

## موضوع: " حواس پرتی "

- ۱- عوامل حواس پرتی را جدی بگیرید. خطر جدیست به خانواده خود رحم کنید.
- ۲- آیا می دانید حواس پرتی در ۲ تصادف فوتی از هر ۵ تصادف جاده ای از علل اصلی می باشد؟
- ۳- آیا می دانید هم اکنون خطرناکترین و اصلی ترین عامل حواس پرتی ، تلفن همراه می باشد و نوشتن متن پیام ها (texting) ، به مانند شیرجه در چاه مخاطرات و اقدام به خودکشی در رانندگی محسوب می شود؟
- ۴- آیا می دانید پنج عامل اصلی حواس پرتی در رانندگی عبارتند از: ۱- استفاده از تلفن همراه و نوشتن متن پیام ها (texting) ۲- اشتغال ذهنی عمیق و غرق شدن در افکار ۳- گفتگوی کش دار ، جر و بحث در حین رانندگی ۴- اشیای داخل خودرو ۵- اشیاء یا مناظر راه

### **راهکارهای اجتناب از تصادفات ناشی از حواس پرتی:**

- ۱- راهکار کلی : ۵ نوع از مخاطرات اصلی ایجاد کننده حواس پرتی را بشناسیم و از آنها اجتناب حداکثری کنیم.
- ۲- استفاده از تلفن همراه (حتی با هدست) خطرناک است و اجتناب شود. ترجیحا فرد همراه شما ، پاسخگوی مکالمات باشد.
- ۳- از شکل گیری حالت «نگاه کردن- بدون دیدن» اجتناب کنید و در افکار خود در حین رانندگی غرق نشوید.
- ۴- در گفتگوی داخل خودرو، از طرح موارد کشدار و ورود به بحث و مجادله و مجو در مکالمات اجتناب نمایید.
- ۵- نظم در قرارگیری اشیای داخل خودرو را رعایت کنید تا مجبور نشویم در حین رانندگی به دنبال آنها بگردیم.
- ۶- تنظیمات داخلی و سیستم های تهویه و پخش موسیقی را قبل از حرکت انجام دهید.
- ۷- خوردن و آشامیدن راننده حین رانندگی به دلیل ایجاد حواس پرتی و عدم توجه کافی به جلو ، ممنوع است.
- ۸- در مشاهده مناظر اطراف راه ، تصاویر و پیامهای تابلوهای تبلیغاتی و... دچار عارضه میبهوت شدن نشوید.
- ۹- در سفرهای طولانی یک همسفر آشنا به عوامل موثر در مخاطرات رانندگی با خود داشته باشیم.
- ۱۰- در مواجهه با رانندگان عصبانی و لجباز ، از آنها فاصله بگیرید.