

السلامة على الطرق



٢-١ الإرهاق

معلومات

- ١٠-٢٠٪ من حوادث الطرق عالمياً مرتبطة بالإرهاق.
- إن احتمالية وقوع حادث اصطدام للسائق الذي لم ينم لمدة ١٧ ساعة تعادل احتمالية التعرّض لمن لديه مستوى ٠,٥ من الكحول في الدم (ضعف مستوى الخطر الطبيعي).

نصائح

-  خُطِّط لرحلتك وخذ فترات راحة.
-  ارتح جيداً قبل بدء الرحلة.
-  أجَل رحلتك إن شعرت بمرض أو تعب.
-  تجنّب القيادة في وقت متأخر من الليل.
-  توقف في مكان آمن لأخذ قسط من الراحة إذا شعرت بالتعب.
-  تبادل القيادة مع مرافقك عندما يكون ذلك ممكناً بحيث يسوق أحدهما في حين يرتاح الآخر.



١. السائق

١-١ ممارسات السياقة الآمنة

معلومة

- يسهم ربط حزام الأمان في تقليل خطر التعرض لإصابة مميتة بنسبة ٤٥٪ وخطر الإصابة الشديدة بنسبة ٥٠٪.

نصائح

- احرص دائماً على ربط حزام الأمان وكذلك مَنْ معك من الركاب.
- حافظ على هدوئك ولا تنفعل تجاه تصرفات السائقين الآخرين.
- تقيّد بحدود السرعة، وتذكّر أنها حدود قصوى وليست غايةً بحد ذاتها.
- اضبط سرعتك بما يتناسب مع حالة الطريق وظروف الطقس.



نصائح

- ضع هاتفك في الوضع الصامت وبعيداً عن ناظريك.
- وفر للأطفال ما يُسليهم ويشغلهم مثل الأفلام أو الكتب.
- حافظ على مستوى صوت الموسيقى منخفضاً.
- ركز على القيادة ولا تُبعد عينيك عن الطريق.
- اطلب من الركاب مساعدتك في التنقل وقراءة الاتجاهات.



٣-١ تشنت الانتباه

معلومة

- استخدام الهاتف النقال أثناء القيادة - سواء أكان ذلك باستخدام اليدين أم دونه - يزيد من مخاطر حوادث الاصطدام بمقدار ٤ أضعاف.



نصائح

تأكد من إجراء الصيانة الدورية للمركبة كما هو مخطط له. 

افحص ضغط الإطارات وعمق مداس الإطارات ومستوى الوقود. 

افحص حالة المصابيح ومساحات الزجاج الأمامي. 

تحقق من الزيت والماء والكهرباء والمطاط ومعدات السلامة (مجموعة الإسعافات الأولية، ومطفأة الحريق، والسترات الفوسفورية العاكسة، ومثلثات التحذير، إلخ). 



٢. المركبة

معلومة

- إن الصيانة الدورية للمركبة تمنع وقوع الحوادث بنسبة تبلغ ١٥٪ وتحسّن كفاءة استهلاك الوقود بنسبة ١٠٪.



دُس على الفرامل مبكراً وبرفق، تحلّ بالصبر وضع في حُسبانك أن المركبة تستغرق وقتاً أطول للتوقف.



افحص الفرامل بعد السياقة وسط مياه راكدة.



ابق متيقظاً، فقد يتصرّف مستخدمو الطريق على نحو غير متوقع.



لا تجازف في عبور الوادي الجاري إذا وصل مستوى المياه إلى العلامة الحمراء على أعمدة الوادي.



٣. أحوال الطرق والطقس

٣-١ المطر

معلومة

- إن السياقة على الطرق المبتلة تزيد من مسافة توقف المركبة بنسبة تصل إلى ٥٠٪.

نصائح

خفف سرعتك وحافظ على مسافة آمنة بينك وبين المركبات الأخرى.



شغل مصابيحك الأمامية واستخدم مساحات الزجاج لتحسين الرؤية.



٣-٣ الرياح

معلومة

- من الممكن أن تؤثر الرياح الشديدة في ثبات المركبة على الطريق وأن تقلل مدى الرؤية نظراً لتطاير الغبار أو الرمال.

نصائح

تمهّل وحافظ على مسافة آمنة من المركبات الأخرى. 

أمسك مقود المركبة جيداً للحفاظ على التحكم فيها. 

كن مستعداً للرياح المتعامدة المفاجئة، لا سيما عند السياقة بالقرب من المركبات الكبيرة أو في المناطق المفتوحة. 

شغل المصابيح الأمامية الخافتة لتحسين الرؤية. 

تجنب السياقة في عاصفة ترابية، وتوقف في مكان آمن وانتظر حتى انقضاءها. 

احترس من تراكم الرمال على الطريق، إذ يمكن أن يؤثر ذلك في ثبات المركبة واستقرارها. 



٢-٣ الضباب

معلومة

- يؤدي الضباب إلى انخفاض مدى الرؤية ويجعل من الصعب على السائقين رؤية المركبات الأخرى والمشاة وإشارات الطريق.

نصائح

- احرص على التحقق من أحوال الطقس قبل بدء الرحلة. 
- تمهّل واستخدم المصابيح الأمامية الخافتة ومصابيح الضباب لتحسين الرؤية. 
- حافظ على مسافة آمنة من المركبات الأخرى للسماح بالتوقف المفاجئ أو الانعطافات. 
- كن مستعداً للتغيرات المفاجئة في مستوى الرؤية، إذ يمكن أن تختلف كثافة الضباب من مكان لآخر. 
- إذا أصبحت الرؤية منخفضة للغاية، فمن المستحسن التوقف في مكان آمن والانتظار حتى يزول الضباب ومن ثم مواصلة الرحلة. 



معلومة

- يمكن أن يساعد الاستعداد لحالات الطوارئ في تقليل مخاطر الإصابة وتحسين عواقب الظروف غير المتوقعة.

نصائح

لا داعي للذعر في حالة الطوارئ، أو وقوع حدث مفاجئ.



حافظ على هاتفك مشحوناً بالكامل واحتفظ بأرقام الطوارئ.



احتفظ دائماً بمثلث التحذير وصندوق الإسعافات الأولية ومطفأة الحريق في مركبتك.



وفر سترة فوسفورية عاكسة لكل راكب.



اتصل على رقم الطوارئ: ٩٩٩٩



٤. حالات الطوارئ



