



ایمن برانیم

کتابچه ای برای ایمنی کاربران راه

ترجمه و تألیف: حامد معروف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

این کتابچه یک راهنمای جامع برای کاربران راه است تا بتوانند به سادگی مفاهیم مربوط به رانندگی ایمن را درک کرده و در طول عمر خود به عنوان کاربری ایمن رفتار نمایند. اگر شما یک راننده جدید هستید، این کتاب اطلاعاتی را برای شما فراهم می کند که شما برای رانندگی نیاز دارید.

قوانین اشاره شده در این کتاب، قوانین مهمی هستند که در آیین نامه رانندگی آورده شده است. اما، رانندگان باید با این قوانین آشنا بوده و از آنها اطلاع داشته باشند. داشتن اطلاعات و دانش مناسب از قوانین به شما کمک خواهد که ایمنتر رانندگی کنید و از آنجا که تحقیقات نشان داده است که رفتار انسان عامل بیشتر تصادفات است در نتیجه اهمیت داشتن اطلاعات در مورد استفاده صحیح از راهها و تبدیل آنها به رانندگی مسئولانه و با دقت را نشان می دهد. مهمترین دلیل مرگ و میر در رانندگی، سرعت، حواس پرتی، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، نبستن کمربند ایمنی و خستگی و خواب آلودگی است.

لطفا زمان کافی برای مطالعه این کتابچه قرار داده و در رفتار رانندگی خود این اطلاعات را مدنظر قرار دهید زیرا افزایش ایمنی و تلاش برای کاهش تلفات رانندگی، وظیفه همه ماست.

فهرست مطالب

فصل اول: رانندگی ایمن ۴

- هزینه بالای تلفات و جراحات رانندگی..... ۴
- سرعت..... ۴
- الکل و مواد مخدر..... ۸
- خستگی و خواب آلودگی راننده..... ۱۷
- حواس پرتی..... ۲۱
- رانندگی با حالت عصبانیت..... ۲۳
- سایر کاربران راه..... ۲۴
- ده قانون رانندگی ایمن..... ۳۰

فصل دوم: قوانین رانندگی..... ۳۴

- سرعت مجاز..... ۳۴
- فاصله طولی..... ۳۵
- رانندگی در شرایط مختلف..... ۳۸
- از سمت راست برانید..... ۴۲
- تابلوهای ترافیکی..... ۴۳
- خط کشیهای راه..... ۴۵
- چراغ راهنمایی..... ۴۹
- علامت دادن و نشانه ها با دست..... ۵۰
- رانندگی در آزادراهها..... ۵۴
- سبقت گرفتن..... ۵۶
- پارک کردن..... ۶۰

فصل سوم: قوانینی برای وسیله نقلیه شما..... ۶۲

- خودروی سواری..... ۶۲
- موتورسیکلت..... ۶۳
- دوچرخه..... ۶۴

فصل اول

رانندگی ایمن

۱.۱. هزینه بالای تلفات و جراحات رانندگی

هر فوت در طول راهها یک داستان غم انگیز مهم است که موجب دردهای احساسی و تالمات روحی بسیار زیادی برای خانواده و دوستان فرد می شود و این موضوع دردناک تر است وقتی که بدانیم بیشتر افرادی که در تصادفات رانندگی فوت می شوند، افراد جوان هستند. آمارها نشان می دهد که مهمترین عامل مرگ و میر افراد بین ۵ تا ۱۴ سال و ۱۵ تا ۲۴ سال تصادفات رانندگی است و حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد تلفات نیز در رده سنی ۱۸ تا ۳۶ سال اتفاق می افتد. بر اساس تحقیق انجام شده توسط مرکز تحقیقات کاربردی پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا در سال ۱۳۹۴، ارزش آماری زندگی برای یک مورد فوت ۱۹.۷۱۳.۵۸۴.۹۰۶ ریال می باشد که مطمئناً این مقدار در سالهای اخیر بسیار بیشتر برآورد خواهد شد.

مهمترین دلیل تصادفات شدید و عواقب ناشی از آن سرعت، حواس پرتی، مصرف الکل و مواد مخدر، خستگی و خواب آلودگی و نبستن کمربند ایمنی است.

تمام این عوامل در کنترل راننده هستند که این بدان معناست که تلفات و جراحات رانندگی قابل پیشگیری هستند. تحقیقات نشان می دهد که فقدان تجربه نیز دلیل مهمی در تصادفات افراد جوان است. به همین منظور است که برای دریافت گواهینامه رانندگی نیاز به تجربه عملی مناسب است. رانندگی جوان اغلب تنها به دنبال گرفتن گواهینامه بدون داشتن تجربه عملی کافی و تمرین هستند در حالیکه رانندگی ایمن و مهارتهای رانندگی ایمن را فرا نمی گیرند.

از دست رفتن جان و هزینه آن برای اجتماع یک فشار غیرضروری است که می تواند با مراقبت بیشتر و رفتار مسئولانه تر همه کاربران راه کاهش یابد.

۲.۱. سرعت

سرعت می تواند هم احتمال وقوع تصادفات را افزایش دهد و هم شدت تصادفات و نتایج آنرا بسیار بالا برد. سرعت تنها به معنای رانندگی با سرعتی بیش از سرعت مجاز نیست بلکه

رانندگی کردن با سرعتی بیش از آنچه شرایطی مانند راه، ترافیک، شرایط جوی و دید آنرا محدود می کنند، می باشد. تجاوز از سرعت مجاز خلاف قانون بوده، و جریمه به دنبال خواهد داشت. علاوه بر این سرعت غیرمجاز، بین ۵ تا ۱۰ نمره منفی برای رانندگان وسایل نقلیه شخصی، و ۱۰ تا ۱۵ نمره منفی برای رانندگان وسایل نقلیه عمومی به همراه خواهد داشت.

۱.۲.۱. چرا سرعت خطرناک است؟

رانندگی با سرعت بالا خطرناک است زیرا:

- شدت جراحات و صدمات در سرعتهای بالا افزایش می یابد. احتمال فوت عابرین پیاده در تصادف با یک وسیله نقلیه با سرعت برخورد ۴۰ کیلومتر بر ساعت، حدود ۳۰ درصد بوده ولی همین احتمال برای سرعت برخورد ۶۰ کیلومتر بر ساعت، حدود ۹۰ درصد و برای سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت، ۱۰۰ درصد تخمین زده می شود.
- در کشورهای با درآمد بالا، سرعت در ۳۰ درصد تلفات جاده ای نقش داشته و این در حالی است که در کشورهای با درآمد متوسط و کم درآمد در نیمی از تلفات نقش ایفا می کند.
- به ازای تنها ۱ کیلومتر افزایش سرعت متوسط وسایل نقلیه، احتمال فوت در تصادفات ۴ تا ۵ درصد افزایش می یابد.
- قدرت واکنش به حضور کاربران دیگر مانند عابرین پیاده یا وسایل نقلیه دیگر یا خطرات پیش رو، در سرعتهای بالا کمتر است زیرا زمان کمتری برای تصمیم گیری و واکنش وجود دارد و در نتیجه احتمال تصادفات افزایش خواهد یافت.
- کنترل وسیله نقلیه در سرعتهای بالاتر سخت تر است.

همواره با سرعتی حرکت کنید که به شما اجازه پیش بینی و واکنش ایمن به موقعیتهای خطرناک ناگهانی محتمل در طول راه مانند ورود حیوانات، عابرین پیاده، وسایل نقلیه دیگر، مشکلات رویه راه مانند چاله یا خرابی در روسازی، نقص فنی خودرو مانند عمل نکردن ترمز یا ترکیدن تایر خودرو را می دهد. سرعت مجاز حداکثر سرعتی است که می توانید با آن رانندگی کنید و لزومی ندارد که همیشه با حداکثر سرعت حرکت نمایید.

۲.۲.۱. انتخاب سرعت حرکت

سرعت مجاز حداکثر سرعت قانونی است که شما می توانید با آن در طول یک راه یا خیابان در شرایط ایده آل حرکت نمایید. شما باید سرعت خود را توجه به موقعیتها و شرایط تنظیم کنید و همواره به خاطر داشته باشید که نباید از سرعت مجاز تجاوز نمایید. بهتر است بدانید که مسافت لازم برای واکنش به یک خطر و توقف در سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت حدود ۱۲۲ متر است که چیزی بیش از طول یک زمین فوتبال خواهد بود و در نتیجه هرگونه مانع و یا کاربری اعم از وسایل نقلیه دیگر، عابرین پیاده و یا احشام در این فاصله قرار داشته باشد مطمئناً با شما برخورد خواهد کرد. سرعت مجاز روی علائم بصورت عمودی در حاشیه راه یا افقی روی سطح آسفالت مشخص می شوند. بطور معمول، حداکثر سرعت مجاز در راههای اصلی بین شهری ۹۵ کیلومتر بر ساعت، در راههای بزرگراهی ۱۱۰ کیلومتر بر ساعت و حداکثر سرعت مجاز در خیابانهای درونشهری ۶۰ کیلومتر بر ساعت می باشد اما باید حتماً به سرعتهای مجاز اعلام شده در علائم دقت نمود به عنوان مثال در مناطق مسکونی سرعتهایی کمتر (بین ۴۰ تا ۶۰ کیلومتر بر ساعت) در نظر گرفته می شود تا خطر تصادف یا فوت عابرین پیاده کاهش یابد.

به عنوان یک قاعده کلی، شما باید از سرعت خود بکاهید اگر:

- راه شلوغ بود.



اگر وسایل نقلیه پارک شده در مقابل شماست، احتمال باز شدن دربها بصورت ناگهانی یا حرکت ناگهانی وجود دارد. همچنین ممکن است افرادی بین وسایل نقلیه پارک شده حرکت کنند.

در تقاطعات کنترل شده با چراغ، اگر چراغ سبز است از سرعت خود بکاهید چون ممکن است چراغ زرد یا قرمز شده و نیاز به توقف ایمن باشد. در تقاطعات بدون چراغ همواره سرعت خود را کاهش داده و سپس برای ورود به تقاطع تصمیم گیری کنید.

- شرایط راه نامناسب باشد.



مراقب خرابی روسازی راه و چاله ها باشید. همواره هوشیار باشید که اگر سنگدانه ها و شنهایی روی سطح راه است بخصوص در قوسها، از سرعت خود بکاهید. اگر عملیات جاده ای انجام می شود به علائم دقت کرده و از سرعت خود بکاهید.

- دید ناکافی است.



اگر نمی‌توانید به دلیل باران، مه، دود، نور کم یا نور خورشید بخوبی مقابل خود را ببینید، از سرعت خود بکاهید.

- عابرین پیاده یا دوچرخه سواران تردد می‌کنند.



زمانیکه عابرین پیاده و دوچرخه سواران تردد می‌کنند، بخصوص در نزدیکی مدارس و مراکز خرید، دقت خود را افزایش دهید. عابرین پیاده ممکن است در عبور از خیابان دقت نکنند. فضای کافی برای دوچرخه سواران در نظر بگیرید.

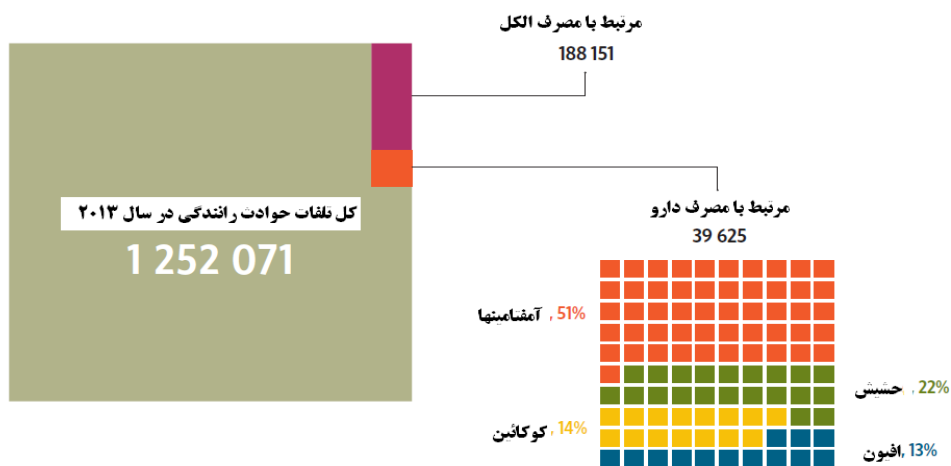
سرعت شما به شما کمک می‌کند تا زمان مورد نیاز برای واکنش ایمن به شرایط خاص را تخمین بزنید. هر چه سرعت بیشتر باشد، زمان کمتری برای شناسایی و واکنش به خطرات دارید.

۳.۱. الکل و مواد مخدر

اگر بعد از مصرف مواد مخدر یا نوشیدن مشروبات الکلی رانندگی کنید احتمال تصادف شما بسیار بالاست. الکل و مواد مخدر به خودی خود خطرناک هستند اما اگر با هم ترکیب شوند اثر آنها مرگ آفرین است. اعمال قانون در مورد مصرف الکل و مواد مخدر جان انسانها را نجات می‌دهد. به خاطر داشته باشید که تستهای استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی می‌تواند

توسط پلیس به صورت کنار جاده ای انجام شود و برای وسایل نقلیه شخصی می تواند ۱۰ نمره منفی و برای وسایل نقلیه عمومی ۲۰ نمره منفی به همراه داشته باشد. رانندگی در حالت مستی متضمن دو نوع مجازات است. نخست مجازات شرب خمر و دیگری **تشدید در مجازات رانندگی**. به این معنا که، فردی که در حالت مستی رانندگی می کند علاوه بر جریمه نقدی، گواهینامه اش ۶ ماه ضبط می شود و این متخلفان به مراجع قضایی معرفی می شوند. مجازات راننده مست اگر هنگام رانندگی مرتکب جرم شود اما این جرم با تصادف همراه نباشد به مجازات در **تخلف رانندگی** و مجازات شرب خمر محکوم خواهد شد؛ اما اگر راننده مست در حالت مستی مرتکب تصادف شود به مجازات در **تخلف رانندگی**، مجازات شرب خمر و مجازات صدمه های غیر عمدی محکوم خواهد شد.

روی زندگی خود و دیگران با رانندگی در حالت مستی یا مصرف مواد مخدر ریسک نکنید. در سال ۲۰۱۳، تخمین زده شد که مصرف مواد مخدر علت فوت ۳۹۶۰۰ نفر در سراسر جهان بوده است. استفاده از آمفتامینها علت فوت نیمی از آنها و حشیش دلیل یک پنجم آنها بوده است. اگرچه تعداد فوت به دلیل استفاده از مشروبات الکلی در همان سال بیشتر بوده (بیش از ۱۸۸۰۰۰ نفر)، اما خطر مرگ ناشی از رانندگی با مصرف مواد نیز بالاست.



خطر مرگ ناشی از رانندگی با مصرف مواد

۱.۳.۱. تاثیر مصرف الکل بر رانندگی

الکل با سرعت در خون جذب شده و به تمام اعضای بدن حرکت می کند. مصرف الکل بر توانایی مغز برای تصمیم گیری و پردازش اطلاعات تاثیر می گذارد. همچنین تمرکز و دید را مختل می سازد. مصرف قهوه یا نوشیدنیهای دیگر نمی تواند شما را سر حال کند و تنها باید زمان بگذرد. اگر الکل مصرف کرده و رانندگی می کنید، شما مشکل خواهید داشت که:

- در مورد سرعت وسیله خود قضاوت کنید.
- در مورد فاصله بین خودروی خود و دیگران قضاوت کنید.
- به علائم، عابرین پیاده و سایر خطرات بالقوه توجه کنید.
- روی رانندگی خود تمرکز کنید.
- تعادل خود را بخصوص روی موتورسیکلت یا دوچرخه حفظ کنید.
- هوشیار بمانید.



الکل همچنین باعث اعتماد به نفس کاذب شده و شما را در خطرات بیشتری قرار می دهد از طرف دیگر، زمان واکنش را کاهش می دهد.



۴.۱. کمربند ایمنی

کمربند ایمنی جان شما را حفظ می کند، همواره کمربند ایمنی را ببندید. کمربند ایمنی می تواند احتمال فوت را در تصادفات بیش از ۵۰ درصد کاهش دهد.

۱.۴.۱. کمربند ایمنی در یک تصادف چگونه عمل می کند؟

سه نوع برخورد در تصادفات وجود دارد:

- برخورد وسیله نقلیه اولین برخورد است. وسیله نقلیه به وسیله نقلیه دیگر یا چیز دیگری برخورد می کند تا متوقف شود. در بیشتر مواقع، موتور و بدنه قسمتی از ضربه را جذب می کند. اتاقک راننده یا سرنشین در برخی مواقع بدون آسیب جدی باقی می ماند.
- برخورد انسان با بدنه خودرو دومین نوع برخورد است و خطرناک تر است. در این برخورد، سرنشین به بدنه داخلی خودرو یا اجزای آن برخورد می کند و یا حتی از آن پرتاب می شود.

- برخورد نوع سوم، برخورد اجزای داخلی بدن انسان با یکدیگر است که می تواند منجر به خونریزیهای داخلی شود که ممکن است هیچ عارضه خارجی نداشته باشد و منجر به مرگ شود.

اگر شما توسط کمربند ایمنی محافظت نشده باشد، شما در هنگام برخورد وسیله نقلیه به حرکت خود در درون خودرو ادامه می دهید. به عنوان مثال اگر سرعت وسیله نقلیه ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت در هنگام تصادف باشد، بدن شما با همان سرعت به حرکت بعد از برخورد ادامه خواهد داد. بدن شما با قسمتی از خودرو یا سایر سرنشینان برخورد خواهد کرد. هر چه سرعت بالاتر باشد، نیروی بیشتری در برخورد به بدن شما وارد خواهد شد. این برخوردها باعث خونریزی و صدمات بیرونی یا داخلی بدن شده که می تواند مرگ آفرین باشد.

کمربند ایمنی به جلوگیری از این برخوردها و صدمات ناشی از آن کمک می کند.

۲.۴.۱. چرا باید کمربند ایمنی را ببندید

کمربند ایمنی از برخورد بدن انسان جلوگیری می کند.

استفاده از کمربند ایمنی می تواند شما را از برخورد با اجزای خودرو، سایر سرنشینان و یا حتی پرتاب شدن از خودرو حفظ کند.

رانندگان خوب نیز تصادف می کنند.

اگرچه برخی رانندگان ایمنتر از دیگران رانندگی می کنند، اما همه راننده ها در خطر تصادف هستند. افرادی که مصرف الکل می کنند، سریع رانندگی می کنند، خسته هستند، حواس پرت یا بی تجربه هستند، احتمال تصادف بیشتری دارند. شما هرگز نمی دانید که چه زمانی ممکن است با یک راننده خطرآفرین یا بی دقت مواجه شوید بنابراین شانس بستن کمربند ایمنی را از دست ندهید.

سرنشینان به ندرت به دلیل کمربند ایمنی در خودرو گیر افتاده اند.

برخی افراد می ترسند که اگر کمربند ایمنی را ببندند و خودروهای آنها تصادف کرده یا آتش بگیرد در خودرو گیر کنند. آمارها نشان می دهد که این موضوع بسیار نادر است. کمربند

ایمینی احتمال زنده ماندن و هوشیار ماندن را پس از تصادف افزایش می دهد که می تواند باعث شود شما قادر به فرار از آتش سوزی یا صحنه تصادف باشید.

کمربند ایمینی سرمایه مالی شما را حفظ می کند.

همه ما هزینه هایی را برای بیمارستان و درمانهای پزشکی، هزینه های قانونی و بیمه پرداخت می کنیم. پیشگیری از جراحات به شما و دیگران با استفاده از کمربند ایمینی بهترین روش ممکن است.

۳.۴.۱ چه کسانی لازم نیست تا کمربند ایمینی را ببندند؟

به طور قانونی، شما لازم نیست که کمربند ایمینی را ببندید اگر:

- راننده وسیله نقلیه ای که رو به عقب حرکت می کند هستید؛
- در حالتیکه معافیت پزشکی تایید شده وجود داشته باشد؛
- در سنین زیر ۱۲ ماه در تاکسی که صندلی کودک مناسب وجود ندارد؛

۴.۴.۱ چه کسانی باید کمربند ایمینی را ببندند؟

طبق قانون، راننده و تمامی سرنشینان باید به طور مناسب کمربند ایمینی را ببندند. کمربند ایمینی بگونه ای طراحی شده است که تنها توسط یک نفر در آن واحد استفاده شود. استفاده از یک کمربند ایمینی برای دو نفر غیر قانونی و غیر ایمن است.

کمربند ایمینی برای صندلی عقب نیز همان کارایی را دارد.

شما به عنوان سرنشین صندلی عقب نیز باید کمربند ایمینی را ببندید. اگر نبندید و تصادف کنید، شما ممکن است که به بنده خودرو یا سایر افراد درون وسیله نقلیه برخورد نمایید. کمربند ایمینی به همان اندازه که در سفرهای طولانی ضروری است در مسی‌رهای کوتاه هم ضروری است.

بسیاری از تصادفات در مسافتهای نزدیک به خانه راننده اتفاق می افتند. حتی اگر به یک مغازه محلی می روید، شما باید کمربند ایمنی را ببندید. لزوم استفاده از کمربند ایمنی تنها برای سرعتهای بالا نیست، بلکه ممکن است در سرعتهای بسیار پایین یک توقف ناگهانی باعث ضربه شدید به راننده یا سرنشینان شود.

زنان باردار نیز باید کمربند ایمنی ببندند.

کمربند ایمنی توسط زنان باردار نیز باید استفاده شود مگر اینکه معاینه‌های پزشکی خاصی داشته باشند. کمربند ایمنی باید به درستی از زیر نوزاد و روی لگن عبور داده شود. نوزاد در صورت نبستن کمربند ایمنی توسط مادر بیشتر در تصادفات آسیب خواهید داد.

کودکان نیز نیاز به محافظت دارند - صندلی کودک الزامی است.



کودکان و نوزادانی که محافظت نشوند حتی در هنگام ترمزگیری شدید توسط راننده نیز ممکن است دچار حادثه شوند.

محافظت از کودکان با استفاده از صندلی کودک مناسب باید صورت پذیرد. کودکان کمتر از ۷ سال باید از صندلی کودک مناسب استفاده کنند.

- در وسیله نقلیه ای که دو یا چند ردیف صندلی دارد، کودکان زیر ۴ سال باید صندلیهای ردیف عقب بنشینند.

- کودکان بین ۴ تا ۷ سال نباید در صندلی جلو بنشینند مگر آنکه تمام صندلیهای عقب با کودکان کمتر از ۴ سال پر شده باشد.

- کودکان بیش از ۷ سال نیز باید با استفاده از صندلیهای مناسب یا کمربند ایمنی در صورت تناسب با قد آنها محافظت شوند.

بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۸، روزانه بیش از ۲۲۰ کودک در اثر تصادفات رانندگی جان خود را از دست می دهند که می تواند یکی از دلایل مهم آن عدم حمایت والدین از آنها در داخل وسیله نقلیه با استفاده از صندلی کودک مناسب باشد. در یک تصادف با سرعتی تنها برابر ۵۰ کیلومتر بر ساعت، یک کودک محافظت نشده توسط صندلی کودک یا کودکی که تنها کمربند ایمنی را بسته است، به سمت جلو با نیروی بین ۳۰ تا ۶۰ برابر وزن بدنش پرتاب خواهد شد. این نیرو باعث پرتاب شدن کودک و برخورد با اجزای داخلی ماشین و یا حتی پرت شدن کودک از درون خودرو به بیرون می شود.

نگه داشتن کودک روی پا بسیار خطرناک است زیرا در تصادفات، کودک به عنوان محافظی بین بدن شما و اجزای ماشین خواهد بود و بیشترین آسیب را خواهد دید. حتی اگر شما کمربند ایمنی بسته باشید، کودک از میان دستان شما پرت خواهد شد. ایمنترین راه برای کودکان نشستن در صندلی کودک متناسب با سن و وزن آنهاست.

برخی کشورها قوانینی را برای کودکان در استفاده از صندلی کودک قراردادده اند. به عنوان مثال، در بریتانیا تمام کودکان زیر ۱۵۰ سانتیمتر قد یا ۳۶ کیلوگرم وزن باید از صندلی کودک مناسب استفاده نمایند.



۱۵۰ سانتیمتر یا ۳۶ کیلوگرم

صندلی کودک نباید در صندلی قرار گیرد که کیسه هوای مقابل آن فعال است. کیسه هوا در تصادفات، می تواند منجر به جراحات بسیار شدید کودک یا حتی مرگ شود.

- کودکان ۰ تا ۶ ماه



لازم است تا کودکان از بدو تولد تا شش ماهگی در صندلی کودکی قرار داده شوند که رو به عقب قرار داده می شود و در صندلی عقب مستقر می شود.



- ۶ ماهگی تا ۴ سالگی

کودکان ۶ ماهه تا ۴ ساله باید یا از صندلی کودک رو به عقب استفاده کند یا از صندلی رو به جلویی که کاملاً به وسیله نقلیه مهار شده باشد.

- ۴ تا ۶ سالگی



کودکان ۴ تا ۶ ساله و کمتر از ۷ سال باید در صندلی کودک رو به جلو با مهار داخلی یا صندلی حمایت کننده همراه با کمر بند ایمنی بنشینند. این رده سنی حق نشستن در صندلی جلو را نداشته مگر آنکه ردیف عقب توسط کودکان کوچکتر پر شده باشد.

هیچگاه عقب یک تریلر یا وانت ننشینید.

نشستن عقب وانت بار یا تریلر یا محل بارگیر وسایل نقلیه غیر قانونی است. نشستن در محلهای روباز یا عقب وسایل نقلیه باری خطر صدمات ناشی از تصادفات را بسیار بالاتر می برد بخصوص اگر منجر به پرت شدن شما از وسیله نقلیه شود.



۵.۴.۱. روش صحیح بستن کمر بند ایمنی چیست؟

کمر بند ایمنی لازم است به درستی و صحیح بسته شود. کمر بند ایمنی باید محکم و در این حال راحت باشد. کمر بند ایمنی باید صاف بسته شده و گره خوردگی و تابیدگی نداشته باشد. کمر بند ایمنی باید از روی استخوان شانه عبور کرده و از عبور آن از زیر بغل یا روی گردن به شدت خودداری شود. کمر بند روی پا نیز باید روی استخوانهای لگن و زیر معده قرار گیرد.

۵.۱. خستگی و خواب آلودگی راننده

خستگی راننده یکی از دلایل اصلی خطر آفرین در تصادفات است. تصادفات ناشی از خستگی شدید هستند زیرا راننده های خواب آلوده اقدام پیشگیرانه ای انجام نمی دهند. خطر جراحات شدید راننده، سرنشینان و یا سرنشینان سایر وسایل نقلیه در این تصادفات بسیار بالاست.

۱.۵.۱. خستگی راننده چیست؟

خستگی یک اصطلاح رایج است که به خستگی روحی و فیزیکی برمی گردد. خستگی باعث از دست رفتن هوشیاری، خواب آلودگی، قضاوت ضعیف، واکنش کندتر، مهارت کمتر رانندگی و به خواب رفتن پشت فرمان وسیله نقلیه می شود.

اگر شما راننده هستید و دچار خستگی و خواب آلودگی هستید، شما ممکن است دچار چرتی شوید که حدود ۳ تا ۵ ثانیه طول می کشد. در سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت وسیله نقلیه شما در این زمان می تواند بیش از ۱۰۰ متر را طی کند که برای خروج از جاده، تصادف با سایر وسایل نقلیه یا عابرین کافی است.

۲.۵.۱. دلایل اصلی خستگی و خواب آلودگی

عوامل مرتبط با ساعت بدن

بدن شما یک چرخه طبیعی ۲۴ تا ۲۶ ساعته بیولوژیکی دارد که اغلب با عنوان ساعت بدن شناخته می شود. ساعت بدن شما تعیین می کند که شما در شب بخوابید و در روز بیدار شوید.

ساعت بدن شما تا حدودی بوسیله روشنایی و تاریکی و تا حدودی بوسیله کارهای شما کنترل می شود. اگر شما به طور معمول از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعداز ظهر کار کنید، برخی اتفاقاتی که برای شما بعنوان نتیجه ساعت بدن شما روی خواهند داد عبارتند از:

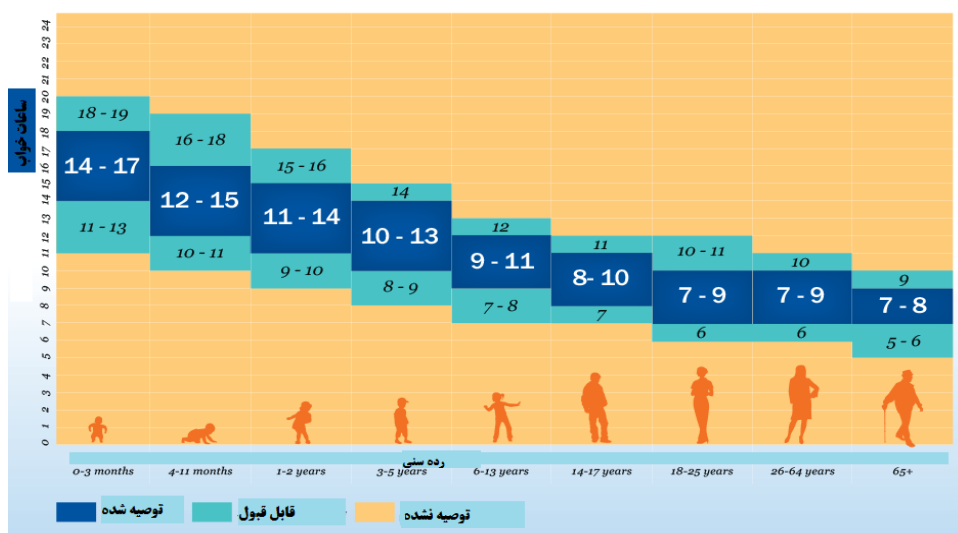
- روشنایی صبح به بدن شما می گوید که باید هوشیارتر شوید (بیدار شوید)؛
- در طول صبح شما را هوشیار نگه می دارد؛
- بعد از نهار، ساعت بدن شما هوشیاری شما را برای حدود ۲ ساعت کاهش می دهد.
- ساعت بدن شما، باعث می شود که در هنگام غروب یا اول صبح بیشترین هوشیاری را داشته باشید؛

- تاریکی غروب به بدن شما می گوید که هوشیاری را دوباره کاهش دهد تا آماده خواب شوید؛ و
- پس از نیمه شب ساعت بدن شما هوشیاری شما را آنقدر کاهش می دهد که شما بین ۲ صبح تا ۶ صبح کاملاً خاموش هستید. در این زمان عملکردهای بدن شما در پایینترین حد هستند.

عوامل مرتبط با خواب

تنها یک راه برای جلوگیری از خواب آلودگی وجود دارد و آن خواب کافی است. هفت ساعت و نیم خواب به عنوان نیازی نرمال و متوسط شناخته شده است. اگر شما خیلی کمتر از این مقدار بخوابید، دچار خواب آلودگی خواهید شد. در طول روز شما احساس خستگی می کنید اما شما در طول شب که ساعت بدن شما، هوشیاری را کاهش می دهد، احساس بدتری دارید و شما تبدیل به خطری برای خود و دیگران در جاده ها می شوید. اگر شما بمدت ۱۷ تا ۱۸ ساعت نخوابیده باشید، توانایی شما برای رانندگی معادل کسی است که ۰.۰۵ درصد الکل در خونس وجود دارد که یعنی احتمال تصادف برای شما دو برابر خواهد شد.

میزان خواب توصیه شده برای سنین مختلف



عوامل مرتبط با کار



ساعت کار طولانی یا مطالعه زیاد یا کار فیزیکی خسته کننده نیز می تواند بر توانایی شما بر رانندگی تاثیر گذارد. اگر شما کار شیفتی دارید لازم است که بیشتر مراقب باشید.

تحقیقات نشان می دهد که کارکنان شیفتی شش برابر بیشتر احتمال تصادفات ناشی از خستگی نسبت به بقیه کارکنان دارند.

عوامل مرتبط با سلامت

عوامل مختلفی در ارتباط با سلامت وجود دارد که می تواند موجب خواب آلودگی طولانی مدت شما شده و نیاز به خوابیدن برای سر حال شدن را در شما ایجاد کند.

اگر شما خواب کافی در طول شب داشته اید اما هنوز در طول روز احساس خستگی و خواب آلودگی دارید شما باید با یک دکتر مشورت کنید. مراقب سلامت و تناسب اندام خود باشید. هر چه سالمتر باشید، بهتر می توانید بخوابید و هنگام رانندگی هوشیارتر هستید. از دارو برای بیدار ماندن استفاده نکنید زیرا این مواد تنها خواب را به تاخیر می اندازند و در هنگامی که نمی خواهید ناگهان خواب به سراغ شما می آید که می تواند بسیار خطرناک باشد.

۳.۵.۱. علائم هشدار دهنده خستگی و خواب آلودگی راننده چیست؟

علائم مختلفی وجود دارند که نشان می دهند شما بسیار خسته اید و نباید رانندگی کنید. برخی از این علائم عبارتند از:

- خمیازه کشیدن
- احساس سنگینی در چشمها
- رویا دیدن در بیداری و تمرکز نداشتن روی رانندگی

- منحرف شدن وسیله نقلیه شما
- توهم
- واکنش کند
- افزایش یا کاهش متناوب سرعت به طور ناخواسته.

با خودتان صادق باشید. اگر هر کدام از این علائم را در هنگام رانندگی دارید، بلافاصله متوقف شده و استراحت کنید.

۴.۵.۱. روشهای کاهش خستگی راننده

در اینجا روشهایی برای کمک به هوشیار ماندن پشت فرمان را اشاره می کنیم:

- به اندازه کافی قبل از شروع رانندگیهای طولانی بخوابید؛
- زمان کافی برای خواب، استراحت و غذا خوردن قبل از شروع سفرهای طولانی در نظر بگیرید؛
- استراحت منظم (حداقل هر دو ساعت) برای پیاده شدن از وسیله و انجام حرکات کششی در نظر بگیرید؛
- هوای تازه را به داخل وسیله نقلیه وارد کنید (دود سیگار یا هوای کهنه می تواند خواب آلودگی را افزایش دهد)، و
- علائم خواب آلودگی را شناخته و به محض مشاهده توقف کرده و استراحت کنید.

خستگی و خواب آلودگی از شما نیرومند تر است، با آن مقابله نکنید. به محض مشاهده علائم، تنها راه برای توقف آنها استراحت کردن و یا خوابیدن است.

۶.۱. حواس پرتی (تلفن همراه)

یکی از مهمترین دلایل تصادفات رانندگی، حواس پرتی است. این موضوع می تواند به دلیل صحبت کردن با تلفن همراه، صحبت کردن با سرنشینان دیگر، عوض کردن آهنگ یا CD،

خوردن و آشامیدن و ... اتفاق بیفتد. در دنیا، در هر ۲۴ ثانیه یک تصادف ناشی از حواس پرتی اتفاق می‌افتد.

متاسفانه استفاده از تلفن همراه^۱ در حین رانندگی امروزه به یکی از مهمترین دلایل حواس پرتی تبدیل شده است. بطوریکه از هر چهار تصادف در دنیا، یک تصادف به دلیل حواس پرتی ناشی از استفاده از تلفن همراه است.

استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی تخلف بوده و جریمه آن بصورت نقدی و نمره منفی برای راننده از ۳ نمره منفی برای وسایل نقلیه شخصی تا ۵ نمره منفی برای وسایل نقلیه عمومی خواهد بود.

رانندگی با حالت حواس پرتی مانند مصرف مشروبات الکلی یا حتی بیشتر خطرناک است. در هنگام استفاده از تلفن همراه بیش از نیمی از مغز شما نمی‌تواند روی رانندگی تمرکز کند و بدین ترتیب اطلاعات مهمی که در طول مسیر به آنها برای رانندگی احتیاج دارید، را نادیده می‌گیرد. تحقیقات نشان داده است که مغز اطلاعات ناشی از تماس تلفنی را اولویت داده و اطلاعات تصویری راه را نادیده می‌گیرد. ارسال پیامک یا نوشتن متن در حین رانندگی با استفاده از تلفن همراه احتمال تصادفات را ۲۳ برابر کرده و صحبت کردن با تلفن همراه احتمال تصادفات را ۴ برابر می‌کند (تحقیقات متعدد نشان داده است که تفاوتی بین استفاده از هندزفری برای صحبت کردن و یا مستقیماً با تلفن همراه صحبت کردن وجود ندارد).

حواس پرتی باعث کوری ناآگاهانه و زمان واکنش طولانی تر می شود.

^۱ طبق اطلاعات مرکز آمار ایران تعداد مشترکان تلفن همراه مشغول به کار در کشور، در سال ۱۳۹۶ با افزایش رشد ۷.۵ درصدی نسبت به سال قبل به عدد ۸۸ میلیون رسیده است. بر اساس همین آمار تعداد مشترکان تلفن همراه در سال ۱۳۹۶ نسبت به ده سال پیش (سال ۱۳۸۵) با رشد معنی‌داری معادل ۴۷۴ درصد افزایش، همراه بوده است.

۷.۱. رانندگی با حالت عصبانیت

رانندگی با حالت عصبانیت باعث از بین رفتن تمرکز و رفتارهایی تلافی جویانه می شود که می تواند منجر به تصادف گردد. برخی از این رفتارها که نشان دهنده عصبانیت است عبارتند از:

- راننده ای که به دیگران پرخاش یا فحاشی می کند یا علامتها و ژستهای ناپسندی را نشان می دهد.
- راننده ای که وسایل نقلیه دیگر را با فاصله خیلی کم تعقیب می کند.
- راننده ای که جلو شما به آهستگی حرکت کرده و سعی دارد شما را متوقف کند.
- راننده که با نور بالا یا بوقهای ممتد به دیگر رانندگان هشدار می دهد.
- راننده ای که از وسیله نقلیه خود پیاده شده و شما را تهدید می کند.

به حداقل رسانیدن خطر

شما می توانید در مواجهه با یک راننده عصبانی خطر را کاهش دهید اگر:

- با احتیاط و مودبانه رانندگی کنید؛
- از آنچه اطراف شما اتفاق می افتد آگاه باشید؛
- از قطع کردن مسیر حرکت سایر وسایل نقلیه بپرهیزید؛
- از سرعت خود بکاهید و اجازه دهید وسیله دیگر وارد مسیر شما شود؛
- با وسیله نقلیه جلوتر فاصله کافی را حفظ کنید؛
- از وسیله ای که با حالتی عصبی حرکت می کند فاصله بگیرید؛
- آرامش خود را حفظ کرده و رفتار خود را کنترل کنید؛
- مطمئن شوید تمام شیشه ها بالاست و دربهای خودرو قفل است؛
- اگر وسیله نقلیه ای شما را تعقیب کرد، خود را به ایستگاه پلیس یا محل عمومی برسانید؛
- شماره پلاک و مشخصات خودرو را ثبت کنید و پلیس ارائه دهید.

۸.۱. سایر کاربران راه

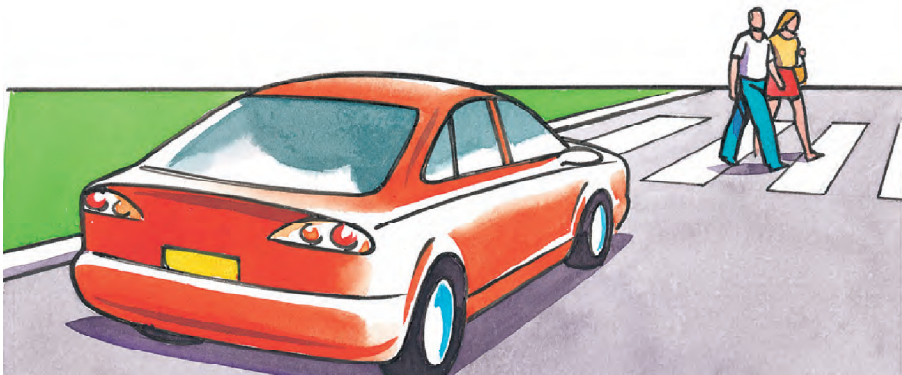
۱.۸.۱. عابرین پیاده

همواره مراقب عابرین پیاده باشید و آماده باشید که برای آنها توقف کنید. برخی محلهایی که عابرین ممکن است در آنها بیشتر تردد کنند عبارتند از:

- در محل گذرگاههای عابرپیاده
- تقاطعات
- بین خودروهای پارک شده
- نزدیک مدارس و زمین بازی کودکان
- نزدیک مراکز خرید
- نزدیک هتلهای، باشگاهها و مراکز تجمع مردم

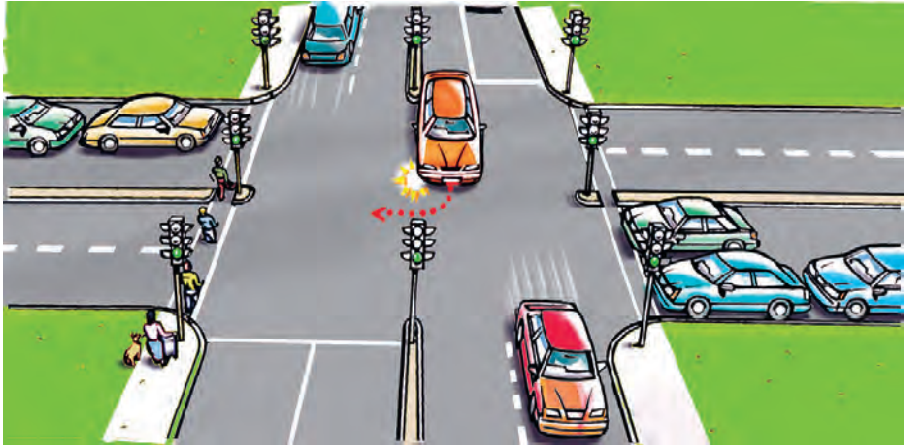
رانندگان باید حق تقدم را در هر حال به عابرینی بدهند که:

- در تقاطعات از مقابل خودروی شما عبور می کنند، یا
- در محل خط کشی عابرپیاده عبور می کنند، یا
- در محل تقاطعات چراغدار که چراغ عبور وسایل نقلیه زرد یا قرمز است.



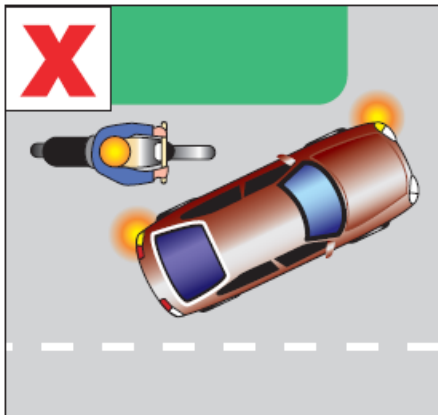
۲.۸.۱. عبور موازی عابرین

در تقاطعات کنترل شده با چراغ، برای وسایل نقلیه و عابرین چراغهایی تعبیه شده است. عبور موازی عابرین با جریان ترافیک زمانی اتفاق می افتد که چراغ برای هر دو سبز است. در این محله‌ها، ممکن است چراغ عابرین چند ثانیه زودتر سبز شود و وسایل نقلیه ای که می خواهند به راست یا چپ گردش کنند باید حق تقدم را به عابرین دهند.

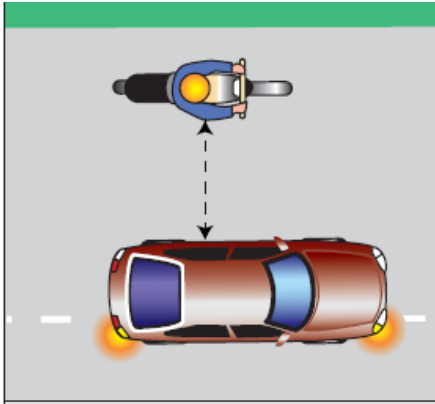


۳.۸.۱. موتورسواران و دوچرخه سواران

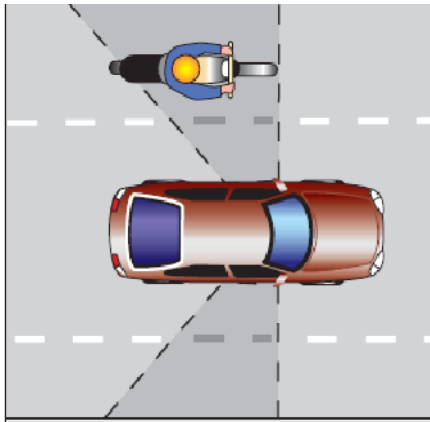
دوچرخه سواران و موتورسواران حق تقدم یکسانی در استفاده از راه مانند سایر وسایل نقلیه دارند. راه را با آنها شریک شوید و به آنها فضای کافی دهید. توجه بیشتری داشته باشید زمانیکه آنها در حال حرکت هستند:



- مراقب باشید که در گردش به چپها مسیر آنها را قطع نکنید. موتورسیکلت در تصویر در خطر است زیرا وسیله نقلیه مسیر او را قطع می کند.



- هنگام سبقت گرفتن از آنها بسیار مراقب باشید زیرا آسیب پذیری آنها در صورت برخورد بسیار بالاست. فاصله کافی را از آنها حفظ کنید و حداقل یک متر در هنگام سبقت از آنها داشته باشید. اگر این فضا برای سبقت مهیا نیست، از سرعت خود بکاهید و از سبقت غیرایمن پرهیزید.



- نقاط کور خود را برای دیدن موتورسواران و دوچرخه سواران چک کنید. شما دید کاملی از اطراف وسیله نقلیه خود ندارید. در کنار و عقب وسیله نقلیه شما نقاط کوری وجود دارد که شما نمی توانید حضور وسایل نقلیه دیگر بخصوص موتورسواران و دوچرخه سواران را در آنها مشاهده کنید. قبل از گردش به راست یا چپ با چرخاندن سرعت و نگاه کردن به اطراف این نقاط کور را چک کنید.

۴.۸.۱. موتورسواران

کوچکتر بودن نسبت به سایر وسایل نقلیه باعث می شود که موتورسیکلتها برخی اوقات به راحتی دیده نشوند. علاوه بر قوانینی که برای تمام کاربران اجرا می شود قوانین خاصی برای کمک به موتورسواران وجود دارد.



۵.۸.۱. ایمنی موتورسیکلت

خطر کشته شدن یا مجروح شدن روی موتورسیکلت بسیار بیشتر از خودروی سواری است.

تمام موتورسواران و سرنشینان آنها باید از کلاه ایمنی استاندارد استفاده کنند. در راستای ایمنی، یک موتورسوار باید همچنین:

- لباس محافظت کننده بپوشد. برای کاهش خطر وارد شدن صدمات شدید، شما باید لباس مناسب مشابه عکس بالا بپوشید.
- حداقل لباسهایی که علاوه بر کلاه ایمنی باید بپوشید کفشهای کاملاً بسته (نه صندل یا دمپایی و مانند آن)، شلوار بلند و جلیقه است. استفاده از دستکش و عینک نیز بسیار توصیه شده است.

- اگر سرنشینی دارید توجه و دقت بیشتری داشته باشید. سرنشین نیز باید از



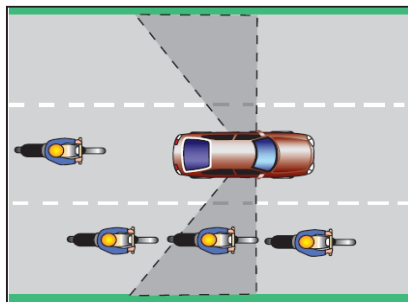
کلاه ایمنی استفاده کند، پشت سر
راننده بنشیند، سر خود را به سمت
جلو و پاهای خود را روی جاپای
موتور قرار دهد. اگر سرنشین نمی
تواند پای خود را به جاپایی برساند
اجازه سوار شدن روی موتورسیکلت
را ندارد. کودکان زیر ۸ سال اجازه

سوار شدن روی موتورسیکلت را ندارند. سوار کردن سرنشین روی موتورسیکلت،
وزن آنرا افزایش داده و قدرت واکنش را پایین می آورد.
از سرنشینان خود بخواهید که تا حد ممکن از پرت کردن حواس شما خودداری
کنند.

۶.۸.۱. بگونه ای رانندگی کنید که توسط سایر کاربران راه دیده شوید.

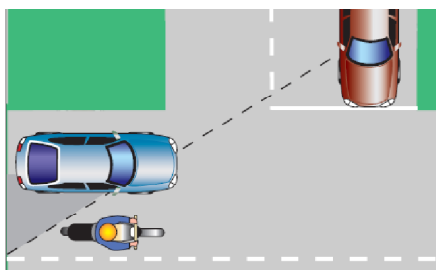
یکی از مهمترین دلایل تصادفات موتورسواران، دیده نشدن توسط سایر وسایل نقلیه است. اگر
یک موتورسوار سایر وسایل نقلیه را می بیند، دلیل بر آن نیست که آنها نیز می توانند او را
ببینند. وسایل نقلیه کوچکتر مانند موتورسیکلت سخت تر دیده شده و سرعت آنها از آنچه
هست کمتر بنظر می آید. در این جا برخی روشهایی که به شما کمک می کند تا رانندگان
دیگر شما را بهتر ببینند عبارتند از:

- چراغ موتورسیکلت خود را همواره حتی در طول روز روشن کنید.
- اگر می خواهید از وسیله نقلیه دیگری سبقت بگیرید یا مطمئن نیستید که
راننده از حضور شما آگاه است، از بوق خود استفاده کنید.
- از چراغ راهنمای موتورسیکلت و چراغ خطر آن برای تعیین جهت و هشدار به
رانندگان دیگر استفاده کنید.
- در مسیر دید رانندگان دیگر قرار بگیرید تا دیده شوید.

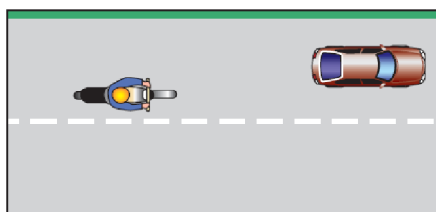


- در نقاط کور رانندگان رانندگی نکنید. اگر آنها نتوانند شما را ببینند، ممکن است مانور یا گردشهایی کنند که شما را در نظر نگیرند.

- اگر میخواهید با سرعتی برابر با سرعت وسایل نقلیه دیگر حرکت کنید، با فاصله مناسب عقب یا جلوی آنها قرار بگیرید تا دیده شوید.

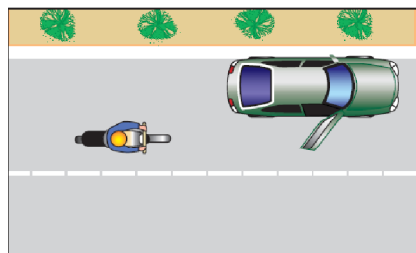


- در تقاطعات، رانندگان ممکن است شما را نبینند. اطمینان حاصل کنید که حتما دیده می شوید.



- همواره فاصله ایمن را در همه جهات با سایر وسایل نقلیه حفظ کنید، هیچگاه وسایل نقلیه دیگر را با فاصله نزدیک تعقیب نکنید.

- اگر وسیله نقلیه ای با فاصله بسیار کم پشت سر شما حرکت می کند، از سرعت خود بکاهید و اجازه دهید تا از شما سبقت بگیرد.



- زمان عبور از وسایل نقلیه پارک شده، هوشیار بوده و فاصله کافی را برای باز شدن احتمالی درب آن یا عبور یک عابر پیاده حفظ کنید.

- از آینه های خود به طور متعدد استفاده کنید تا وضعیت ترافیک پشت سر خود را چک کنید.

- همواره روشهای ترمزگیری صحیح را تمرین کنید.

در مواقع اضطراری لازم است تا از ترمز جلو و عقب به طور همزمان استفاده کنید. برای اطمینان از آنکه شما مهارت کافی برای استفاده از آنها را دارید، شما باید در تمام توقفها از ترمزگیری همزمان استفاده کنید. ترمزها را با آرامی اما محکم بگیرید. ترمز جلو را فشار داده و ترمز عقب را بگیرید. از ترمز گیری ناگهانی بپرهیزید زیرا می تواند باعث قفل شدن ترمزها شده و منجر به مشکلات جدی در کنترل موتورسیکلت گردد.

همواره سرعت خود را قبل از رسیدن به قوسها یا گردشها کاهش دهید.

۹.۱. ده قانون رانندگی ایمن

متخصصین ایمنی ترافیک معتقدند که اگر هر راننده ای این ده قانون را رعایت کند، مشکلات تصادفات و نرخ جراحات و تلفات بسیار کاهش خواهد یافت. این ده قانون عبارتند از:

۱. با سرعت ایمن رانندگی کنید.
۲. با حالت مستی رانندگی نکنید
۳. از قوانین اطاعت کنید.
۴. در هنگام رانندگی تمرکز داشته باشید.
۵. صبور باشید و وقتی به موضوع شک دارید، تحمل کنید.
۶. حرکات خود را برای ادامه مسیر برنامه ریزی کنید.
۷. به دیگر کاربران علامتهای درست بدهید.
۸. در تقاطعات بسیار هوشیار باشید.
۹. وسیله نقلیه خود را بشناسید.
۱۰. مراقب سایر کاربران راه باشید.

۱۰.۱. کنترل‌های قبل از رانندگی

آیا وسیله نقلیه شما در شرایط ایمنی کار می‌کند؟

قبل از آنکه رانندگی کنید، مقداری وقت گذاشته و وسیله نقلیه خود را از نظر ایمنی و فنی بررسی کنید. برخی از این کنترل‌ها عبارتند از:

- تایرها

آج لاستیک شما باید حداقل ۱.۵ میلیمتر عمق داشته باشد. لاستیک‌های صاف می‌توانند موجب سر خوردن شوند و در شرایط بارانی بسیار خطرناک هستند. لاستیک‌ها باید به اندازه کافی باد شوند. مخصوصاً برای مسافت‌های طولانی یا برای بارهای زیاد این موضوع بسیار مهم است. باد لاستیک خود را زمانی که سرد هستند، اندازه‌گیری کنید.

- ترمزها

به طور منظم ترمزهای خود را توسط افراد کارشناس چک کنید. ترمزهای معیوب مسافت توقف شما را بسیار افزایش خواهند داد.

- فرمان

مطمئن شوید که فرمان شما در شرایط مناسبی است زیرا فرمان معیوب می‌تواند موجب منحرف شدن وسیله نقلیه شود.

- چراغها

مطمئن شوید تمامی چراغها، شامل چراغهای جلو، چراغهای ترمز، چراغهای راهنما و ... به درستی کار می‌کنند. اگر چراغهای شما به درستی کار نمی‌کنند، سایر رانندگان قادر نخواهند بود که شما را ببینند یا حرکات بعدی شما را پیش‌بینی کنند.

- بوق

از بوق وسیله نقلیه خود تنها برای هشدار دادن سایر کاربران در مورد خطرات استفاده کنید. استفاده از بوق برای سایر اهداف تخلف است.

- شیشه جلو و برف پاک کن شیشه جلو

شیشه کثیف خطرناک است. دیدن بیرون از یک شیشه کثیف بخصوص در شرایط نور مستقیم خورشید، شب یا بارندگی بسیار مشکل است.

- آینه ها

شما باید یک آینه در درون خودرو خود داشته باشید و آویزان کردن هرچیزی از آن غیرقانونی است. با وجود آینه ها هم شما نقاط کوری در وسیله نقلیه دارید و یا مناطقی وجود دارد که بدون چرخاندن سر امکان دیده شدن ندارند. سایر خودروها و بخصوص موتورسواران و دوچرخه سواران می توانند کاملاً در این نقاط کور پنهان باشند.

مطمئن شوید که آینه های داخلی و بیرونی خودرو شما به درستی تنظیم شده اند. زمانیکه می خواهید رانندگی کنید آینه های خود را با روشهای زیر تنظیم کنید.

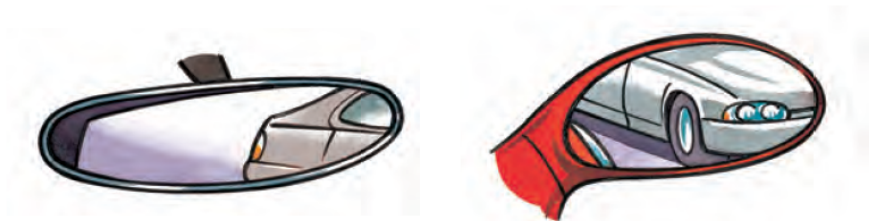
- آینه داخلی دید عقب. آینه را بگونه ای تنظیم کنید که دید واضحی از مسیر پشت سر خود داشته باشید.



- آینه های عقب بیرونی. آینه های عقب بیرونی را بگونه ای تنظیم کنید که بتوانید نوک دسته در خودرو را در لبه پایینی آینه ببینید.



برای بررسی آنکه تمامی آینه ها در موقعیت درستی هستند، اجازه دهید یک وسیله نقلیه از سمت چپ شما عبور کند. زمانیکه وسیله نقلیه از دید شما در آینه عقب عبور می کند، سپر جلو آن باید در آینه بیرونی شما دیده شود.



فصل دوم

قوانین رانندگی

تمامی رانندگان باید قوانین رانندگی را بدانند. در ادامه برخی از مهمترین قوانین رانندگی در طول راهها به همراه توصیه های ایمنی تکمیلی ارائه می گردد.

۱.۲. سرعت مجاز

شما نباید از سرعت مجاز تعیین شده در طول راهها یا مناطقی که رانندگی می کنید تجاوز کنید. هیچگاه از سرعت ایمن در شرایط خاص مانند بارندگی، مه و ... تجاوز نکنید.

۱.۱.۲. سرعت مجاز چیست؟

سرعت مجاز سرعتی است که توسط علائم حاشیه راه نشان داده می شوند. این سرعتها می توانند از ۱۰ کیلومتر بر ساعت تا ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت متغیر باشند. در برخی مناطق مانند مناطق مسکونی یا محدوده مدارس سرعت مجاز از سرعت مقرر در طول راه کمتر خواهد بود.

علائم سرعت مجاز ممکن است موقتی باشند. این علائم ممکن است به خاطر وضعیت راه یا یک منطقه خاص مانند منطقه کاری در طول راه تعیین شده باشند.

سرعت مجاز برای وسایل نقلیه خاص ممکن است کمتر باشد. بعنوان مثال برای وسایل نقلیه سنگین یا دارای بارهای خاص سرعت مجاز ممکن است از سایر وسایل نقلیه کمتر باشد.

همواره به خاطر داشته باشید که سرعت مجاز حداکثر سرعتی است که شما مجازید تا در بهترین شرایط راه و آب و هوا رانندگی کنید. شما باید در شرایط نامناسب مانند بارندگی، راه باریک، روسازی نامناسب، دید ناکافی یا شرایط ترافیک نامناسب آهسته تر رانندگی کنید.

۲.۲. فاصله طولی

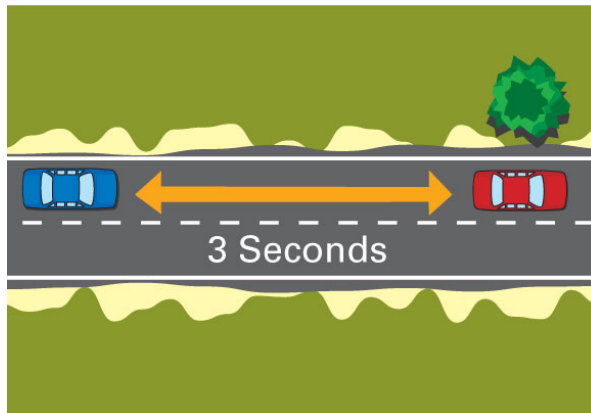
شما باید فاصله کافی با وسیله نقلیه جلوتر خود داشته باشید تا بتوانید در صورت لزوم وسیله نقلیه خود را به طور ایمن متوقف کنید و به آن برخورد نکنید.

بیشتر تصادفات جلو به عقب به دلیل عدم رعایت فاصله طولی و تعقیب کردن وسیله جلوتر با فاصله بسیار کم رخ می دهند.

فاصله بین شما و خودروی جلوتر با عنوان فاصله تعقیب هم شناخته می شود. برای تعیین فاصله تعقیب شما باید سرعت وسایل نقلیه و شرایط راه را در نظر بگیرید.

۱.۲.۲. قانون سه ثانیه

یک روش برای تعیین فاصله کافی با وسیله نقلیه جلوتر استفاده از قانون سه ثانیه است. زمانیکه در طول مسیر رانندگی می کنید یک شی ثابت را در کنار راه در نظر بگیرید مانند یک درخت، پایه یک تابلو و ... که وسیله نقلیه جلوتر شما از کنار آن عبور خواهد کرد. به محض عبور آن وسیله نقلیه از کنار شی ثابت، با خود بگویید، هزار و یک، هزار و دو و هزار و سه. شما باید این شمارش تمام کرده باشید که به شی ثابت می رسید. اگر شما قبل از پایان یافتن شمارش به شی ثابت رسیدید، شما به وسیله نقلیه جلوتر بسیار نزدیک هستید. از سرعت خود بکاهید تا فاصله مناسب بدست آید.



به خاطر داشته باشید، این قانون سه ثانیه راهنمایی است برای رانندگی در شرایط مناسب ترافیکی و جوی است و اگر شرایط مناسب نباشد شما باید این زمان را به چهار یا پنج ثانیه افزایش دهید.

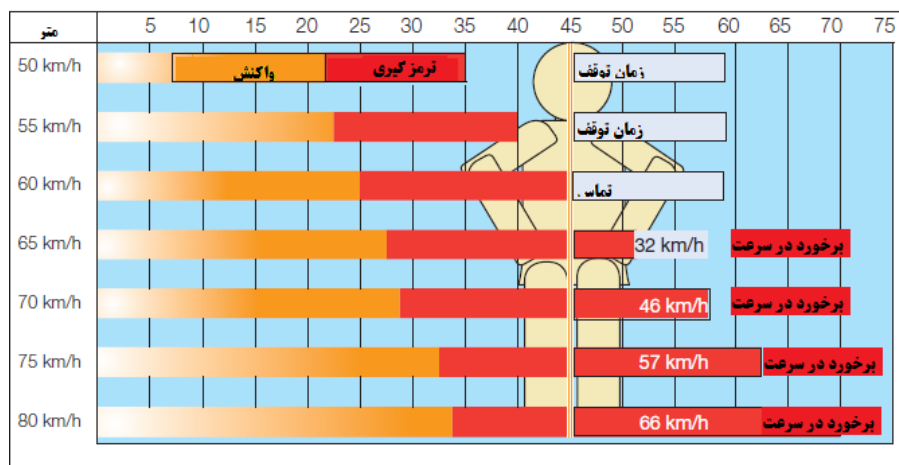
همواره به خاطر داشته باشید که رعایت فاصله هم در جلو، هم عقب و هم اطراف وسیله نقلیه ضروری است و بعنوان حریمی است که در صورت خطاهای انسانی یا موقعیتهای اضطراری برای کنترل وسیله نقلیه استفاده می شود.

۲.۲.۲. چه مقدار طول می کشد تا وسیله نقلیه خود را متوقف کنید؟

زمان لازم برای توقف وسیله نقلیه به عوامل زیر بستگی دارد:

- مسافت واکنش- مسافتی است که از زمانی که شما تشخیص می دهید باید توقف کنید تا زمانیکه ترمزگیری انجام می دهید طی خواهد شد. این زمان حداقل ۱.۵ ثانیه است. در سرعت ۶۰ کیلومتر بر ساعت وسیله نقلیه در این زمان ۲۵ متر مسافت را طی خواهد کرد. اگر شما روی رانندگی تمرکز نداشته باشید، این زمان ممکن است ۳ تا ۴ ثانیه نیز باشد و در برخی موارد شما ممکن است عکس العملی نشان ندهید.
- مسافت ترمز گیری- مسافتی است که از زمان شروع ترمزگیری تا توقف کامل وسیله نقلیه طی خواهد شد. در سرعت ۶۰ کیلومتر بر ساعت این مسافت ۲۰ متر خواهد بود در صورتیکه شرایط راه مناسب بوده و وسیله نقلیه شما شرایط ترمز و لاستیک مناسبی داشته باشد. در راههای خیس، مسافت ترمز افزایش خواهد یافت. ترمزگیری سریع روی راههای خیس موجب سر خوردن خواهد شد.
- مسافت توقف- مجموع مسافت واکنش و مسافت ترمزگیری را شامل می شود. این مسافتی است که زمانیکه شما به یک موقعیت اضطراری واکنش نشان داده و متوقف می شوید. در سرعت ۶۰ کیلومتر بر ساعت، این مسافت حداقل ۴۵ متر خواهد بود.

- شرایط راه- در راههایی که شرایط راه مناسب نیست و رویه راه شرایط ضعیفی دارد با دقت بیشتر رانندگی کنید. شرایط نامناسب مانند آب و هوای نامناسب نیز مسافت توقف را افزایش می دهد. با فرض آنکه شرایط راه خشک بوده، خودروی شما نو بوده و لاستیکها و ترمزها در بهترین شرایط هستند اگر کودکی در فاصله ۴۵ متری شما ناگهان وارد راه شود، در نمودار زیر خواهید دید که در سرعتهای مختلف چه اتفاقی می افتد.



به یاد داشته باشید، عوامل مهمی که بر مسافت توقف تاثیر می گذارد، سرعت وسیله نقلیه شما، شرایط ترمزها و لاستیکها و شرایط راه و آب و هواست.

۳.۲.۲. چقدر طول می کشد تا یک وسیله نقلیه سنگین توقف کند؟

وسایل نقلیه سنگین و وسایل باری ممکن است نیازمند مسافت توقف بیشتری باشند. اگرچه یک راننده کامیون ممکن است فاصله ایمن را با وسیله نقلیه جلوتر حفظ کند، شما به طور ناگهانی مسیر او را قطع کرده، ترمز بگیرید یا ناگهانی توقف کنید (به عنوان مثال در تقاطعات چراغدار)، شما می توانید باعث تصادف شوید.

۳.۲. رانندگی در شرایط مختلف

۱.۳.۲. رانندگی در شب

در تاریکی هوا شعاع دید و مسافت دید به شدت کاهش می یابد. این بدان معناست که زمان بیشتری طول می کشد تا نسبت به خطرات واکنش نشان دهید. **حدود یک سوم تصادفات شدید در تاریکی هوا رخ می دهند.**

چراغهای خودروی خود را روشن کنید.

چراغهای خودروی خود را غروب خورشید تا طلوع خورشید یا هر زمان که شرایط نامناسب است، روشن کنید. شرایط جوی نامناسب، مه گرفتگی، عبور از تونلها حتی تونلهای کوتاه نیازمند آنست که با چراغهای روشن رانندگی کنید. همیشه به یاد داشته باشید، این تنها شما نیستید که باید دید خوبی داشته باشید تا ایمن رانندگی کنید، سایر رانندگان نیز باید قادر باشند شما را ببینند. بنابراین چراغ وسیله خود را نه تنها برای دیدن بهتر، بلکه برای دیده شدن بهتر روشن کنید.



در مورد کاهش دید هوشیار باشید

با سرعتی رانندگی کنید که به شما اجازه می دهد تا در محدوده روشنایی ایجاد شده با چراغهای خودروی شما قادر به توقف باشید. چراغهای خودروی شما تنها مسیر جلوی شما را

نشان می دهد و گوشه تقاطعات یا قوسها را روشن نمی سازد، بنابراین در شب، هنگام عبور از قوسها یا تقاطعات سرعت خود را کاسته و با دقت رانندگی کنید.



از نور بالای خودرو استفاده کنید

برای دید بهتر از نور بالا استفاده کنید. اما، از آنجا که نور بالا موجب آزار چشم راننده های روبرو خواهد شد، از نظر قانونی شما باید از چراغهای پایین استفاده کنید در صورتیکه:

- وسیله نقلیه ای از روبرو با نور پایین حرکت می کند؛
- در فاصله ۲۰۰ متری از وسیله نقلیه روبرو قرار دارید؛
- در فاصله ای کمتر از ۲۰۰ متر پشت وسیله نقلیه دیگر هستید؛

اگر وسیله نقلیه روبرو با نور بالا به سمت شما می آید:

- از سرعت خود بکاهید؛
- به سمت راست خود در جاده نگاه کنید؛
- از سمت راست برانید؛
- اگر نمی توانید ببینید، به آرامی توقف کنید.

شما در کوتاه مدت می توانید چراغ نور بالای خود را هنگامیکه می خواهید از وسیله نقلیه جلوتر سبقت بگیرید روشن کنید تا به راننده آن در مورد سبقت خود هشدار دهید.



نکاتی برای رانندگی در شب

زمانیکه در شب رانندگی می کنید:

- شیشه جلوی خود و چراغهای خودروی خود را تمیز نگه دارید؛
- عینکهای رنگی استفاده نکنید، مگر آنکه متخصص چشم آنرا تجویز کرده باشد؛
- چراغهای خودروی خود را به محض آغاز تاریکی روشن کنید تا سایر کاربران راه شما را ببینند؛
- از چراغهای مه شکن استفاده نکنید مگر در هنگام دید بسیار ضعیف؛
- اگر احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید، حتما توقف کرده و استراحت کنید.

۲.۳.۲. رانندگی در شرایط آب و هوای بارانی یا خطرناک

دید واضح در بارندگی کاهش می یابد. برای بهبود ایمنی زمان رانندگی در هوای بارانی:

- مطمئن باشید که برف پاکنهای شما در شرایط مناسبی هستند و شیشه جلوی شما تمیز است؛
 - نور پایین چراغهای خودرو را روشن کنید؛
 - از تهویه هوای خودروی استفاده کنید جلوی بخار گرفتگی شیشه ماشین را بگیرد؛
 - اگر تهویه هوا ندارید، از بخاری خودرو استفاده کرده و در صورت لزوم شیشه خودرو را کمی باز کنید.
- در هنگام رانندگی در هوای بارانی عابرین و دوچرخه سواران به سختی دیده می شوند، پس دقت بیشتری کنید.

فاصله خود را حفظ کنید

در هوای بارانی و شرایط راه خیس، زمان بیشتری برای توقف خودرو نیاز دارید، بنابراین وسایل نقلیه جلوتر را با فاصله کم تعقیب نکنید.

شما باید فاصله تعقیب را در شرایط بارانی و خیس نسبت به حالت عادی دو برابر کنید.

رانندگی در مه یا دود

چراغ خودرو خود را در این شرایط در حالت نور بالا قرار ندهید زیرا این کار تنها باعث روشنایی مه و دود شده و برای دیدن جاده یا راه کمکی نمی کند.

اگر شرایط مه یا دود است، شما باید:

- از نور پایین استفاده کنید تا بهتر ببینید؛
- از سرعت خود بکاهید؛
- وسایل نقلیه دیگر را با فاصله کم تعقیب نکنید؛
- از چراغهای مه شکن استفاده کنید.

۴.۲. از سمت راست برانید

دو قانون مهم در مورد رانندگی از سمت راست وجود دارد. این قوانین برای ایمنی شما و کاربران راه هستند. این قوانین برای راههای بدون خط کشی و راههای دارای چندخطه هستند.

۱.۴.۲. راههای بدون خط کشی

از سمت راست برانید در این راهها بدان معناست که:

- تا جایی که می توانید از سمت راست برانید، به خصوص زمانی که می خواهید در قوسهای قائم حرکت کنید.

اگر شما راننده یک وسیله نقلیه کندرو هستید مانند وسایل نقلیه باری، تا حد ممکن به سمت راست رفته تا اجازه دهید سایر وسایل نقلیه سبقت بگیرند.

۲.۴.۲. راههای با دوخط یا بیشتر

اگر سرعت مجاز در یک راه ۹۰ کیلومتر بر ساعت یا بیشتر است و تابلو از سمت راست برانید نصب شده است، شما نباید از خط سمت چپ حرکت کنید مگر آنکه:

- می خواهید از یک دوربرگردان استفاده کنید؛
- می خواهید سبقت بگیرید؛
- خط سمت راست با ترافیک اشباع شده است؛
- خط سمت راست برای گردش به راست طراحی شده است؛
- خط سمت راست برای استفاده خاصی مانند خط ویژه اتوبوس یا دوچرخه تعبیه شده است.

۵.۲. تابلوهای ترافیکی

علائم و تابلوهای نصب شده در طول راهها برای ایمنی بیشتر کاربران راه است. دسته بندیهای مختلفی در مورد علائم راه وجود دارد که عبارتند از:

- علائم یا تابلوهای انتظامی یا بازدارنده

به تابلوها یا نشانهای بازدارنده، تابلوهای انتظامی نیز میگویند. این علائم بیشتر به صورت دایره با نوار حاشیه قرمز رنگ هستند و نوع ممنوعیت را به وسیله علامت خاص نشان میدهند. از تابلوهای بازدارنده، تابلوی ایست به جهت اهمیت و دقت بیشتر رانندگان به صورت هشت ضلعی با زمینه کاملاً قرمز رنگ و با نوشته ایست یا STOP در نظر گرفته شده است. به لحاظ اهمیت تابلوی رعایت حق تقدم تنها راس یا سر این تابلو به سمت پایین می باشد.



- علائم هشدار دهنده یا اخطاری

این تابلوها بیشتر به شکل مثلث با نوارهای حاشیه قرمز رنگ و زمینه سفید رنگ هستند که یک راس آن به طرف بالا بوده و در داخل آن نوع خطر به وسیله علائمی خاص با رنگ مشکی نشان داده شده است.



- علائم اخباری یا اطلاعاتی

در رنگ های سفید، سبز، آبی، قهوه ای، زردو به شکل های مثلث، دایره، مستطیل، مربع و یا پنج ضلعی به تناسب نیاز نصب و پیام به صورت و یا نوشته در داخل آنها ترسیم شده است. این تابلوها به دو دسته تقسیم می شوند :

الف: تابلوهای آگاهی دهنده دستوری: تبعیت از این تابلوها الزامی بوده و در صورت عدم توجه، راننده مرتکب تخلف و نقض قانون می شود. به طور مثال تابلوهای خیابان یک طرفه، جهت نما، تعیین مسیر و حداقل سرعت از این دسته اند.

ب- تابلوهای آگاهی دهنده: تابلوهایی هستند که رانندگان را جهت دسترسی به مسیرهای مورد نیاز و یا سایر احتیاجات دیگر راهنمایی می کنند.

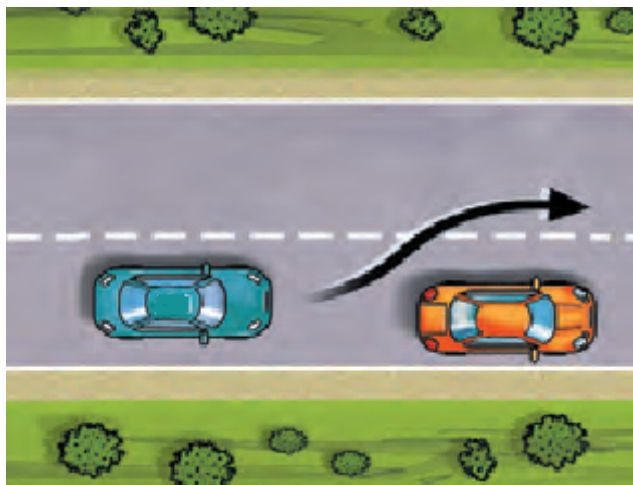


۶.۲. خط کشیهای راه

خط کشیهای راه انواع مختلف داشته و معانی متفاوتی دارند. خط کشیهایی که برای مشخص کردن خطوط حرکت یا جداسازی جریانهای ترافیک استفاده می شوند و حائز اهمیت هستند عبارتند از:

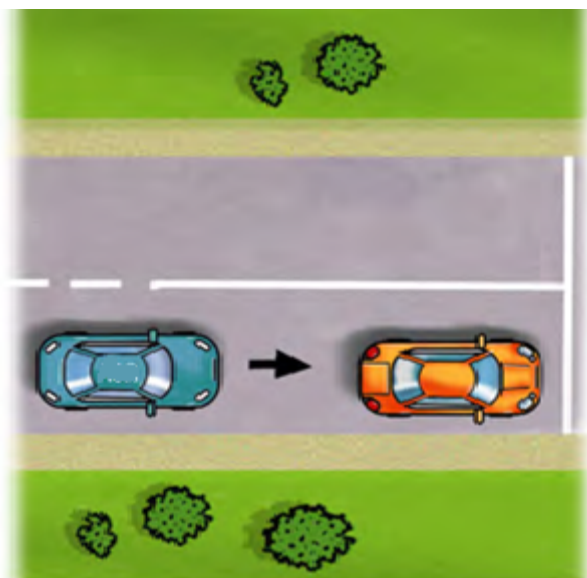
- خطوط منقطع

خطوط منقطع برای خط کشی خطوط جریان ترافیک در یک جهت یا جداسازی ترافیک در راهها استفاده می شوند. زمانی که خطوط منقطع است، شما اجازه دارید که تغییر خط داده یا سبقت بگیرید اگر شرایط ایمنی مهیا باشد. به عبارت دیگر، خطوط منقطع به این معنی نیست که شما حق دارید سبقت بگیرید، بلکه شما مجاز هستید در صورت شرایط ایمن سبقت بگیرید.



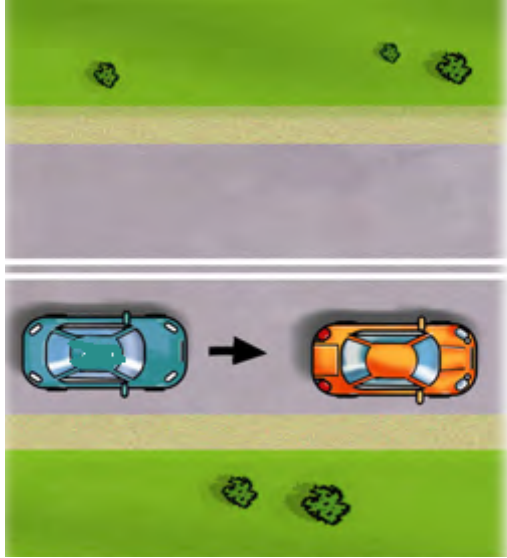
- خطوط پیوسته یا ممتد

خطوط ممتد برای خط کشی لبه خطوط حرکت یا تقسیم مسیرهای حرکت استفاده می شوند. هر جا خطی پیوسته یا ممتد بود شما نباید از آن عبور کنید، تغییر خط دهید یا سبقت بگیرید، مگر برای خطوط لبه راه و زمانی که شما بخواهید از راه خارج شده یا به آن وارد شوید.



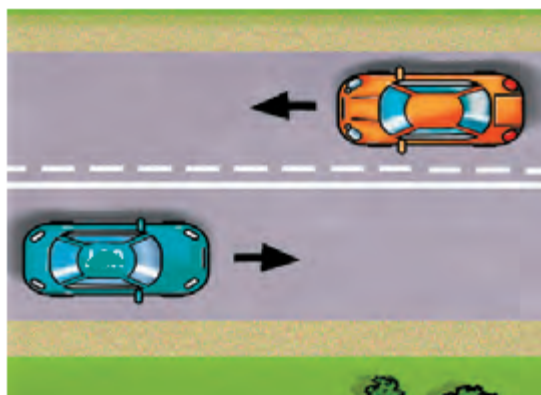
- خطوط پیوسته دابل

این خطوط برای جداسازی خطوط حرکت در راهها هستند. این خطوط بدان معنا هستند که شما به هیچ عنوان حق عبور از آنها را برای سبقت ندارید.



- ترکیب خطوط پیوسته و منقطع

این ترکیب برای خطوطی استفاده می شود که برای جداسازی راههایی است که ممکن است سبقت از یک جهت خطرناک باشد. زمانی که این خطوط دیده می شود شما در طرفی که خط منقطع وجود دارد امکان سبقت با در نظر گرفتن شرایط ایمنی را دارید اما اگر در طرف مقابل هستید شما اجازه سبقت گرفتن را ندارید و تخلف محسوب می شود.



- خط کشی فلشهای (جهتها) روی راه

اگر شما در یک راه با خط کشی فلش حرکت می کنید، شما باید در جهتی که فلشها نشان داده اند حرکت کنید مگر آنکه به شما با فلش دیگری اجازه حرکت در جهتهای دیگر داده شده باشد. در این تصویر، خودروی آبی باید به سمت چپ گردش کند، اما خودروی نارنجی می تواند به سمت چپ رفته یا مستقیم حرکت کند.



- خطوط عابر پیاده

شما باید حق تقدم را در خط کشیهای عابر پیاده به عابرین دهید.

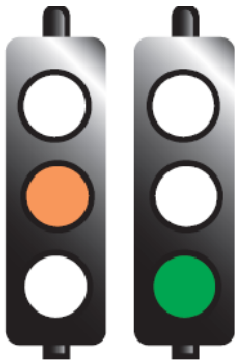


۷.۲. چراغ راهنمایی

چراغهای راهنمایی روشی ایمن برای تصمیم گیری در مورد حرکت و توقف در یک تقاطع هستند. همواره از چراغهای ترافیکی تبعیت کنید. هنگام نزدیک شدن به یک چراغ راهنمایی از سرعت خود بکاهید و در صورت لزوم آماده توقف شوید.

۱.۷.۲. چراغهای راهنمایی تقاطعات

- تمام چراغهای راهنمایی دارای رنگهای یکسانی هستند.
- قرمز به مفهوم توقف است.
- زمانیکه چراغ قرمز است، شما باید پشت خط توقف ترسیم شده روی راه قبل از چراغ توقف کنید.



- چراغ زرد به معنی هشدار است که چراغ می خواهد به رنگ قرمز شود. اگر چراغ زرد است شما باید توقف کنید تا چراغ قرمز شود.
- چراغ سبز به مفهوم آنست که می توانید با رعایت اصول ایمنی از تقاطع عبور کنید. مراقب وسایل نقلیه ای که ممکن است قانون را رعایت نکنند باشید.

- مراقب عابرین پیاده باشید.
- چراغ زرد چشمک زن در تقاطعات نشان دهنده آنست که شما باید با رعایت حق تقدم به تقاطع وارد شوید.
- چراغ قرمز چشمک زن در تقاطعات نشان دهنده آنست که پیش از ورود به تقاطع حتما باید توقف کرده و در صورتیکه در جهت دیگر وسیله ای حضور نداشت، با رعایت حق تقدم وارد تقاطع شوید.

۸.۲. علائم دادن و نشانه ها با دست

استفاده از علائم و نشانه با دست روشی برای ارتباط با سایر کاربران راه است. شما ممکن است بخواهید توقف کنید یا گردش انجام دهید یا خط حرکت خود را تغییر دهید، اما بدون نشان دادن این موضوع به سایر راننده ها، این کار ممکن است باعث تصادف شود. از علائم و نشانه ها برای نشان دادن حرکت بعدی خود در زمان مناسب استفاده کنید.

۱.۹.۲. چه زمانی باید از علائم و نشانه های دست استفاده کنید؟

شما باید نیت خود را با استفاده از علائم و نشانه های دست قبل از حرکات زیر نشان دهید:

- گردش به راست یا چپ؛
- تغییر خط؛
- حرکت کردن از کنار خیابان یا پارکینگ؛
- حرکت به چپ یا راست؛
- استفاده از دوربرگردان؛
- سبقت گرفتن؛
- برگشتن به مسیر خود پس از سبقت؛
- کاهش سرعت یا توقف.

۲.۹.۲. انواع علائم و نشانه های دست

سه نوع علائم و نشانه وجود دارد که عبارتند از:

- چراغ ترمز

شما باید با چراغ ترمز نیت خود برای توقف را نشان دهید. چراغ ترمز به سایر کاربران در مورد کاهش سرعت یا توقف شما هشدار می دهد. همواره چراغ ترمزها باید سالم و دارای دید کافی باشد که شامل دیده شدن در نور خورشید و در فاصله ۶۰ متری می شود.

- چراغ راهنمای خودرو

شما باید هشدار کافی را به سایر رانندگان و کاربران راه در مورد نیت خود برای گردش یا تغییر جهت، تغییر خط و یا سبقت بدهید.

در سرعتهای بالا، علامت دادن نیازمند مسافتهای چند صدمتری است اما در سرعتهای پایین مسافتهای خیلی کمتری ممکن است نیاز باشد. مهمترین کار در رانندگی قابل پیش بینی بودن برای سایر رانندگان است.

- علائم دست

اگر چراغ ترمز یا چراغ راهنما خودروی شما خراب یا معیوب است شما باید با استفاده از این علائم نیت خود را در حرکت نشان دهید.

این علامت برای موارد زیر

کاربرد دارد:

- کاهش سرعت؛

- توقف؛

- گردش به راست.





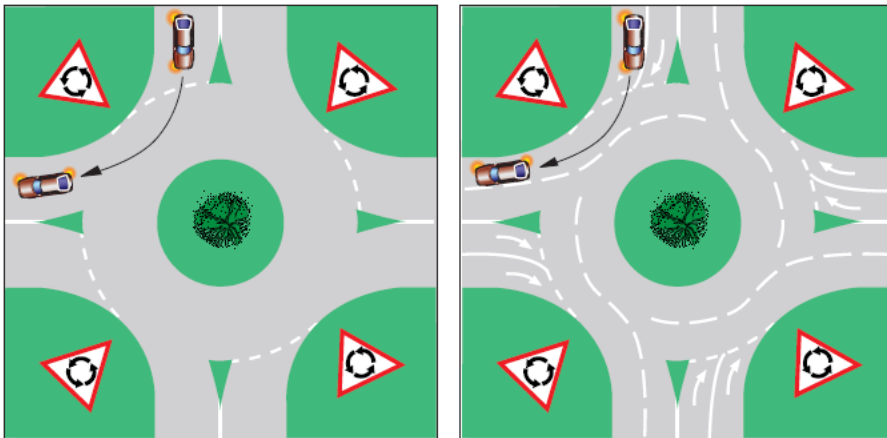
این علامت برای موارد زیر باید استفاده شود:

- گردش به چپ
- سبقت از سایر وسایل نقلیه

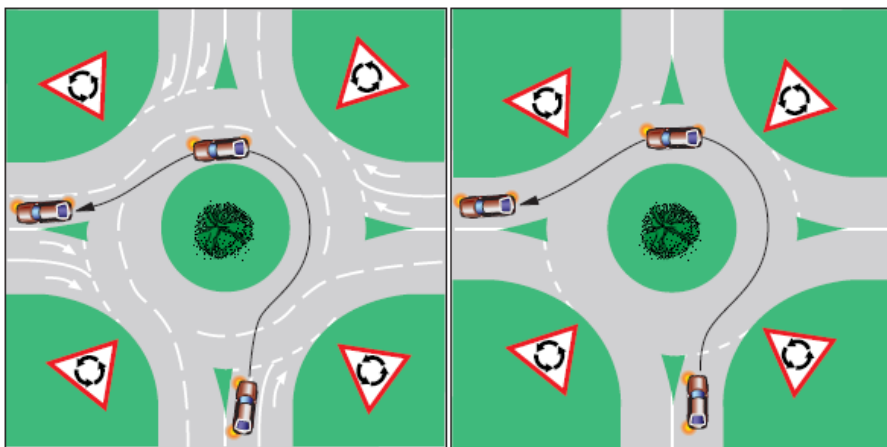
۳.۹.۲. علائم و نشانه ها در میدانها

میدانها چندین نقطه خروجی دارند. برای ورود به میدان باید از سرعت خود بکاهید یا حتی توقف کنید و زمانیکه فاصله ایمنی برای ورود مهیا شد وارد میدان شوید. همیشه به یاد داشته باشید که حق تقدم در میدانها با وسایل نقلیه داخل میدان است. برای ورود به میدان از راهنمای خودرو استفاده کرده و جهت حرکت خود را نشان دهید. اگر می خواهید مستقیم حرکت کرده یا گردش به چپ کنید چراغ راهنمای سمت چپ را فعال کرده و هنگام خروج از میدان، چراغ راهنمای سمت راست را بزنید.

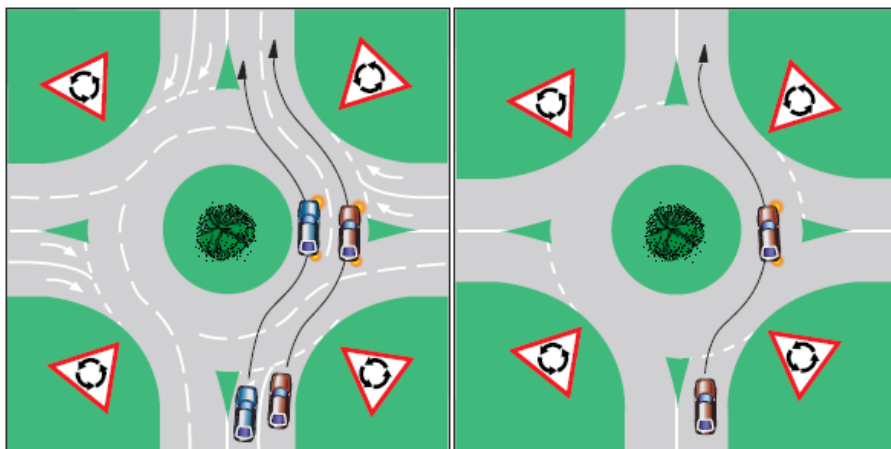
اگر می خواهید در میدان گردش به راست کنید، از خط سمت راست استفاده کرده و علائم مربوط به آن را نشان دهید.



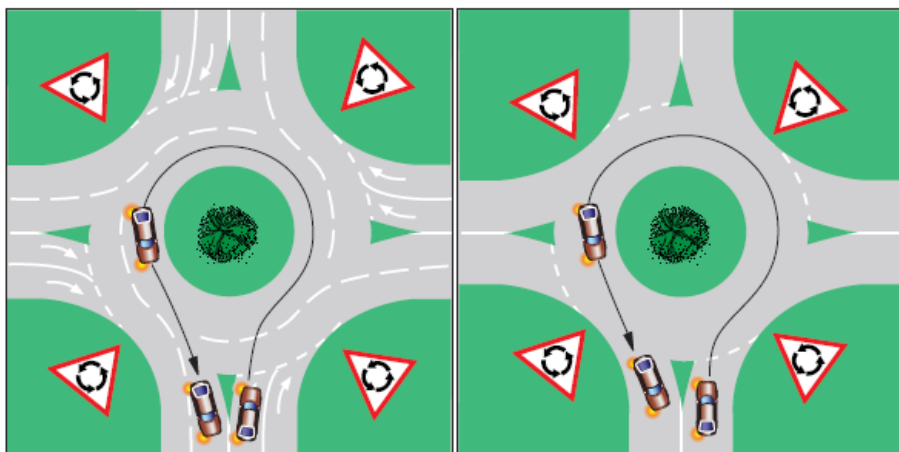
اگر می خواهید گردش به چپ کنید، از خط سمت چپ استفاده کرده و علائم مربوط به آنرا نشان دهید. هنگام خروج از میدان نیز از خط سمت چپ استفاده کنید.



اگر می خواهید حرکت مستقیم انجام دهید، خط حرکت خود را در میدان و در خروج از میدان حفظ کنید. در این حالت می توانید در هنگام ورود به میدان، علامت ندهید ولی برای خروج از میدان حتماً از چراغ راهنمای سمت راست استفاده کنید.



اگر می خواهید از میدان به عنوان دوربرگردان استفاده کرده و یک گردش کامل را انجام دهید، مطابق گردش به چپ علامت دهید.



به طور کلی همواره در هنگام رانندگی در میدان مراقب وسایل نقلیه ای که میدان را ترک می کنند، گردش کامل می کنند و دوچرخه ها، عابرین پیاده و موتورسواران باشید.

از آنجا که وسایل نقلیه سنگین در میدانها نقاط کور بسیاری دارند، در میدان بسیار مراقب آنها بوده و از سبقت گرفتن از آنها در میدانها بپرهیزید.

۱۰.۲. رانندگی در آزادراهها

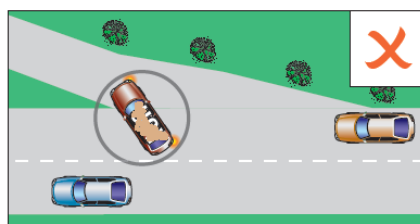
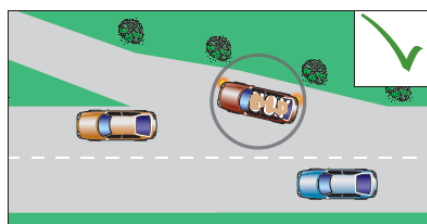
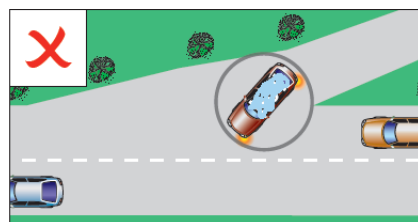
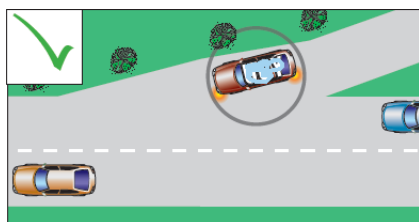
برای رانندگی در آزادراهها و بزرگراهها قوانین خاصی وجود دارد که باید به آنها عمل نمود.

۱۰.۲.۱. قوانین پایه

قبل از شروع رانندگی در یک آزادراه مطمئن شوید که توانایی رانندگی با سرعتهای بالا را دارید.

از آنجا که سرعتهای آزادراهها بالاتر از سرعتهای مجاز در راههای دیگر است، بسیار مهم است که از آنچه که در اطراف وسیله نقلیه شما اتفاق می افتد همواره آگاه باشید. موارد زیر می تواند به شما کمک کند:

- آینه های دید عقب خود را به طور مرتب کنترل کرده و قبل از هر تغییر خط خود نقاط کور خود را بررسی نمایید؛
- قبل از هر تغییر خط، ورود یا خروج ، با استفاده از چراغ راهنما علامت دهید. شما باید حق تقدم را به وسایل نقلیه ای که می خواهید به آن وارد شوید بدهید و تنها موقعی وارد جریان ترافیک شوید که ایمن است. به صورت تدریجی وارد موقعیت مورد نظر خود شوید.
- فاصله مجاز را با سایر وسایل نقلیه حفظ کنید.
- به علائم و تابلوهای مسیر دقت کنید. پیش از رسیدن به آنها، خود را برای انتخاب مسیر درست آماده سازید. از خط سمت چپ تنها برای سبقت گرفتن استفاده کنید.
- در شرایط دید محدود، مانند باران، مه و دود از سرعت خود بکاهید و فاصله خود با سایر وسایل نقلیه را افزایش دهید. چراغها را روشن کرده و اجازه دهید سایر رانندگان شما را ببینند.
- اگر وسیله نقلیه شما در آزادراه خراب شد، خود را به خطوط توقف اضطراری رسانده و توقف کنید. چراغهای خطر را روشن کرده و به اندازه کافی از جریان ترافیک دور شوید.



سرعت مناسب برای رانندگی در آزاد راه

آزادراهها برای سرعتهای بالاتر ترافیک طراحی شده اند. شما نباید از سرعت مجاز نشان داده شده در علائم تجاوز کنید.

رانندگی بسیار کند نیز می تواند در آزادراه خطرناک باشد، بنابراین شما نباید با سرعتی پایینتر از ۲۰ کیلومتر بر ساعت کمتر از سرعت مجاز حرکت کنید (بجز در شرایط نامناسب جوی، ترافیکی و دید).

بنابراین اگر سرعت مجاز ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت است، شما نباید با سرعتی کمتر از ۸۰ کیلومتر بر ساعت و بیش از ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت حرکت کنید.

۲.۱۰.۲. چه کارهایی نباید در آزادراه انجام دهید؟

کارهایی که نباید انجام دهید عبارتند از:

- ورود به خطوط ویژه اتوبوس یا تاکسی
- توقف غیرضروری
- حرکت دنده عقب یا دور زدن
- رانندگی با موتورسیکلت، دوچرخه و مانند آن
- رانندگی با تراکتور
- حمل بارهای بسیار بزرگ.

عابرین پیاده و دوچرخه سواران مجاز به دسترسی به آزادراهها نیستند.

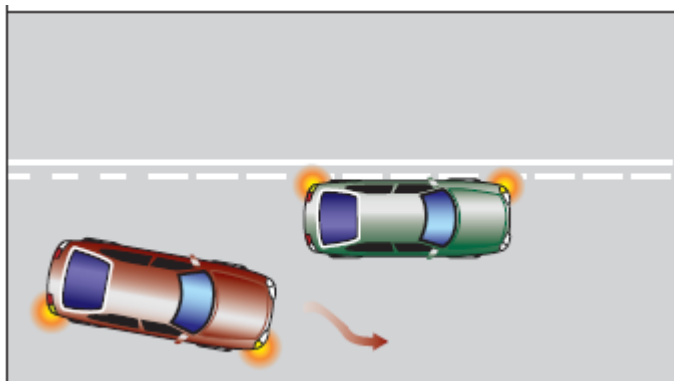
۱۱.۲. سبقت گرفتن

سبقت گرفتن از وسایل نقلیه دیگر یکی از خطرناکترین حرکات در رانندگی است.

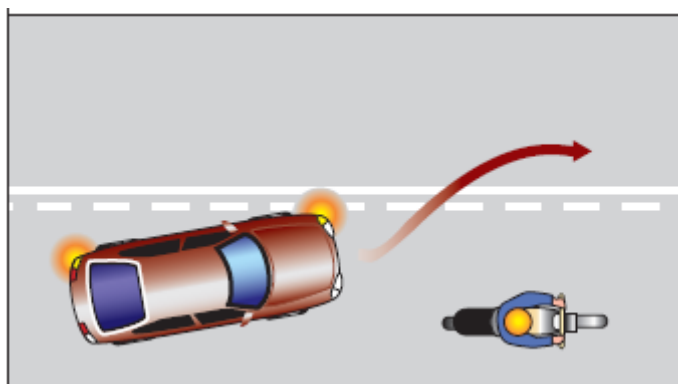
۱.۱۱.۲. چه زمانی می توان سبقت گرفت؟

شما می توانید از یک وسیله نقلیه از سمت راست سبقت بگیرید تنها زمانی که:

- پلیس به دلایل خاصی دستور دهد؛
- در یک راه چندخطه باشید و این کار ایمن باشد؛
- خودروی جلوتر بخواهد گردش به چپ کند.



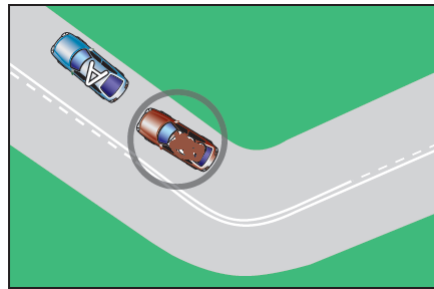
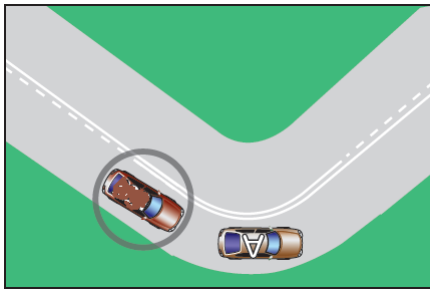
شما می توانید از سمت چپ سبقت بگیرید زمانی که شما و وسیله مورد نظر در یک جهت در حال حرکت بوده و سبقت مجاز و ایمن باشد.



۲.۱۱.۲. چه زمانی نباید سبقت گرفت؟

در موارد زیر نباید از وسیله نقلیه دیگر سبقت گرفت:

- وسیله نقلیه برای عابرین یا محلهای عبور کودکان از سرعت خود کاسته یا توقف کرده است.
- در تقاطع توقف کرده است.
- تابلو سبقت ممنوع وجود دارد.
- قوس قائم یا افقی وجود دارد.



۳.۱۱.۲. چگونه سبقت بگیرید؟

برای یک سبقت ایمن باید:

- دید خوبی از مسیر مقابل داشته باشید. مطمئن شوید که زمان و فضای کافی برای بازگشت ایمن به طرف صحیح پس از سبقت وجود دارد.
- اطراف و پشت سر خود را کنترل کنید. قبل از سبقت، آینه ها و نقاط کور را بررسی کنید تا وسیله نقلیه دیگری در حال سبقت نباشد.
- چراغ راهنمای خود را قبل از سبقت روشن کنید.
- سرعت مجاز را رعایت کنید. شما در حین سبقت نباید از سرعت مجاز تجاوز کنید.

- به خط حرکت خود برگردید. شما باید مطمئن باشید که به طور ایمن به مسیر خود پس از سبقت برمی گردید. چراغ راهنمای خود را قبل از برگشتن به مسیر خود بزنید.

۴.۱۱.۲. اگر از شما سبقت گرفته شد، چه باید کنید؟

شما باید به سمت راست بروید تا اجازه دهید فضای کافی برای سبقت ایجاد شود.

بخاطر داشته باشید که نباید:

- سرعت خود افزایش دهید قبل از آنکه سبقت وسیله دیگر کامل شود.
- مسیر وسیله نقلیه سبقت گیرنده را مسدود کنید.

۵.۱۱.۲. وسایل نقلیه بزرگ و سنگین

وسایل نقلیه ای با طول ۷.۵ متر و بیشتر نیاز دارند تا با شعاع بیشتری گردش کنند بنابراین زمانی که کنار آنها حرکت می کنید مراقب باشید بخصوص در گردشها و میدانها. در ادامه نکاتی است برای وقتی که با وسایل نقلیه بزرگ مواجه می شوید:

- در کل، آنها نیازمند فضای بیشتری برای توقف هستند، بنابراین مراقب بوده و از سبقت گرفتن و قطع کردن مسیر آنها در تقاطعات، میدانها و سایر محلهایی که صفهای ترافیک ایجاد می شود، بپرهیزید.
- آنها به آرامی شتاب می گیرند، بنابراین، صبور باشید تا راننده آنها ادامه حرکت دهد.
- رانندگان کامیونها و وسایل نقلیه سنگین کار سختی برای دنده عقب رفتن دارند، بنابراین به آنها برای حرکت فضای کافی بدهید.

به خاطر داشته باشید، اگر نمی توانید آینه های جانبی راننده را ببینید؛ راننده نیز نمی تواند شما را ببیند.

۱۲.۲. پارک کردن

پارک کردن به معنی متوقف کردن وسیله نقلیه بدون ایجاد مزاحمت برای سایر وسایل نقلیه و مطابق قانون برای سوار و پیاد کردن مسافری یا کالاست.

قبل از پارک کردن خودروی خود، از خود بپرسید:

- آیا اینجا محلی ایمن برای پارک کردن است؟
- آیا قانونی است؟
- آیا مشکلی برای دیگر کاربران راه ایجاد نمی کند؟

۱.۱۲.۲. در چه محلهایی نباید پارک نمود؟

شما نباید خودروی خود را در محلهای زیر پارک کنید:



- مقابل مسیرهای اختصاصی یا عبوری
- در محلهای توقف ممنوع
- در پارکینگهای تعیین شده برای افراد ناتوان

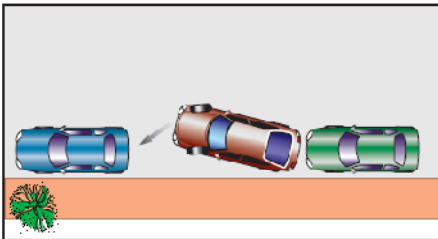
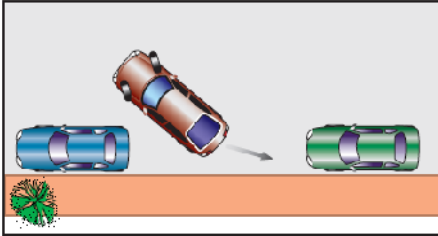
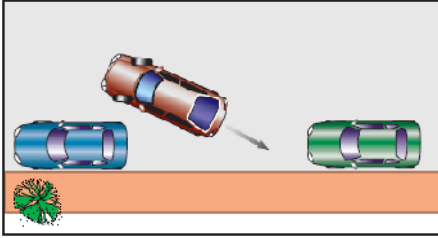
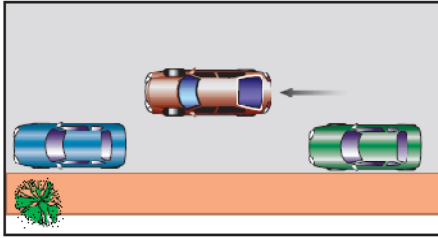
۲.۱۲.۲. چگونه پارک کنید؟

قبل از حرکت برای پارک در یک محل:

- ترافیک پشت سر خود را بررسی کنید
- از سرعت خود بکاهید
- با چراغ راهنما علامت دهید.

برای پارک کردن در یک خیابان دوطرفه، شما باید تا حد ممکن بصورت موازی با ترافیک و در انتها الیه سمت راست پارک کنید.

برای پارک کردن در یک فضای کافی:



- بصورت موازی با خودرویی که می خواهید پشت آن پارک کنید، قرار بگیرید؛
- به آرامی دنده عقب حرکت کنید؛
- فرمان را به شدت به سمت راست چرخانده تا زمانیکه وسیله نقلیه در زاویه ۴۵ درجه با جدول قرار گیرد. درب سمت راست شما باید نزدیک سپر عقب خودروی جلوی شما باشد.
- زمانیکه سپر جلوی شما کاملاً از سپر عقب خودروی جلو عبور کرد، فرمان را کاملاً به سمت چپ چرخانده و به دنده عقب ادامه دهید.
- فرمان خودرو را راست کرده و به سمت جلو برای قرار گیری در موقعیت مناسب حرکت کنید.

فصل سوم

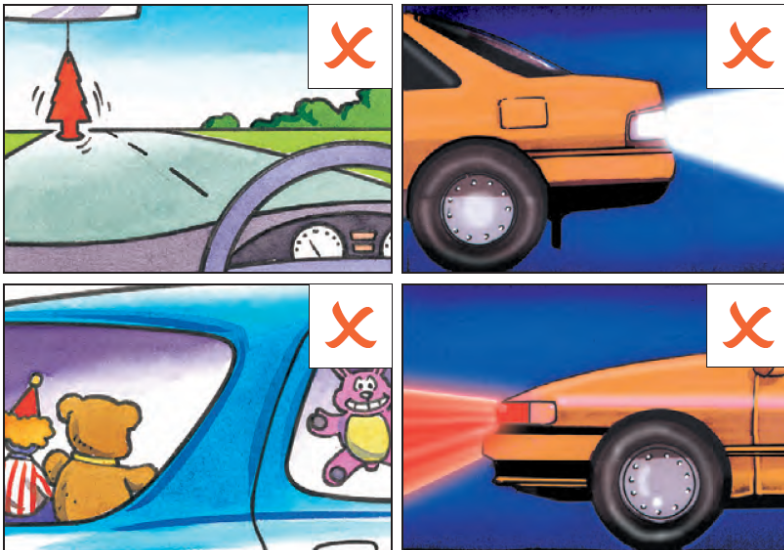
قوانینی برای وسیله نقلیه شما

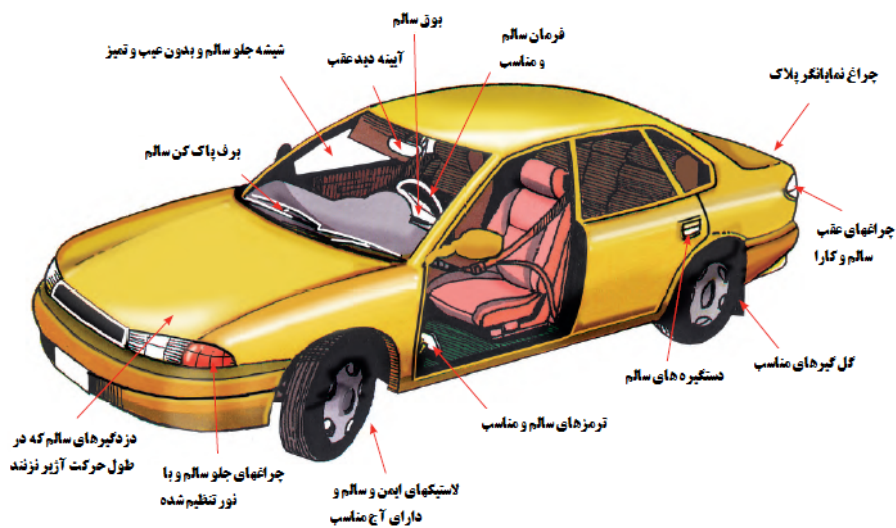
۱.۳. خودروی سواری

خودروی شما باید تجهیزات کافی داشته باشد: چراغهای سالم، برف پاک کن سالم، ترمزهای مناسب و لاستیکهای سالم، کمربند ایمنی مناسب و تجهیزات نشان داده شده در صفحه بعد.

خودروی شما نباید تجهیزات زیر را داشته باشد:

- هر وسیله نقلیه دکوری که ممکن است باعث آسیب در تصادفات شود،
- هر اسباب بازی یا آویزی که به شیشه ها یا آینه ها یا داشبورد متصل شود که می تواند دید راننده را مختل کرده یا باعث حواس پرتی شود،
- هر چراغی که در عقب خودرو با نوری غیر از نور نارنجی و قرمز باشد،
- هر چراغی با نور قرمز در جلوی خودرو.





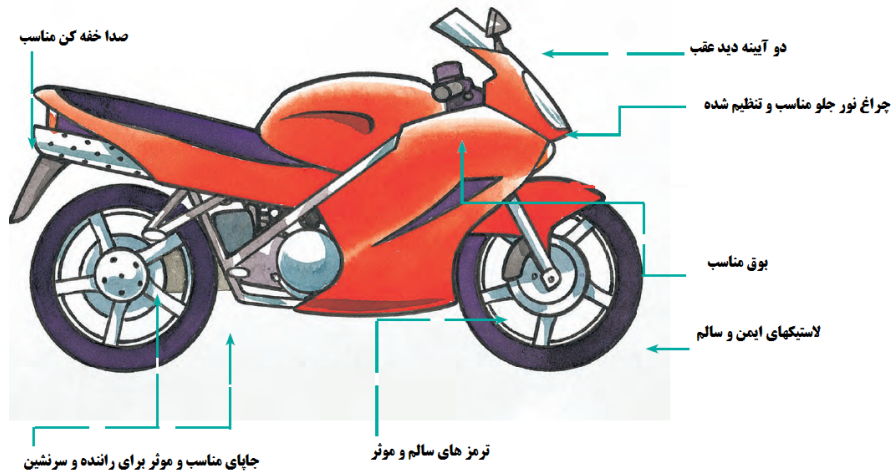
۲.۳. موتورسیکلت

موتورسیکلت شما باید تجهیزات نشان داده شده در تصویر زیر را داشته باشد.

موتورسیکلت شما نباید قطعات زیر را داشته باشد:

- هر وسیله نقلیه دکوری که ممکن است باعث آسیب در تصادفات شود،
- هر چراغی که در عقب موتورسیکلت با نوری غیر از نور نارنجی و قرمز باشد،
- هر چراغی با نور قرمز در جلوی موتورسیکلت.

جراغ عقب، چراغ ترمز و بازتاب دهنده عقب مناسب



۳.۳. دوچرخه

دوچرخه شما باید تجهیزات نشان داده شده در تصویر زیر را داشته باشد.



منابع و مراجع

1. ***Drive Safe. A handbook for Western Australian road users,*** Department of Transport, October 2018.
2. ***Child safety in cars. A guide to driving safely with children on board,*** Ireland Road Safety Authority, March 2016.
3. ***Healthy Sleep.*** NIH Publication No. 09-7426, August 2009.
4. ***Road Traffic Injuries: The Facts.*** WHO, 2018.
5. ***Speed management: a road safety manual for decision-makers and practitioners,*** Global Road Safety Partnership, 2008.
6. ***Drug use and road safety,*** World Health Organization 2016.