دانشگاه علوم پزشکی قزوین
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

# رانندگی در شرایط ویژه


باران


برف و یخ


شب


تابستان


مه


کوهستان

آدرس صفحه سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، معاونت بهداشتی http://url.qums.ac.ir/stu

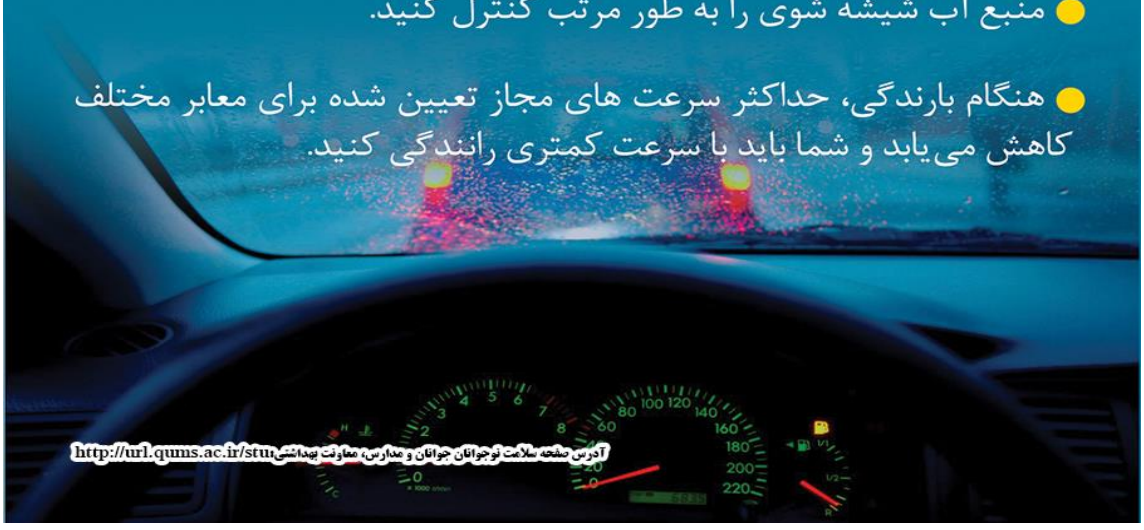
دانشگاه علوم پزشکی قزوین
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

# رانندگی در باران

**در ابتدای شروع بارندگی به دلیل به‌وجود آمدن گل‌ولای ناشی از شستشوی سطح آسفالت و مخلوط شدن گرد و غبار لاستیک‌ها و ریزش از زیر خودروها در سطح آسفالت موجب کاهش شدید اصطکاک بین محل اتکای لاستیک با سطح آسفالت گردیده و به اصطلاح صابونی می‌شود، که در این حالت کمترین واکنش رانندگان از قبیل چرخش سریع فرمان، اقدام به ترمز یا تعویض دنده و بهم خوردن مرکز ثقل وجود دارد و وسیله از کنترل راننده خارج و موجب حادثه می‌گردد.**

از عوامل موثر در بروز حوادث در هنگام بارندگی یا شرایط خاص آب و هوایی محدود شدن دید راننده می‌باشد و برای جلوگیری از حادثه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد که عبارتند از:

- هنگام بارندگی دقت بیشتری خرج دهید. مبادا مناظر زیبا، هوای خوش و بوی نم باران حواستان را از رانندگی پرت کند.
- فاصله زیادی را با ماشین جلویی حفظ کنید.
- از سالم بودن برف پاک کن‌های جلو و عقب مطمئن باشید و بسته به شدت باران، سرعت برف پاک کن را تنظیم کنید.
- نور اتومبیل کمک زیادی به دید راننده می کند، بنابراین برای داشتن دید مناسب باید چراغ‌های اتومبیل‌تان را تنظیم کرده و در وضعیت ایده آل قرار دهید.
- گرمکن های برقی شیشه عقب خودرو کمک زیادی به از بردن بخار شیشه می‌کند. بنابراین حتماً گرم کن اتومبیل خود را آماده کنید.
- منبع آب شیشه شوی را به طور مرتب کنترل کنید.
- هنگام بارندگی، حداکثر سرعت های مجاز تعیین شده برای معابر مختلف کاهش می‌یابد و شما باید با سرعت کمتری رانندگی کنید.



آدرس صفحه سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، معاونت بهداشتی http://url.qums.ac.ir/stu

- اگر هنگام بارش باران مجبور به گرفتن ترمز شدیدی هستید، چند بار بطور پیاپی پا را روی ترمز فشار دهید. با این کار از لیز خوردن ماشین جلوگیری خواهید کرد.
- از برداشتن پای خود از روی گاز به طور ناگهانی خودداری کنید و پدال گاز را به طور متعادل نگه دارید تا از سر خوردن خودرو در این وضعیت جلوگیری کنید.
- از سبقت گرفتن بپرهیزید. چرخاندن فرمان به مقدار زیاد، ضربه‌ای به عقب خودرو می زند که موجب سر خوردن آن می شود و خودرو در جهت عکس حرکت بر می‌گردد. در عین حال، خودرو را در دنده نگه دارید و از خلاص کردن آن بپرهیزید، زیرا این حالت به کم شدن سرعت کمک می‌کند و حداکثر کنترل را به راننده می‌دهد.
- تایرهای خودرو تنها وسیله تماس خودرو با جاده است و شرایط آنها برای اصطکاک در آب و هوای بارانی بسیار مهم است اگر لاستیک ها صاف یا عمق عاج آنها کمتر از ۲ میلی متر است، باعث تشدید لغزش خودرو در سطح راه می‌گردد.
- قسمت داخل شیشه های خودرو و شیشه درب ها باید تمیز و فاقد هرگونه آلایندگی باشد چرا که ممکن است باعث انعکاس نور نامناسب به داخل خودرو گردد.
- در زمان سرعت در یک سطح لیز و لغزنده از تغییر ناگهانی دنده سبک به سنگین خودداری کنید.
- در صورت بخار گرفتگی شیشه‌ها از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید.

## هنگام سرخوردن، چگونه خودرو را متوقف کنید؟

بهترین کار، این است که اعتماد به نفس داشته و به خود مسلط باشید. از ترمز کردن بپرهیزید زیرا ضربه زدن به ترمز در روی سطح لغزنده چرخ ها را قفل می کند و باعث لغزش و سرخوردن بیشتر می شود. باید در جهتی حرکت کنید که قسمت عقب خودرو سر می خورد (فرمان را به همان طرف بچرخانید) و هر زمان خودرو به حالت مستقیم درآمد، در جهت دلخواه خود حرکت کنید. خیلی آهسته روی ترمز فشار دهید تا از سرعت خودرو کاسته شود یا آرام روی گاز فشار دهید تا خودرو به حرکت خود ادامه دهد.

دانشگاه علوم پزشکی قزوین
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

# رانندگی دربرف و مسیرهای یخی

در مسیرهایی که از برف پوشیده اند و پستی ها و بلندی های آن به وسیله برف پرشده است هرگز با سرعت بالا حرکت نکنید. تا از شرایط مسیر به خوبی مطلع نشده اید و اطمینان به عدم وجود آبگیر و پستی ها و بلندی ها ندارید آرام و با سرعت مطمئن برانید و از انجام حرکاتی با ریسک بالا پرهیز کنید. لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ در چنین مسیرهایی ضروری بوده و حرکت بدون آن ها شما را دچار مشکل خواهد کرد.

- هرگاه در مسیری احساس کردید اتومبیلتان به اصطلاح گاز هرز می خورد و به سرعت آن اضافه نمی شود دنده را سبک کرده و سعی کنید در مسیرهای برفی و یخی از سنگین ترین دنده ی ممکن استفاده نمایید. این حالت باعث می گردد بیشترین چسبندگی حاصل شده و کمترین هرزگردی را داشته باشید. هرگز در مسیرهای برفی برای دور زدن فرمان را تا انتها نگه ندارید این کار قدرت عمودی اتومبیلتان را کم کرده و باعث هرزگردی و عدم توانایی در دور زدن خواهد شد. دایره ای بزرگ را برای این کار در نظر بگیرید تا بتوانید با کمک سرعت مناسب و با چرخاندن کم فرمان این کار را انجام دهید.
- ممکن است در مسیری مستقیم به علت لغزندگی به طرفین راه منحرف شده و در شیب طرفین جاده گرفتار گردید. در چنین موقعیتی اگر اطراف مسیر باز باشد، اتومبیل را جابجا کرده و با دنده عقب نسبت به مسیر، زاویه ی ۹۰ درجه را انتخاب نمایید و با شتاب گیری و دنده ی سبک به مسیر بازگردید.



- اگر بخواهید به وسیله‌ی حرکت جانبی به مسیرتان بازگردید، کاملاً در اشتباه هستید. در این حالت قدرت بین چرخ‌ها به علت فشار روی دوچرخ جانبی به درستی تقسیم نمی شود و تنها دو چرخ بدون حاصل هرزگردی می‌کنند. اگر کناره‌های مسیر به علت باریک بودن و محدودیت مثلاً وجود درخت و یا مانعی طبیعی، قابل دسترسی نبود باید به وسیله اتومبیل های دیگر اقدام به بکسل کردن اتومبیل نمایید.
- استفاده از وینچ (vinch) نیز بسیار موثر خواهد بود. اگر در مسیری تنها هستید و چنین شرایطی برایتان پدید آمد، اتصال به درخت یا هر جسم سنگینی که در جهت مقابل جاده قرار دارد (مثلاً اگر به سمت راست منحرف شده اید اتصال باید چپ جاده باشد) و با استفاده از دنده سنگین و سرعتی یکسان و بدون کم یا زیاد کردن دور موتور می توانید به راحتی از مهلکه بگریزید.
- در مواقعی که در برف و یخ گیر کرده‌اید، باد لاستیک ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد. در این حالت ماشین بهتر از برف و یخ بیرون می‌آید. داشتن یک موکت یا چند قطعه الوار یا تخته یا فنس‌های پلاستیکی در ماشین، مواقعی که در برف و یخ گیر می‌کنید می تواند کارآیی داشته باشد.

## رانندگی در مسیرهای یخی

در مسیرهای برفی ممکن است آب شدن تدریجی در طی روز به علت افزایش دما و یا تابش خورشید و یخ زدن آب های حاصل از این جریان طبیعی به علت پایین آمدن دما در شب، عبور را از مسیر برفی سخت تر کند . برای عبور از مسیرهای یخی دقت شما نسبت به جاده های برفی باید دو چندان گردد. تمام اصول و تکنیک هایی که بر روی برف مورد استفاده قرار می گیرند در مسیرهای یخی نیز باید با دقت و حوصله ی مضاعف انجام پذیرد.



# رانندگی در کوهستان

**رانندگی در مناطق کوهستانی به دلیل کاهش اکسیژن و افزایش ارتفاع هم بر روی خودرو و هم بر روی راننده اثراتی می گذارد. بهتر است قبل از رانندگی در مناطق کوهستانی نسبت به آگاهی از وضعیت هوای آن منطقه طی ساعات آینده از اداره هواشناسی اقدام نماییم.**

- یادمان نرود که حتماً تمام وسایل و تجهیزات خودرو را بازبینی کنیم. بازدید صحیح از لنت‌های ترمز، آزمایش ترمز دستی، مطمئن بودن از سالم بودن جعبه دنده بسیار مهم است.
- در برخورد با شیب‌های تند و پیچ‌های کور و خطرناک بسیار با دقت عمل کنیم. در گذز از پیچ‌ها با سرعتی حرکت کنیم که همیشه بتوانیم خودرو را در نیمه مقابل رویت جاده متوقف کنیم.
- به یاد داشته باشید در هر سربالایی و سرپایینی با همان دنده‌ای که درگیر شده‌ایم مسیر را طی کنیم و هیچ‌گاه اقدام به تعویض دنده نکنیم به ویژه در سراشیبی در عبور از سرازیری‌ها از دنده و ترمز با هم استفاده نماییم.



دانشگاه علوم پزشکی قزوین
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

# رانندگی در مه

**رانندگی در هوای مه آلود به دلیل کاهش دید، کمی سخت تر از شرایط دیگر است. بنابراین در این شرایط موارد زیر را به خاطر بسپارید:**

- در هوای مه آلود 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 ایمن از جلو، قابل رویت نباشد، حرکت نکنید.

- تا آنجا که امکان دارد از رانندگی در شرایط مه آلود خودداری کنید و در صورت داشتن الزام در چنین شرایطی، با حداقل سرعت رانندگی کنید. اگر قصد مسافرت در هوای مه آلود را دارید باید زمان بیشتری برای سفرتان در نظر بگیرید. در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه شکن مجهز سازید.

- هنگام رانندگی در هوای مه آلود با نور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و نداشتن دید کافی، وسیله نقلیه خود را به سمت راست جاده، هدایت کنید و ضمن توقف کامل، چراغ های آن را روشن نگه دارید.

- از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید.

- در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه راننده را کمی پایین آوردید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود.

- هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله‌ی نقلیه جلویی اعتماد کامل نداشته باشید.



آدرس صفحه سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، معاونت بهداشتی http://url.qums.ac.ir/stu

دانشگاه علوم پزشکی قزوین
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

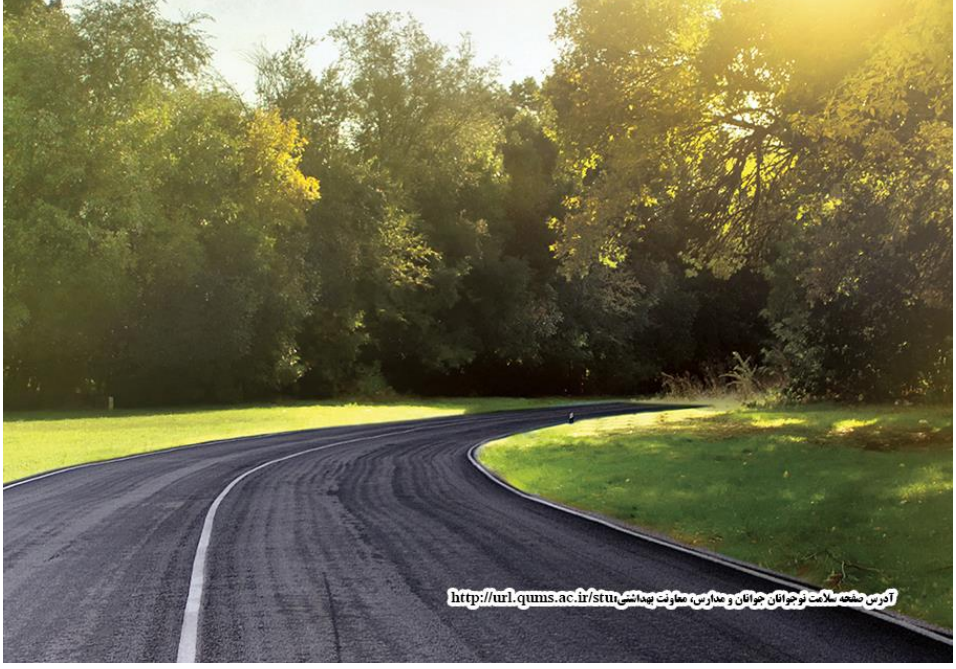
# رانندگی در تابستان

**گرما، آرامش و خونسردی را در هنگام رانندگی سلب می کند؛ به طوری که هوای گرم بالای ۲۷ درجه عکس العمل راننده را ۰/۰۳ ثانیه کندتر می کند. در چنین شرایطی، راننده رفتاری متفاوت با دیگران خواهد داشت که در نهایت خستگی، بی حوصلگی و عدم تمرکز را در پی دارد و حوادث رانندگی در همین صدم ثانیه رخ می دهد.**

## در هنگام رانندگی در روزهای گرم به توصیه های زیر دقت کنید:

در صورت امکان ساعات گرم (ظهرها) رانندگی نکنید. در هنگام توقف، خودرو را در زیر نور آفتاب پارک نکرده و سیستم خنک کننده و سرمایشی خودرو را مورد بازدید قرار داده و از سالم بودن آن مطمئن باشید. روغن ترمز خودرو را بازدید کنید تا جوش نیامده باشد (در این صورت خاصیت خود را از دست می دهد).

- نوشیدنی های خنک بنوشید. آرامش و تمرکز خود را حفظ کنید. سرنشینان و به خصوص بچه ها به مدت طولانی در یک اتومبیل پارک شده منتظر نباشند. بعد از ۲ ساعت رانندگی، به مدت ۱۰ دقیقه در یک محل مناسب استراحت کنید.
- سیستم هوای مطبوع خودروها هم نباید روی درجه خیلی سرد کار کنند، زیرا می تواند به بدن سرنشینان فشار وارد کند. به طور کلی اختلاف دمای هوای داخلی و خارجی خودرو نباید بیش از شش درجه سانتیگراد باشد.



آدرس صفحه سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، معاونت بهداشتی http://url.qums.ac.ir/stu

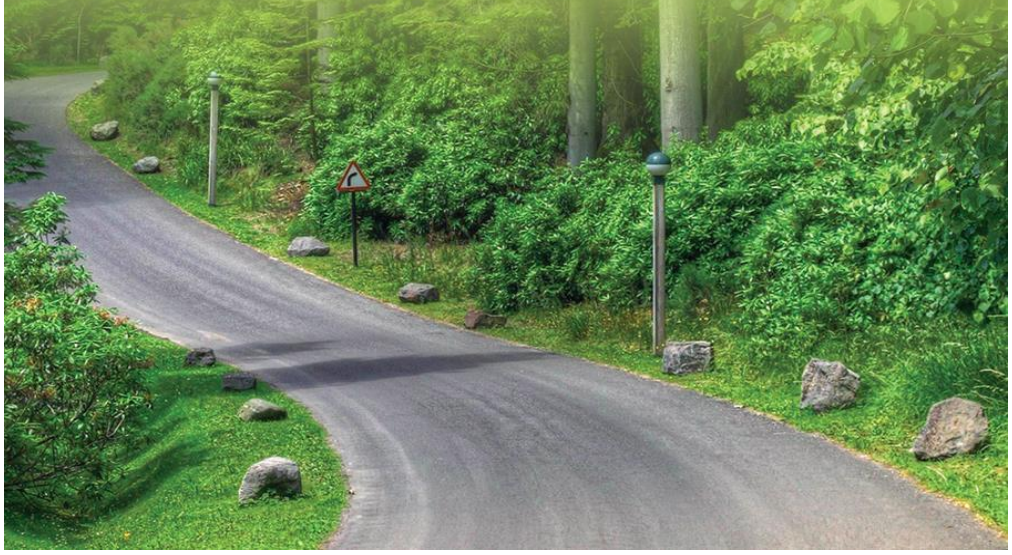
- دمای درون خودرو می تواند در اثر تابش مستقیم نور خورشید در هر دقیقه یک درجه سانتیگراد افزایش یابد و در مدت زمانی کوتاه به بیش از ۷۰ درجه برسد. در سفرهای طولانی در فواصل زمانی منظم مدتی پدال ترمز را پایین نگه دارید.

- وقتی اتومبیل شما در فضای باز زیر نور خورشید پارک شده، اتاقک آن بسیار داغ است. بررسی ها نشان داده است که در اثر گرما، داشبورد، صندلی و سیستم تهویه هوای خودرو از خود گاز سمی و سرطان زاد ساطع می کنند. به همین دلیل توصیه می شود وقتی سوار اتومبیلی شدید که در زیر نور آفتاب پارک شده، ابتدا پنجره های آن را باز کنید تا هوای درون اتاقک خارج شود و پس از چند دقیقه دستگاه تهویه را روشن کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با شیشه باز کار کند. در صورتی که شیشه ها بسته باشد و کولر را روشن کنید، گرچه پس از چند دقیقه هوای داخل خنک می شود اما این گاز در هوای اتاق پراکنده است و به سختی دفع می شود.

- اگر دریچه های کولر شما جلوی اتومبیل قرار گرفته و کودکان روی صندلی عقب هستند حتماً به گونه ای دریچه را تنظیم کنید که هوای خنک به عقب ماشین هم برسد.

- یکی از اقدامات موثر برای کاهش دمای داخل خودر پیش از شروع رانندگی، باز کردن درها است که به این طریق هوا در داخل خودرو به جریان می افتد.

**به توصیه محققان استفاده از سیستم خنک کننده داخل اتومبیل همراه با باز گذاشتن اندک شیشه عقب اتومبیل روشی مناسب است.**



دانشگاه علوم پزشکی قزوین
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

# رانندگی در شب

**برای خیلی از ما رانندگی در شب سخت تر از رانندگی در روز است. معمولاً بین نیمه شب تا ۶ صبح پر مخاطره‌ترین زمان از نظر تصادف و بروز حوادث است. رانندگی ایمن در شب نیازمند آمادگی و توجه بیشتر به محیط اطراف است.**

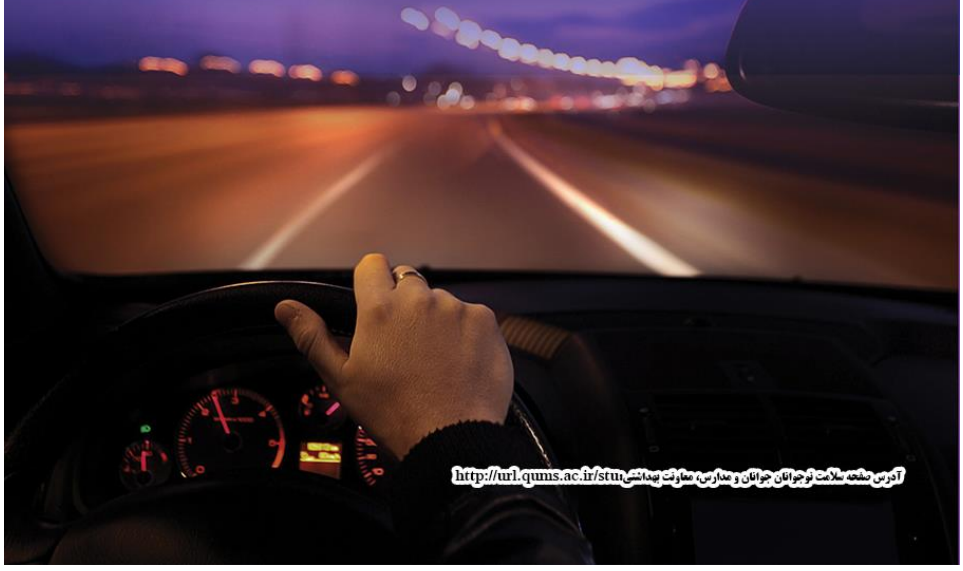
**از آنجا که تصادفات منجر به مرگ در شب چند برابر روز است، در رانندگی‌های شبانه به نکته‌های زیر توجه کنید:**

- به یاد داشته باشید که چراغ‌های خودرو به تدریج و در طی زمان نور خود را از دست می‌دهند یا تنظیم آنها به هم می‌خورد. هر چند وقت یک بار چراغ‌ها را تنظیم کنید.

- هنگام برخورد با اتومبیلی که از رو به رو می آید، از نور پایین استفاده کنید. اگر ماشین مقابل با نور بالا حرکت می کند از سرعت خود بکاهید و به منتهی الیه سمت راست بروید تا از نور شدید او در امان باشید. چراغ های جلویی را به موقع و با هدف به کار ببرید تا موجب کاهش دید سایر رانندگان نشود.

- در شهر نمی توانیم از نور بالا استفاده کنیم و در جاده‌های بیرون شهر باید با ماشین جلویی ۱۵۰ متر فاصله داشته باشیم تا بتوانیم نوربالا استفاده کنیم. برای اینکه نوربالای ماشین‌های روبرو چشم را اذیت نکند به هیچ وجه نگاه مستقیم به نور چراغ‌های ماشین روبرو نکنید. بلکه خطوط کنار جاده یا وسط جاده را در نظر بگیرید و حرکت کنید.

- بعضی مواقع ماشین پشت سر نور بالا انداخته که باعث اذیت شدن چشم‌ها می‌شود. باید سعی کنیم با روشن کردن چند ثانیه‌ای فلاشر، راننده را مطلع کنیم.



آدرس صفحه سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، معاونت بهداشتی http://url.qums.ac.ir/stu

- تمام نکات ایمنی در رانندگی در شب را بلافاصله بعد از غروب خورشید اجرا کنید. زیرا در این دقایق چشم شما در حال تطابق با نور موجود است و میزان خطای دید در این زمان به حداکثر می‌رسد.

- مشکلات بینایی چشم سبب بدتر شدن وضعیت رانندگی می‌شود. حتماً مراقب سلامتی چشم‌هایتان باشید. اما صرف نظر از سلامتی چشم، رانندگی در شب فشار بیشتری به آن وارد می‌کند و موجب خستگی بیشتر می‌شود. پس اگر دچار مشکلات بینایی هستید حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید و عینک خود را همراه داشته باشید.

- رانندگی با سرعت زیاد در شب، خطر را چند برابر می‌کند. چرا که شما فقط می‌توانید محدوده روشن شده توسط چراغ‌هایتان را ببینید.

- فاصله‌ی خود را با خودروهای عقبی و جلویی حفظ کنید.

- هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید. نیکوتین سیگار و منوکسیدکربن حاصل از سوختن آن، بینایی شما را کاهش می‌دهد.

- با سرعتی بین ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر، کمتر از سرعت روز حرکت کنید.

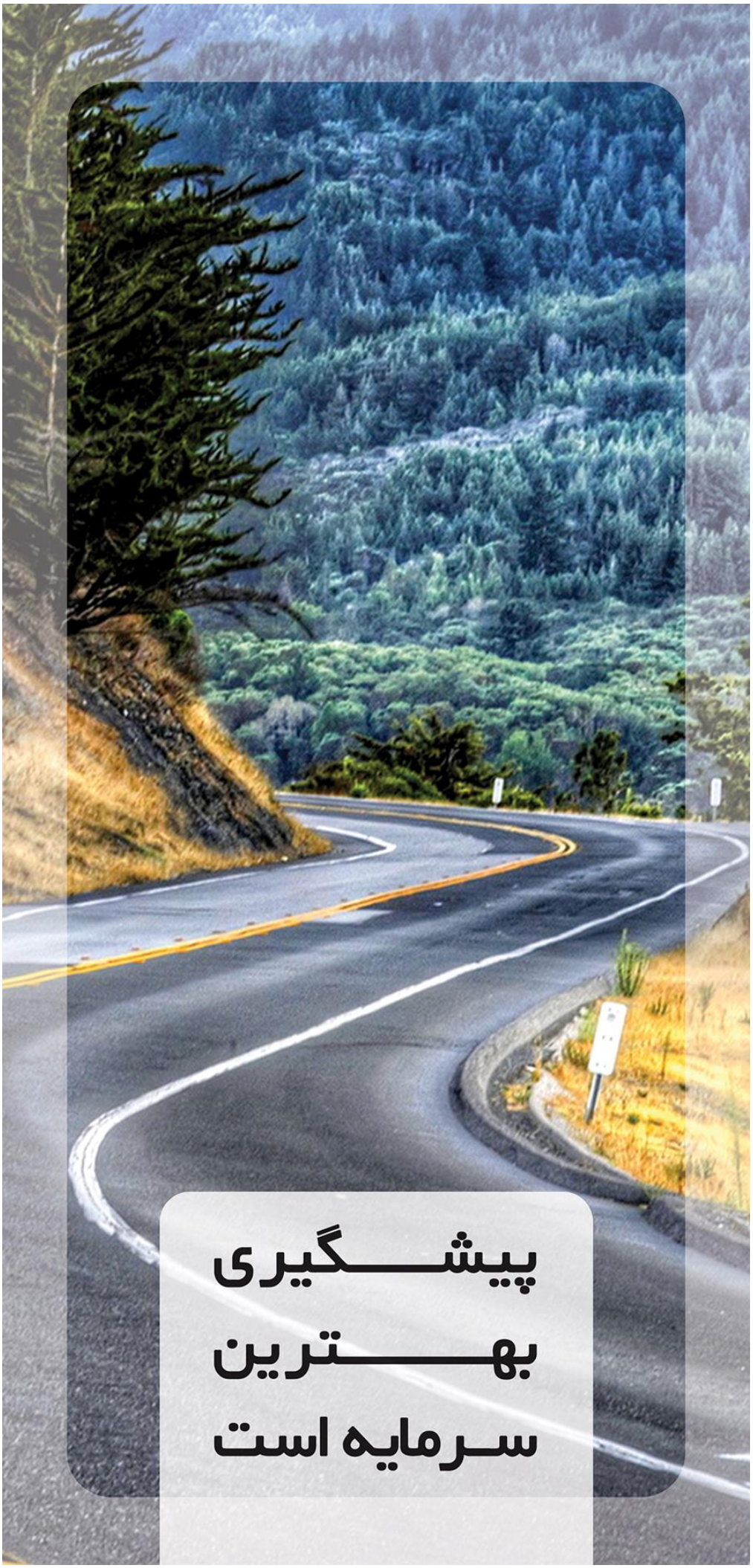
- به یاد داشته باشید سرعت کم و هوشیاری مداوم، لازمه ی رانندگی بی خطر در شب هستند.

- از مصرف نوشابه‌های الکی خودداری کنید. الکل نه تنها قابلیت‌های رانندگی شما را کاهش می‌دهد بلکه موجب افسردگی و خمودگی می‌شود.

- در مسیرهای طولانی برای خوردن یک غذای سبک و انجام چند حرکت کششی توقف کنید. اگر بیش از حد خسته هستید توقف کرده و استراحت کنید.

- اگر خودرو شما مشکلی دارد تا حد امکان از جاده کنار کشیده و با روشن کردن چراغ‌های فلاشر،استفاده از مثلث‌های شب نما و یا روشن کردن چراغ داخل اتومبیل رانندگان دیگر را از موقعیت خود مطلع کنید.

**اگـــر خسته و خواب آلود هســـتید**
**هرگز در شـــب رانندگی نکنید.**


پیشگیری
بهترین
سرمایه است