

آمادگی قبل از شروع سفر

هر مسافرتی با ماشین نیاز به آمادگی دارد. پیش از شروع رانندگی برای فواصل طولانی به این توصیه هل عمل کنید:

❖ اگر قصد مسافرت در شب را دارید سعی کنید پیش از سفر خوب بخواید و یا هر **دوساعت** **توقف نموده** و استراحت کنید.



❖ 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 **سندلی نگهدارنده خردسال** تعبیه کنید.

❖ اگر نور خورشید شما را اذیت می کند از **آفتابگیر ، سایبان و عینک آفتابی** استفاده نمایید.



❖ **تابلوی مثلثی ، جعبه ابزار کامل ، کپسول**

آتش نشانی و غیره را با خود به همراه داشته باشید.



❖ شناسنامه افراد ، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد ، نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر نیز فراموش نشود.



❖ بخش مهم و قابل توجهی از سفر ، پیمودن راه و دیدن مناظر و جاذبه های آن است.

❖ **آیا می توان با اقداماتی ، مشکلات ناشی از کارکرد وسیله نقلیه که لذت سفر را تحت تأثیر قرار می دهد ، از بین برد و یا به حداقل رساند ؟**

منبع: کتاب پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان

بازدیدهای ضروری خودرو قبل از سفر

❖ بازدید و تنظیم کردن **باد لاستیک ها** و اطمینان از سالم بودن **زاپاس**

❖ چک 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 **چک کردن وضعیت**

روغن موتور

❖ چک کردن ، سیستم ترمز ، تسمه پروانه و شلنگ های سیستم تهویه

❖ استفاده از **ضد یخ در رادیاتور**

❖ چک کردن شیشه شور و برف پاک کن و

استفاده از الکل یا مایع ظرفشویی در آب

❖ وضعیت **اگزوز**

❖ اطمینان یافتن از سالم بودن **کمرندهای ایمنی**



گروه هدف: جوانان



رانندگی ایمن



با افزایش آگاهی عمومی و توجه دقیق به قوانین رانندگی
و رعایت اصول ایمنی ۷۵٪ از تلفات و ضایعات رانندگی کاهش خواهد یافت

❖ در زمان بروز خستگی و کم خوابی ،

رانندگی نکنید و به محض مشاهده هرگونه تصادف
منجر به جرح بلافاصله با **اورژانس ۱۱۵** تماس
بگیرید .



❖ رانندگان باید هنگام رانندگی از انجام کارهایی

که باعث حواس پرتی راننده می شود مانند **خواندن
نقشه ، خوردن و آشامیدن** و تنظیم مواردی که در
ماشین کنترل می شوند ، مانند کولر ، بخاری ، رادیو و
سلیر سیستم های صوتی خودداری کنند .

❖ بهتر است رانندگان در شب ، به خصوص در

جاده تاریک ، سرعت خود را کم کنند و در مواقعی
که محل عبور بسته است ، مواظب باشند و تلاش کنند
تا در هنگام رانندگی احساساتی و یا عصبی نشوند .

❖ همیشه هنگام رانندگی و بویژه سفر ، **گواهینامه**

و **کارت مشخصات مالکیت و کارت بیمه و معاینه
ی فنی** را باید به همراه داشته باشید .

توصیه های پلیس برای رانندگی

❖ رانندگان باید پس از هر دو ساعت رانندگی

، مدتی استراحت کرده و از مصرف نوشیدنی
های کافئین دار ، قهوه و یا کولا اجتناب کنند .
زیرا آنها فقط برای مدتی کوتاه به راننده برای
کاهش خستگی کمک می کنند .

❖ رانندگان قبل از سفر باید اتومبیل خود را از نظر

نقص فنی بازدید کرده و از شرایط اقلیمی مسیر
و مقصد ، از طریق رسانه ها آگاه شوند و
تجهیزات ایمنی لازم ، پوشاک و خوراک
مناسب همراه داشته باشند .

❖ از حمل بارهای خطرناک نظیر **گاز ، بنزین ،**

**نفت و سایر مواد سوختی و شیمیایی
خودداری کنند .**

❖ از آنجا که مرگ های ناشی از ضربه سر با

استفاده از کمربند ایمنی به میزان ۲۵٪ کاهش
می یابد ، در طول سفر ، **کمربند ایمنی** را
بسته نگه دارید .

