

## "پیام های آموزشی عمومی در زمینه پویش ملی نه به تصادفات"

- ۱- یک امضا، یک تصمیم، یک زندگی!
- با پیوستن به پویش "نه به تصادفات"، زندگی را انتخاب کن!
- ۲- بیا با هم جاده‌ها را امن تر کنیم!
- با رعایت قوانین رانندگی، هر یک از ما ناجی جان دیگری خواهیم بود.
- ۳- یک لحظه مسئولیت‌پذیری، یک عمر زندگی!
- با احتیاط برانیم، چون امنیت همه به رفتار ما وابسته است.
- ۴- امروز به این پویش بپیوند، فردا پشیمان نشو!
- شاید رعایت قوانین رانندگی، جان عزیزی را نجات دهد—شاید جان یکی از عزیزان تو باشد!
- ۵- جاده‌ها جای مسابقه نیست، مقصد تو ارزش ایمن رسیدن را دارد!
- با هم برای رانندگی ایمن قدم برداریم!
- ۶- کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد که قول بدهی مراقب باشی، اما یک لحظه غفلت ممکن است زندگی را تغییر دهد.
- همین حالا به "نه به تصادفات" بپیوند و سفیر ایمنی جاده‌ای باش!
- ۷- کسی که در جاده ایمن می‌راند، نه تنها از خود، بلکه از دیگران نیز محافظت می‌کند!
- تو هم می‌توانی قهرمان امنیت جاده‌ای باشی!
- ۸- زندگی ارزشمندتر از آن است که در چند ثانیه نابود شود.
- با رعایت قوانین، به این حرکت اجتماعی بپیوند و حامی امنیت باش!
- ۹- بیش از نیمی از تصادفات به دلیل خطای رانندگان می‌باشد.
- ۱۰- گروه سنی ۵ تا ۲۹ سال بیشترین آمار تلفات جاده‌ای در کشور را شامل میشوند.
- ۱۱- تصادفات بیشتر از جنگ قربانی می‌گیرد.
- ۱۲- با رفتن جامعه به سمت سالمندی، زبان تصادفات بیشتر نمایان خواهد شد.
- ۱۳- تصادفات مرگبار با آگاهی‌بخشی کاهش می‌یابد.
- ۱۴- خواب‌آلودگی، عامل ۴۰ درصد تصادفات مرگبار جاده‌ای می‌باشد.
- ۱۵- پویش ملی «نه به تصادف»؛ گامی به سوی فرهنگ رانندگی ایمن
- ۱۶- پیوستن به پویش «نه به تصادف»؛ یک انتخاب هوشمندانه برای حفظ جان است.
- ۱۷- آگاهی و استراحت کافی؛ دو عامل مهم در پیشگیری از تصادفات است.

## ۱- نکات پیش از سفر: پیشگیری و آمادگی

- پیش از حرکت، وضعیت جاده‌ها و شرایط جوی را از منابع معتبر مانند سامانه ۱۴۱ بررسی کنید. در صورت نامناسب بودن شرایط، از سفر غیرضروری پرهیز کنید.
- تجهیزات زمستانی مانند زنجیر چرخ، بیلچه، کیسه شن، چراغ‌قوه، پتو، لباس گرم، مواد غذایی و آب آشامیدنی را همراه داشته باشید.
- خودرو را از نظر فنی بررسی کنید. سیستم ترمز، باتری، چراغ‌ها، برف‌پاک‌کن‌ها، لاستیک‌ها و مایعات خودرو باید در وضعیت مناسبی باشند.
- لاستیک‌های دارای آج مناسب یا لاستیک زمستانی استفاده کنید و از سالم بودن زنجیر چرخ مطمئن شوید.
- باک خودرو را حداقل تا نیمه پر نگه دارید تا در شرایط اضطراری با مشکل سوخت مواجه نشوید.

## ۲- نکات حین رانندگی: رعایت اصول ایمنی و کنترل خودرو:

- سرعت خود را کاهش دهید و با دقت بیشتری رانندگی کنید. جاده‌های برفی اصطکاک کمتری دارند و واکنش سریع می‌تواند خطرناک باشد.
- فاصله طولی خود را با خودروی جلویی چند برابر کنید تا در صورت نیاز به توقف، زمان کافی برای واکنش داشته باشید.
- از ترمز ناگهانی پرهیز کنید. هنگام کاهش سرعت، به آرامی ترمز بگیرید و در مسیرهای سرازیری، از دنده سنگین استفاده کنید.
- چراغ‌های جلو را حتی در روز روشن نگه دارید و در صورت کاهش دید، از چراغ‌های مه‌شکن استفاده کنید.
- از تغییر مسیر ناگهانی و حرکات سریع با فرمان خودداری کنید. کنترل خودرو در شرایط برفی نیاز به حرکت‌های نرم و تدریجی دارد.

## ۳- واکنش به شرایط اضطراری: لغزش خودرو، گیر افتادن در برف، کاهش دید:

- در صورت سر خوردن خودرو، از ترمزگیری ناگهانی بپرهیزید. فرمان را به سمت لغزش بچرخانید و به آرامی گاز دهید تا تعادل خودرو بازگردد.
- اگر خودرو در برف گیر کرد، ابتدا اطراف چرخ‌ها را از برف پاک کنید و از شن، ماسه یا مقوا برای افزایش اصطکاک استفاده کنید. همچنین، می‌توان با تکان دادن آرام خودرو به جلو و عقب، از برف خارج شد.
- در صورت کاهش شدید دید به دلیل کولاک یا مه، سرعت را کم کنید و در صورت لزوم، در محل امنی توقف کنید. استفاده از چراغ‌های مه‌شکن در این شرایط ضروری است.

## ۴. ایمنی شخصی در شرایط بحرانی: مدیریت سوخت، جلوگیری از سرمازدگی و درخواست کمک

- همیشه باک خودرو را پر نگه دارید و در صورت توقف طولانی، بخاری خودرو را به صورت متناوب روشن کنید تا سوخت ذخیره شود.
- برای جلوگیری از مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن، لوله اگزوز خودرو را از برف پاک کنید و پنجره را اندکی باز بگذارید تا تهویه هوا انجام شود.
- برای گرم نگه داشتن بدن، از لباس‌های چندلایه و پتو استفاده کنید و در صورت امکان، حرکات فیزیکی کوچک انجام دهید تا دمای بدن حفظ شود.
- در صورت نیاز به کمک، با نیروهای امدادی تماس بگیرید و موقعیت خود را اعلام کنید. استفاده از علائم هشداردهنده مانند فلاشر، پارچه رنگی روی آنتن خودرو یا روشن کردن آتش در فاصله‌ای امن می‌تواند به جلب توجه کمک کند.
- در نهایت، مهم‌ترین اصل این است که از سفرهای غیرضروری در شرایط نامساعد جوی خودداری کنید. در صورت لزوم، با رعایت این توصیه‌ها، ایمنی خود و دیگران را تضمین کنید.

## پیام های پیشگیری از حوادث ترافیکی

- ایمن رانندگی کنیم، طولانی تر زندگی کنیم.
- با احتیاط برانید، خانواده و عزیزانتان چشم انتظارتان هستند.
- هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید و سعی کنید قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.
- اگر حین رانندگی طولانی، حالت خستگی و خواب آلودگی به شما دست داد، در جای مناسب توقف کنید و مدت ۱۵ دقیقه بخوابید.
- سرنشینان خودرو، هر چند وقت یکبار به چشمان راننده نگاه کنند و از خواب آلوده نبودن او مطمئن شوند.
- برای جلوگیری از تصادفات رانندگی، باید به اندازه طول یک خودرو (حدود ۶ متر) با خودروی جلویی فاصله داشته باشید. در شرایط نامساعد جوی (بارش باران و برف) باید به اندازه طول دو خودرو (حدود ۱۲ متر) با خودروی جلویی فاصله داشته باشید.
- همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- استفاده از کمربند ایمنی خطر مرگ و آسیب‌های شدید راننده و سرنشینان را کاهش می‌دهد.
- حین رانندگی، استفاده از تلفن همراه به هر طریق (صحبت با هندزفری و بدون آن، چک کردن پیام‌ها، پیامک زدن) موجب پرت شدن حواس راننده و کاهش تمرکز او می‌شود.
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد.
- به کار بردن موبایل (با هندزفری و بدون هندزفری) حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را افزایش می‌دهد و اگر حین رانندگی ارسال و خواندن پیامک صورت گیرد این احتمال ۲۳ درصد افزایش می‌یابد.
- در زمان استفاده از موبایل حین رانندگی، سرعت واکنش راننده به میزان ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.
- صحبت با تلفن همراه حتی با هندزفری، از خطر آن حین رانندگی نمی‌کاهد.
- راهکار مناسب برای دیده شدن وسایل نقلیه در هوای غبارآلود و مه آلود، روشن کردن چراغ‌های خودرو و چراغ‌های مه شکن (حتی در روز) است.
- استفاده از صندلی ایمنی کودک، احتمال مرگ‌های ناشی از تصادفات را به میزان ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.
- بستن کمربند ایمنی، خطر مرگ را در راننده و سرنشینان جلوی خودرو به میزان ۵۰-۴۰ درصد و خطر مرگ آسیب شدید را در سرنشینان عقب خودرو به میزان ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.
- برای کودکان زیر ۴ سال، از صندلی مخصوص کودک در خودرو استفاده کنید.
- به خاطر کسانی که دوستتان دارند، حین رانندگی، با سرعت مجاز برانید.

- استفاده از کلاه ایمنی، مرگ ناشی از تصادفات را در موتورسواران به میزان ۴۲ درصد کاهش می‌هد.
- در تصادفات ناشی از موتورسیکلت، ضربه به سر اولین علت مرگ‌ها و آسیب‌هاست.
- مصرف الکل، مواد روان‌گردان و داروهای خواب‌آور قبل از رانندگی، کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می‌شود.
- مصرف مواد محرک قبل از رانندگی، موجب افزایش هیجان و بی‌پروایی راننده و افزایش سرعت رانندگی می‌شود.
- هنگام عبور از عرض خیابان از محل خط‌کشی یا پل‌عابر پیاده استفاده کنید.
- پوشیدن لباس‌های تیره در شب برای عابران پیاده موجب دیده‌نشدن آنها توسط خودروها و بروز تصادفات می‌شود.
- پوشیدن لباس‌های رنگ‌روشن و استفاده از شیرنگ روی لباس برای عابران پیاده و دچرخه‌سواران جهت دیده‌شدن آنها توسط خودروها در شب بسیار موثر است.
- تا قبل از رسیدن آمبولانس، مصدومین را در صحنه تصادف رانندگی جابجا نکنید، مگر این‌که خطر مهم‌تری مصدوم را تهدید کند. در صورت آسیب دیدگی ستون فقرات مصدوم، جابجا کردن او توسط افراد غیر امدادگر، موجب قطع نخاع مصدوم می‌شود.
- در صورت متوقف کردن خودرو در کنار جاده، با استفاده از علائم و نشانه‌های راهنمایی، سایر راننده‌ها را مطلع کنید تا آنها با فاصله مناسب از خودروی شما عبور کنند.
- هیچ تصادفی اتفاق نمی‌افتد مگر این‌که قبل از آن تخلف رانندگی رخ داده باشد.
- حین خستگی و خواب‌آلودگی، رانندگی نکنید.
- با احتیاط برانید، خانواده و عزیزانتان چشم‌انتظارتان هستند.
- فرمان سلامتی در دستان شماست.
- دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است.
- با انجام رفتار رانندگی ایمن، سلامت خود و دیگران را تضمین کنید.
- حین رانندگی از صحبت با موبایل، چک کردن پیام‌ها و ارسال و دریافت پیام با موبایل خودداری کنید.
- ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده‌های برون‌شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می‌افتد. زیرا رانندگان در حال برگشتن از سفر هستند و دچار خستگی و خواب‌آلودگی می‌شوند.

- راننده عزیز، جان عده زیادی از مردم در استان شماسه، یک اشتباه و سهل انگاری شما جان خودتان، سرنشینان خودروی تان، راننده و سرنشینان خودروهای دیگر، عابرین پیاده، موتور سیکلت سواران و دوچرخه سواران را به خطر می اندازد.
- با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می یابد.
- با رعایت قوانین و مقررات، از جان خود و دیگران محافظت کنید.