

## نکات کلیدی و مهم برای پیشگیری از حوادث ترافیکی:

توجه کنید که رانندگان بیشترین نقش را در پیشگیری از حوادث ترافیکی دارند؛ به طوری که یک راننده با رانندگی غیرایمن نه تنها جان خود، بلکه جان گروه بسیاری از افراد جامعه از جمله عابرین پیاده، سرنشینان خودرو و دیگر وسایل نقلیه را به خطر می‌اندازد.

۱- نحوه صحیح عبور از خیابان را به کودکان آموزش دهید.

۲- مراقب باشید کودکان در کنار خیابان، بازی (به خصوص توپ بازی) نکنند.

۳- هنگام خروج از اتومبیل، ابتدا بزرگسالان، سپس کودکان خارج گردند ولی هنگام سوار شدن حق تقدم با اطفال است.

۴- از سوار کردن کودکان پشت راننده موتورسیکلت به خصوص هنگام شب خودداری نمایید.

۵- هنگام اسکیت سواری کودکان، استفاده از کلاه ایمنی، زانو بند، دست بند و رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

۶- صبور بودن و تصمیم گیری مناسب در حین رانندگی و رعایت سلامت داخلی و خارجی وسایل نقلیه و رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی و استفاده از کمربندهای ایمنی برای کاهش خطر ضرورت دارد.

۷- استفاده از کلاه ایمنی سفید رنگ و لباس‌های روشن موجب کاهش ۴۵ درصدی تصادفات می‌شود؛ ۲۵ درصد از موارد مرگ و میر حوادث ترافیکی مربوط به راکبان موتورسیکلت است که نیمی از مرگ‌های مربوط به این گروه به علت جراحات ناحیه سر است. استفاده از رنگ‌های روشن در چرخ‌ها و عقب موتورسیکلت‌ها و استفاده از چراغ‌های شفاف برای ترمزها در قسمت عقب موتور برای افزایش دید و کاهش ۱۵ تا ۵۰ درصدی تصادفات می‌شود.

۸- رعایت سرعت مجاز و رعایت فاصله مطمئن؛ سرعت غیرمجاز به عنوان یک عامل خطر جدی در آسیب‌های تصادفات جاده‌ای است که هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیب‌های ناشی از آن تأثیر می‌گذارد.

۹- احتمال مرگ سرنشینان خودرو با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت ۲۰ برابر زمانی است که سرعت خودرو ۳۰ کیلومتر در ساعت است.

۱۰- استفاده از کمربند ایمنی خطر صدمات جدی و کشنده را از ۶۵ به ۴۳ درصد کاهش می‌دهد و استفاده از کمربند ایمنی بیشتر از هر وسیله دیگر از خطر تصادفات رو به رو با یکدیگر می‌کاهد. از سن ۱۲ سالگی به بعد، نوجوانان هم می‌توانند مانند بزرگترها روی صندلی جلو بنشینند و از کمربند ایمنی خودرو استفاده کنند. اما کودکان کمتر از ۱۲ سال یا نوجوانان با قد کوتاه‌تر از ۱۳۰ سانتی‌متر باید روی صندلی عقب ماشین بنشینند.

۱۱- رعایت دید مناسب در رانندگی؛ خطر ناشی از تصادفات رانندگی در شب ۱۰ برابر است به طوری که این خطرات در ساعت حدود ۲ تا ۵ صبح یا غروب آفتاب یا در شب به علت دید ناکافی تقریباً ۵ برابر بیشتر از دیگر شبانه روز است. (۲۱ درصد مرگ و میرها ناشی از دید ناکافی است، یکی از راه‌های افزایش دید، حرکت با چراغ‌های روشن حتی در مدت روز است چرا که باعث کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی تصادفات می‌شود.

۱۲- استفاده از صندلی ویژه کودک، گفته شده است در ایران سوانح و حوادث جزء اولین علت‌های مرگ میر در کودکان زیر پنج سال به شمار می‌آید. بر روی زانو نشاندن اطفال در حین سفر در تصادفات رو در رویی که دو اتومبیل از دو جهت مخالف با یکدیگر برخورد می‌کنند، بسیار خطرناک است. در صورتی که سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت باشد، نمی‌توان کودک را کنترل کرد و کودک صد در صد با داشبورد و شیشه جلو برخورد می‌کند و به دنبال آن آسیب‌ها و پیامدهای ناشی از دست دادن فرزند برای والدین پیش خواهد آمد. با استفاده از صندلی کودک می‌توان مرگ ناشی از سوانح ترافیکی کودکان را تا ۵۱ درصد کاهش داد.

۱۳- همواره برای کودکان زیر ۱۰ کیلوگرم از صندلی‌های مخصوص کودک که در صندلی جلو یا عقب نصب می‌شوند استفاده کنید؛ در صورتی که اتومبیل شما مجهز به کسپه هوا است، هرگز صندلی کودک را روی صندلی جلو نصب نکنید؛ جای مناسب برای کودکان بزرگتر روی صندلی عقب است و استفاده از کمربند ایمنی برای آنها لازم است. توجه داشته باشید که صندلی عقب اتومبیل ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.