



سلامة الطريق تعني لا للحوادث





الأمور التي تصرف الانتباه

- **في السيارة:** الهاتف الجوال، الأطفال، النظر الى الركاب و تبادل الكلام معهم، أو محاولة قراءة خريطة أو أمر عمل، أو تناول الطعام أثناء القيادة.
- **خارج السيارة:** يمكن أن يكون أي شيء يمكن أن يصرف انتباه السائق عن مراقبة الطريق و ذلك بالنظر إلى المشاة أو الحيوانات أو الطيور أو المحلات التجارية أو أي شيء آخر.
- **القيادة في ظروف غير مألوفة للسائق:** مركبة مختلفة، أو منطقة مختلفة، أو دولة مختلفة، أو القيادة بأسرع من العادة.
- **الانشغال الذهني:** التفكير في أمور لا تتعلق بالقيادة أ و الطريق مثل ظروف العمل أو البيت، أو التفكير في إجازة، أو الغرام أو أي شعور إنساني آخر.
- **مشاكل على الطريق:** استخدام توجيهات غير واضحة، عدم التأكد من مسار الطريق، أو العلامات المرورية .



ركز انتباهك أثناء قيادتك المركبة



أكثر من ٩٠% من كل حوادث السير تنتج عن سوء تصرف السائق و عدم التقدير الجيد لظروف الطريق.



- عدم إلتباه إلى الطريق أمامه، أو عدم استخدام المرايا.
- السرعة: تجاوز السرعة المحددة.
- عدم ترك مسافة كافية مع المركبة التي في الأمام .
- عدم الإلتزام بقواعد المرور: عدم إخساح المجال، عدم التقيد بالإشارات الضوئية والمرورية..
- التجاوز في الأماكن الخطرة أو التي لا يسمح التجاوز فيها.
- عدم التركيز أثناء القيادة مثل استخدام الهاتف الجوان .



العوامل الرئيسية التي قد تكون سبباً في وقوع الحوادث المرورية

- ♦ السائق
- ♦ المركبة
- ♦ حالة الطريق

حالة السائق

يمكنك التحكم في نفسك وهي سيارتك فقط، ولا يمكنك التحكم بمستخدمي الطريق الآخرين أو الظروف الأخرى.

فلا تسمح للسائق الآخر بأن يتحكم بطريقة قيادتك !

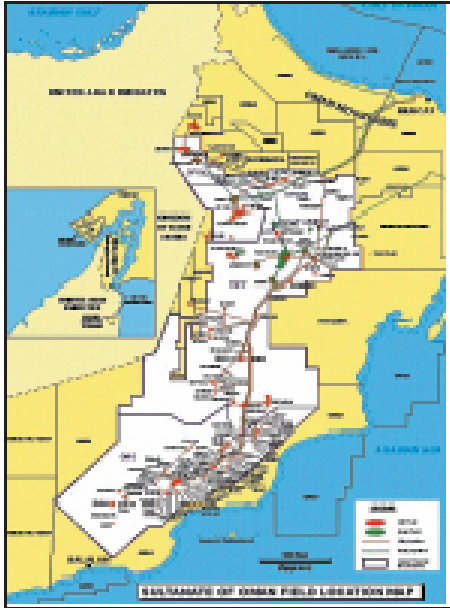
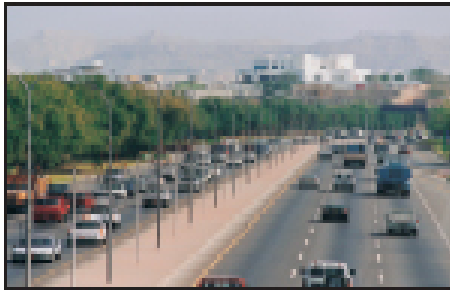


أنت تختار السرعة وأنت تختار النتائج



ظروف القيادة التي لا يمكن أن نتحكم فيها:

- حالة الطريق
- ظروف الضوء
- الحالة الجوية
- حالة السيارات الأخرى
- حالة السائقين الآخرين



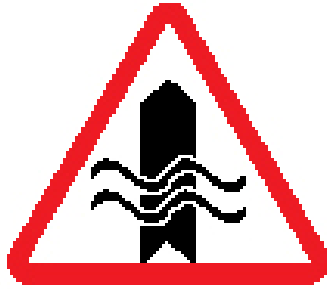
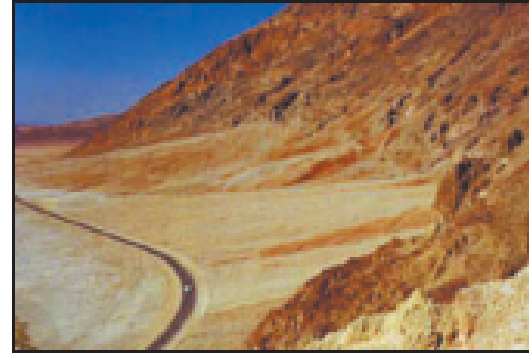
بيئة القيادة

تذكر أن الطرقات على الخريطة لا
تغير مطلقاً، لكنها في الواقع في تغير
مستمر.



الظروف الجوية في سلطنة عمان

الشمس. السراب. المطر.
الضباب. العواصف الرملية



مخاطر الطقس

- تقليل مجال الرؤية
- التقليل من تماسك السيارة على الطريق
- زيادة المسافة اللازمة للتوقف
- تنفخ مياة الأوتية
- تقليل المقدرة على توجيه السيارة

حلول القيادة الوقائية في الظروف الجوية السيئة:

- هل من الضروري قيادة السيارة ؟
- استخدم الأنوار الأمامية المنخفضة
- تأكد من نظافة زجاج النوافذ والأنوار
- استخدم مساحات الزجاج الأمامي
- خفف السرعة
- لا تعبر بسيارتك الأوتية المتنفخة.

اجعل الآخرين يرونك مثل ما أنت تراهم



حالة السائق

الإجهاد يؤثر على مقدرة السائق



■ التأخر في تحديد المخاطر

■ وقت التجاوب بطيء

■ عدم الانتباه

■ فترات من الغيبوبة شبه الكاملة و الكاملة

ينتج الإجهاد عن:

قلة النوم

طرقات عملة

طقس سيئ، زحمة سير

قيادة المركبة لفترة طويلة بدون أية راحة

الهواء حار داخل المركبة، التهوية ضعيفة

الشعور بالذوار نتيجة تناول أدوية

تجنب القيادة عند التعب



السرعة

من أكثر الأخطاء شيوعاً بين السائقين في سلطنة عمان هي السرعة الزائدة.

إن السرعة الزائدة هي من اختيار السائق،

تتضاعف احتمالات التعرض للوفاة في حالة حصول حادث إذا زادت السرعة بمقدار 10 كيلومتر بالساعة أكثر من 80 كيلومتر بالساعة .



إن أفضل طريقة لتعرف على السرعة السليمة هي:

- التأكد من السرعة المحددة.
- تقييم ظروف القيادة، تخفيف السرعة في حالة وجود أية مخاطر.
- راقب سرعتك باستمرار ، استخدم عداد السرعة.

في حالات كثيرة تكون فيها السرعة
المحددة كبيرة نسبياً تبعاً لحالة لحالة
الطريق.





المفاهيم الأساسية للقيادة الوقائية

راقب الطريق خلفك و علي جانبيك



استخدم المرايا والنظر من فوق الكتف للتأكد من الطريق.

- يجب النظر في المرآة مرة كل ٨ إلى ١٠ ثواني.
- تحدث حوادث كثيرة نتيجة عدم قيام السائق بمراقبة الطريق خلفه.

قاعدة ثلاثين و أكثر

يجب الحفاظ دائماً على مسافة الثلاثين على الأقل بين ميلوتك والسيارة التي أمامك.





المفاهيم الأساسية للقيادة الوقائية

إن فترة الثابنتين هي في الحالات المثالية، يجب إضافة ثابنتين لكل من الظروف المعاكسة التالية:

- النور (الشمس الساطعة أو عند الغسق أو في الظلام)
- الطقس (مطر أو غبار أو ضباب)
- سطح الطريق (منزلق أو غير مسطح)
- حالة السائق
- حالة المركبة
- نوع المركبة (شاحنة ثقيلة، حافلة، دراجة نارية، دراجة هوائية)



يجب استخدام حزام الأمان دوماً



الحيوانات لا يمكنها القراءة ويمكنها أن تعبر الطريق في أي مكان

حلول القيادة الوقائية:



- كن منتبهاً على الدوام
- راقب الطريق
- توقع ما قد يحدث على الطريق
- خفض السرعة في المناطق التي توقع وجود حيوانات فيها
- كن مستعداً لإيقاف السيارة أو لتفادي الحيوانات

تجنب القيادة أثناء الليل





الإطارات

إن الإطارات من الأجزاء البالغة الأهمية في سيارتك . ومع ذلك فهي من أكثر الأجزاء المهمة والتي لا تخضع لعناية جيدة . إن العناية بالإطارات أمر بسيط لا يحتاج إلى وقت طويل . فالفحص الدوري للإطارات يوفر الوقت والمال في آن واحد كما يجفك المتاعب التي قد تطرأ على الطريق وأنت في غنى عنها .

العناية بالإطارات

- 1 . تأكد من كونه ضغط الهواء في الإطارات الأربعة متساوي .
 - 2 . افحص جوانب الإطارات للتأكد من عدم وجود تشوهات أو إصابات غير طبيعية .
 - 3 . قم بإزالة أية أجسام غريبة يمكن أن تسبب لقب الإطارات مثل الحصى و للسامير الخ .
- 1 . استخدم هवास ضغط الهواء مناسب لهवास ضغط الهواء بالإطارات .
 - 2 . افحص ضغط الهواء داخل الإطار و امله عندما يكون الإطار بارداً . فالإطار الساخن سوف يطبق قراد داخلية للضغط بسبب التمدد الحراري داخل الإطار .
 - 3 . يحتاج الإطار إلى أربع ساعات لكي يصبح بارداً . ينحس قبل ضغط الإطار في الصباح قبل بدء قيادة المركبة .
 - 4 . لا تنس فحص الإطار الأخرى .

فحص 5000 كم

- قم بتبصر مواقع الإطارات في السيارة كل 5000 كم
- 1 . افعل ذلك لدى محل متخصص بتركيب الإطارات .
 - 2 . اتبع التعليمات الخاصة بتبصر مواقع الإطارات المبيوودة في دليل المالك .
 - 3 . قم بتبصرة الإطارات .

تبصر الإطارات

إذا ما وصل صدك الإطار إلى 6 ، اطلب منك استبداله . ويوجد على كل إطار علامة توضح عمر الإطار . إصلاح الإطارات
قم بإصلاح الإطارات بالعمود الصحيحة . فإن إصلاح الإطارات من ادخارج مولغرة مؤقتة لها الطريقة اللتي فهي إصلاحه من الدخل . منحصراً أوقات الإصلاح للناسبة .

استقامة الإطارات مع اتجاه سير المركبة

عدم استقامة الإطارات يؤدي إلى انحراف عن مسارها وكذلك استهلاك الإطارات وتقليل عمرها .
فحص استقامة الإطارات يجب أن يكون بشكل دوري . يرجى مراجعة دليل المالك



ملاحظات عن سلامة الطرق

الأمهات الحوامل



من الضروري إرتدائك حزام الأمان عندما تكونين حاملاً. ولبس الحزام بالطريقة الصحيحة يقلل الضغط على الجزء السفلي من البطن و بالتالي يقلل من الضغط على الجنين. و أثبتت الأبحاث بأن إستخدام حزام الأمان هي أفضل طريقة لحماية نفسك وطفلك الذي في طريقه للولادة و رؤية النور.

الإستخدام الصحيح

- * يثبت الجزء السفلي من الحزام على الجزء العلوي من الفخذ عبر الحوض تحت موضع الجنين.
- * أما الجزء العلوي من الحزام فيثبت فوق البطن وعلى منتصف الصدر بين الثديين.



ملاحظات عن سلامة الطرق

الأطفال

لغاية 9 كغم ، عمر ستة أشهر تقريباً



هنيئاً مقعد السيارة الخاص بالأطفال قبل ولادة طفلك لتتمكن من جعل أول رحلة له بالسيارة (من المستشفى إلى البيت) أمينة. يوضع مقعد الطفل على المقعد الخلفي داخل السيارة و هو مصمم لكي يتم تثبيته بعنق خاص.

تحذيره لا تستخدم مقعداً لطفل المصمم للتثبيت متجهاً إلى الخلف في المقعد الأمامي للسيارة المزودة بالأكياس الهوائية. فقد تسبب هذه الأكياس عند إنتفاخها إصابات بالغة للطفل وربما الوفاة.

اختيار مقعد الطفل المناسب

هناك تشكيلة واسعة من مقاعد الأطفال الخاصة بالسيارة و بطرز مختلفة. فكر بالأسئلة التالية عندما تنوي شراء أحد هذه المقاعد:

- هل يتلاءم هذا المقعد مع تصميم السيارة و هل يمكن تثبيته فيها.
- هل حزام الأمان الموجود بالسيارة ذو طول كاف لكي يتم لفه حول المقعد؟
- هل إستعماله سهلاً؟

الاستخدام الصحيح

- * ثبت المقعد بقوة وبصورة صحيحة داخل السيارة باستخدام شريط التثبيت العلوي الخاص بالمقعد .
- * ارتبط حزام الأمان الموجود بالسيارة مثل ما هو موضح في التعليمات.
- * تأكد من ارتداء أشرطة التثبيت الخاصة بالمقعد في كل مرة تستخدمه.
- * يثبت جزء الحزام الخاص بالركبتين بمستوى كعبي الطفل أو فوقهم.
- * تأكد من ربط الطفل بصورة صحيحة على المقعد .



ملاحظات عن سلامة الطرق

الأطفال الزاحفون و الذين في بداية مرحلة المشي

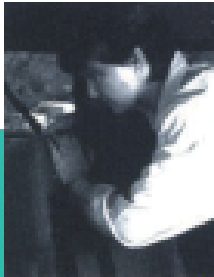
(٨ - ٨١ كغم ٦ أشهر - ٤ سنوات)

لتأمين أقصى قدر من السلامة لطفلك، يستمر باستخدام مقاعد السيارة الخاصة بالأطفال حتى بعد أن يكبر الطفل ويضيق عليه المقعد أي يكون وزنه حوالي ٨ كغم أو يكون طوله ٧٠ سنتيمتر تقريباً. عند ذلك يجب أن تتحول إلى استخدام مقعد طفل أكبر حجماً. كما يكون وقت تحويل موضع المقعد من الوضع الأفقي إلى الوضع العمودي عندما



يصبح وزن طفلك ٨ كغم أو طوله ٧٠ سنتيمتر. تأكد من إتباعك التعليمات الخاصة بتحويل المقعد من الوضع الأفقي إلى الوضع العمودي ولكون هذه العملية تكون صعبة في بعض الأحيان.

يجب الإستمرار باستخدام مقعد الطفل إلى أن يضيق عليه أي عندما يصبح كفي الطفل عرض من المقعد أو رأسه أعلى من ظهر المقعد. كما تتوفر أيضا مقاعد أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.



الإستخدام الصحيح

- * ثبت المقعد بقوة وبصورة صحيحة داخل السيارة باستخدام شريط التثبيت الملوي الخاص بالمقعد
- * اربط حزام الأمان الموجود بالسيارة مثل ما هو موضح في التعليمات.
- * يجب أن تثبت كافة عناصر التثبيت بصورة صحيحة.
- * اضبط مقعد الطفل مستخدماً وزنك على مقعد السيارة لكي تحصل على تثبيت أفضل للمقعد.
- * تأكد من تثبيت المقعد ذلك بتعريكه للتأكد من ثباته.
- * تأكد من ربط الطفل بصورة صحيحة على المقعد.



ملاحظات عن سلامة الطرق

الأطفال الصغار

(١٤ - ٢٢ كغم، ٤ - ٨ سنوات)



إذا كبر طفلك بحيث يصبح اعتمد الطفل الخاص به ضيقاً، عند ذلك عليك باستخدام اعتمد الخاص بالأطفال الأكبر سناً (Booster)، وهناك عدة أنواع من هذه اعتمد مصممة تناسب أوزان مختلفة للأطفال، فيمكنك اختيار الحجم المناسب وفقاً لوزن طفلك كما هو مؤشر على العبوة.

اعتمد الرفع للطفل وحزام الأمان

يمكن استخدام اعتمد الرفع ذو حزام الأمان للأطفال الذين تتراوح أوزانهم بين ١١ و ٢٦ كغم، أو ١١ و ٢٢ كغم، ويعتمد ذلك على انطراز الذي تم اختياره، ومن الضروري اختيار اعتمد الذي يتناسب مع وزن الطفل، يعمل اعتمد الرفع على رفع الطفل ليصبح بمستوى ائتباتك ائتجانبى لتسيارة مما يساعد ذلك على جعل حزام الأمان بالتوضع الصحيح، كما تساعد اعمسائد ائتجانبية ومسند ائتظهر ائتورود به اعتمد على توفير إسناد أفضل للطفل في حالة نومه و كذلك تجعل ائتجرء ائتطيري من حزام الأمان بالتوضع الصحيح.

يفضل استخدام اعتمد الرفع مع حزام الأمان ائتلافي.



ملاحظات عن سلامة الطرق

الأطفال الصغار / الأطفال الأكبر سناً

(١٤ - ٢٢ كغم، ٤ - ٨ سنوات)

المقعد الرافع وحزام الصدر

يمكن استخدام المقعد الرافع ذو حزام الأمان للأطفال الذين تتراوح أوزانهم بين ١٤ و ٢٦ كغم، أو ١٤ و ٢٢ كغم. ويعتمد ذلك على الطراز الذي تم اختياره. ومن الضروري اختيار المقعد الذي يتناسب مع وزن الطفل. إذا استعملت المقعد الرافع مع حزام الصدر، فمن الضروري التأكد من استخدام حزام الصدر بالصورة الصحيحة. الجزء السفلي يجب أن يكون محكم و على منطقة أعلى الفخذين، و لا يجوز رفعه إلى مستوى البطن. و بعد تثبيت الجزء السفلي من الحزام يتم إحكام ربط الجزء الخاص بربط الأكتاف.

الأطفال الأكبر سناً

يمكن لطفاً من ترك المقعد الرافع عندما يصبح وزنه بين ٢٦ و ٢٢ كغم معتمد أ على حجم المقعد، أو عندما يكون مستوى عيني الطفل بإرتفاع ظهر مقعد السيارة.

يوفر حزام الأمان ذو ثلاث نقاط تثبيت حماية أكبر من الحزام ذو النقطتين.

يستخدم الحزام ذو النقطتين فقط عندما تكون جميع الأحزمة الثلاثية مشفولة من قبل أشخاص آخرين.







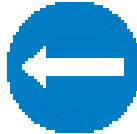




إذا كان الحزام ذو الثلاث نقاط يصل إلى رقبة الطفل فيمكنك شراء معظم بواسطته تظليم وضع الحزام إلى الوضع الصحيح. وهذه المواد متوفرة في المحلات الكبيرة والمحلات المتخصصة ببيع لوازم الأطفال.



تحذير، لا تربط طفلين، أو شخص بالغ مع طفل بحزام واحد.

عينات من إشارات الطريق

الإشارات الزمة MANDATORY DIRECTION SIGNS

 <p>إلزام إلى اليمين أو اليمين فقط OBLIGATOIN ON LEFT ONLY</p>	 <p>إلزام إلى اليمين فقط OBLIGATOIN ON RIGHT ONLY</p>	 <p>إلزام إلى اليمين OBLIGATOIN ON RIGHT</p>	 <p>إلزام إلى اليمين أو اليمين إلى الأمام OBLIGATOIN ON RIGHT AND AHEAD</p>
 <p>إلزام إلى اليمين أو اليمين فقط OBLIGATOIN ON RIGHT AND AHEAD</p>	 <p>إلزام إلى اليمين على الدوران OBLIGATOIN ROUNDABOUT</p>	 <p>إلزام إلى اليمين OBLIGATOIN ON LEFT</p>	 <p>إلزام بين كلا الجهتين OBLIGATOIN BETWEEN</p>
 <p>إلزام إلى اليمين OBLIGATOIN ON LEFT</p>	 <p>إلزام إلى اليمين فقط OBLIGATOIN ON RIGHT ONLY</p>	 <p>إلزام إلى اليمين أو اليمين إلى الأمام OBLIGATOIN ON RIGHT AND AHEAD</p>	

الإشارات الملزمة ORDER SIGNS

 <p>أعط الطريق GIVE WAY</p>	 <p>قف STOP</p>	 <p>قف لتعرض للرسالة STOP FOR MESSAGE BOARD</p>
--	--	--

عينات من إشارات الطريق

الإشارات التحذيرية WARNING SIGNS

 طريق مغلق ROAD WORK AHEAD SPECIAL: NOT IN USE	 تضيق الطريق ROAD NARROW	 خطوط كهربائية (تأخر إلى اليمين) CROSSING OF HIGH VOLTAGE LINES (RIGHT TO LEFT)	 طريق أمامه T-JUNCTION AHEAD
 أعمال صيانة ROAD WORK	 الطريق أمامه (أعمال صيانة) ROAD WORK AHEAD	 منحنيات إلى اليمين ROAD WORK	 أعمال صيانة ROAD WORK
 طريق الطريق يجب الانتباه ROAD WORK	 نفق TUNNEL AHEAD	 منحنيات إلى اليمين ROAD WORK	 طريق طريق الطريق من اليمين ROAD WORK FROM RIGHT
 طريق مغلق ROAD WORK	 5m 70 علامة التحذير من الخطر ROAD WORK FROM RIGHT	 منحنيات إلى اليمين (تأخر إلى اليمين) ROAD WORK FROM RIGHT	 طريق طريق الطريق من اليمين ROAD WORK FROM RIGHT
 عمل أعمال صيانة ROAD WORK	 عمل طريق ROAD WORK	 الطريق يتقاطع من الجانبين ROAD WORK FROM BOTH SIDES	 طريق مسرب، الطريق من اليمين ROAD WORK FROM LEFT
 طريق مغلق ROAD WORK FROM LEFT	 عمل ROAD WORK FROM LEFT	 الطريق يتقاطع من اليمين ROAD WORK FROM LEFT	 طريق مسرب، الطريق من اليمين ROAD WORK FROM LEFT

عينات من إشارات الطريق

الإشارات المنع

PROHIBITION & LIMIT SIGNS



الإشارات المنع

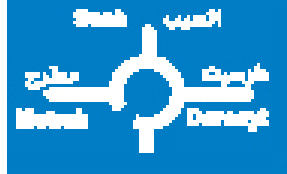
PROHIBITION & LIMIT SIGNS



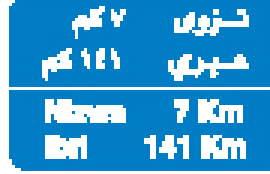
عينات من إشارات الطريق

الإشارات الإرشادية والتوجيهية

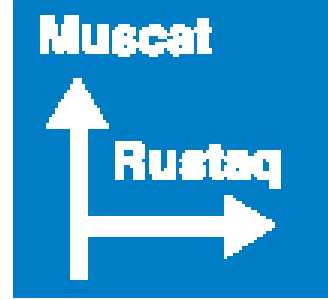
DIRECTION & INFORMATION SIGNS



معلومات مسبقة عن حوار
Advance information for roundabout



معلومات خاصة بالمسافة
Distance information



إشارات مسبقة للإتجاهات
توضع إشاراً مسبقاً للإتجاهات
في تقاطع للأمام



إشارات الإتجاه طريق ثانوي توضح الإتجاه والمسافة بوضع رئيسي

Secondary road direction sign
Show the direction and distance to major towns



Advance Direction sign
Give advance notice of direction at an upcoming intersection



الإتجاه إجباري لطريق ميت أو منحنيات حادة
Compulsory direction displayed at dead end roads or sharp bends.

علامات المد المتناوب توضع القتراب من حوار أو مصادر
الخطر الأخرى. يمكن تحديد مصدر الخطر في نفس اللوحة
فوق الأضبان أو على لوحة منفصلة سواء بعد علامة المد
المتناوب مباشرة أو على مسافة لتناوبه. يمكن أيضاً
استخدام الأرقام بدل الأضبان.

Countdown markers show the approach to a roundabout
or other hazards or facilities. The hazard may be
specified on the same board, above the bars. It could
also be indicated on a second board, either immediately
next to the countdown marker or at a distance of a few
meters. Numbers may be sometimes used instead of
bars.



١٠٠ متر
100 METERS




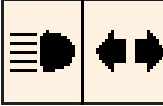





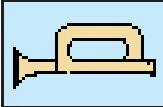






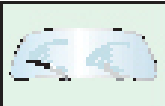

٢٠٠ متر
200 METERS




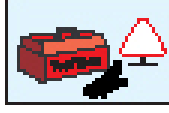


٣٠٠ متر
300 METERS



قائمة الفحص الخاصة بالسائق

	Body Damage الاصطدام	<input type="checkbox"/>		Lighting/Indicators (Functioning) الكهرباء (الإنارة) الإنارة	<input type="checkbox"/>
	Tyres/Lights التروس الاصطدام الاصطدام	<input type="checkbox"/>		Mirrors مرايا	<input type="checkbox"/>
	Load Restriction الاصطدام الاصطدام	<input type="checkbox"/>		Instrument أجهزة القياس	<input type="checkbox"/>
	Battery البطارية	<input type="checkbox"/>		Horn الجرق	<input type="checkbox"/>
	Oil (Level) مستوى الزيت	<input type="checkbox"/>		Fuel الوقود	<input type="checkbox"/>
	Water (Level) مستوى الماء	<input type="checkbox"/>		Seat Belt حزام الأمان	<input type="checkbox"/>
	Steering التوجيه	<input type="checkbox"/>		A/C in Vehicle مكيف الهواء	<input type="checkbox"/>
	Wiper/Windscreen الاصطدام الاصطدام	<input type="checkbox"/>		Display التابلت	<input type="checkbox"/>

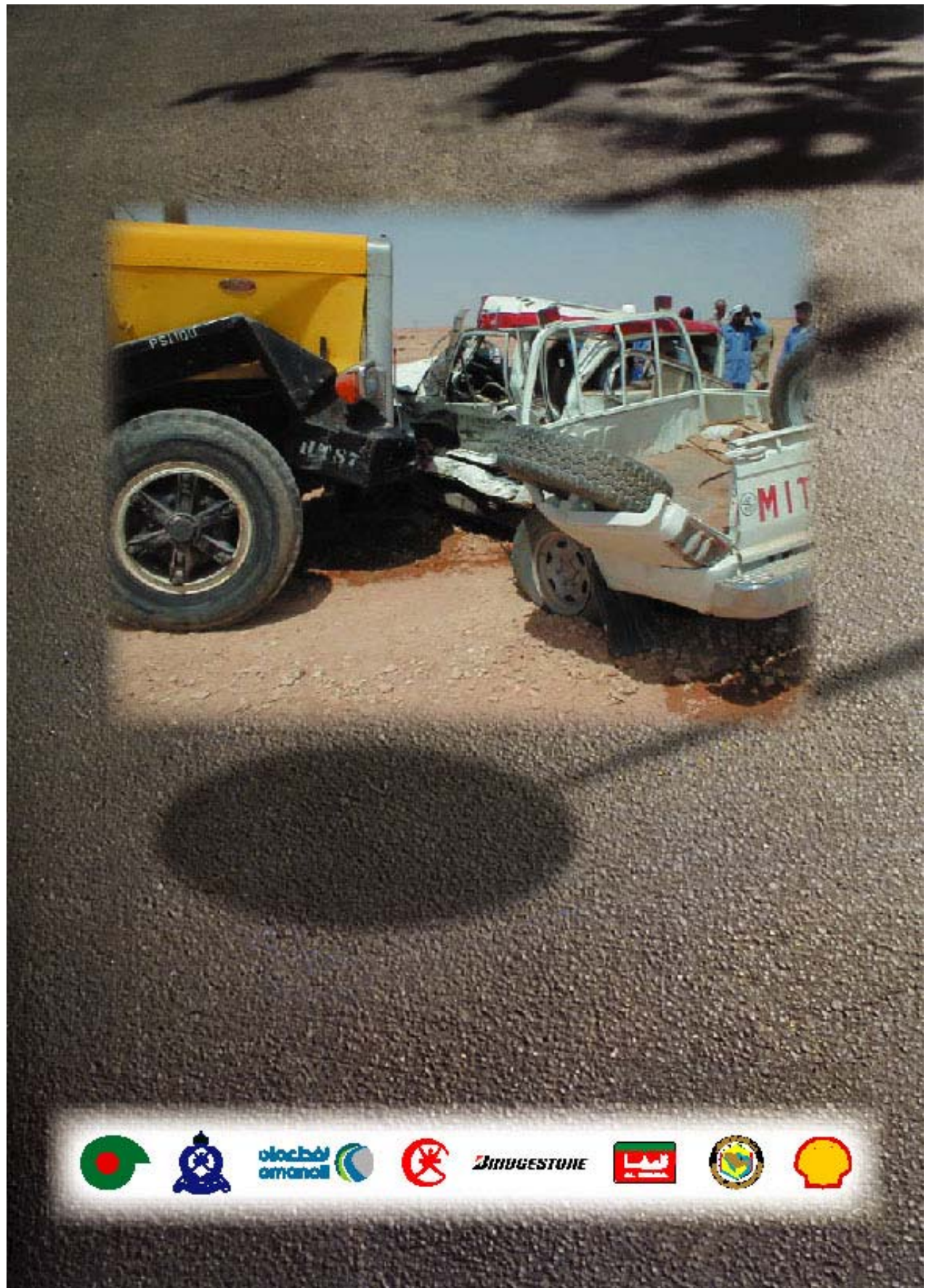


	First Aid Kit صندوق الإسعافات الطبية	<input type="checkbox"/>		Junk, Tools & Triangle مخلفات والأدوات	<input type="checkbox"/>
	Fire Extinguisher مطفأة الحريق	<input type="checkbox"/>		Vehicle Registration Papers أوراق التسجيل والترخيص	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> OK مطلوب	<input type="checkbox"/> Not OK غير مطلوب				

Name: _____ الاسم _____
Vehicle No.: _____ رقم السيارة _____
Date: _____ التاريخ _____

في حالة المرض أو الحادث أبلغ التالي
In case of illness or accident, notify

Name: _____ الاسم _____
Street: _____ الشارع _____
City: _____ المدينة _____ Country: _____ البلد _____
Business Tel: _____ هاتف العمل _____
Home Tel: _____ هاتف المنزل _____



olochol
omanol



BRIDGESTONE

