

"رانندگی در شرایط نامساعد جوی"

- آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شرایط بارانی ۴۰ درصد بیشتر می شود؟!
- آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شرایط برفی و یخ بندان تا حدود ۳/۵ برابر بیشتر می شود؟!
- در شرایط عادی، در سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت راننده در مواجه با یک خطر و ترمزگیری در زمان ۴/۵ ثانیه و مسافت ۸۳ متر می ایستد ولی در شرایط برفی این زمان به ۱۰/۵ ثانیه و مسافت ۱۶۲ متر افزایش می یابد.

علل بروز تصادفات در شرایط نامساعد جوی:

- کاهش توانایی دید شامل «دید در عمق جاده»، «دید در پیرامون جاده» بویژه در شرایط مه، مه دود و برفی
- کاهش شدید میزان اصطکاک سطح جاده که منجر به کاهش پایداری وسیله نقلیه در مواقع ترمزگیری می شود.
- عادت برخی رانندگان به رانندگی در شرایط نامساعد جوی بدون تمهیدات لازم

راهکارهای افزایش ایمنی رانندگی در شرایط نامساعد جوی:

حتی الامکان از رانندگی در شرایط نامساعد جوی بویژه در مسیرهایی که جدید و ناشناس هستند، احتراز نمایید و سفر خود را در شرایط پایدار جوی انجام دهید.

نکات قبل سفر:

- سالم بودن برف پاک کن، شیشه شور، گرم کن شیشه ها، سیستم گرمایش و کمر بند ایمنی
- روشنایی خودرو (تمامی چراغ ها و وضعیت سلامت باطری) اطمینان حاصل کنید.
- سالم بودن لاستیک خودرو، کنترل باد لاستیک ها و در صورت امکان تدارک لاستیک های یخ شکن
- کنترل وضعیت روغن موتور و روغن ترمز و وضعیت ویسکوزیته آنها
- استفاده به نسبت ۵۰:۵۰ از ترکیب آب و ضد یخ در سیستم رادیاتور خودرو
- تدارک بسته تجهیزات و امکانات لازم و متناسب با شرایط آب و هوایی پیش رو همچون زنجیر چرخ و ابزار رها سازی خود از شرایط موردی پیش آمده همچون وجود بیلچه و تدارک لباس گرم و پتو و آذوقه مکفی به ویژه برای نوزادان و کودکان همراه
- بررسی و مرور مسیر سفر در مسیرهای نا آشنا و جدید
- کسب آخرین اطلاعات وضعیت راهها از سامانه ۱۴۱ سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای و هماهنگ سازی تصمیم به شروع سفر متناسب با توصیه های به عمل آمده

نکات حین سفر:

- استفاده حداکثری از اصل دیده شو، تا زنده بمانی. 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 کاهش های ناگهانی سرعت و یا در مواجه با انسداد راه ... استفاده شود.
- به هنگام توقف های اضطراری در سطح جاده بدلیل خرابی خودرویتان یا بروز تصادف حتما از تجهیزات ایمنی و علائم اخطاری و چراغ کهربایی و چراغ قوه برای جلب توجه استفاده نمایید.
- رعایت سرعت مطمئنه رانندگی در شرایط نامساعد جوی (کاهش حدود ۱۰ کیلومتر از سرعت رانندگی در شرایط بارانی)
- رعایت حفظ فاصله طولی و عرضی با خودروهای دیگر (۲ برابر حالت عادی)

- **اهتمام به پر بودن حداکثری باک سوخت خودرو در طول سفر**
- کسب مستمر آخرین اطلاعات وضعیت راهها از سامانه ۱۴۱ سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای و هماهنگ سازی خود در طول مسیر راهها متناسب با توصیه های به عمل آمده
- در حین سفر مواظب حضور عوامل و ماشین آلات راهداری که در سطح جاده در حال عملیات زمستانی هستند باشید. در طول راه شاید با صحنه های تصادفات به طور ناگهانی مواجه شوید که عوامل راهداری و پلیس و سایر امدادگران در صحنه هستند، با احتیاط مضاعف حافظ جان آنها و خودتان باشید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران
معاونت بهداشت - گروه آموزش و ارتقای سلامت