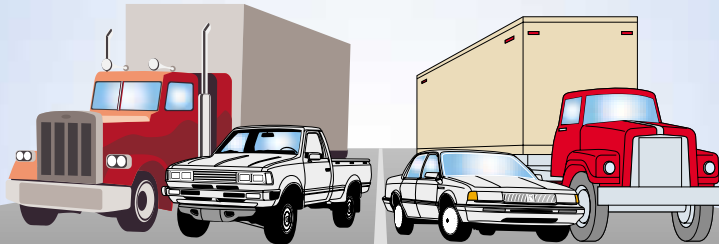




اتبع قواعد السلامة على الطريق لتُكتب لك السلامة



مارس ٢٠٠١

اسبوع المرورلدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية

اتبع تعليمات السلامة على الطريق... لتُكتب لك السلامة

مقدمة

الهدف من قيادة أي مركبة هو الانتقال من موقع لآخر سواء كنت لوحدك أو كان معك ركاب أو كانت معك عائلتك أو كنت تنقل معدات وأجهزة. ولاشك أن هدفك خلال قيادتك لمركبتك هو اتباع قواعد وتعليمات السلامة على الطريق وتطبيق مبادئ السّياقة الوقائية، مما يعني أن عليك أن تكون مستعداً لذلك استعداداً جيداً. ويتضمن ذلك إعداد نفسك جسدياً وعقلياً والاستعداد لمواجهة كافة المخاطر خلال رحلتك ، بالإضافة إلى التأكد من توافر معايير السلامة في سيارتك ومن أنها في وضع جيد.

السّياقة الوقائية هي اتباع قواعد وتعليمات السلامة على الطريق والتي يمكن إيجازها في النقاط التالية :

- الموقف - أسلوب تفكيرك
- المعرفة - معلوماتك
- الملاحظة - ما تراه
- الحكم - ما تستطيع عمله
- التصرف - كيف تتصرف

السائق

سلامتك بل وحياتك تتوقفان على موقفك و تصرفك (يمكن أن تفكر في أمر ما وتفعل أمراً يختلف عنه تماماً).

وإذا كان موقفك سلبياً تجاه السياقة فإن احتمال تعرضك للحوادث يكون اكبر.

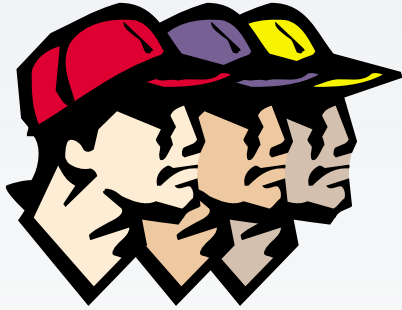
الأشخاص أصحاب **المواقف السلبية تجاه السياقة** لا يفكرون في :

- التخطيط للرحلة
- مدى لياقتهم للقيام بالرحلة
- القواعد الواجب اتباعها
- مستخدمي الطريق الآخرين
- ما يمكن أن يفعله مستخدمو الطريق الآخرون
- إفساح المجال لأي شخص آخر
- النتائجلذا فإنهم يخاطرون
- ما يمكن أن يكون خلف المنعطفات أو فوق الجسور أو التلال

الأشخاص أصحاب **المواقف الإيجابية تجاه السياقة** :

- يفكرون في جميع هذه الأشياء ولا يخاطرون
- يساهمون في منع وقوع الحوادث بالرغم من الظروف الخطرة
- والمواقف السلبية تجاه السياقة لبعض مستخدمي الطريق الآخرين.

ولماذا ذلك؟ الجواب هو أنهم **يريدون** المحافظة على حياتهم حتى يقوموا برحلة أخرى .. وأخرى .. وأخرى .. وأخرى



موقف
السائق

لن يقع لي حادث
(يؤدي هذا الموقف إلى)

الرضا عن الذات

يؤدي إلى

نقص التركيز

يؤدي إلى

السرعة الزائدة

تؤدي إلى

خطورة

سببها

لماذا
يخاطر
السائقون؟

أحزمة الأمان تساهم في إنقاذ الأرواح

يجب ألا تبدأ التحرك بمركبتك ما لم تتأكد من أن جميع الأبواب محكمة الإغلاق وأن جميع الركاب يربطون أحزمة الأمان على الوجه الصحيح.

تذكر

أن المواد والمعدات غير الثابتة مثل الحقائب والصناديق الحاوية لأدوات العمل والتي توضع في مقصورة الركاب تتطاير بقوة عند وقوع الحوادث وأحوالات التدهور. لذا فإنها قد تسبب الأذى بل و الموت أيضا!

يجب وضع الأدوات والمعدات في المكان المخصص للتحميل أو في صندوق السيارة المخصص للأمتعة والحقائب.



سلامتك وسلامة الركاب تعتمد على مدى معرفتك بالسياقة و تصرفاتك وموقفك تجاهها

كلما زادت معرفتك بأسباب الحوادث زاد استعدادك لتجنبها

هل تعلم ؟

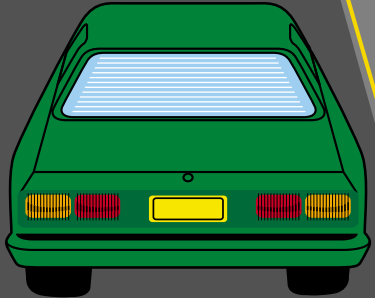
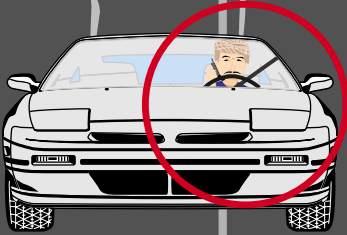
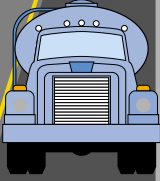
أن ٩٠ بالمائة من الحوادث التي تقع سببها سوء تصرف السائق. يشير تحليل لحوادث السير التي وقعت بسبب أخطاء ارتكبها السائقون إلى أن الحوادث وقعت وفقاً للأسباب التالية:

ظروف الطقس	١ بالمائة
عدم لياقة السائق بسبب تعرضه للإجهاد	١ بالمائة
عدم لياقة السائق بسبب تعاطيه للكحول أو المخدرات أو العقاقير	٢ بالمائة
الأحمال غير الثابتة	٢ بالمائة
الظروف البيئية في منطقة العمل	٢ بالمائة
التعامل غير السليم	٤ بالمائة
التجاوز	٤ بالمائة
إرهاق السائق	٤ بالمائة
الأعطال الميكانيكية	٤ بالمائة

عوامل أخرى

الموقف تجاه السياقة وكيفية التصرف خلالها

عدم الإهتمام بمهارات السياقة الوقائية	١٤ بالمائة
عدم الإهتمام بمستخدمي الطريق الآخرين	٢٧ بالمائة
السرعة الزائدة	٣٥ بالمائة

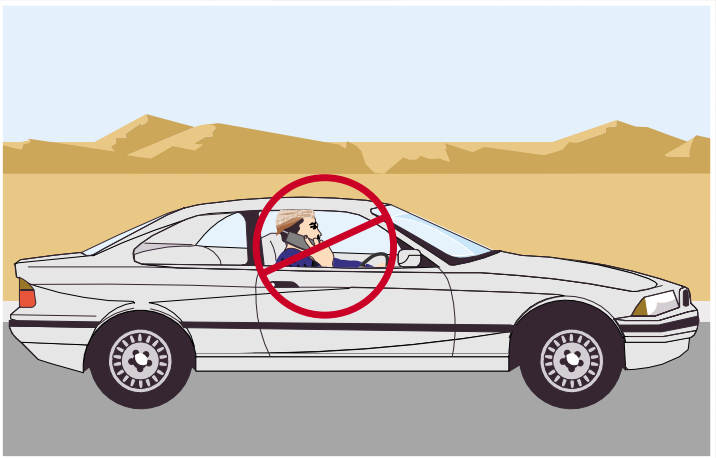


الهاتف النقال

يشتهر الهاتف النقال انتباه السائق و يشكّل خطراً على مستخدمي الطريق الآخرين، ويتسبب في وقوع العديد من الحوادث.

اتبع هذه القاعدة البسيطة كي تكون السلامة رفيقاً لك !
لا تستخدم الهاتف النقال اثناء القيادة.

**حياتك أغلى وأهم من مجرد
مكالمة هاتفية**



- التأكد من نظافة المصابيح الأمامية والإشارات الجانبية الخاصة بالانعطاف ومصابيح التنبيه والعاكسات، والتأكد كذلك من عدم وجود شقوق بها
- التأكد من سلامة مساحات الزجاج
- فحص الإطارات للتأكد من عمق النقوش الغائرة فيها ومن عدم وجود حصى بين النقوش الغائرة أو شقوق في الإطارات المستخدمة أو الاحتياطية
- التأكد من ضغط الإطارات
- التأكد من وجود براغي الإطارات (الحزقات) ومن أنها محكمة التثبيت
- التأكد من أن الإطار الاحتياطي مثبت بإحكام وصالح للاستعمال
- التأكد من مستوى الوقود الموجود في خزان السيارة

المحرك

- التأكد من تعبئة بطارية السيارة بالمياه المقطرة إذا كان ذلك لازماً
- التأكد من تثبيت كابلات قطبي البطارية و من نظافة القطبين
- التأكد من إحكام تثبيت مسكات البطارية
- تأكد من مستوى زيت المحرك باستخدام القضيبة المخصص لقياس الزيت
- تأكد من مستوى الماء في الراديوتر
- تأكد من مستوى سائل الفرامل الهيدروليكية
- تأكد من مستوى سائل عجلة القيادة
- تأكد من سلامة الخراطيم والكابلات الكهربائية
- تأكد من سلامة أحزمة نقل الحركة

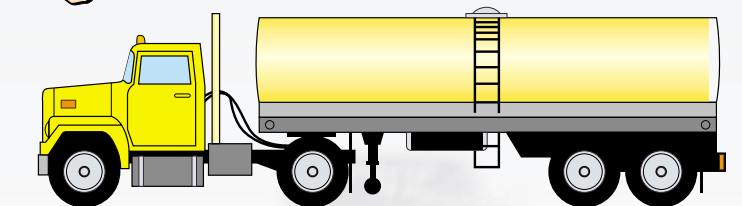
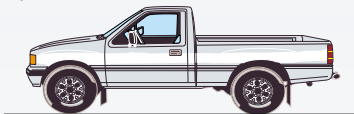
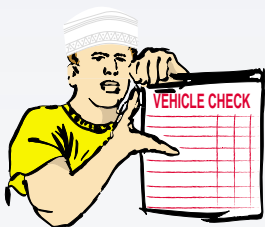


الشاحنات

- افحص لوحة الإطار الخامس وتأكد أنه محكم التثبيت
- افحص وصلات خراطيم المقطورة
- افحص قوائم إسناد المقطورة
- افحص مكابح المقطورة
- افحص خزانات الهواء
- افحص نقاط تأمين الأحمال
- افحص الإطارات المزدوجة خشية أن تعلق الصخور أو الأحجار بين الإطارين
- تأكد من أن صندوق البطارية مثبت بإحكام وخالٍ من الصدأ وتأكد من عدم تخزين أية مواد فيه
- افحص مفتاح عزل البطارية وتأكد من سلامته

المركبة

فحص المركبة



يجب فحص المركبة يومياً قبل القيام بالرحلة حتى يصبح هذا الفحص عادة دائمة. ولا شك أن السائق يتأكد عند إجرائه لهذا الفحص أن مركبته لا تزال في وضع جيد. و يجب علي السائق إصلاح عن أي عطل في المركبة قبل القيام بالرحلة. ومن الأهمية بمكان كذلك التأكد من اتباع وتنفيذ عمليات الصيانة الروتينية التي توصي بها الشركة المصنّعة للمركبة.

الفحص اليومي الذي يتعين القيام به قبل الشروع في الرحلة

العوامل الخارجية

- فحص أسفل المركبة للتأكد من عدم وجود أي تسرب للسوائل
- فحص أسفل المركبة للتأكد من عدم وجود أنابيب أو كابلات سائبة
- فحص المرايا والتأكد من نظافتها وعدم وجود شقوق أو كسور بها ومن أنها مثبتة بشكل صحيح
- التأكد من نظافة الزجاج الأمامي وعدم وجود شقوق أو كسور به

- يمكن أن تحدث حالات الانزلاق بسبب الفرملة القوية لأنها تؤدي إلى إيقاف الإطارات. تذكر أن الإطارات المقفلة لا تتجه إلى أي اتجاه
- ارفع قدمك قليلاً عن الفرامل لتمكين الإطارات من الدوران
- ابحث عن طريق بديل واسلكه لتجنب الاصطدام
- استمر في البحث عن طريق بديل وقم بالفرملة التدريجية المتقطعة أي أضغط على دواسة الفرامل ثم أرفع قدمك وكرر ذلك عدة مرات لتخفيف سرعة المركبة، وتجنب إقفال الإطارات.
- إذا كانت المركبة مزودة بنظام فرملة مقاوم للإقفال فإنها تسمح بتوجيه الإطارات وبالتالي لن تكون هناك حاجة للضغط على الفرامل.

الغبار و الضباب

يمكن أن يؤدي التجاوز أو عدم ترك مسافة كافية بينك وبين السيارة التي أمامك أثناء الغبار و الضباب إلى **الموت**



تذكر إن الغبار يمكن أن يؤدي الى الموت

المشاكل المحتملة

اصطدام المركبة من الخلف:

- هناك ثلاث خطوات يمكن أن تجنبك التعرض لحوادث اصطدام مركبتك من الخلف:
 - أعط الإشارة التي تبين الاتجاه الذي ترغب الانعطاف إليه.
 - خفف السرعة بهدوء حتى يمكن للمركبة التي خلفك تجاوزك إذا كانت حالة الطريق تسمح بذلك.
 - اخرج إلى يمين الطريق وتوقف عند الضرورة إذا استمر السائق الذي خلفك في الاقتراب منك، ولكن لا تفعل ذلك إلا إذا تأكدت من أن ذلك لا يتعارض مع قواعد السلامة. وعليك الانتباه لئلا يكون هناك أياً من المشاة.
 - التزم بحدود السرعة المسموح بها والتزم باللوحات المرورية الأخرى الموجودة على الطريق.

السائقون غير ملتزمين لا يمكنك التنبؤ بما يمكن أن يفعلوا

- احذر من السائقين غربيي الأطوار فالسياقة غير المتزنة دليل على عدم تحكم السائق بسيارته.
- قد تكون السياقة غير المتزنة ناتجة عن تشتت الانتباه أو الإرهاق أو المرض أو تناول المشروبات الكحولية أو تعاطى المخدرات.
- ابق بعيداً عن السائق غير المتزن كي لا يتسبب في وقوع حادث لك (قاعدة الثانيتين والأربع ثوان). اترك مسافة بينك وبين المركبة التي أمامك...

إذا اقترب منك سائق يضيء الأنوار العالية، اتبع الخطوات التالية:

- خفف السرعة.
- خفف أنوار المصابيح الأمامية للسيارة وابتعد نظرك عن أنوار السيارة المقابلة
- استخدم جانب الطريق القريب منك للاستدلال على الطريق إن أمكن.

حالات الانزلاق (فقدان السيطرة على المركبة)

- تقع بعض حالات الانزلاق بسبب زيادة السرعة أو تغيير الاتجاه بسرعة مما يسبب فقدان الإطارات لسيطرتها على سطح الطريق
- لا تخف
- خفف السرعة

مراقبة الطريق ومعرفة أحواله

خطة السياقة

السائق الحذر يسأل نفسه الأسئلة التالية:

ما هي الأشياء التي يمكنني أن أراها؟

ما هي الأشياء التي لا يمكنني أن أراها؟

ماذا سيحدث لو؟

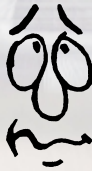
ما هي الأشياء التي أعرفها؟

ما هي الأشياء التي لا أعرفها؟

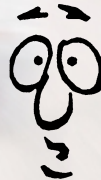
السائق الحذر يقوم دائماً بما يلي



يخطط
(يقرر)



يفكر
(يتنبأ)



يتعرف
(يحدد)



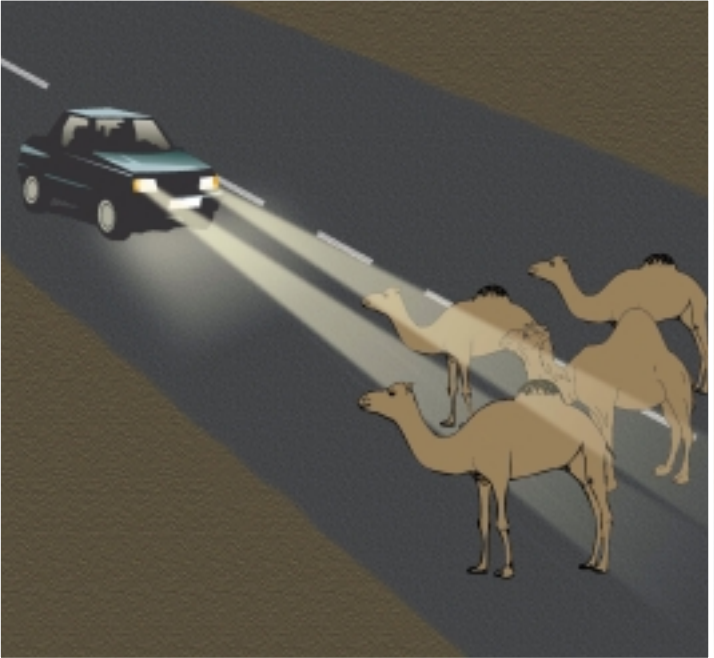
ينظر
(يبحث)

التركيز

تتطلب الملاحظة الثاقبة التركيز وامتلاك موقف إيجابي تجاه السياقة كما تتطلب بعض الوقت. عليك قيادة مركبتك بالسرعة التي تسمح لك بالنظر والتعرف والتخطيط واتخاذ رد الفعل المناسب.

السيّاقة في الليل

إذا كان عمك يتطلب السيّاقة في الليل فعليك تخفيف سرعتك و توشي الحيطه والحذر. وتذكر أنه ليس بمقدور أحد التنبؤ بأمكان تواجد الجمال أو الحيوانات الأخرى على الطريق. وتذكر أن تخفف الأنوار الأمامية لتجنب ازعاج السائقين القادمين من الاتجاه المعاكس.



السرعة



■ تذكر أن السرعة الزائدة تشكل خطراً خاصة عند المنعطف أو تقاطع الطرق أو الدوار. فالسياسة بسرعة عالية هي السبب الرئيسي لحوادث الطرق. خفف سرعتك.

تزداد مخاطر السرعة فداحة عند السياقة على الطرق الممهدة

المسافة والوقت اللذان تستغرقهما عملية اتخاذ رد الفعل المناسب لتجنب المخاطر

ما هي المسافة التي تقطعها المركبة عند السير بسرعة مختلفة ؟

بسرعة ١٠ كم في الساعة تقطع المركبة	٢,٨ متراً في الثانية
بسرعة ٨٠ كم في الساعة تقطع المركبة	٢٢,٤ متراً في الثانية
بسرعة ١٠٠ كم في الساعة تقطع المركبة	٢٨,٠ متراً في الثانية

باستطاعة أي سائق لائق أن يتعامل مع الظروف التي تنطوي على المخاطر حسب التالي :

الوقت الذي تستغرقه عملية التعرف على الخطر	٠,٣٨ جزءاً من الثانية
الوقت اللازم لاتخاذ رد الفعل المناسب	٠,٧٠ جزءاً من الثانية
إجمالي الوقت المستغرق للتعامل مع الخطر	١,٠٨ ثانية

إذا أخذنا هذا الأمر بعين الاعتبار فإنه يتعين علينا كسائقين أن نذكر أنفسنا دائماً بقاعدة الثانيتين والأربع ثوانٍ للإبقاء على مسافة كافية بيننا وبين السيارة التي أمامنا وأن نطبق هذه القاعدة دائماً (ثانيتان في ظروف السياقة الاعتيادية وأربع ثوانٍ على الطرق الممهدة وفي ظروف الطقس الرديئة).

العوامل التي تؤثر في السياقة

الطقس والظروف

- تأكد من أن لديك المعلومات اللازمة التي تمكنك من التحضير لرحلتك
- تأكد من أن بحوزتك الأدوات اللازمة للنجاة من الطوارئ عند قيامك برحلات للمناطق النائية
- تذكر أن احتمالات وقوع الحوادث تزداد عندما يكون الطقس رديئاً

إذا

- اجعل سرعتك تتلاءم مع ظروف الطريق و حالة الطقس
- تأكد دائماً أن باستطاعتك إيقاف السيارة قبل أن تصطم بالسيارة التي أمامك. اترك مسافة كافية: (قاعدة الثانيتين والأربع ثوان)
- تذكر أن إيقاف السيارة يستغرق منك وقتاً أطول على الطرق المبللة أو الممهدة

الرؤية

- ينخفض مستوى الرؤية بدرجة كبيرة في الغبار والضباب والمطر.
- يجب أن يراك الآخرون مثلما أنت تراهم
- يجب أن تبقي الأنوار الأمامية والزجاج الأمامي والمرابا في سيارتك نظيفة.
- استخدم الأنوار الأمامية حتى في ساعات النهار عندما تكون الرؤية رديئة.

ظروف الطريق السيئة

- انتبه للحفر ولأوضاع و ظروف الطريق السيئة الأخرى. خفف سرعتك.

لا تستعمل الهاتف النقال أثناء تزويد مركبتك بالوقود



سؤال

إذا كنت تسير بسرعة ٨٠، كيلومتراً في الساعة (٢٢.٤ متراً في الثانية) وخففت المركبة التي أمامك سرعتها بشكل مفاجيء على بعد ٢٠ متراً من مركبتك،

هل سيكون لديك الوقت الكافي للتوقف ؟

□ لا

□ نعم

التعب - الراحة - ساعات السياقة

التوقف من أجل الراحة

من المهم للغاية أن تتوقف لأخذ فترات من الراحة فهي لا تؤدي إلى تجنب الملل خاصة في الرحلات الطويلة فحسب بل تعطيك أيضاً فرصة لتناول الطعام أو الشرب أو أخذ قسط من الراحة بالإضافة إلى أنها تتيح لك فرصة لإجراء فحص للمركبة والتأكد من سلامة وضع الأحمال.

يتعين على سائقي المركبات الخفيفة أخذ قسط من الراحة لمدة ١٥ دقيقة كحد أدنى بعد ساعتين من السياقة في حين يتعين على سائقي الشاحنات الثقيلة الاستراحة لمدة ساعة بعد ٤ ساعات من السياقة.

سلامتك وحياتك تعتمدان على حكمك على الأمور

الحكم على الأمور هو القدرة على اتخاذ قرار حول رد الفعل المناسب في أي حال.

الحكم السليم على الأمور يحتاج إلى بُعد نظر ويقظة ، لذا فإن عليك التخطيط مسبقاً وتركيز تفكيرك في السياقة.

اتبع تعليمات السلامة على الطريق لتكتب لك السلامة

الإلتزام بقواعد السلامة أثناء السياقة يعني الأمان و السلامة لعائلتك

أوقف المحرك أثناء التزود بالوقود



التدخين ممنوع منعاً باتاً في محطات تزويد الوقود

bp



في حالة الطوارئ اتصل بـ ٩٩٩

معلومات هامة في حالة الطوارئ

إذا وقع لك حادث أو في أية حالة أخرى من حالات الطوارئ ينبغي عليك إبلاغ العديد من الأشخاص فقد تحتاج إلى مساعدة طارئة. لذا فمن الأفضل أن تحمل معك قائمة محدثة بأسماء وأرقام هواتف الأشخاص والمؤسسات التي من المرجح أنك ستحتاج للاتصال بها في حالة الطوارئ. اجمع هذه الأرقام الآن وأكتبها في الجدول أدناه .

الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم وأرقام هواتفهم

الاسم	الهاتف
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

السائق الجيد هو سائق يقظ وإيجابي وعلى استعداد دائم لمواجهة ما قد يحدث