

"رانندگی در شب"

آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شب حدود ۳ برابر بیشتر از روز است!؟

علل بروز تصادفات در شب:

- کاهش قابل توجه توانایی دید شامل: «دید در عمق جاده»، «دید در پیرامون جاده» و «تشخیص رنگ ها»
- عدم تشخیص دقیق عابرین پیاده
- بیشتر بودن حضور حیوانات پیرامون جاده
- اشتباه مهلک برخی رانندگان در عدم روشن نمودن چراغ های جلو خودرو (به بهانه وجود چراغ روشنایی در جاده)
- خلوت بودن جاده و تمایل به سرعت بالا
- خستگی و خواب آلودگی رانندگان (خود راننده یا سایر رانندگان)
- عادت خطرناک برخی رانندگان به رانندگی در حین خستگی در شب هنگام

راهکارهای افزایش ایمنی رانندگی در شب:

حتی الامکان از رانندگی در شب بویژه در مسیرهایی که جدید و ناشناس هستند، اجتناب نمایید و سفر خود را در اوقات روز انجام دهید.

نکات قبل سفر:

- چک کردن تمامی چراغ ها ، وضعیت سلامت باطری خودرو
- اطمینان از تمیز بودن شیشه ها و آینه ها
- شستشوی خودرو برای افزایش بازتاب نور و دیده شدن آن توسط سایر رانندگان
- بررسی و مرور مسیر سفر در مسیرهای نا آشنا و جدید
- استراحت کافی
- اجتناب از خوردن و آشامیدن داروها و مواد خواب آور

نکات هنگام سفر:

- استفاده حداکثری از **اصل دیده شوید تا زنده بمانید**. لذا چراغ های خودرو در همه زمانهای حضور در سطح جاده و شانه آن روشن باشد و از فلاشر برای جلب توجه بیشتر در مواقع ضروری همچون کاهشهای ناگهانی سرعت و یا در مواجهه با انسداد راه ... استفاده شود.
- به هنگام توقف های اضطراری در سطح جاده به دلیل خرابی خودرویتان یا بروز تصادف حتما از تجهیزات ایمنی و علائم اخطاری و چراغ کهربایی و چراغ قوه برای جلب توجه استفاده نمایید.
- رعایت مضاعف سرعت مطمئنه رانندگی در شب (حدود ۱۰ کیلومتر از سرعت رانندگی روزانه خود در شب بکاهید)
- رعایت حفظ فاصله طولی و عرضی با خودروهای دیگر
- توقف و استراحت (۱۵ دقیقه استراحت به ازای ۲ ساعت رانندگی)
- حتما سرنشین کنار راننده در طول سفر می بایست از خواب اجتناب نماید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

معاونت بهداشت - گروه آموزش و ارتقای سلامت