

## آمادگی قبل از شروع سفر

- اگر قصد مسافرت در **شب** را دارید؛ سعی کنید پیش از سفر خوب بخوابید و یا اینکه هر **دو ساعت یک بار** توقف نموده و استراحت نمایید.
- سعی کنید قبل از سفر از **وضعیت جاده و هوا** باخبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.
- اگر فرزند خردسال به همراه دارید سعی کنید **صندلی کودک** تعبیه کنید.
- اگر نور خورشید شما را اذیت می کند از **آفتابگیر، سایبان و عینک آفتابی** استفاده نمایید.
- **ابزارهای ضروری** را فراموش نکنید. سیم اتصال باتری را به باتری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتش نشانی و ... را با خود به همراه داشته باشید.
- شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد، نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر فراموش نشود.

## • بازدید خودرو:

- ♦ بازدید و تنظیم کردن باد لاستیک ها و اطمینان از سالم بودن زاپاس
- ♦ کنترل کردن چراغ های جلو، راهنماها و فلاشر
- ♦ بازدید سیستم خنک کننده موتور
- ♦ همراه داشتن زنجیر چرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی و برفی
- ♦ تنظیم موتور و کنترل کردن وضعیت روغن موتور
- ♦ کنترل سیستم ترمز، تسمه پروانه و شیلنگ های سیستم تهویه
- ♦ استفاده از ضد یخ در رادیاتور
- ♦ کنترل شیشه شور و برف پاک کن و استفاده از الکل یا مایع ظرفشویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستوی بهتر
- ♦ اطمینان از سالم بودن کمر بندهای ایمنی





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل  
معاونت بهداشت و مرکز بهداشت استان  
ARDABIL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

## پیشگیری از حوادث ترافیکی در نوجوانان

پاییز ۱۴۰۱



### نکات مهم ایمنی در اسکیت سواری

- ← برای اسکیت سواری اول باید بطور کامل استفاده از آن را یاد بگیرید.
- ← اسکیت های شما باید به اندازه پایتان و سالم باشد.
- ← هرگز با اسکیت وارد خیابان نشوید و از محل مخصوص اسکیت سواری استفاده کنید.
- ← برای اسکیت سواری حتماً از کلاه ایمنی، زانو بند و آرنج بند استفاده کنید.



### نکات مهم ایمنی در دوچرخه سواری

- ← برای دوچرخه سواری اول باید طرز درست راندن دوچرخه را یاد بگیرید.
- ← دوچرخه باید دارای بوق یا زنگ خیر، ترمز مناسب، چراغ جلو و شبرنگ یا چراغ خطر در عقب باشد.
- ← بلندی دوچرخه باید به اندازه ای باشد که وقتی روی دوچرخه می نشینید پایتان به زمین برسد.
- ← دوچرخه سوار باید کلاه ایمنی داشته باشد.
- ← هیچ گاه با دوچرخه، وارد خیابان نشوید و از محل های مخصوص بازی و دوچرخه سواری استفاده کنید.
- ← دوچرخه سواری در شب و موقع بارندگی بسیار خطرناک است، پس در این موقع دوچرخه سواری نکنید.

### نکات مهم ایمنی پیاده رفتن تا مدرسه

- ۱- یک مسیر مشخص برای پیاده رفتن تا مدرسه انتخاب کنید و همیشه از آن مسیر بروید.
- ۲- برای بازی کردن توقف نکنید و با غریبه ها صحبت نکنید.
- ۳- از کنار خیابان یا پیاده رو عبور کنید نه از وسط خیابان.
- ۴- برای عبور از خیابان از بین ماشین های پارک شده عبور نکنید.
- ۵- اگر از خیابان رد می شوید از خط کشی عابر پیاده حرکت کنید. اگر چراغ قرمز بود بایستید و از خیابان عبور نکنید. اگر در حال عبور از خیابان، چراغ قرمز شد، با احتیاط به عبور از خیابان ادامه دهید.



### پنج اصل مهم ایمنی کودکان هنگام انتظار برای سرویس مدرسه

- اصل اول:** همیشه ۵ دقیقه قبل از زمان رسیدن سرویس، در محل حاضر باشید، عجله نکنید و به سمت ایستگاه بروید.
- اصل دوم:** همیشه در پیاده رو و دور از محل رفت و آمد ماشین ها منتظر سرویس باشید
- اصل سوم:** قبل از حرکت به سمت سرویس مدرسه، صبر کنید تا کاملاً متوقف شود.
- اصل چهارم:** در هوای تاریک از لباس های رنگ روشن یا شب رنگ استفاده کنید تا به راحتی توسط رانندگان دیده شوید.
- اصل پنجم:** اگر به سرویس مدرسه نرسیدید یا آن را ندیدید؛ حتماً به خانه برگردید. اگر کسی در منزل نبود با والدین خود تماس بگیرید و از آن ها بپرسید که چه کار کنید. به یاد داشته باشید هرگز سوار ماشین غریبه ها نشوید.

## هشت اصل ایمنی رفت و آمد در خیابان را به یاد داشته باشید:

**اصل اول:** اگر از خیابان رد می شوید از خط کشی عابر پیاده حرکت کنید. اگر چراغ عابر قرمز بود بایستید و از خیابان عبور نکنید. اگر در حال عبور از خیابان چراغ قرمز شد، به عبور از خیابان ادامه دهید.

**اصل دوم:** قبل از عبور از خیابان ابتدا با دقت به سمت چپ و سپس به سمت راست نگاه کنید. از هر گوشه ای ممکن است ماشینی به سرعت عبور کند. وقتی از عرض خیابان عبور می کنید ندوید. هنگام عبور از خیابان راه بروید در این صورت به راحتی توسط رانندگان وسیله نقلیه دیده می شوید و در نتیجه اتفاقی برایتان نمی افتد.

**اصل سوم:** برای عبور از خیابان از بین ماشین های پارک شده عبور نکنید.

**اصل چهارم:** مفهوم تابلوها و علائم مربوط به ایست و حرکت را به خاطر داشته باشید.

**اصل پنجم:** در پارک و محل های بازی و دور از خیابان بازی کنید. پیاده روهای کنار خیابان نیز محل مناسبی برای بازی کردن نیستند.

**اصل ششم:** دوچرخه سواری با کلاه ایمنی و زانوبند خوش می گذرد.

**اصل هفتم:** اگر مجبور هستید جایی که پیاده رو وجود ندارد حرکت کنید از کناره ی سمتی که ماشین ها به طرف شما می آیند حرکت کنید.

**اصل هشتم:** همیشه در ماشین روی صندلی عقب بنشینید و کمربند ایمنی ببندید.

**رنگ قرمز:** با روشن شدن این چراغ، ماشین ها باید کاملاً پشت خط عابر پیاده بایستند و به کسانی که می خواهند از خیابان رد بشوند اجازه عبور بدهند.

**رنگ زرد:** به معنی احتیاط کامل برای ماشین ها و ایست ماشین و موتورسیکلت پشت خط عابر، قبل از رسیدن به چهار راه است.

**رنگ سبز:** به معنی اجازه عبور برای ماشین و موتورسیکلت از چهارراه است که در این موقع ما اجازه ورود به خیابان را نداریم.



یکی دیگر از این علامت ها، چراغ راهنمایی مخصوص عابر پیاده است، این چراغ دو رنگ دارد.

**رنگ قرمز:** وقتی این چراغ روشن می شود همه باید در پیاده رو بایستند و وارد خیابان نشوند.

**رنگ سبز:** به معنی اجازه عبور برای کسانی است که می خواهند از خیابان رد شوند و می توانند این کار را با احتیاط به طوری که بعداً گفته می شود انجام بدهند.

برای این که بتوانیم به سلامت از یک طرف خیابان به طرف دیگر برویم چند راه وجود دارد.

۱- برای رد شدن از خیابان از محل خط کشی مخصوص عابر پیاده استفاده کنیم.

۲- از پل های هوایی که در بعضی از خیابان ها و جاده ها وجود دارد استفاده کنیم.

۳- در صورت نیاز از پلیس برای رد شدن از خیابان کمک بگیریم.



آیا می دانید وقتی در کوچه و خیابان و یا داخل ماشین هستید چه کارهایی را باید و چه کارهایی را نباید انجام دهید تا همیشه در سلامت زندگی کنید؟

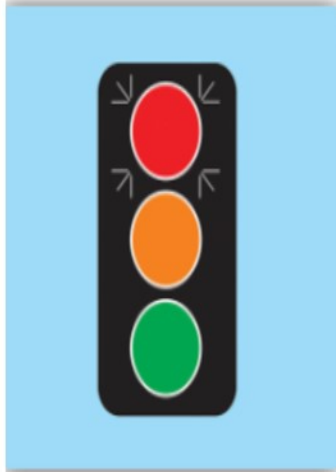
برای رفت و آمد راحت همراه با آرامش و نظم همه مردم باید از کوچه و خیابان درست استفاده کنند و به یکدیگر احترام بگذارند.

یکی از مهمترین کارهایی که باید خوب یاد بگیرید رد شدن از خیابان است.

برای رد شدن از یک طرف خیابان به طرف دیگر باید اول با علامت هایی آشنا شویم.

چراغ راهنمایی یکی از این علامت هاست، چراغ راهنمایی مخصوص ماشین ها، سه رنگ دارد که هر کدام از این رنگ ها معنی و پیام مربوط به خود را دارند.

## دوچرخه سواری ایمن



رعایت قوانین و مقررات و  
علائم راهنمایی و رانندگی



دوچرخه سواری در جهت  
حرکت سایر وسایل نقلیه



نگاه کردن به دقت به  
اطراف قبل ورود به خیابان  
و هنگام تغییر مسیر



روشن کردن چراغ  
دوچرخه هنگام شب و  
استفاده از شبرنگ



استفاده از کلاه ایمنی  
هنگام دوچرخه سواری



چپ



توقف



راست

استفاده از دست جهت تغییر مسیر

## توصیه های بستن کمر بند ایمنی هنگام بارداری

- ◇ همیشه از هر دو تسمه شانه ای و روپایی کمر بند استفاده کنید.
- ◇ تسمه روپایی را **زیر شکم** تان محکم کنید. هرگز تسمه را از روی شکم رد نکنید.
- ◇ کمر بند را طوری محکم کنید به سراسر بدنتان بچسبند، نه خیلی تنگ و نه خیلی شل.
- ◇ هرگز کمر بند شانه ای را زیر بازوی تان قرار ندهید، تسمه کمر بند باید از روی قفسه و از میان سینه بگذرد.
- ◇ اجازه دهید بخش فوقانی کمر بند شانه ای روی شانه تان قرار گیرد، اما نگذارید که با گردن تان اصطکاک داشته باشد.
- ◇ خانم های باردار در صورتی که نیاز به استراحت مطلق نداشته باشند می توانند به سادگی و با رعایت چند نکته، سفر خوب و خاطره انگیزی را تجربه کنند.
- ◇ اگر رانندگی می کنید صندلی اتومبیل را تا حد ممکن عقب ببرید و پاهای را دراز کنید تا راحت رانندگی کنید. یک بالشک در گودی کمرتان قرار دهید و کمر بند را همیشه بسته نگه دارید.
- ◇ خستگی، سوء هاضمه و سوزش سردل، گرفتگی عضلات پا، یبوست و تکرر ادرار تجربه های مشترک خانم های باردار در سفر است که خیلی نگران کننده نیست. اما در صورت خونریزی، لخته شدن زیر پوست و دردهای شکمی، پاره شدن غشای پوست ساق پا به علت تورم شدید، سردرد و مشکلات بینایی به پزشک مراجعه کنید.



## رانندگی در شرایط ویژه

### رانندگی در مسیر پوشیده از برف

هرگز با سرعت بالا حرکت نکنید.

لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ در جنین مسیرهایی ضروری بوده و حرکت بدون آن ها شمارا دچار مشکل خواهد کرد.

در مسیر های برفی و یخی از سنگین ترین دنده ی ممکن استفاده کنید.

ممکن است در مسیری مستقیم به علت لغزندگی به طرفین راه منحرف شده و در شیب طرفین جاده گرفتار گردید. در چنین

شرایطی اگر اطراف مسیر باز باشد، اتومبیل را جابجا کرده و با دنده عقب نسبت به مسیر، زاویه ۹۰ درجه را انتخاب نمایید و با

شتاب گیری و دنده سبک به مسیر بازگردید.

در مواقعی که در برف و یخ گیر کرده اید، باد لاستیک ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد. در این حالت ماشین بهتر از



برف و یخ بیرون می آید. داشتن یک موکت یا چند قطعه الوار

یا تخته یا فوس های پلاستیکی در ماشین، مواقعی که در برف و

یخ گیر می کنید می تواند کار آیی داشته باشد.

### رانندگی در روزهای داغ تابستان

هوای گرم بالای ۳۷ درجه عکس العمل راننده را ۰/۰۳ ثانیه

کند تر می کند. سیستم هوای مطبوع خودروها نباید روی درجه

خیلی سرد کار کنند، زیرا می تواند به بدن سرنشینان فشار وارد

کند. به طور کلی اختلاف دمای هوای خارجی و داخلی خودرو نباید بیش از شش درجه باشد.

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.



## رانندگی در شرایط ویژه

### رانندگی در شب

- تصادفات منجر به مرگ در شب چند برابر روز است.
- رانندگی با سرعت زیاد در شب، خطر را چند برابر می کند.
- با سرعتی بین ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر، کمتر از سرعت روز حرکت کنید.
- فاصله زمانی نیمه شب تا ۶ صبح پر مخاطره ترین زمان از نظر تصادف و بروز حوادث است.
- هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید. نیکوتین سیگار و منوکسید کربن حاصل از سوخت آن، بینایی شما را کاهش می دهد.



### رانندگی در باران

- در ابتدای شروع بارندگی به دلیل به وجود آمدن گل و لای ناشی از شستشوی سطح آسفالت و مخلوط شدن گرد و غبار لاستیک ها، کاهش شدید اصطکاک بین محل اتکای لاستیک با سطح آسفالت به وجود آمده و با چرخش سریع فرمان و اقدام به ترمز یا تعویض دنده باعث به هم خوردن مرکز ثقل خودرو و تصادف می شود.
- از سالم بودن برف پاک کن های جلو و عقب مطمئن باشید و بسته به شدت باران، سرعت برف پاک کن را تنظیم کنید.
  - اگر لاستیک ها، صاف یا عمق عاج آن ها کمتر از ۲ میلی متر است، باعث تشدید لغزش خودرو در سطح راه می گردد.
  - در زمان سرعت در یک سطح لیز و لغزنده از تغییر ناگهانی دنده سبک به سنگین خودداری کنید.



## رانندگی در شرایط ویژه

### رانندگی در مه

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 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.

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



### 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. بازدید صحیح از لنت های ترمز، آزمایش ترمز دستی، مطمئن بودن از سالم بودن جعبه دنده بسیار مهم است.

### به یاد داشته باشید:

در هر سر بالایی و سر پایینی با همان دنده ای که در گیرشده ایم مسیر را طی کنیم و هیچ گاه اقدام به تعویض دنده نکنیم به ویژه در سراسیمی. در عبور از سرازیری ها از دنده و ترمز باهم استفاده نماییم.





## قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

۱. همیشه از بخشی از خیابان که برای عابرین پیاده طراحی شده است (پیاده رو) حرکت کنید.

### در صورت وجود نداشتن پیاده رو در خیابان:

۲. با دقت و تمرکز بالا از سمت **راست** خیابان حرکت نمایید.

۳. شانه به شانه فرد دیگری حرکت نکنید به خصوص در خیابان باریک و بدون نور کافی

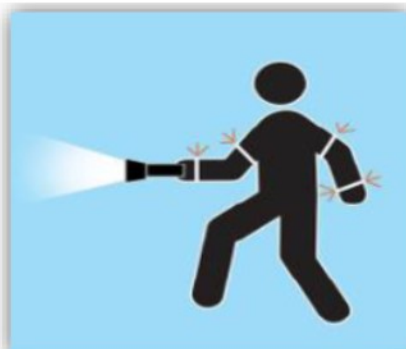
۴. **لباس رنگ روشن** بپوشید با از وسایل منعکس کننده نور (شبرنگ و...) استفاده نمایید.

۵. از زیر گذرهای عابر پیاده، پل عابر پیاده، خط کشی مورب و... عبور کنید.

۶. جهت عبور از خیابان مسیر **مستقیم** را انتخاب نمایید و هرگز به صورت زیگزاگ و مورب از خیابان عبور نکنید.

۷. از خیابان **سریع** عبور کنید ولی هرگز اقدام به دویدن نکنید.

۸. هنگام عبور از خیابان از **تلفن همراه** استفاده نکنید.



استفاده از چراغ قوه و شبرنگ هنگام پیاده روی در شب



هنگام پیاده شدن از اتوبوس جهت عبور از خیابان از پشت اتوبوس حرکت نمائید.



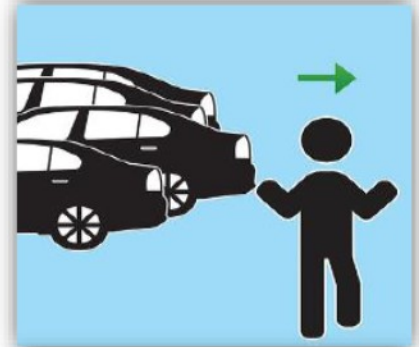
حرکت در پیاده رو در جهت خلاف مسیر عبور وسایل نقلیه



توجه کردن به تغییر مسیر وسایل نقلیه هنگام عبور از خیابان



توجه کردن به اطراف و عدم استفاده از هندزفری هنگام پیاده روی

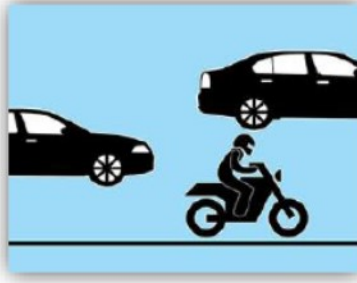


توجه به اطراف در محوطه پارکینگ به دلیل حرکت ناگهانی ماشین ها

## موتورسواری ایمن



داشتن گواهینامه رانندگی با موتور سیکلت و رعایت قوانین و مقررات و علائم راهنمایی و رانندگی



موتورسواری در جهت حرکت سایر وسایل نقلیه و پرهیز از چرخ زدن و لایی کشیدن بین خودروها



رانندگی با سرعت زیر ۳۰ کیلومتر در محیط شهر



چپ



راست



توقف

استفاده از دست جهت تغییر مسیر



سوار نکردن فرد دیگری بعنوان ترک نشین



استفاده نکردن از جابه جایی وسایل موتورسیکلت جهت



استفاده نکردن از موتورسیکلت در جاده های خارج از شهر و اتوبان ها



استفاده نکردن از موتورسیکلت در روزهای بارانی و برفی



روشن کردن چراغ های موتورسیکلت هنگام شب و استفاده از شبرنگ



استفاده از کلاه ایمنی، لباس، دستکش و چکمه مخصوص موتورسواری