و غیر مجاز

سبقت امتیازی است که به دلیل تفاوتی در امر رانندگی، وضعیت رانندگان و اختلاف سرعت وسایل نقلیه با توجه به طرح هندسی و ویژگیهای معبر، وجود دارد، طی حرکت برای بالابردن ظرفیت و کشش یک مسیر به رانندگان داده می شود. این امتیاز ممکن است در قسمتهایی از طول مسیر وجود نداشته باشد. در این فواصل، جهت ایمنی و کاهش مخاطرات اجازه سبقت از رانندگان سلب می گردد.

رانندگانانی که سبقت از وسایلی هم مسیر را دارند باید پس از دادن اعلام لازم (در روز با بوق زدن کوتاه و در شب با روشن و خاموش کردن چراغ جلو و یا استفاده از نور بالا و پایین) فقط از سمت چپ آنها سبقت بگیرند و پس از اتمام سبقت و طی مسافت کافی، مجدداً با دادن علامت، خودروی خود را به مسیر اولیه هدایت نماید به نحوی که راه وسیله نقلیه ای را که از آن سبقت گرفته اند، مسدود نکنند.

سبقت در موارد زیر ممنوع است:

سر پیچهای تند و سربالایی هایی که میدان دید راننده کم است، از ۵۰ متر مانده به پیچها تا ۵۰ متر بعد از آن یا در تقاطع راهها یا در تقاطع راه آهن.

در مواقعی که روشنایی و میدان دید به هر علتی کافی نباشد. سبقت از وسیله نقلیه ای که خود در حال سبقت گرفتن است، مگر در راهی که به مناسبت وجود سه ردیف خط کشی بریده یا بیشتر این عمل مجاز باشد.

برای اتوبوسها و کامیونها در معابر شهری از یکصد متر مانده به مدخل تونلها و بلهها تا انتهای آنها.