

" حواس پرتی " عامل اصلی تصادفات رانندگی

- آیا می دانید **حواس پرتی** عامل اصلی ۲ تصادف فوتی از هر ۵ تصادف جاده ای می باشد؟
- آیا می دانید هم اکنون خطرناکترین و اصلی ترین عامل حواس پرتی ، **تلفن همراه** می باشد و نوشتن متن پیام ها، به مانند اقدام به خود کشی در رانندگی محسوب می شود؟

پنج عامل اصلی حواس پرتی در رانندگی عبارتند از:

- استفاده از تلفن همراه و نوشتن متن پیام ها
- اشتغال ذهنی عمیق و غرق شدن در افکار
- جر و بحث در حین رانندگی
- اشیای داخل خودرو
- اشیاء یا مناظر راه

راهکارهای اجتناب از تصادفات ناشی از حواس پرتی:

۱. نوع از مخاطرات اصلی ایجاد کننده حواس پرتی را بشناسیم و از آنها اجتناب حداکثری کنیم.
۲. استفاده از تلفن همراه (حتی با هد ست) خطرناک است و اجتناب شود. ترجیحا فرد همراه شما ، پاسخگوی مکالمات باشد.
۳. زمانی که **"نمی بینید، نروید"** و در افکار خود در حین رانندگی غرق نشوید.
۴. در داخل خودرو، از ورود به بحث و مجادله در مکالمات اجتناب نمایید.
۵. نظم در قرارگیری اشیای داخل خودرو را رعایت کنید تا مجبور نشویم در حین رانندگی به دنبال آنها بگردیم.
۶. تنظیمات داخلی و سیستم های تهویه و پخش موسیقی را قبل از حرکت انجام دهید.
۷. خوردن و آشامیدن راننده حین رانندگی و عدم توجه کافی به جلو، ممنوع است.
۸. در مشاهده مناظر اطراف راه، تصاویر و پیامهای تابلوهای تبلیغاتی و... دچار عارضه مبهوت شدن نشوید.
۹. در سفرهای طولانی یک همسفر آشنا به عوامل موثر در مخاطرات رانندگی با خود داشته باشیم.
۱۰. در مواجهه با رانندگان عصبانی و لجباز، از آنها فاصله بگیرید.