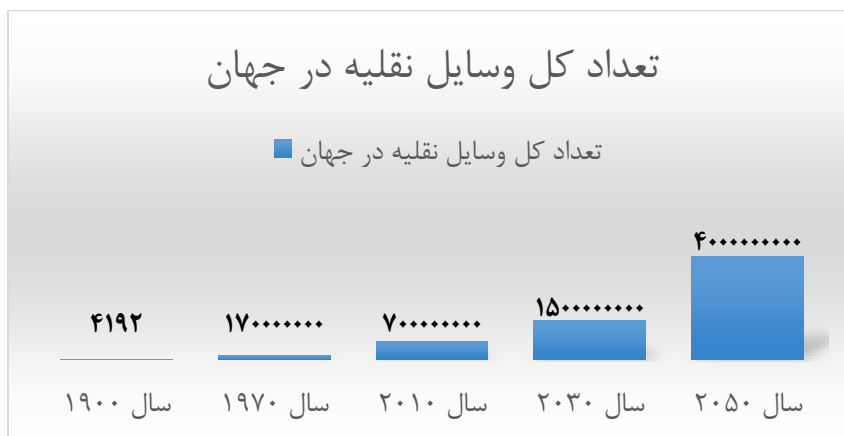


## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### مقدمه:

در یکصد و ده سال اخیر، روند تولید وسایل نقلیه رشد صعودی داشته و پیشرفت زیادی نموده است. جدول زیر نشان دهنده میزان افزایش تولید وسایل نقلیه در صد و ده سال اخیر و پیش بینی تولید در بیست سال آینده در سراسر جهان می باشد.



بنابر آمار جهانی در هر سال حدود ۱/۲۰۰/۰۰۰ نفر در تصادفات رانندگی در سراسر جهان جان خود را از دست می دهند و حدود پنجاه میلیون نفر نیز در اثر تصادفات مجروح و معلول می شوند. تلفات انسانی ناشی از حوادث رانندگی سالانه بیش از ۵۱۸ میلیارد دلار برای کشورها هزینه به بار می آورد و بین ۱ تا ۳ درصد از درآمد کشورها به آن اختصاص می یابد. تقریباً نصف کشته شده ها عابرین پیاده، موتور سوارها، دوچرخه سوارها و مسافران وسایل نقلیه عمومی هستند.

آمارهای ارائه شده در ایران نیز حاکی از بیان این مطلب است که: تصادفات رانندگی سومین عامل کشته شدن ایرانی ها می باشد. ۶۲ درصد از آمار جهانی تلفات انسانی ناشی از حوادث رانندگی تنها در ۱۰ کشور جهان اتفاق می افتد و ایران یکی از آن ده کشور است. سالانه حدود ۸۰۰ هزار تصادف در ایران رخ می دهد و ایران در رده های بالای حوادث مرگبار جاده ای جهان قرار دارد و جاده های آن از طرف کارشناسان به عنوان یکی از مرگبارترین راه های جهان معرفی می شوند. در ایران سالانه حدود ۲۳۰۰۰ نفر بر اثر تصادفات رانندگی جان خود را از دست می دهند و این آمار ۱۴ برابر متوسط آمار جهانی می باشد. جاده های ایران در هر سال بیشتر از تلفات غیر نظامیان در جنگ عراق و افغانستان کشته می گیرند. بر اساس آمارهای ارائه شده، در ده سال گذشته بیش از ۲۳۰/۰۰۰ نفر بر اثر تصادفات در ایران جان خود را از دست داده اند و بیش از ۲/۲۰۰/۰۰۰ نفر هم بر اثر تصادفات مجروح و معلول شده اند.

از آمارهای ارائه شده جهانی و آمارهای مربوط به ایران و همچنین تعداد وسایل نقلیه موجود و رشد آنها در سالهای آتی می توان این گونه نتیجه گرفت که در صورت عدم در نظر گرفتن راه چاره برای مقابله با تصادفات و سوانح رانندگی، در سالهای آینده بایستی شاهد تلفات و سوانح بیشتری در زمینه رانندگی چه در داخل کشور و چه در سطح جهان باشیم که مطمئناً عواقب و هزینه های مربوط به آن غیر قابل جبران خواهد بود.

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### رانندگی تدافعی:

رانندگی تدافعی نوعی از رانندگی است که علی رغم شرایط اطراف و اعمال راننده های دیگر جان، زمان و پول انسانها را نجات میدهد. با استفاده از آموزشهای رانندگی تدافعی می توان با پیش بینی موقعیتهای خطرناک و اشتباهات دیگران خطرات و خسارات رانندگی را کاهش داد. افزایش ایمنی راننده و سرنشینان، کاهش مصرف سوخت، کمتر شدن استهلاک وسیله نقلیه و تبدیل خسارات حداکثری به حداقلی از مهمترین مزایای استفاده از تکنیکهای رانندگی تدافعی می باشد.

مهارت های رانندگی تدافعی منافع بسیاری برای کسانی که آنها را فرا می گیرند به همراه دارد و به همین دلیل است که در بسیاری از کشورها، گذراندن این دوره ها برای افراد گران قیمت جامعه، مانند اساتید دانشگاه، مهندسين و پزشکان، وزرا و وکلا و نمایندگان مجلس، نظامیان عالی رتبه، مدیران برجسته، دانشمندان و نخبگان و کلیه افرادی که جامعه برای رساندن آنها به جایگاه فعلیشان هزینه های زیادی را متحمل شده است یک الزام می باشد.

البته این الزام برای سایر افراد جامعه به روشهای دیگری اعمال می شود. بطور مثال در این کشورها گذراندن دوره های رانندگی تدافعی در زمان باطل شدن گواهینامه اجباری است و برخی از شرکتهای بیمه به کسانی که این دوره ها را سپری کرده باشند، تخفیف میدهند.

به طور کلی قوانین و اصول رانندگی تدافعی را می توان به صورت قوانین قبل از حرکت، حین حرکت، حین حرکت در شهر، حین حرکت در خارج از شهر، حرکت در شرایط بد آب و هوا، حرکت در شب و تاریکی هوا، تعامل با عابرین پیاده، تعامل با موتورسیکلت سواران و دوچرخه سواران، اصول ایمنی، ایمنی و نگهداری وسیله نقلیه و روانشناسی رانندگی تقسیم بندی نمود که در ادامه برخی از این قوانین را مرور خواهیم نمود:

### قوانین و اصول رانندگی تدافعی:

#### صحیح نشستن

یکی از مهمترین اصول اولیه در رانندگی با هر نوع اتومبیلی، به زبان ساده "راحتی" است. اگر در اتومبیل راحت نباشید بخوبی رانندگی نخواهید کرد و از رانندگی لذت زیادی نخواهید برد. شما به عنوان یک راننده باید بطور دقیق و واضح بدانید که حالت صحیح نشستن چگونه است.

شما باید حساسیت را به حداکثر برسانید. این موضوع در نوع و حالت نشستن شما از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است تا بتوانید به آسانی کنترل را در دست داشته باشید و بدن شما حس کند که اتومبیل چه می کند. یادگرفتن طریقه درست نشستن قبل از ورود به اتومبیل امری حیاتی و لازم است. صندلی و فرمان شما باید به دلایل زیر و به دقت تنظیم شود:

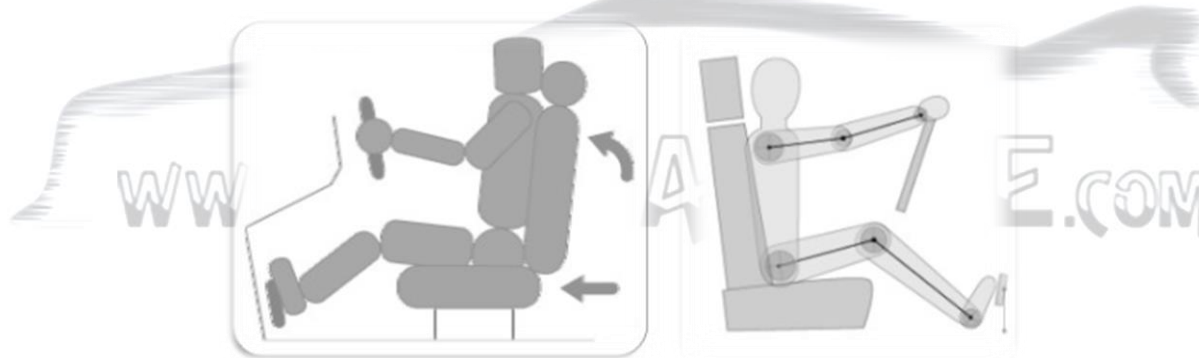
- درست نشستن و درست گرفتن فرمان تضمینی برای از دست ندادن کنترل وسیله نقلیه در شرایط سخت است.
- وقتی درست بنشینید بازه فعالیت مکانیکی بدن برای رانندگی در بیشترین میزان است.
- درست نشستن باعث دیرتر خسته شدن می شود.
- درست نشستن بالاترین میدان دید را به شما می دهد.
- درست نشستن نقاط کور را به حداقل می رساند یا از بین می برد.
- درست نشستن به شما بالاترین و بیشترین میزان کنترل اتومبیل را می دهد.

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

- درست نشستن شما را در ایمن ترین حالت قرار میدهد.

### حالت و موقعیت درست نشستن

برای تنظیم پشتی صندلی با توجه به سایز و ابعاد بدنتان سعی کنید آن را طوری تنظیم کنید که نزدیکترین زاویه به حالت عمود را داشته باشد. دقت کنید که پشتی صندلی اتومبیل سواری نباید کاملاً عمود باشد بلکه باید نزدیکترین زاویه به حالت عمود را داشته باشد. در این شرایط شما صاف نشسته اید و بیشترین سطح از بدنتان با صندلی در ارتباط است و در نتیجه بیشترین سطح هشیاری و ایمنی و بالاترین میدان دید برای شما ایجاد خواهد شد. روش صحیح از حصول اطمینان برای تنظیم بودن پشتی صندلی به این صورت است که مچ دست خود را بر روی فرمان قرار می دهید و در این حالت نباید پشتتان از صندلی جدا شود. برای تنظیم نشیمنگاه صندلی نیز بدین صورت عمل می کنیم که پدال کلاچ را با پای چپ تا ته میگیریم و در این حالت نباید زانوی پای چپ بطور کامل صاف شده باشد و لازم است مقدار کمی زاویه داشته باشد. اگر زانوی راننده در هنگام فشار دادن پدال کلاچ بطور کامل صاف بشود نشان دهنده این موضوع است که نشیمنگاه راننده عقب تر از حد لازم است و در این حالت راننده تسلط کافی بر روی پدالها نخواهد داشت. اگر هم زانوی راننده در هنگام فشار دادن پدال کلاچ بیش از حد خم بشود یا به زیر فرمان برخورد، نشان دهنده اینست که راننده نشیمنگاه را زیادتر از حد لازم به جلو کشیده و در این حالت نیز تسلط راننده کاهش می یابد.



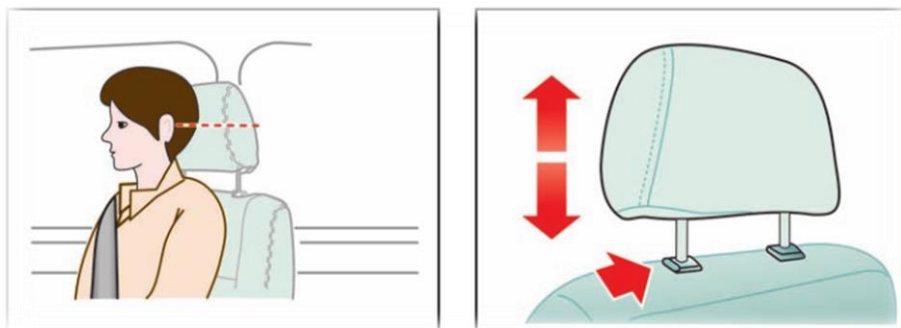
در تصویر بالا همانطور که مشاهده می کنید نحوه تنظیم صحیح صندلی نمایش داده شده است.

تصویر زیر بیانگر این مطلب می باشد که در صورت نشستن اشتباه و عدم تنظیم صحیح صندلی، راننده به مرور زمان دچار مشکلات اسکلتی و عضلانی شده و آسیب خواهد دید. (آسیب های ستون فقرات، مفاصل گردن و پاها و دستان نمونه ای از این مورد می باشند).



## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

پشت سری را تنظیم کنید:



یکی از مواردی که کمتر به آن توجه می شود تنظیم هد رست (headrest) یا پشت سری صندلی می باشد. این در حالیست که در صورت بروز تصادف پشت سری نقش بسیار مهمی در کاهش ضربات وارده به گردن و جلوگیری از آسیب دیدگی مهره های گردن و نخاع دارد. پس لازم است به طریقی که در تصاویر نشان داده شده متناسب با قد راننده، پشت سری نیز تنظیم گردد. دقت داشته باشید که لازم نیست دائما پشت سر در تماس با هد رست باشد. بلکه فقط کفایت به موازات سر ارتفاع آن بالاتر آورده شود بطوریکه وسط آن با وسط گوش در یک راستا قرار بگیرند.

### فرمانگیری صحیح

حال که صحیح نشستن را آموختید، زمان آن است که دستان خود را بر روی یکی از مهمترین بخش های اتومبیل یعنی "فرمان" بگذارید. فرمان را باید سفت و صحیح بگیرید. البته نه آنقدر سفت که خون به انگشتان نرسد و نه آنقدر شل که به راحتی از دستان در برود. فرمان باید در دستان شما "مهار" شده باشد بدون آنکه انگشتان



تحت فشار باشند. راحت پشت فرمان بنشینید و با آن درگیر نباشید. اگر فرمان را خیلی سفت بگیرید خودتان را خسته خواهید کرد و تمام ماهیچه های دست، بازو، شانه و گردن شما منقبض خواهد شد و این باعث می شود حرکات کوچک و غیر اختیاری ناشی از اسپاسم عضلانی داشته باشید. در وضعیت نامناسب حدود ۵۰٪ از اطلاعات دریافتی از طریق فرمان را از دست خواهید داد.

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### محل صحیح قرار گرفتن دست روی فرمان



فکر کنید فرمان صفحه ساعت است. تصور کنید ساعت ۳ کجاست و دست راست خود را آنجا قرار دهید. حال محل ساعت ۹ را مشخص کنید و دست چپ خود را آنجا قرار دهید. به همین دلیل به آن محل دست ۳ و ۹ یا نه و ربع گفته می شود. در همه حال فرمان را در همین حالت بگیرید. به این صورت همیشه بیشترین میزان تسلط و بهترین زمان عکس العمل در حین رانندگی را خواهید داشت. همچنین همیشه می دانید فرمان در کدام حالت صاف است و همیشه هم میدانید چقدر چرخاندن فرمان مورد نیاز است.

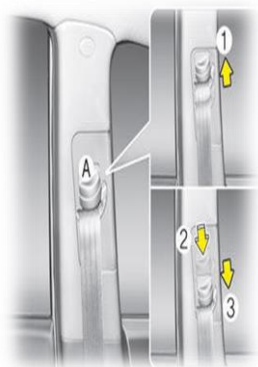
### کمر بند ایمنی خود را ببندید



بدون شک کمر بندهای ایمنی مهم ترین وسیله حفاظتی هستند که تاکنون برای رانندگی اختراع شده اند. آنها بیمه عمر ارزان قیمت هستند و باعث می شوند همیشه اتومبیل را بیشتر حس کنید. بستن کمر بند ایمنی فواید بسیاری داشته و شما را از ضربه ها محافظت می کند. نیروهای آزاد شده در تصادف را جذب کرده و سر نشینان را از پرتاب شدن به بیرون در امان نگه می دارد.

### ارتفاع کمر بند را تنظیم کنید

بسیاری از رانندگان حتی اطلاع ندارند که کمر بند ایمنی قابل تنظیم است و حتما باید با توجه به قد راننده تنظیم شود تا در محل صحیح روی بدن قرار گیرد. در صورتیکه کمر بند تنظیم نشده باشد و تصادفی رخ بدهد، امکان بروز جراحت توسط کمر بند محتمل خواهد بود. اگر کمر بند با فاصله خیلی کم از کنار گردن عبور کند در هنگام بروز ضربه شدید ممکن است باعث آسیب دیدن گردن و استخوانهای اطراف آن بشود. محل صحیح عبور کمر بند همانطور که در شکل زیر مشاهده می کنید می بایست از روی کتف عبور کند نه از روی استخوان ترقوه و کنار گردن.



غلط

صحیح

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### سرنشینان بدون کمربند ردیف عقب و اشیاء آزاد

بسیاری از آسیب ها توسط اشیاء آزادی که هنگام تصادف در داخل اتومبیل به پرواز در می آیند، ایجاد می شود. وقتی که اتومبیل با سرعت بالا ناگهان توقف می کند، تنها چیزهایی متوقف می شوند، که به هر شکلی بر جای خود محکم شده اند. زمانی که سرعت اتومبیل کم می شود یک شیء آزاد و مهار نشده با سرعت اتومبیل به حرکت در می آید، تا وقتی که توسط اشیاء ثابت دیگر (یا سرنشینان) متوقف شود. حتی اشیاء سبک هم ممکن است باعث آسیب های جدی گردند. بطور مثال جعبه دستمال کاغذی ۲۰۰ گرمی، در توقف ناگهانی سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت، مانند یک وزنه ۱۳ کیلوگرمی به پشت گردن شما اصابت خواهد کرد.



سرنشینان بدون کمربندی که هنگام تصادف پرتاب می شوند، به راننده ای که حتی کمربند بسته است اصابت کرده و منجر به صدمات جدی و حتی فوت او می شوند. سرنشینان بزرگسال ردیف عقب که کمربند ایمنی خود را نبسته باشد در صورت بروز تصادف مانند یک وزنه چند تنی به صدلی و سرنشینان ردیف جلو برخورد نموده و به آنها آسیب جدی می رساند.

### محدودیت های فیزیکی خود را در نظر بگیرید

موارد فیزیکی بسیاری وجود دارند که شما را از بهترین بودن در رانندگی باز می دارد. گاهی وقت ها نباید رانندگی کنید. شناسایی "زمانی که نباید رانندگی کنید" شاید سخت ترین قسمت کار باشد. طبیعت ما همواره می گوید: "حتماً، دارای شرایط مناسب بدنی و روانی برای رانندگی هستیم." اما حقیقت این است که گاهی اوقات ما در بهترین وضعیت نیستیم و نباید انجامش بدهیم. بدانید چه موقع جواب منفی بدهید. حتی بیماری های جزئی هم ممکن است توانایی ما را برای درست فکر کردن به خطر بیندازد و بر مهارت های حرکتی ما برای کنترل یک وسیله، تاثیر بگذارد. برای مثال: سردرد شدید بر روی دید اثر می گذارد یا زمانی که یکی از پاهای ما توانایی خود را برای رانندگی به طور موقت از دست می دهد، باید رانندگی را به شخص دیگری واگذار کرد. درد ناشی از آنفلوآنزا و دیگر بیماری ها، یا حتی بیماری های جزئی تر، می تواند توانایی های ما را در عملکرد موثر به عنوان یک راننده کاهش دهد.



## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### کودک خود را به طور صحیح، در مرکز اتومبیل نگاه دارید

ضربه های ناشی از تصادف به شکلی کاملاً متفاوت، به کودکان آسیب می رساند. بنابراین مراقبت از کودکان بسیار مهم است. اینکه کجا و چطور در اتومبیل نشاندن شوند. قراردادن کودکان در صندلی محافظ و در وسط صندلی عقب، تنها انتخاب بی خطر و ایمن خواهد بود. اجازه دهید به وضوح بگوییم: هرگز نباید کودکان پشت کیسه هوا در صندلی جلو قرار گیرند. اگر کیسه هوا باز شود، احتمال آسیب جدی و حتی مرگ وجود دارد. بعضی اعتقاد دارند، صندلی محافظ کودک باید تا سن یا وزن خاصی استفاده شود. اگر شما کودکی دارید



صندلی رو به جلو	صندلی رو به عقب
کاهش آسیب ۷۷٪	کاهش آسیب ۹۶٪
ریسک آسیب شدید ۴۰٪	ریسک آسیب شدید ۸٪
وزن وارد شده به گردن ۳۰۰ Kg	وزن وارد شده به گردن ۵۰ Kg
در سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت	در سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت

تا ۵ برابر ایمنی بیشتر برای کودکان زیر ۴ سال

که از کودکان هم سن خودش سنگین تر است، فکر نکنید که باید از روی صندلی خود برداشته شود. قانون رایج در اکثر کشورها این است که کودک تا سن چهار سالگی و یا تا رسیدن به وزن ۱۸ کیلوگرم در صندلی مخصوص خود بنشیند (برقرار بودن یکی از فرض های فوق). آیا موضوع رشد ناکافی استخوان های کودکان را به یاد ندارید؟ تکمیل رشد تا سن ۴ یا ۵ سالگی ادامه دارد. اگر کودکی با دو سال و نیم سن، بیشتر از ۱۸ کیلو وزن داشته باشد، او به علت استرس عضلانی اضافی و کشیدگی بر روی استخوان های رشد نیافته اش، به صندلی محافظ بیشتر احتیاج دارد. بنابراین در برخی کشورها به جای وزن، محدوده سنی ملاک می باشد.

### توجه کنید!



"اصلاً ندیدمش"، این جمله متداول ترین بهانه ایست که پس از هر تصادفی شنیده می شود. اولین صفت لازم یک راننده ایمن، هوشیاری است و مهم ترین وظیفه رانندگی "توجه داشتن" است؛ زیرا شرایط مناسبی برای تشخیص خطر و دوری از تصادفات ایجاد می کند. آمار نشان می دهد: اغلب تصادفات در فاصله نزدیک به خانه ما صورت می گیرند. چرا؟ از آنجایی که ما اکثر مواقع در محله خود رانندگی می کنیم، احتمالاً همه حوادث بد هم در آنجا اتفاق می افتد. نزدیک به خانه راحت و آسوده هستیم و اجازه می دهیم که احتیاط ما کمتر و حواسمان به مسائلی غیر از رانندگی پرت شود.

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

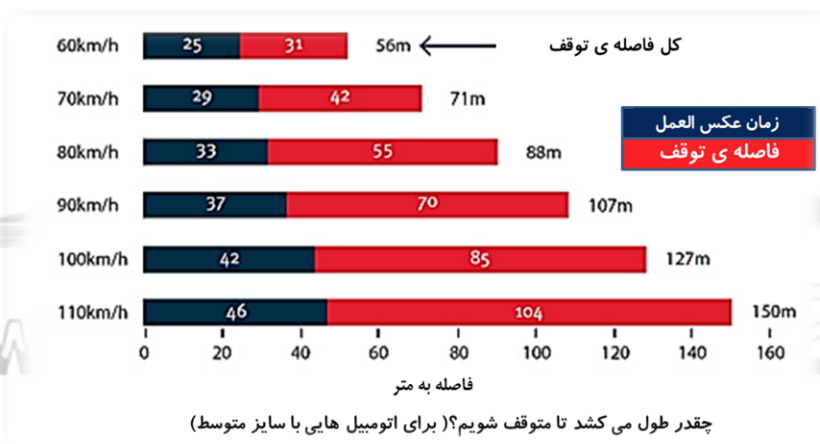
### سرعت و تاثیرات آن



رانندگی با سرعتی بالاتر از حد معقول، احتمال خطر را از دو جهت بیشتر می کند. اول اینکه زمان عکس العمل شما را کمتر کرده و دوم، انرژی (آنچه هنگام تصادف آزاد می شود) ذخیره شده بیشتری را آزاد می کند.

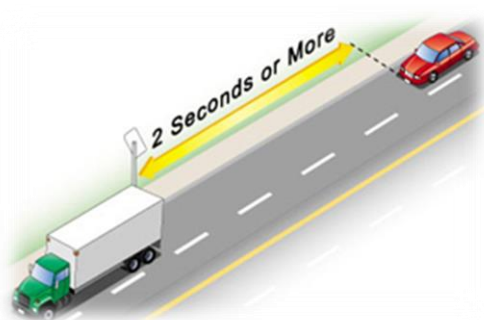
همچنین زمان عکس العملِ نرمال به طور متوسط بین ۷۵ صدم ثانیه تا ۱,۵ ثانیه است. میانگین مسافتِ عکس العمل در سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت تقریباً ۳۵ متر می باشد و در سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت به بیش از ۴۵ متر (حدوداً هشت برابر طول اتومبیل) می رسد. این اعداد و ارقام شامل مسافت ترمز نبوده و فقط زمان عکس العمل است.

بنابراین هرچقدر با سرعت بیشتری برانید زمان و متعاقباً مسافت بیشتری را برای توقف احتیاج خواهید داشت، در تصویر زیر ارتباط سرعت بالا و زمان عکس العمل و مسافت توقف بیان گردیده است:



### با استفاده از قانون "دو ثانیه و بیشتر"، فاصله را حفظ کنید

ایمنی خود را با ایجاد فضای مناسب در اطراف وسیله نقلیه خود، حفظ کنید و هرگز اجازه ندهید در محاصره قرار بگیرید. این فضا برای شما زمان کافی برای دوری از تصادفات ایجاد می کند. حداقل در فاصله دو ثانیه یا بیشتر از اتومبیل جلویی باقی بمانید.



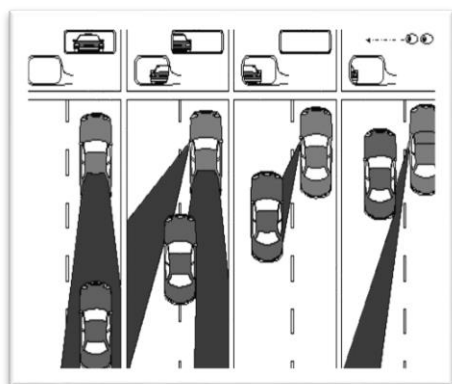
چگونه قانون "دو ثانیه" را به کار ببریم؟ به اتومبیل جلوی خود هنگامی که از کنار یک شی ثابت کنار جاده عبور می کند نگاه کنید (مانند درخت، تیر چراغ برق، سایه های کنار جاده و یا نشانه های دیگر) وقتی از کنار آن شی رد شد شما شروع به شمردن کنید: هزار و یک، هزار و دو. اگر شما قبل از گفتن کلمه دو به آن نقطه رسیدید، بدانید جلو هستید و باید فاصله خود را بیشتر کنید. لازم به ذکر است که در شرایط بارانی و لغزنده بودن زمین و همچنین در شرایط برفی و یخبندان، می بایست میزان این فاصله را بیشتر نمود.



## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### نقاط کور خود را بشناسید!

همه وسیله های نقلیه حتی موتورسیکلت ها نقطه کور دارند. با این حال هنوز بعضی ها از روی عادت و بدون بررسی نقطه کور، مسیرشان را تغییر می دهند. اگر می توانید وضعیت خود را در ترافیک طوری تنظیم کنید که تا حد امکان در نقطه کور دیگران قرار نگیرید.



نقاط کور اتومبیل شما کجا هستند؟ نقطه کور به مدل وسیله نقلیه بستگی دارد. عمدتاً نقطه کور هر اتومبیل در انتهای دو طرف آن است و شما حتی با نگاه کردن در آینه هایی که دقیق تنظیم شده اند، در این دو نقطه، چیزی را نمی بینید. بعضی اتومبیل ها نسبت به نمای پشت سرشان کور هستند. نقطه کور وسایل نقلیه ای که راننده در سطح بالاتری می نشیند، در حد یک چهارم تمامی جلوی اتومبیل بوده و راننده قادر به دیدن چیزی در قسمت پایینی و کناره های "جلویی" وسیله اش نمی باشد.

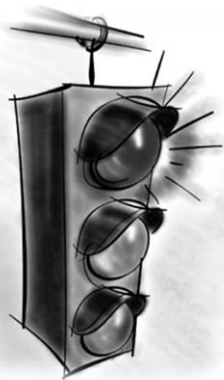
به یاد داشته باشید: اتومبیل های پارک شده هم نقطه کور دارند. کودکان معمولاً دور و بر اتومبیل ها بازی می کنند، پس قبل از اینکه شروع به حرکت کنید و در

پارکینگ به عقب ببایید اطراف اتومبیل را نگاه کنید تا مطمئن شوید هیچ موجود زنده یا غیر زنده ای زیر یا پشت چرخ ها قرار ندارد.

www.PERSIANRACE.com

### از "چراغ قرمز" عبور نکنید!

ابتدا باید بگوییم دو نوع راننده هستند که معمولاً از "چراغ قرمز" عبور می کنند: یکی راننده های حواس پرت و خیال پرداز که اصلاً



چراغ را نمی بینند و دیگری راننده های عجول، که هنگام دیدن چراغ زرد به جای ترمز کردن، پایشان را بر روی پدال گاز فشار داده و منتظر سبز شدن چراغ نمی شوند.

در صورت عبور از چراغ قرمز و رخ دادن تصادف عموماً تصادف به صورت "سر به پهلو" است و دو اتومبیل با زاویه نود درجه به یکدیگر برخورد می کنند. تصادف جالبی نیست زیرا سرعت در یک تقاطع می تواند تا ۸۰ کیلومتر در ساعت باشد!

و شما بایستی بدانید: این نوع تصادف، یکی از رایج ترین تصادفات مرگبار است در این وضعیت کمربندهای ایمنی و کیسه های هوا هم به کمک چندانی به شما نخواهند کرد. بنابراین در نزدیکی تقاطع ها بسیار مراقب باشید اگر به چراغ زرد رسیدید توقف کنید

و از افزایش سرعت به منظور عبور، قبل از قرمز شدن چراغ به شدت اجتناب کنید. همچنین اگر چراغ شما سبز شده است مراقب عابرین "چراغ قرمز" باشید، ابتدا به چپ، راست و دوباره چپ نگاه کنید و مطمئن شوید تقاطع قبل از ورود شما به اندازه کافی، امن است و سپس اقدام به عبور از تقاطع نمایید.

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

### پیش گیری از "سُر خوردن بر روی آب"



هیدروپلینینگ (hydroplaning) یا "سُر خوردن بر روی آب" زمانی اتفاق می افتد که شیارهای روی لاستیک ها نتوانند باران یا آب را از زیر چرخ ها و یا از زیر آج های لاستیک که قرار است اصطکاک مناسب به وجود آورد راه، به بیرون هدایت کنند. در زمان "سُر خوردن بر روی آب" آج ها به جای اینکه روی کف خیابان قرار گیرند بر روی آب می لغزند. یعنی در این حالت یک لایه از آب بین لاستیک و آسفالت قرار میگیرد و راننده در این شرایط در حال راندن بر روی آب است نه آسفالت! عواملی متفاوت، بر میزان سرعت این واقعه، تاثیر می گذارد. نظیر عمق آب، سرعت اتومبیل، وزن وسیله نقلیه، پهنای لاستیک، عمق شیارها و طراحی شیارها. اما همه لاستیک ها در زمان ترکیب سرعت و عمق کافی آب، سُر خوردن بر روی آب را تجربه می کنند.

### کمربند ایمنی و کیسه هوا با هم کار می کنند



همانطور که می دانید کمربند ایمنی و کیسه هوا برای حفاظت بدن راننده و سرنشینان در لحظه برخورد و تصادف طراحی شده است. لازم به ذکر است که تولیدکنندگان خودرو اصطلاحی را برای کیسه های هوا به کار می برند، "سیستم های نگه دارنده مکمل" یا اس آر اس (SRS). که بیانگر این مطلب است که کمربندهای ایمنی و کیسه های هوا برای کارکرد توأمان طراحی شده اند و اگر چنانچه بخواهیم از آنها به صورت منفرد استفاده نمائیم نه تنها از صدمات خود را محافظت نکرده ایم بلکه

باعث مقدمه ایجاد صدمات جدی را برای خود به وجود آورده ایم. به عنوان مثال کیسه هوا با سرعت حدود ۳۲۰ کیلومتر در ساعت در کسری از ثانیه باز می شود و اگر چنانچه راننده و سایر سرنشینان که با آن در تماس هستند کمربند ایمنی خود را نبسته باشند در آنصورت کیسه هوا به شدت با آنها برخورد کرده و صدمات و جراحات شدیدی را به همراه خواهد داشت و در برخی موارد باعث مرگ افراد نیز خواهد شد. اما اگر افراد در تماس با کیسه هوا در داخل اتومبیل کمربند ایمنی خود را به طور صحیح و مناسب بسته باشند در صورت باز شدن کیسه هوا، صدمه و آسیبی به آنها وارد نشده و از جراحات ناشی از تصادف نیز در امان خواهند ماند.

لازم به ذکر است که در تصادف سه مرحله وجود دارد: مرحله اول زمانی است که اتومبیل به جایی برخورد می کند، دومی هنگامی است که بدن سرنشین به بدنه اتومبیل برخورد می کند و سومین مرحله وقتی است که اندام های داخلی شخص به یکدیگر یا استخوانها اصابت می کنند. و معمولاً در اثر مرحله سوم برخی از افراد ممکن است آسیب های جبران ناپذیری را ببینند و یا حتی جان خود را از دست بدهند، اگرچه ممکن است بعد از تصادف ظاهر آنها سالم و سلامت باشد. بنابراین بایستی توجه داشته باشیم به هیچ وجه تضمینی

## پرشین ریس - آموزش رانندگی تدافعی و مهارت های تکمیلی

وجود نخواهد داشت که در برخوردهای شدید و حتی با داشتن سیستمهای کامل و به روز ایمنی و محافظتی در اتومبیلمان، از تصادف جان سالم به در ببریم و از آسیب و جراحت در امان باشیم.  
پس: ایمن برانید و از وسایل ایمنی و حفاظتی به طور صحیح استفاده کنید!

### از لاستیک های اتومبیل نگهداری کنید

یکی از اصول رانندگی تدافعی، رانندگی با کمترین مخارج است. یکی از مهمترین مباحث در مراقبت از اتومبیل، بررسی لاستیک ها است. لاستیک ها باید دقیقا متناسب با نیاز و کاربرد شما انتخاب شوند. مورد مهمی که بایستی در نگهداری از تایرها مورد توجه قرار



فشار باد کمتر  
از حد استاندارد

فشار باد  
مناسب

فشار باد بیشتر  
از حد استاندارد

گیرد، میزان آج آنهاست. لاستیک سائیده شده برابر با لاستیک پنچر می باشد. لازم به ذکر است که توجه به شاخص و نشانگر آج تایر که معیاری برای تعویض و جایگزینی تایر می باشد نیز ضروری است. مورد بعدی میزان فشار باد تایر می باشد که باید مطابق با فشار تعیین شده تولید کننده خودرو باشد، نه فشار ماکزیمی که از برجسته شدن کناره های

لاستیک می بینیم. عواملی مانند تغییرات دمایی نیز بر کم و یا زیاد شدن فشار باد تایر تاثیرگذار هستند که در حین رانندگی بایستی آنها را نیز مورد توجه قرار دهیم. به یاد داشته باشیم که تنظیم نبودن فشار باد تایر اثرات سوئی را بر کنترل و هدایت اتومبیل، میزان مصرف سوخت، طول عمر تایر، سیستم فربندی و تعلیق اتومبیل و هزینه های جانبی مربوط به استهلاک اتومبیل، خواهد داشت. بنابراین فشار باد تایرها را همیشه در زمانی که سرد هستند چک نموده و تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید که توجه و بازدید به موقع از تایرهای اتومبیل باعث افزایش کارایی آنها شده و همچنین هزینه های مربوط به استهلاک آنها را کاهش می دهد.

و سخن آخر اینکه:

بایستی به این مورد اشاره کنیم که یک راننده تدافعی یک ابرقهرمان با قابلیت انجام عکس العمل های برق آسا و همچنین ویژگی های خاص و استثنایی روانی و فیزیکی نیست. بلکه برعکس راننده تدافعی، کسی است که تفاوتهايش با سایر رانندگان در چگونگی فکر کردن و تصمیم گیری، نگرش ایمن داشتن و عملکرد صحیح در حین رانندگی است!  
و همچنین به خاطر داشته باشید: میزان تصادفات در بین رانندگان حرفه ای ۵۰ تا ۷۰ درصد از رانندگان آماتور کمتر است.