

## برخی نکات هنگام رانندگی پراهمیت و حیاتی است:

پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است، همچنین، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا ۴ برابر افزایش می دهد. ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه نیز خطرناک تر است.

دلیل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می شوند، هرگز هنگام خواب آلودگی و خستگی رانندگی نکنید، حتماً قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.

همیشه ایمن ترین راه را انتخاب کنید، به دنبال راه میان بر نباشید، راه ایمن، بهترین راه است.

شما در مقابل سلامت خود و دیگران مسئول هستید. حوادث را متوقف کنید قبل از اینکه حوادث شما را متوقف کنند.

برای داشتن سفر ایمن سه نکته را فراموش نکنیم؛ کمربند ببندید، نخوابید و سبقت نگیرید.

**ببندید:** همه سرنشینان خودرو کمربندها را ببندند. **نخوابید:** هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید. **نگیرید:** سبقت غیرمجاز نگیرید.

آیا می دانید ۳۰-۶۰ چیست؟ ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتند. لذا، بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنیم، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و ۱۵ دقیقه بخوابید.

سرنشینان خودرو، باید حواسشان به راننده باشد، هرچند وقت یکبار به صورتش نگاه کنند، با او صحبت کنند و از خواب آلود نبودن وی مطمئن شوند. همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند. با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می یابد. استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو، میزان مرگ و مصدومیت را کاهش می دهد.

رانندگی تحت تاثیر مصرف الکل، مواد روانگردان و داروهای خواب آور، خطر تصادف و مرگ و آسیب ناشی از آن را تا چندین برابر افزایش می دهد. مواد روانگردان و داروهای خواب آور موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده شده و ادراک خطر او را مختل می کند.

به صفر رساندن حوادث، نیازمند ۱۰۰ درصد تعهد است

عابران پیاده، دوچرخه سواران و موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیل ها و وسایل نقلیه دیگر، بیشتر در معرض خطر هستند و کاربران آسیب پذیر راه ها نام دارند، عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند.

به عابران پیاده توصیه می شود که در شب و در مه و غبار و در شرایطی که دید کافی وجود ندارد، از لباس رنگ روشن استفاده کنند و در صورت پوشیدن لباس تیره یا چادر مشکی در شرایط فوق حتماً علامت شب‌رنگ روی لباس خود نصب کنند.

عبور از مکان های مجاز و پیاده روها، خط کشی عابر پیاده و پل های هوایی، توجه به چراغ مخصوص عابرین پیاده از توصیه های ایمنی برای عابران پیاده است.

والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خیابان مکانی خطرناک است و نباید به به محل بازی کودکانشان تبدیل شود.