

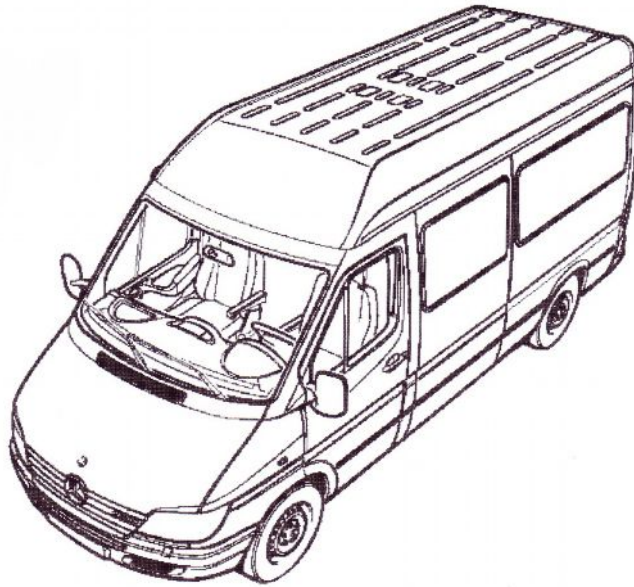


# SPRINTER

Mobitechno

Gifa

Bolanti



آپیولانس و مقررات رانندگی

آمبولانس وسیله نقلیه ای است که در مواقع اورژانس درمان را به بیمار ارائه می کند و بیمار را جهت پیگیری درمان به مراکز دریافت کننده منتقل می کند و این وسیله یکی از اجزاء حیاتی سیستم EMS (فوریت‌های پزشکی) است. آمبولانس‌های جدید مسیر طولانی تکامل را طی کرده است و وسیله ساده انتقال نمی باشد. بلکه یک بخش اورژانس مجهز بوده که دارای وسایل ارتباطی نیز می باشد.

## تاریخچه :

ریشه واژه " آمبولانس " کلمه " آمبولار " یا " آمبولانت " است که در زبان لاتین به معنی پیاده راه رفتن می باشد ، در حقیقت آمبولانس های اولیه ، بیمارستانهای متحرکی بودند که به هنگام جنگ ، به دنبال ستون ارتش حرکت می کردند و برای حمل مجروحان مورد استفاده قرار می گرفتند .

در اواخر قرن هجدهم ، فرانسوی ها اولین وسایل حمل و نقل بیمار را به شکل آمبولانس ساختند و به کمک همین وسیله که شبیه کالسکه بود ، مجروحان جنگی و بیماران به بیمارستان حمل می شدند .

در طی جنگ های کریمه ، در نیمه دوم قرن نوزدهم کالسکه های چهار چرخه ای ساخته شدند که به وسیله انسان یا اسب رانده می شدند ، این کالسکه ها کار انتقال بیماران به بیمارستان را انجام می دادند . البته هنوز تا آن زمان ، نیروی تربیت شده و خاصی برای کمک رسانی در مواقع اضطراری وجود نداشت و بیشتر کشورها به همین شکل ، مجروحان و بیماران را حمل و نقل می کردند ، در سال ۱۸۶۴ میلادی ، بر طبق عهدنامه ژنو ، قرار شد که نیروهای نظامی به خودروهائی که مشغول کمک رسانی به مجروحان هستند ، آسیبی نرسانند .

اولین موسسه رسمی کمک رسانی به مجروحان در کشور انگلستان و در سال ۱۸۷۸ دائر شد ، این موسسه ، دارای تشکیلاتی بود که رانندگان آمبولانس با مهارت های لازم و آموزش کمک های اولیه ، تربیت می کرد .

در حال حاضر آمبولانس ها دارای سرعت مناسب ، آژیر و چراغ راهنما برای عبور از ترافیک و خیابانهای شلوغ هستند . در بعضی از کشورها در نواحی خاص جغرافیایی مثل بندر ها و جزیره ها ، کمک رسانی ، توسط قایق های نجات صورت می گیرد . در نقاط پرت و دور افتاده ، آمبولانس های هوایی ، مردم صدمه دیده و یا بیماران را به بیمارستان و مراکز درمانی می رسانند .

داشتن فضا و جای مناسب و داشتن تجهیزات کامل در داخل یک آمبولانس امری حیاتی است ، به همین دلیل ، امروزه سازندگان این وسیله سعی می کنند روز به روز آمبولانس های مجهز تری بسازند . آمبولانس های فعلی دارای این وسایل می باشند . برانکارهای چرخدار برای راحتی بیشتر در حمل بیماران ، محل مناسب برای نشستن کارکنان آمبولانس ، وسایل تخصصی شامل تجهیزات احیاء قلب و ریه ها در وضعیت های خاص ، مخزن اکسیژن و همچنین دستگاه تنفس مصنوعی .

همچنین آمبولانس‌ها دارای بی سیم و تجهیزات رادیویی هم هستند که از این طریق وضع بیمار را به بیمارستان اطلاع می دهند و ارتباط دائمی آنها با بیمارستان برقرار است. پیشرفته ترین آمبولانس‌ها آنهایی هستند که به سیستم کامپیوتری مجهز هستند و سابقه بیماری و وضعیت مریض را قبل از رسیدن به بیمارستان مورد بررسی و کنترل قرار می دهند و بیمار با مجموعه کاملی از اطلاعات و زمینه‌ها، وارد بیمارستان می شود و به این ترتیب از اتلاف وقت هم جلوگیری می شود.

انواع آمبولانس‌های موجود بر طبق استاندارد به شرح تقسیم بندی می شوند:

تیپ A1: آمبولانس جهت انتقال یک بیمار

تیپ A2: آمبولانس جهت انتقال یک یا چند بیمار

تیپ B: آمبولانس اورژانس ( آمبولانس برای انجام اقدامات فوریت‌های پزشکی )

تیپ C: واحد سیار مراقبت‌های ویژه ( آی سی یو موبایل یا سی سی یو موبایل )

هم اکنون آمبولانس‌های موجود در سیستم اورژانس پیش بیمارستانی ایران عبارتند از:

۱- آمبولانس مزدا

۲- آمبولانس پاترول

۳- آمبولانس ون

۴- آمبولانس کاروان

۵- آمبولانس اسپرینتر ژیفا

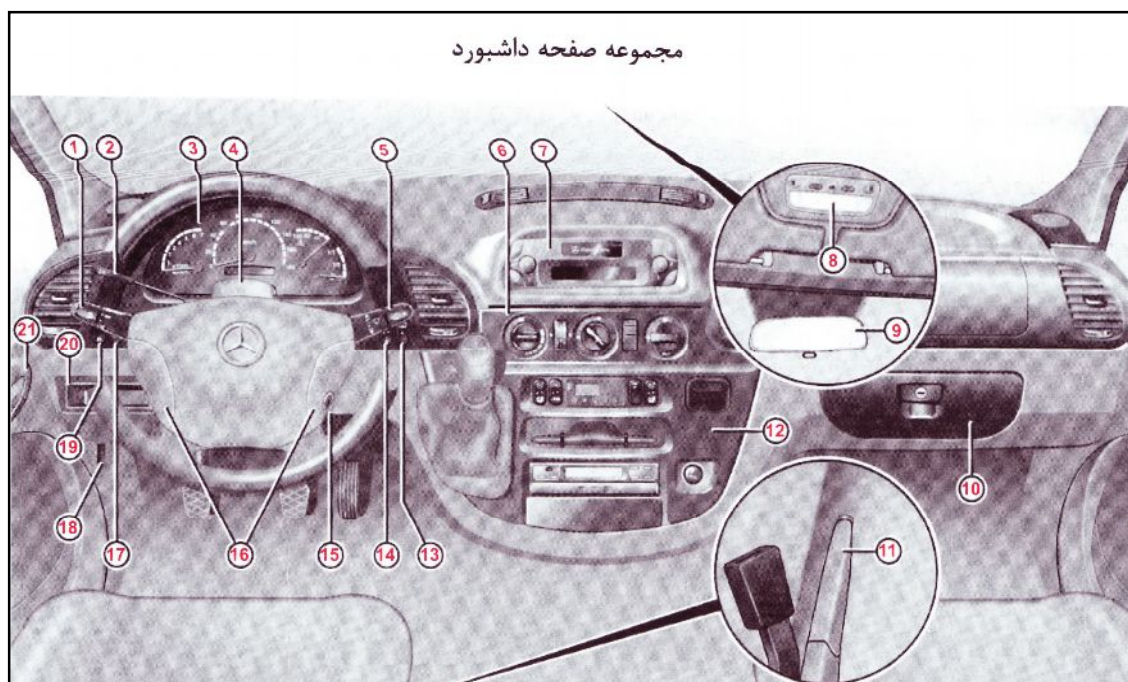
۶- اسپرینتر موبی تکنو

۷- اسپرینتر بولانتی

## آشنایی با قسمتهای مختلف آمبولانس اسپرینتر

یک آمبولانس اسپرینتر دارای قسمتهای زیر می باشد:

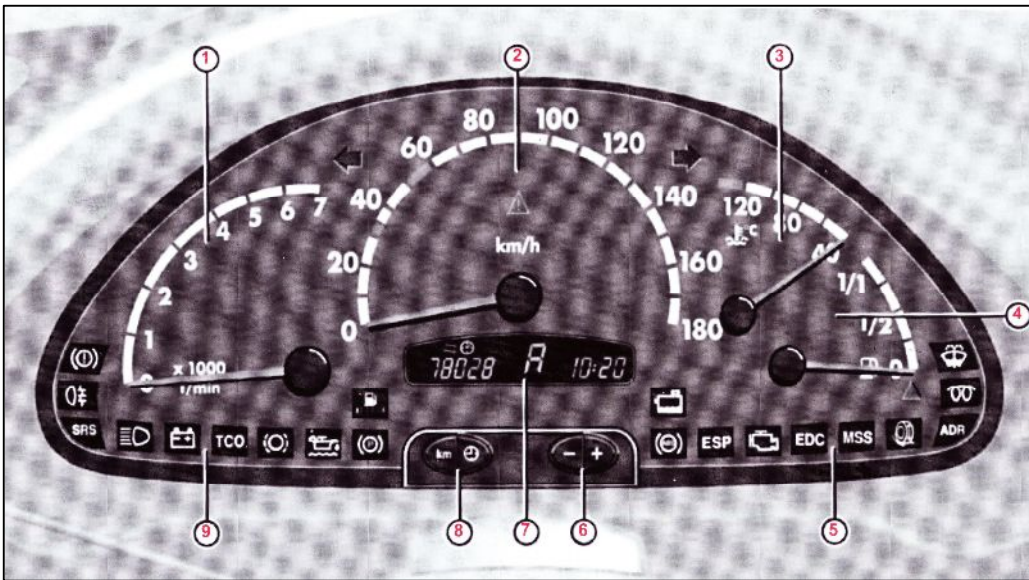
- ۱- کابین جلو
- ۲- کابین عقب
- ۳- شاسی
- ۴- بدنه
- ۵- سیستم الکترونیکی خودرو
- ۶- چراغها
- ۷- آژیر آلام ها



۱۱	ترمز دستی
۱۲	کنسول وسط
۱۳	گرمکن شیشه عقب (سفارشی)
۱۴	بخاری درجا (سفارشی)
۱۵	قفل فرمان
۱۶	بوق
۱۷	تنظیم چراغهای جلو
۱۸	اهرم باز و بست در موتور
۱۹	کلید مه شکن عقب و جلو
۲۰	کلید تجهیزات کابین بیمار (سفارشی)
۲۱	اهرم باز و بست در

۱	اهرم چند منظوره
	• راهنما
	• چراغها
۲	اهرم تنبیت سرعت (سفارشی)
۳	مجموعه نشانگرها
۴	فلاشر
۵	برف پاک کن
۶	بخاری و کولر
۷	رادیو
۸	کلید چراغ سقف
۹	آئینه داخل کابین
۱۰	در داشبورد

## مجموعه صفحه نمایشگر




۱- دور موتور


۲- سرعت سنج / کیلومتر شمار


۳- درجه حرارت مایع خنک کننده

۴- مقدار سوخت

۵ و ۹- علائم سمت راست و چپ

 چراغ هشدار مخزن شیشه شوی هنگام رانندگی روشن است.

 لامپ هشدار سطح روغن ترمز بعد از استارت موتور یا در حین رانندگی روشن میشود.

 هنگام روشن شدن موتور لامپ شارژ باتری روشن می شود.



- ۱- چراغ مه شکن جلو و عقب
- ۲- خاموش
- ۳- مه شکن جلو

 خرابی سیستم EBV

 کمبود روغن ترمز

 مه شکن عقب

 نور بالا


 خرابی سیستم شارژ دینام / کاهش ولتاژ باتری


 ساییدگی لنتهای ترمز


 کسری سطح روغن موتور


 چراغ درگیری ترمز دستی


 کثیفی فیلتر سوخت

 چراغ نشان دهنده سطح مایع خنک کننده رادیاتور (مخلوط آب و ضدیخ) بعد از استارت یا حین رانندگی چشمک می زند.

 چراغ هشدار ASR/BAS هنگام روشن بودن موتور، روشن می شود.

 چراغ نشان دهنده سطح روغن بعد از استارت یا حین رانندگی چشمک می زند.

 چراغ نشان دهنده ساییدگی لنتها بعد از استارت موتور یا در حین رانندگی روشن میشود.

 چراغ عیب یاب موتور هنگام رانندگی روشن می شود.

## کلیدهای تنظیمات مانیتور:

 تنظیم ساعت (افزایش)

افزایش نور صفحه داشبورد

 تنظیم ساعت (کاهش)

کاهش نور صفحه داشبورد

**km**

- کیلومتر کلی طی شده
- کیلومتر روزانه
- صفر کردن کیلومتر روزانه



- نمایش ساعت
- نمایشگر درجه حرارت بیرون
- تنظیم ساعت

## سرویس و نگهداری از آمبولانس

بررسی عملکرد آمبولانس :

اطمینان از آماده بودن آمبولانس

بهترین ، مجهز ترین و مدرن ترین آمبولانس ارزش اشغال پارکینگ را ندارد مگر آنکه کاملاً آماده فعالیت باشد . تعمیرات فنی بطور مکرر در فواصل لازم بایستی انجام شود (مثل تعویض روغن و لاستیک و روغنکاری ...) و در موقع تحویل گیری آمبولانس ، بایستی آن را از سیر جلو تا سپر عقب به طور کامل بررسی کامل نموده و فهرست کنترل مربوطه را پر کرد .

بازرسی آمبولانس با موتور خاموش در پارکینگ پایگاه

۱- بازدید از بدنه وسیله نقلیه بویژه از جهت آسیبی که ممکن است به فعالیت ایمن آن بیاید ( مثلاً گلگیر مجاله شده مانع از چرخش کامل چرخ های جلو میشود ) .

۲- بازرسی چرخ ها و لاستیک ها ، چون در محل تصادف ، لاستیک با شیشه یا قطعات تیز فلزی برخورد می کند . باید معاینه دقیق صورت گیرد . ضمناً فشار باد لاستیک باید دقیقاً کنترل شود ، معاینه قسمت درونی لاستیک های عقب فراموش نشود .

۳- بررسی پنجره ها و آئینه ها

۴- بررسی عملکرد درها ؛ کمربند ها و قفل ها

۵- بررسی سیستم سرمایش و گرمایش ( متناسب با فصل )

۶- بازدید سطح مایعات مثل روغن موتور و ترمز ، کلاچ

۷- کنترل باتری و سطح اسید . سیم باتری جهت پوسیدگی و محکم بودن بررسی شود .

۸- بررسی تمیزی و سلامت سطوح داخلی و مبلمان وسیله

۹- کنترل پنجره ها و بوق ماشین

۱۰- کنترل آژیر در تمامی فرکانس ها

۱۱- کنترل دقیق عملکرد کمربند ایمنی صندلی

۱۲- تنظیم صندلی راننده در مناسبترین وضعیت

۱۳- کنترل سطح بنزین ماشین

## بازرسی آمبولانس با موتور روشن

- با بیرون آوردن آمبولانس از محل پارک برای جلوگیری از تجمع دود به موارد ذیل توجه شود :
  - علامت های موجود در داشبورد را بایستی بدقت توجه نمود که آیا چراغی بعلاamt خرابی مثل درجه حرارت موتور ، فشار روغن و سیستم الکتریکی روشن است یا نه ،
  - گیج های موجود در داشبورد دقیقاً بررسی شود .
  - پدالها را فشار دهید که آیا حرکت و فشار آنها طبیعی است یا نه .
  - کنترل ترمز دستی .
  - چرخاندن فرمان ماشین به طرفین
  - کنترل کارکرد برف پاکن ها و شستشوی ماشین بنحوی که شیشه با هر حرکت برف پاک کن ، کاملاً تمیز شود .
  - با روشن کردن نورهای خطر و گردش طراف آمبولانس از سلامت آن مطمئن شوید .
  - با روشن کردن بقیه نورها ، از سلامت نورهای (بالا و پائین )، فلاش های طرفین ، چراغ قرمز ، نور عقب و طرفین مطمئن شوید .
  - مایع انتقال (آب ماشین) را کنترل کنید .
  - سیستم ارتباطات رادیویی و بی سیم را کنترل کنید .
  - موتور را خاموش کرده و بررسی کابین بیمار را شروع کنید .
- ۱- وجود آسیب داخل کابین بیمار یا مبلمان آن ، تمیز بودن کابین ، آیا نیاز به ضدعفونی کردن می باشد یا خیر ؟
  - ۲- کنترل دقیق و جزء به جزء تجهیزات درون کابین توجه شود که تجهیزات علاوه بر شناسایی از جهت عملکرد نیز بررسی شود . فشار سیلندرهای اکسیژن کنترل و عملکرد آنها و تجهیزات تهویه دقیقاً بررسی شود . باتری تجهیزات طبی از قبیل الکتروشوک، ای کی جی و چراغ معاینه وباطری لارنگوسکوپ بطور کامل و همه جانبه کنترل شود .
  - ۳- حال برگه بازرسی را تکمیل نمائید و کمبودها را کامل کنید .
  - ۴- در مواردی که امکان تصحیح مشکل نمی باشد . حتماً مسئول مربوطه را در جریان مشکل قرار دهید .

## چگونه خودرو خود را سالم نگهداریم:

- \* - از رانندگی با سرعت زیاد در جاده های ناهموار یا دارای سنگ ریزه خودداری کنید.
- \* - بدنه خودرو خود را همیشه تمیز نگه دارید و از آلوده شدن به مواد روغنی ، جلوگیری نمایید.
- \* - از پارک کردن خودرو در فضاهای آلوده، کارگاههای ساختمانی، زیر درختان ، انبارهای دارای رطوبت و زیر نور شدید آفتاب خودداری کنید. بهترین مکان پارک (توقف) خودرو فضاهای سرپوشیده با جریان هوای آزاد است.
- \* - لکه های احتمالی، رنگهای مزاحم، قیر و ..... را قبل از شست و شوی ، با حلالهای مناسب که به رنگ اصلی خودرو، آسیبی وارد نمیکند پاک کنید.

\*- نقاطی از خودرو که قابل رویت نیستند مثل زیر گلگیرها را همیشه از رسوبات تمییز کنید تا باعث پوسیدگی بدنه خودرو نشوند.

\*-تنظیم مداوم درها و راحت باز و بسته شدن آنها باعث سالم ماندن ستونهای خودرو میشود.

\*- روغن کاری لولای مختلف خودرو قفل را بطور مرتب انجام دهید.

نکته بهداشتی :

دستهای خود را با بنزین تمییز نکنید. برای این کار از صابون و مایعات پاک کننده مناسب استفاده نمائید.سرب موجود در بنزین میتواند از طریق بریدگیهای دست وارد بدن شده و باعث ایجاد امراض گوناگون گردد. بنزین همچنین چربی های طبیعی پوست دست را از بین برده و پوست را برای جذب روغن و گریس آماده مینماید.

### **مخزن روغن ترمز خودرو**

نکته : هر روز یکبار باید سطح روغن در مخزن روغن ترمز بازدید گردد.

\*- خودرو را در روی یک سطح صاف پارک نمائید.

\*- در پوش منبع روغن ترمز را قبل از باز کردن آن تمییز کنید. در پوش را باز کنید. در انجام این کار دقت نمائید. از ریختن و یا تماس روغن ترمز با قسمت های رنگ شده بدنه خودرو نیز جلوگیری کنید، زیرا این روغن باعث خوردگی رنگ میشود.

\*- ارتفاع سطح روغن ترمز در سیلندر اصلی باید در حدود ۶ میلی متر پائین تر از لبه بالای آن باشد.

\*- در صورت نیاز به افزودن روغن، فقط از روغن ترمزهای مرغوب استفاده نمائید. روغن ترمز باید تازه باشد. زیرا روغن ترمز فاسد و کهنه باعث خوردگی و تخریب سیستم مدار ترمز میگردد.

\*- اطمینان از صحت قرار گرفتن درپوش سیلندر ترمز و لاستیک دیافراگم، در محل مناسب خود. در صورت پائین رفتن ارتفاع سطح روغن در سیلندر ترمز، باید سیستم ترمز را از نظر نشتی مورد بررسی قرار داد. لازم به ذکر است که پائین رفتن سطح روغن در سیلندر ترمز در نتیجه سائیده شدن تدریجی لنت های ترمز میباشد. نزول سطح روغن به مقدار ۳ میلی متر پس از طی حدود ۱۷۰۰ کیلومتر قابل پیش بینی میباشد.

نکته: روغن ترمز میتواند رطوبت هوا را جذب نماید. در اثر این کار میزان کیفیت و کارایی آن کاهش یافته و باعث زنگ زدگی سیلندر ترمز در مدار داخلی سیستم ترمز میگردد. برای جلوگیری از این کار در پوش سیلندر اصلی ترمز را بلافاصله پس از بررسی های لازم در جای خود قرار دهید.

### **نکاتی در مورد ضد یخ و ضد جوش :**

تا پنجاه سال پیش از آب به عنوان مایع خنک کننده خودروها، باموقییت استفاده میشد اما آب در عین حال که از لحاظ خواص انتقال حرارت بسیار خوب است از برخی لحاظ آب دارای تقایص زیادی میباشد بویژه در سیستمهای خنک کننده موتورهای جدید که در شرایط سخت تری باید کار کنند لذا سازندگان خودرو، مخلوطی از آب و ضد یخ به نسبت ۵۰ به ۵۰ را توصیه میکنند. دلایل چنین توصیه ای هم این است که:



آب به تنهایی نقطه جوش پائینی دارد یعنی در دمای بالای کارکرد موتور به نقطه جوش میرسد.

\* - نقطه انجماد بالایی دارد یعنی در سرما زود یخ میندازد. از همه مهمتر باعث پوسیدگی و زنگ زدگی قطعات رادیاتور و بدنه موتور میشود.

ضد یخهای مرغوب، حاوی اتیلن گلیکول و مواد افزودنی ضد یخ در سیستم خنک کننده مصرف میشود نقطه جوش مایع، بالاتر از آب خالص خواهد بود و نقطه انجماد مایع کاهش میابد همچنین قطعات سیستم خنک کننده از زنگ زدگی و پوسیدگی مصون میمانند.

### **سطح روغن در موتور خودرو**

\* - ارتفاع سطح روغن موتور باید بطور مرتب هر هفته یک بار و یا در هر توقف برای سوخت گیری بررسی گردد. این کار بهتر است در هنگامی که درجه حرارت موتور در حد عادی میباشد انجام گیرد.

\* - بررسی ارتفاع سطح روغن در موتور بلافاصله پس از خاموش کردن آن، مقدار حقیقی روغن داخل آنرا مشخص نمیکند چون هنوز همه روغنهای از قسمت های مختلف به داخل مخزن برگشت داده نشده اند. برای تشخیص ارتفاع صحیح روغن خودرو را در سطحی تراز پارک نمائید:

۱ - میله عمق سنج را از جای خود خارج نموده و پس از تمییز کردن، مجدداً آنرا در جای خود قرار دهید.

۲ - میله عمق سنج (گیج) را مجدداً از جای خود خارج نمائید و با جلوگیری از ریزش روغن آنرا به حالت افقی نگهدارید میزان روغن باید بین علامت حداکثر و حداقل باشد.

۳ - در صورت پایین تر بودن ارتفاع روغن از علامت سطح پائین میبایست مقدار کافی روغن در موتور بریزید تا ارتفاع آن برابر با علامت با علامت بالائی میله عمق سنج گردد. فواصل علائم روی میله در حدی است که با ریختن کمتر از یک لیتر روغن به داخل موتور ارتفاع سطح آن از علامت صعود خواهد کرد. فقط از روغن های مرغوب توصیه شده از طرف کارخانه سازنده خودرو استفاده نمائید.

۴ - از ریختن روغن اضافی در داخل موتور خودداری کنید. زیرا این کار باعث نشت از شمعها و نیز خرابی کاسه نم میگردد.

### **مایع شستشوی شیشه خودرو**

سطح آب مخزن شستشوی شیشه خودرو باید هر هفته مورد بازدید قرار گیرد.

برای شستشوی بهتر، مایع داخل مخزن را میتوان به نسبتاً یک شوینده ملایم مثل چند قطره مایع ظرفشویی مخلوط نمود. هرگز از محلول ضد یخ استفاده نکنید. زیرا این محلول به رنگ خودرو صدمه میرساند.

### **برف پاکن و شستشوی دهنده شیشه**

برای استفاده مفید و موثر و نیز دوام عمر برف پاک کن و تیغه های آن باید آنها را تمییز نگهدارید. شیره های گیاهی گز دوخاک و گل و لای جاده ها در صورت باقی ماندن در روی شیشه باعث خرابی تیغه برف پاک کن میشود.

توصیه میگردد که شیشه جلو را با مواد پاک کننده شیشه به دقت شستشو نموده و لاستیک تیغه برف پاکن را با پارچه

مرطوب و تمیز خشک کنید. در صورت ترک یا بریدگی در لاستیک و نیز مشاهده خرابی در تیغه ها آنها را تعویض نمایید.

### **تایر (لاستیک) خودرو**

همزمان با تنظیم فشار، آج لاستیک را از نظر بریدگی، سائیدگی و سایر صدمات احتمالی بررسی نمایید. لاستیکها را همچنین از نظر سایش غیر یکنواخت بررسی نمائید و در صورت لزوم زوایای چرخهای جلو را تنظیم نموده و یا لاستیکها را مطابق با جهت و دستورالعمل داده شده از طرف کارخانه سازنده جابجا نمائید. قبل از خرید لاستیک به خصوص از نظر نوع، اندازه و کیفیت و موارد زیر مورد توجه قرار دهید:

۱- کیفیت و ظاهر هر چهار لاستیک باید مانند هم باشد.

۲- ابعاد لاستیک ها باید متناسب با رینگ چرخها باشد.

### **چند نکته بسیار مهم:**

۱- هرگز کابین جلوی آمبولانس را با فشار آب یا حتی پاشیدن آب داخل آن نشوید. زیرا سیستم کامپیوتری ماشین داخل این کابین قرار دارد.



۲- برای کاهش اثر سرما بر روی دارو ها و محیط کابین عقب آمبولانس در فصل پاییز و زمستان بهتر است در زمانی که آمبولانس در پایگاه می باشد (۸-۱۰) برق شهری بوسیله کابل رابط به بدنه آمبولانس وصل گردد تا هوای داخل کابین عقب را گرم نگهدارد.

## اصول رانندگی با آمبولانس

آمبولانس باید محل راحتی برای حفاظت بیمارانی باشد که گرفتار مشکلات تهدید کننده حیات شده اند. این وسیله نباید خطرات بیشتری برای آنها ایجاد کند. طبق تحقیقی در کشورهای خارجی هر ساله ۱۰٪ آمبولانسها گرفتار تصادف می شوند.

### راندن آمبولانس :

شما به عنوان راننده آمبولانس مسئول سالم رساندن آمبولانس به صحنه حادثه اورژانس و انتقال سالم بیماران به وسیله آمبولانس هستید. برای خوب راندن آمبولانس به ترکیبی از دانش، مهارت و فرضیات نیاز دارید.



### قوانین، مقررات و دستورات :

به عنوان متصدی آمبولانس باید با قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی آشنا باشید و پیوسته از آنها اطاعت کنید. شما به عنوان متصدی وسیله نقلیه اورژانس همانند متصدیان وسایل نقلیه پلیس و آتش نشانی تحت نظر قانون دارای حقوقی هستید. در هیچ زمانی استفاده از آمبولانس در وضعیتی که جان افراد دیگر را به خطر بیندازد توجیه پذیر نمی باشد. به خاطر داشته باشید که اولین وظیفه شما در قبال بیمار رسیدن به محل - به صورت ایمن - است. پس از آن باید بیمار را به دقت و به صورت بی خطر به مرکز درمانی برسانید.

قوانین به شمار اجازه می دهند که با رعایت احتیاط کامل در هنگام رانندگی جهت موارد حاد و اورژانسی از مزایای زیر استفاده کنید :

- ۱- مادامی که جان یا دارایی کسی به خطر نیفتد سرعت آمبولانس را تا بالاترین حد سرعت مجاز در محل بالا ببرید.
- ۲- از مسیر مخالف خیابان یک طرفه رانندگی کنید یا خلاف مسیر جاده حرکت کنید.
- ۳- با احتیاط از چراغ قرمز یا چراغ چشمک زن عبور کنید.
- ۴- در محلهایی که نمی توان عبور کرد از سایر وسایل نقلیه سبقت بگیرید.

برای اجرا کردن موارد بالا باید ابتدا مطمئن شوید که مسیر باز شده است و با در نظر گرفتن وظیفه خود در قبال سایرین از طریق قانونی قبل از استفاده از این مزایا باید شرایط زیر را دارا باشید :

۱- گواهینامه معتبر رانندگی

۲- باید از وسایل اخطار دهنده مثل چراغهای قرمز ، بوقها و آژیر استفاده کنید تا سایر وسایل نقلیه از وجود شما آگاه شده و فرصتی برای کنار کشیدن داشته باشند .

۳- انجام وظیفه شما با حفظ سلامتی دیگران همراه باشد .

مفهوم این جمله این است که ممکن است با احتیاط از چراغ قرمز عبور کنید اما باید در هنگام ورود به تقاطع سرعت ماشین را کاهش دهید تا ترافیک موجود متوقف شده و به شما اجازه عبور بدهد . و این بدان معناست که ممکن است آمبولانس را برای امداد به بیمار در هر جایی پارک کنید اما نباید آن را درست در یک اتوبان شلوغ قرار دهید مگر اینکه محل آتش گرفته باشد و یکی از نیروهای پلیس یا یک شخص داوطلب مسیر حمل و نقل ماشین ها را از مسیر شما دور کند . قانون می گوید که اگر انجام وظیفه با توجه به حفظ سلامتی دیگران را تمرین نکنید خود مسئول عواقب بعدی خواهید بود .

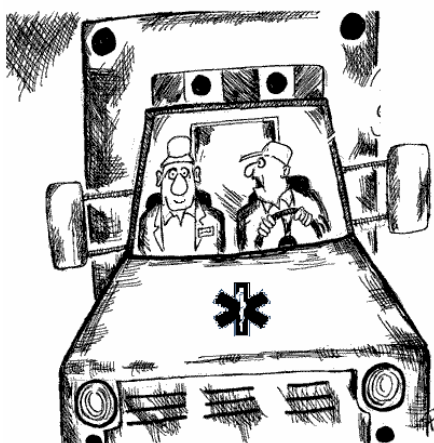


## رانندگی فوب :

راننده خوب آمبولانس توانایی ها و محدودیت های وسیله نقلیه خود را می داند و به سرعت و به دقت وضعیت آب و هوا و جاده را ارزیابی می کند ، شرایط ترافیک را بررسی می کند و با سرعت و دقت به آن پاسخ می دهد و خطرات بالقوه و ناراحتی بیمار و تکنسین را به حداقل می رساند .

## اصول رانندگی صحیح :

در زمان رانندگی آمبولانس همیشه کمربند ایمنی را ببندید و مطمئن شوید که تکنسین نیز کمربند خود را بسته است . همیشه فرمان را با دو دست بگیرید . یک دست باید در ساعت نه و دست دیگر در ساعت سه باشد . در چرخش



یک دست کشیده میشود در حالی که دست دیگر به موازات وضعیت دست در حال کشیدن می لغزد . هیچ کدام از دستها نباید از ساعت ۱۲ یا ۶ عبور کنند ا از به هم پیچیده شدن دستها جلوگیری شود .



زمانی که به این محدوده ها می رسید دست مخالف فرمان را می گیرد و دست اول می لغزد . همچنین باید به اندازه کافی با آمبولانس خود تمرین کنید تا با چگونگی افزایش شتاب یا کاهش شتاب آن ، میزان فضایی که برای گلگیرها و سپرها نیاز دارد ،

چگونگی ترمز کردن ماشین و چگونگی افزایش شتاب یا کاهش شتاب آن ، و چگونگی چرخش ماشین در گوشه ها آشنا شوید . در حال رانندگی یک آمبولانس باید تغییرات آب و هوایی و شرایط جاده را شناخته و به آن پاسخ دهید . سرعت خود را تنظیم کنید تا برای کاهش دید در شب و مه کنترل جاده در طی طوفان ، باران ، برف و یخ آماده باشید . در طی انتقال بیمار ، مسیری را انتخاب کنید که برای مسافرت سالم مناسب ترین راه باشد . این مسیر الزاماً کوتاهترین مسیر نیست . اگر با جاده های شهر یا محل خود آشنا نیستید یک نقشه محلی تهیه کرده و آن را مطالعه کنید . در مورد جاده های در دست تعمیر یا محل ساختمانهای جدید مطلع شوید و در صورت امکان از آنها اجتناب کنید . در ساعت ازدحام ترافیکی راهی جایگزین انتخاب کنید . اگر جهت امداد رسانی به تصادفی اعزام شدید که خود می تواند ترافیک را در مسیر شلوغ تشدید کند مسیر جایگزینی را انتخاب کنید تا از گیر افتادن در ترافیک خودداری شود . فاصله ایمن را بین وسیله خود و وسایل دیگر رعایت کنید .

### کنترل وسیله نقلیه :

برای کنترل ماشین قوانین مربوط به سرعت را به خاطر داشته باشید ، سرعت باید در محدوده مجاز محلی باشد مگر اینکه شرایط حیاتی باشد . سرعت می تواند به وسیله مسیر ناهموار ، کاهش پایداری آمبولانس و به خطر انداختن سلامتی افراد درون آمبولانس مراقبت از بیمار را پیچیده کند .

تعدادی از عوامل غیر از سرعت بر روی توانایی شما در کنترل آمبولانس تأثیر می گذارند و باید نسبت به آنها آگاهی داشته باشید تا در زمان رانندگی ، پیوسته در کنترل شما باشند .

#### ۱- ترمز کردن :

ترمز ناگهانی ممکن است باعث از دست دادن کنترل شود . ترمزها باعث قفل شدن چرخ ها می شوند و ماشین ممکن است به شکل خطرناکی بلغزد . هرگز در یک پیچ ترمز نکنید زمانی که به سمت پیچ می روید ترمز کنید و در زمان خارج شدن از آن به تدریج شتاب را افزایش دهید . در زمان کاهش شتاب ، پای خود را به آرامی روی ترمز بگذارید . زمان فاصله توقف مشتمل بر زمانی که برای واکنش نشان دادن شما صرف می شود و زمان ترمز کردن شما است .

( فاصله توقف = زمان لازم برای واکنش + زمان ترمز زدن )

## ۲- پلها و تونل ها :

فضای موجود برای عبور آمبولانس از روی پل یا از داخل تونل کوچک است . قبل از ورود به پل یا تونل سعی کنید که کنترل موقعیت را بدست آورید . به خاطر داشته باشید که احتمالاً قادر به عبور نخواهید بود . مراقب باشید که ارتفاع پل یا تونل با ارتفاع آمبولانس مطابقت داشته باشد .

## ۳- روزهای هفته :

همیشه به روزی از هفته که در آن قراردادید توجه داشته باشید . اغلب پنج شنبه ها در ساعات خاصی از بقیه روزها شلوغترند

## ۴- ساعات مختلف روز :

به تجربه ساعات شلوغ روز برای رانندگان مشخص می شود ولی طبق معمول ساعات شروع به کار مدارس و ادارات و ساعات پایانی کار آنها از شلوغترین ساعات روز است .

## ۵- سطح جاده :

همیشه مراقبت دست اندازها و برآمدگی ها باشید . هدف شمار ارائه آرام ترین و راحت ترین سواری ممکن به بیمار است . دو باند وسط در یک اتوبان چهار بانده معمولاً بهترین و هموارترین مسیرها هستند .

## ۶- حرکت به سمت عقب :

بسیاری از تصادفات زمانی رخ می دهند که آمبولانس در حال حرکت به سمت عقب است . از تمام امکانات برای مثال آینه ها تکنسین که در پشت آمبولانس نشسته استفاده کنید و به آرامی و با دقت به عقب حرکت کنید . سرعت های بالاتر :

در سرعت های بالاتر ، مراقب موارد زیر باشید :

۱- بویژه در پیچ هایی که به گروهی از جمعیت ( شهر یا مدرسه ) به تقاطع ها و به تپه ها منتهی می شوند . مراقب باشید زمانی که ترافیک سبک است صبح زود تمرین کنید تا در عبور از پیچ ها در داخل آمبولانس مهارت پیدا کنید . سرعت مناسبی را که برای دور زدن در پیچ ها به صورت ایمن مورد نیاز است مشخص کنید .

۲- قبل از ورود به پیچ سرعت ماشین را به حد مناسبی پایین بیاورید . از قسمت خارجی جاده ( یا بخش بالایی ) وارد پیچ شوید و هر چه زودتر شروع به دور زدن کنید . زمانی که در پیچ جاده رانندگی می کنید با سرعتی حرکت کنید که احساس می کنید راحت تر است . در پیچ جاده شتاب ماشین را افزایش ندهید یا ترمز نکنید ، اصطکاک تایرهای ماشین به میزان کافی سرعت آمبولانس را کم خواهد کرد . ترمز کردن پس از ورود به پیچ خطرناک است . بنابراین قبل از ورود به پیچ سرعت ماشین را به حد بی خطر کاهش دهید .

۳- زمانی که از پیچ خارج می شوید با دقت و به تدریج سرعت ماشین را افزایش دهید . اگر شتاب ماشین با سرعت زیادی افزایش یابد می تواند باعث از دست دادن کنترل آمبولانس شود .

۴- خروج از پیچ باید یکنواخت و آرام باشد .

۵- در زمان پایین آمدن از تپه ای بلند ، به جای ترمز کردن از دنده پایین تر استفاده کنید تا بتواند ماشین را کنترل کنید .  
 ۶- همیشه به آرامی ترمز کنید . زمانی که سرعت افزایش می یابد فاصله ترمز به صورت چشمگیر افزایش می یابد .  
 نکته مهم : چنانچه بدنبال ماشینهای دیگر مثل پلیس یا آتش نشانی حرکت می کنید تمام خطرات رانندگی با آمبولانس دو برابر می شود . زیرا وسیله شما دومین ماشینی است که از تقاطع عبور می کند و وسایل نقلیه دیگر ممکن است فقط منتظر اولین وسیله باشند . همیشه فاصله خود را با ماشین جلویی رعایت کنید .

تصادفات تقاطع ها :



شایعترین تصادفاتی که به وسیله آمبولانس اتفاق می افتد مواردی هستند که در تقاطع به وقوع می پیوندند . سه علت اصلی برای تصادفات در تقاطع ها وجود دارد.

➤ یکی از اتومبیل رانان طبق تغییرات چراغ به تقاطع نزدیک می شود . او نمی خواهد در زمانی که چراغ قرمز است منتظر بماند . بنابراین از تقاطع عبور می کند . اگر بر خلاف چراغ عبور می کنید ، ابتدا کاملاً توقف کنید و تنها زمانی حرکت کنید که تقاطع خلوت شده یا ماشین ها کاملاً متوقف شده اند .  
 ➤ یا اینکه اتومبیل رانان منتظر یک وسیله اورژانس هستند دو ماشین اورژانس در جاده وجود دارد . فاصله ایمن بین وسیله نقلیه خود و وسیله نقلیه اورژانس که در جلو قرارداد را رعایت کنید . اما دقیقاً از ماشین جلویی پیروی کنید تا اتومبیل رانان بتوانند هر دو ماشین را با یک نگاه ببینند . در هر دو ماشین از یک آژیر استفاده نکنید . هر زمانی که از مزایای اورژانس استفاده می کنید که مقررات ترافیک را به حالت تعلیق در می آورند ، از چراغهای چشمک زن و آژیر برای آگاهی بیشتر عموم استفاده کنید .

➤ ماشین هایی که در تقاطع منتظر هستند ممکن است دید شما را نسبت به افراد پیاده به افراد پیاده ای که از خطر عابر عبور می کنند مختل کنند مجدداً سرعت ماشین را کم کرده و حضور افراد پیاده را در خط عابر پیاده پیش بینی کنید . اگر در مورد افراد پیاده از تقاطع مطمئن نیستید ماشین را کاملاً متوقف کنید .

استفاده از چراغها :

زمانی که به فراخوان اورژانس پاسخ می دهید همیشه چراغ های اورژانس ( گردان ) بر روی آمبولانس را روشن کنید . حتی زمانی که از آژیر استفاده نمی کنید باید چراغ ها را روشن نگهدارید . شما باید در طی روز نیز چراغها را روشن کنید . در برخی شرایط چراغهای اخطار دهنده در بالای وسیله نقلیه جلب توجه نمی کنند زیرا با چراغهای ترافیک ، علائم ، دکوراسیون جشنها ، رنگ ساختمانها و امتداد نور وسایلی که در جهت مخالف حرکت می کنند اشتباه گرفته می شود .  
 از چراغ نورافکن می توانید برای جلب توجه راننده ای که متوجه شما نشده است . استفاده کنید اما او را نترسانید . نور چراغ را بر روی آینه ماشین جلویی که دید عقب را تأمین می کند بیندازید تا توجه وی را جلب کند اما قبل از آنکه به

آئینه نگاه کند چراغ را خاموش کنید . نور خیره کننده ممکن است دید او یا ماشین های در حال نزدیک شدن را مختل کند . بنابراین مراقب باشید .

استفاده از آژیر :

چنانچه از چراغهای گردان و آژیر استفاده می کنید ، تصور نکنید که دیگر رانندگان از وجود شما آگاه شده اند . اتومبیل های جدید سطح صدا را در داخل ماشین محدود می کنند . ( عایق صوتی دارند ) در حال حرکت ، صدای موتور ، تهویه ، بخاری یا رادیو در اتومبیل ممکن است صدای آژیر را کاملاً نارسا کند . ( این حالت برای شما در آمبولانس نیز اتفاق می افتد ) سایر عوامل کاهش صدای آژیر شنیده شده توسط رانندگان عبارتند از : صحبت کردن ، صدای باران ، بوته زار یا درختان متراکم ساختمانها و رعد و برق .

اگر راننده با گوشی تلفن صحبت کند یا اختلال شنوایی دارد کار را مشکل تر می کند . برخی از رانندگان ممکن است حتی صدای بوق الکتریکی پر صدا با دو حالت را تشخیص ندهند .

هرگز مستقیماً پشت ماشین قرار نگرفته و آژیر را روشن نکنید . راننده ممکن است ترسیده و محکم روی ترمزها فشار بیاورد یا به باند دیگری منحرف شود . همچنین برای انجام مانورهای رانندگان بی تجربه یا بی حواس آمادگی داشته باشید .

از آنجاییکه آژیراورژانسی بودن شرایط را اعلام می کند میتواند باعث ایجاد استرس روحی در بیمار شود . این مورد یکی از دلایل استفاده نکردن از آژیر در موارد غیر ضروری است . همیشه قبل از فعال کردن آژیر بیمار را آگاه کنید .

در برخی موارد مانند تشنج یا ضربه به سر بیمار نسبت به صدای بلند و نور شدید حساس می شود و ممکن است صدای آژیر خود باعث تحریک فرد و تشنج دوباره شود .

آژیر می تواند اثر عصبی بر توانایی شما در رانندگی بی خطر با آمبولانس داشته باشد . مطالعات نشان داده است که زمانی که آژیر روشن است باعث می شود که راننده آمبولانس سرعت خود را ۱۵ مایل در ساعت افزایش دهد . افزایشی که گاهی باعث می شود سرعت از حد مجاز و بی خطر بالاتر برود . آژیر همچنین از شنیدن صدای بوق یا آژیر سایر وسایل نقلیه اورژانس که برای رسیدگی به همان حادثه یا سایر حوادث اعزام شده اند جلوگیری می کند .

### **تذکر در مورد چراغ و آژیر :**

از آنجا که آمبولانس ها نماینده کمک و امید واری هستند درگیری آنها در تصادف که بر اثر عدم استفاده مناسب از چراغ و آژیر ایجاد شده ناراحتی و نگرانی دو برابری به همراه خواهد داشت . چراغ و آژیر ابزار کار هستند نه اسباب بازی و در واقع وسایل اورژانس برای دسترسی سریع به بیماران نیازمند محسوب می شوند . کسانی که این ابزارها را مورد سوء استفاده قرار می دهند در واقع اعتماد عموم مردم به اورژانس را خدشه دار می کنند .



## رانندگی در شب :

در حالی که تنها حدود یک سوم تمام تصادفات در شب رخ می دهند ، بیش از نیمی از مرگ و میرهای ناشی از تصادفات از رانندگی در شب نشأت می گیرند . در واقع تصادفات همراه با مرگ و میر بر اساس مسافت رانندگی شب دو و نیم برابر بیش از این گونه تصادفات در طی روز هستند . علت این مسئله کمبود نور و محدودیت دید است . دید شب به طور قابل توجهی در بین افراد متفاوت است . افراد مسن معمولاً نمی توانند در تاریکی به خوبی ببینند و خستگی چشم اساساً دید شبانه را کاهش می دهد . نور درخشان یا چراغهای جلو با نور بالا می توانند شب کوری موقت ایجاد کنند .

چراغهای جلو با نور پایین کنار جاده را تا ۴۵ متر روشن می کند . با نور بالا قابلیت دید ۱۰۵ تا ۱۲۰ متر خواهد بود . جهت یادآوری برای کم کردن نور وسیله نقلیه روبرو که با نور بالا حرکت می کند از نور بالا استفاده نکنید زیرا باعث از بین بردن موقت بینایی وی می شود . حتماً هرگز در هنگام ورود به پیچ جاده از نورهای بالا استفاده نکنید .

## رانندگی در شرایط آب و هوایی نامناسب :

آب و هوا بر توانایی شما در کنترل آمبولانس تأثیر می گذارد . وسیله نقلیه بر روی سنگفرش خیس تقریباً در مسافتی به اندازه دو برابر سنگفرش خشک متوقف می شود . بر روی یخ یا برف ، مسافت توقف به ۵ برابر می رسد . در هر نوع شرایط آب و هوایی فاصله مناسب بین وسیله نقلیه خود و وسیله جلویی را رعایت کنید . با این وجود ۶۶ درصد تصادفات آمبولانس در هوای صاف یا ابری و ۷۰ درصد در روز اتفاق می افتد . به علاوه ۶۳ درصد تصادفات آمبولانس در جاده های خشک رخ می دهند .

برای شرایط آب و هوایی خاص از احتیاطات زیر پیروی کنید :

## آب و هوای بارانی

تعداد افراد کشته شده در جاده های مرطوب ۶ برابر بیشتر از جاده های برفی و یخی است . در حالی که رگبار باران شروع می شود . جاده ها بیش از همیشه لیز و لغزنده می شوند . زمانی که جاده خیس است وسیله نقلیه می تواند تبدیل قایق دریایی شود . یعنی تایرهای جلویی واقعاً از زمین کنده می شود به طوری که وسیله نقلیه بر روی صفحه ای از آب حرکت می کند تا بر روی جاده در زمان رانندگی در جاده های خیس از موارد زیر پیروی کنید :

☞ آب روی آینه ها را پاک کنید .

☞ از ترمز ناگهانی و حرکت ناگهانی فرمان اجتناب کنید .

☞ اگر می خواهید از گودال بزرگ آب عبور کنید . سرعت را کم کرده و قبل از وارد شدن به داخل گودال برف پاک کن ها را روشن کنید در حالی که از آب خارج می شوید به آرامی چند بار به ترمز ضربه بزنید تا خشک شود .

☞ اگر ماشین لیز خورد . فرمان را ثابت نگه دارید پای خود را از روی گاز برداری و با دقت و مراقبت فرمان را در جهتی

که اتومبیل می لغزد بچرخانید

## رانندگی در زمستان :

در صورت امکان آمبولانس را با تایرهای یخ شکن تجهیز کنید . استفاده از زنجیرها بهترین راه بیمه کردن ماشین در برابر لیز خوردن است .

نکاتی از رانندگی در فرآیند اعزام بیمار :

سیستم اعزام ممکن است به یکی از دو حالت زیر باشد :

الف : تماس مستقیم با پایگاه اورژانس

ب : تماس با اتاق فرمان و اعزام توسط اتاق فرمان

چنانچه تلفنی مستقیماً با پایگاه اورژانس با شد بایستی اطلاعات زیر را از فرد تماس گیرنده بخواهید :

۱- محل فراخوان ( حادثه )

۲- ماهیت فراخوان

۳- اسم ، محل و شماره تلفن تماس گیرنده

۴- تعداد بیماران ( اگر بیش از یک نفر هستند ) و شدت مشکل

۵- سایر اطلاعات کمک کننده

زمانیکه این اطلاعات را میگیرید آنها را بنویسید تا بتوانید به آن مراجعه کنید .

در مسیر به سمت صحنه :

۱- کمر بند ایمنی خود را ببندید .

۲- به گزارشی که سایر واحدها در مورد وضعیت صحنه ارائه می دهند گوش دهید .

۳- در مورد اینکه در صحنه به چه وسیله ای نیاز خواهید داشت بیندیشید .

۴- خونسرد باشید و تمرکز خود را حفظ کنید . (مطالعات نشان می دهند که کمتر از نیمی از آمبولانسهایی که اعزام

می شوند جهت موارد اورژانسی درخواست شده اند . تنها نیمی از آنها اورژانسهای واقعی هستند و کمتر از ۵٪

آنها تهدید کننده حیات می باشند . )

۵- مسئولانه و با احتیاط رانندگی کنید . فاصله ۳ تا ۴ ثانیه ای بین آمبولانس و وسیله نقلیه ای که درست جلوی

شماست را ثابت نگه دارید .

در صحنه حادثه :

زمانی که در صحنه حادثه هستید از این راهکارها پیروی کنید :

۱- ورود به محل را به مرکز اطلاع دهید .

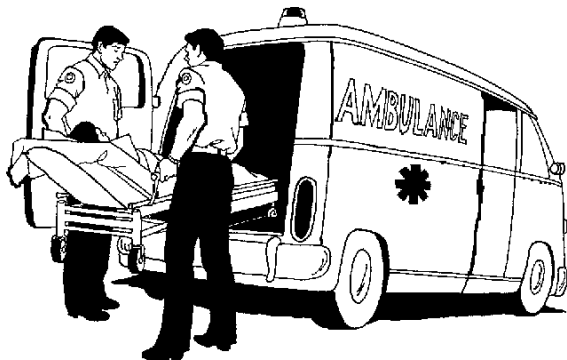
آمبولانس را با توجه به ترافیک ، مسیر جاده و هر نوع خطر شناخته شده

در امن ترین و مناسب ترین مکان برای بیمار و حرکت بعدی از صحنه

پارک کنید .



۲- در جلو یا عقب صحنه تصادف پارک کنید . اما هرگز در امتداد آن پارک نکنید . در جاده ای که باریک است و جای پارک کردن ندارد کل جاده را ببندید تا هیچ کس شمار را تحت فشار قرار ندهد . حداقل ۳۰ متر دورتر از ماشین تصادف کرده یا سوخته و ۶۰۰ متر دورتر از محل پخش شدن مواد خطرناک و به صورت ایده ال در بالای تپه و در خلاف مسیر باد قرار بگیرید .



در مسیر به سمت مرکز درمانی :

به محض اینکه برای انتقال بیمار خود به مرکز درمانی مناسب آماده میشوید از راهکارهای زیر پیروی کنید :

- ۱- قبل از حرکت آمبولانس از بی حرکت شدن کامل بیمار اطمینان حاصل کنید . با خونسردی به بیمار اطمینان بدهید اگر قبلاً نگفته اید به بیمار بگویید که او را به کجا می برید .
- ۲- قبل از راه افتادن از بسته بودن تمام درها مطمئن شوید .
- ۳- به مرکز اطلاع بدهید که در حال رفتن به کدام مرکز درمانی هستید .
- ۴- اگر یکی از خویشاوندان یا دوستان بیمار همراه اوست جای نشستن او را تعیین کنید . اگر بیمار کودک است اغلب حضور یکی از والدین در کنار شما مفید است .

در مرکز درمانی :

به محض ورود به مرکز درمانی باید از این راهکارها پیروی کنید :

- ۱- رسیدن به مرکز درمانی را به مرکز اطلاع دهید .
- ۲- اگر بخش اورژانس شلوغ است تا تحویل بیمار به پرسنل اورژانس هرگز بیمار را تنها رها نکنید .

## مروری بر مقررات راهنمایی و رانندگی

هوشیاری :

ماده ۱۸۰ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

رانندگان حق ندارند ضمن رانندگی استعمال دخانیات نمایند . یا خوراکی یا آشامیدنی میل کنند و استفاده از هرگونه وسایل و تجهیزات مانند تلفن همراه که باعث انحراف ذهنی و رفتاری رانندگان گردد ممنوع است رانندگان موظفند در هر حال بطور کامل به جلو توجه داشته باشند .

کنوانسیون راجع به ترافیک راهها مصوب ۸ نوامبر ۱۹۶۸ مطابق با ۱۳۴۷ )

بند یک ماده سیزدهم : ( سرعت و فاصله وسایل نقلیه )

هر راننده بایستی همواره وسیله نقلیه خود را تحت کنترل داشته و بتواند به موقع مراقبت لازم را نموده و همیشه قادر به انجام مانورهای لازم باشد و نیز هنگام تعدیل سرعت بایستی به جمیع مقتضیات مخصوصاً وضع زمین و موقعیت و مشخصات راه و شرایط وسایل نقلیه و محموله آن و همچنین شرایط جوی و تراکم ترافیک توجه دائمی داشته باشد تا در موقع لزوم بتواند وسیله نقلیه خود را در میدان دید جلو خود بدون ایجاد هیچ اشکالی متوقف سازد . در صورتیکه مقتضیات مخصوصاً ایجاب نماید راننده بایستی از سرعت خود کاسته و در صورت لزوم توقف نماید . بخصوص در مواقعی که دید کافی وجود نداشته باشد .

آمادگی :

شما به هنگام رانندگی باید وسیله نقلیه خود را تحت کنترل داشته باشید تا بتوانید در موقع لزوم مانورهای لازم را در شرایط مختلف راه و آب و هوا انجام داده ، از سرعت خود کاسته و آنرا متوقف نمایید در زمان رانندگی نباید حواس شما متوجه چیز دیگری باشد . اینکار اتخاذ تصمیم سریع و عکس العمل های به موقع را از شما خواهد گرفت و ممکن است در شرایط تصادف قرار گیرید . همیشه به جلو ، اطراف فضایی که در برگیرنده محیط شماست نوع حرکت وسایل نقلیه دیگر چگونگی وضعیت راه ، شرایط جوی ، عواملی که در کنار راه حرکت می کنند مثل عابرین و غیره توجه داشته باشید و زمان کافی برای مقابله با خطر را در نظر بگیرید . آمادگی شامل موارد زیر است :

۱- مشاهده : به جلو و اطراف ، عابرین پیاده و دیگر استفاده کنندگان از راه توجه داشته باشید .

۲- پیش بینی : زمان کافی برای مقابله با خطرهای احتمالی را در نظر بگیرید .

۳- تمرکز : در زمان رانندگی همیشه آماده بوده و کاملاً تمرکز حواس داشته باشید تا بتوانید خوب فکر کنید و به موقع تصمیم صحیح بگیرید .

۴- آگاهی : از نوع راه و شرایط حاکم بر آن در هنگام رانندگی آگاهی لازم را داشته باشید .

۵- عدم حواس پرتی : در زمان رانندگی نباید حواس شما متوجه چیز دیگری باشد و توجه شما فقط باید به راه باشد . این عامل در تصمیم گیری به موقع شما بسیار موثر است .

هدایت و کنترل وسیله نقلیه :

شما برای هدایت و کنترل وسیله نقلیه علاوه بر داشتن آمادگی باید از مهارت لازم نیز برخوردار باشید و این امر جز با تمرین حاصل نخواهد شد. علاوه بر آن عوامل دیگری چون نور، شرایط مختلف آب و هوا، راه و وسیله نقلیه میتوانند بر رانندگی شما موثر باشند. در صورت مواجهه با عوامل فوق تمرکز حواس و اتخاذ تصمیم صحیح و به موقع می تواند از خطرات احتمالی پیشگیری کند.

رانندگی در طول شبانه روز :

رانندگی در طول روز در مقایسه با رانندگی در شب به جهت وجود میدان دید طبیعی، استفاده از آینه های جانبی، در اختیار داشتن فاصله های قابل رویت و مشاهده سایر استفاده کنندگان از راه، از سهولت بیشتری برخوردار است. رانندگی در شب به جهت محدودیت حوزه دید راننده، خیره شدن به مسیر جاده، عدم تشخیص فاصله و سرعت وسایل نقلیه، موانع و عابرین پیاده احتمال خطر را بیشتر می کند. به ویژه هنگامی که اتومبیل مقابل از نور بالا استفاده میکند، نیازمند دقت و توجه بیشتری است. بنابراین به نور اتومبیل های مقابل خیره نشوید. حاشیه سمت راست و خط وسط جاده را نگاه کنید، در قسمت آسفالت جاده توقف نکنید. پشت سر اتومبیل های مقابل خیره نشوید. حاشیه سمت راست و خط وسط جاده را نگاه کنید، در قسمت آسفالت جاده توقف نکنید. پشت سر اتومبیل های دیگر از نور پایین استفاده کنید، در مواجهه شدن با اتومبیل مقابل با چند بار تغییر نور بالا و پایین از هوشیاری و توجه راننده آن مطمئن شوید از فاصله ۱۵۰ متری از نور پایین استفاده نمایید. با توجه کامل به مقررات و سرعت مجاز، شرایط رانندگی بدون خطر را برای خود و دیگران ایجاد کنید.

رانندگی در شرایط مختلف آب و هوا

رانندگی در شرایط غیرعادی مانند مواقع بارندگی و یخبندان و سرما قواعد مربوط به خود را دارد که با شرایط عادی متفاوت و نیازمند احتیاط و به همراه داشتن تجهیزات ایمنی است.

کنترل، هدایت و توقف اتومبیل هنگام رانندگی در شرایط مذکور به لحاظ کاهش ضریب اصطکاک چرخها با سطح راه مشکل تر است. اتومبیل مسافت بیشتری را تا توقف کامل طی خواهد کرد.

همچنین در فصل سرما و بارش برف که سطح آسفالت یخ زده و یا خیس و مرطوب است حتی الامکان از دنده سنگین استفاده کرده و فاصله لازم را با دیگر خودروها رعایت نمایید. خصوصاً در ابتدای بارندگی امکان سرخوردن افزایش می یابد. از ترمز کردن شدید خودداری کرده، فاصله ایمن را با وسیله نقلیه جلویی حفظ کرده و با سرعت مطمئن رانندگی کنید.

هوای گرم نیز بر آمادگی و واکنش شما در مقابل خطرات تاثیر می گذارد و آرامش و خونسردی را در حین رانندگی از شما سلب می کند. در چنین شرایطی شما رفتاری متفاوت با دیگران خواهید داشت. این شرایط بر قسمتهای مختلف اتومبیل مانند باد لاستیک، دمای موتور، نیز تأثیر گذاشته و شرایط مشکلی را برای شما به وجود خواهد آورد. بنابراین اگر مجبور به رانندگی نیستید، اتومبیل را متوقف و پس از کمی استراحت به رانندگی ادامه دهید.

## شرایط رانندگی در راهها :

باید دانست راه نیز مانند مواردی دیگر برای رانندگی صحیح و ایمن باید دارای شرایط باشد تا ایمنی عبور و مرور را تأمین نماید. راهی که دارای شرایط استاندارد و مطلوب نبوده و از علائم و ایمنی لازم برخوردار نباشد، نه تنها ایمنی را برای راننده و خودرو تأمین بلکه عامل تصادف خواهد بود. شرایط راهها به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم بر حوادث رانندگی تأثیر می گذارند.

وجود پیچها - پلها - تونلها - تقاطعها - شیب نامناسب و ... عواملی هستند که می توانند بر رانندگی ایمن و مطلوب موثر باشند. از آنجا که شما هنگام رانندگی همیشه در شرایط مطلوب راه قرار ندارید. همواره باید حوادث پیش بینی نشده را در نظر داشته، و هوشیاری خود را حفظ نمائید و در راههایی که آشنایی کمتری دارید با احتیاط بیشتر رانندگی کنید و آمادگی مقابله با حوادث غیر مترقبه را داشته باشید.

### نقش وسیله نقلیه در رانندگی ایمن

نگهداری صحیح وسیله نقلیه عمر آنرا افزایش می دهد بنابراین لازم است قبل از شروع رانندگی مطمئن شوید که ابزارهای کنترل وسیله نقلیه شما به خوبی کار می کنند و چراغهای وسیله نقلیه سالم است. اطمینان داشته باشید که اتومبیل شما از نظر ایمنی در شرایط خوبی قرار دارد و برای شما و دیگران خطری ایجاد نخواهد کرد همواره موارد ذیل را کنترل نمایید :

بوق، برف پاک کن، شیشه شور، روغن ترمز، چراغهای ترمز، چراغ راهنما، باطری، فرمان، روغن موتور، آب رادیاتور، فنر بندی و جلو بندی، باد چرخ ها، بخاری، کولر، پدالها. بنابراین با کنترل موارد بالا خواهید توانست از یک وسیله نقلیه خوب برای رانندگی ایمن استفاده نمائید.

### ماده ۶۸ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

هر وسیله نقلیه موتوری بایستی حداقل به یک وسیله اخطار شنیداری ( بوق ) با صدای استاندارد مجهز باشد. این گونه تجهیزات باید تولید صدای مداوم و یکنواخت نموده و ایجاد صدای خشن و ناهنجار ننماید، ولی وسایل نقلیه ای که دارای حق تقدم عبور میباشند (وسایل نقلیه امدادی، خدماتی، پلیس و مانند آن) می توانند علاوه بر دارا بودن بوق، وسایل اخطار شنیداری دیگری که مقید به این ویژگی ها نباشد برای استفاده هنگام لزوم داشته باشند، همچنین وسایل نقلیه مسافربری و باربری عمومی برون شهری نیز می توانند وسایل اخطار شنیداری استاندارد دیگری داشته باشند تا در زمان لازم در بیرون شهرها و مناطق غیر مسکونی استفاده نمایند.

### ماده ۲۰۰ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

هیچکس حق ندارد هیچ نوع وسیله نقلیه ای را که طبق نظر کارشناس راهنمایی و رانندگی و یا پلیس راه دارای عیب و نقص فنی بوده یا وسایل ایمنی کامل مقرر در این آئین نامه را نداشته باشد در راه ها براند.

بر اساس بند ۹۴ ماده یک آئین نامه راهنمایی و رانندگی

نقص فنی عبارتست : هر نوع نقصان یا تغییر در وضعیت ظاهری و فنی وسیله نقلیه که موجب کاهش ضریب ایمنی در رانندگی و یا افزایش بیش از حد مجاز گازهای آلاینده هوا و یا آلودگی بیش از حد مجاز صدا گردد.

تبصره یک - ماده ۱۰ - آیین نامه اجرایی قانون نحوه رسیدگی به تخلفات و اخذ جرایم رانندگی مصوب ۱۳۵۰  
نقص فنی عبارت است از نداشتن چراغهای جلو و یا فرمان ، حساس و میزان نبودن ترمز پائی ، نداشتن آخر در سطح  
اتکاء لاستیک چرخ ، نداشتن برف پاک کن در موقع بارندگی و زنجیر چرخ در یخبندان و دود کردن .  
نکاتی عملی از رانندگی صحیح :

۱- زمانیکه به یک پیچ تند می رسید و جاده خیس و یخبندان است باید قبل از رسیدن به پیچ از سرعت خود بکاهید و تا  
حد امکان با دنده سنگین حرکت کنید . از حرکت ناگهانی و سریع فرمان خودداری نمائید . پیچ را با شتاب دور نزنید .  
از ترمز دستی استفاده نکنید .

کلاج را نگه ندارید .

۲- هنگام گرفتن کلاج عمل انتقال نیرو به چرخها قطع شده و چرخ های وسیله نقلیه آزاد می چرخد که اصطلاحاً به آن  
حرکت با دنده خلاص می گویند در این شرایط کنترل راننده بر حرکت وسیله نقلیه کمتر می شود .

۳- زمانیکه در یک هوای طوفانی از کنار دوچرخه و یا موتور سیکلت سوار عبور می کنید باید فاصله مناسبی با آنها  
داشته باشید . وزش ناگهانی و شدید باد ممکن است آنها را از مسیر خود منحرف نموده و در مسیر شما قرار دهد .

۴- هنگام رانندگی در هوای مه آلود از نور پایین چراغ های جلو استفاده کنید در صورت محدود شدن میدان دید از چراغ  
مه شکن و چراغهای خطر عقب استفاده کنید بدین ترتیب سایر رانندگان شما را بهتر رویت خواهند نمود .

۵- در هوای مه آلود اگر اتومبیل پشت سر بیش از حد به شما نزدیک شده است شاید راننده با استفاده از چراغ عقب  
اتومبیل شما به عنوان یک راهنما حرکت میکند . این امر در رانندگی توصیه نمی شود . حفظ فاصله ایمن به ویژه در جاده  
مرطوب بسیار مهم است . در این شرایط عکس العمل نشان ندهید و با احتیاط به حرکت ادامه دهید .

۶- قبل از اینکه رانندگی را شروع کنید باید مطمئن شوید که چراغهای شما به خوبی کار می کنند . تمامی چراغهای وسیله  
نقلیه شما چه در روز و چه در شب باید به خوبی کار کنند . از کسی بخواهید به شما کمک کند تا چراغ ترمز را کنترل کنید  
. اگر چراغ ترمز روشن نمی شود حرکت نکنید .

۷- در هوای گرم سطح جاده نرم است باید به هنگام پیچیدن به طرفین و ترمز کردن بسیار مراقب باشید . در این شرایط  
لاستیک چرخ اتومبیل شما با سطح جاده اصطکاک لازم را ندارد . این شرایط بر ترمز ، هدایت و گردش اتومبیل تأثیر می  
گذارد .

اگر در حال حرکت هستید و احساس می کنید در قسمت عقب وسیله نقلیه شما به یک طرف می لغزد ، با دقت و مراقبت فرمان را در  
جهتی که اتومبیل می لغزد بچرخانید . بدین ترتیب مانع از لغزش اتومبیل شده و امکان کنترل وسیله نقلیه فراهم می شود در این شرایط  
موارد ذیل نباید انجام شود :

- گاز دادن
- از ترمز استفاده کردن
- از کلاج استفاده کردن

برخورد و واکنش :

حفظ فاصله ایمن با وسیله نقلیه جلویی

ماده ۱۷۳ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

رانندگان وسایل نقلیه ای که در پشت سر وسیله نقلیه دیگر حرکت می کنند موظفند فاصله مناسبی را برای جلوگیری از تصادف حفظ کنند . چگونگی رعایت فاصله مناسب بوسیله متن های آموزشی تهیه شده و با روش قاعده دو ثانیه از طریق کتابهای آموزشی موضوع تبصره ماده ۹۷ این آیین نامه به درخواست کنندگان گواهینامه آموزش داده می شود .

تصادف جلو به عقب یکی از رایج ترین تصادفات است . اگر اتومبیل جلویی ناگهان متوقف شود . شما برای توقف به موقع نیاز به فاصله کافی دارید . اگر زیاد نزدیک به هم رانندگی کنید . امکان تصمیم به موقع و صحیح را از دست خواهید داد و ممکن است باعث برخورد چندین اتومبیل گردید . آمادگی داشته باشید در صورت توقف اتومبیل جلویی عکس العمل مناسب نشان دهید .

در زمان بارندگی ، یخ و برف باید فاصله بیشتری از اتومبیل جلویی بگیرید زیرا سطح جاده لغزنده و به علت عدم اصطکاک و درگیری چرخها با سطح جاده ، متوقف کردن اتومبیل مشکل تر است و به مسافتی چند برابر جاده خشک نیاز دارد . بهر حال روشهای مختلفی برای تخمین مسافت ، فاصله و سرعت در وضعیتهای مختلف آب و هوایی وجود دارد که ذیلا به بعضی از آنها اشاره می شود .

روش یک طول اتومبیل

اگر چه قاعده کلی برای رعایت فاصله با اتومبیل جلویی تدوین نشده است ، ولی غالباً روش زیر بکارگرفته می شود . بطوری که به ازای هر ۱۵ کیلومتر سرعت در ساعت فاصله ای به اندازه یک طول اتومبیل ( حدود ۶ مت ) نیاز است و در سرعت بالا و یا در شرایط جوی نامساعد این فاصله افزایش می یابد .

حداقل فاصله یک طول ایمن

طول اتومبیل

شرایط جاده	Km/h	Km/h	Km/h	Km/h	Km/h
خشک	۱	۲	۳	۴	۵
مرطوب	۲	۴	۶	۸	۱۰
ماسه و شن	۲	۴	۶	۸	۱۰
برف	۳	۶	۹	۱۲	
یخ	۶	۱۲	۱۸		

روش ۲ ثانیه زمان

تا زمانیکه کلیه رانندگان نسبت به

تخمین مسافت مشکل دارند روش ۲

ثانیه زمان شاید مفید باشد و در همه

سرعتها قابل استفاده است . همچنین نسبت به روش یک طول اتومبیل قابل محاسبه ، علمی و دقیقتر است .



✓ یک موضع ثابت جلوتر از اتومبیل انتخاب کنید . موضع ( نقطه نشانی ) می تواند یک علامت راهنمایی و یا یک درخت باشد . مراقب باشید که نقطه نشانی تمرکز و حواس شما را از رانندگی پرت نکند « در میدان دید شما باشد » .

✓ زمانیکه اتومبیل جلویی از نقطه نشانی عبور کرد یک هزار و یک و یک هزار و دو را شمارش نمایید .

✓ چنانچه در این فاصله زمانی به آن نقطه نشانی رسیدید فاصله شما مناسب است و در این صورت اگر راننده جلویی ناگهان توقف نماید ، شما می توانید به موقع توقف نموده و از بروز تصادف جلوگیری نمایید .

چگونه از تصادف پشت سر ( جلو به عقب ) جلوگیری نماییم ؟

تصادف جلو به عقب یکی از رایج ترین نوع تصادف در شهرها بخصوص بزرگراه است . عدم توجه کافی به جلو همچنین عدم رعایت فاصله مناسب با وسیله نقلیه جلویی و نزدیک شدن بیش از حد به آن خطرناک و تصادف را به دنبال خواهد داشت شما به عنوان یک راننده می توانید احتمال تصادف را از پشت سر با در نظر گرفتن موارد ذیل کاهش دهید :

۱- مطمئن شوید چراغ ترمز شما سالم و درست کار میکند .

۲- آینه های داخل و جانبی بایستی تمیز و به شما در میدان دید کافی کمک کنند .

۳- در صورت لزوم از علامت دست برای جلب توجه رانندگان به هنگام تغییر مسیر حرکت ، گردش و توقف توام با چراغ راهنما استفاده کنید .

۴- از ترمز و توقف ناگهانی بپرهیزید و به تدریج توقف کنید .

۵- اگر اتومبیلی نزدیک به شما حرکت می کند سرعت خود را کاهش دهید و اجازه دهید از شما سبقت بگیرد .

۶- هماهنگ با وضعیت ترافیک حرکت کنید .

مسافت توقف :

یک راننده خوب همیشه باید حوادث و خطرات را در حین رانندگی پیش بینی کرده و برای مقابله با آن و انجام عکس العمل صحیح آمادگی داشته باشد . در شرایطی می توانید از خطر و برخورد جلوگیری نمایید که زمان و مسافت ( فاصله ) مناسب و ایمن را در حین رانندگی با اتومبیل جلویی و با سایر استفاده کنندگان از راه حفظ کنید . فاصله ای که شما می توانید وسیله نقلیه را متوقف کنید خیلی مهم است و انتخاب صحیح آن می تواند رانندگی ایمن و توام با آرامش برای شما بوجود آورد . مسافت توقف در شرایط مختلف به فاکتورهای متعدد بستگی دارد .

بنابراین برای رعایت فاصله مناسب و اینکه بدانید در چه شرایطی قرار دارید باید به موارد ذیل توجه داشته باشید :

۱- هدر رفتن زمان راننده ( از زمان مشاهده خطر تا عکس العمل مدتی را از دست می دهید . )

۲- نوع و شرایط آسفالت ، جاده و لاستیک خودرو

۳- اندازه و وزن وسیله نقلیه

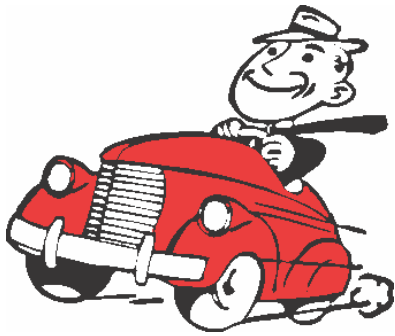
۴- مسافت لازم از شروع عکس العمل تا توقف

۵- نوع و شرایط ترمزها

نکات مهم در رانندگی :

۱- نگاه کردن و دیدن :

شما با چشمهایتان نگاه می کنید ولی با مغزتان می بینید . ذهنتان را همیشه آماده نگه دارید . بطوریکه بدانید چه اتفاقاتی در اطراف شما می گذرد و چه چیزهایی در حال وقوع است . افرادی که خیره نگاه می کنند ، نمی توانند رانندگان مطمئنی باشند .



✓ فرمان را برای اهداف دورتر تنظیم کنید .

✓ یک تصویر کلی از صحنه رانندگی داشته باشید .

✓ چشمهایتان را حرکت دهید و به اطراف نگاه کنید .

✓ خودتان را بیرون از اتومبیل در نظر بگیرید .

✓ مطمئن شوید دیگران شما را دیده اند .

شما با چشمهایتان نگاه می کنید ولی با مغزتان می بینید

۲- فکر کردن و تصمیم گرفتن :

بعد از دیدن ، زمان فکر کردن و تصمیم گرفتن است . به این منظور که اگر برای سلامتی خود و دیگران ارزش قائل هستید باید کاری که کمترین خطر و ریسک را دارد انجام دهید . توجه کنید که می گوییم کمترین خطر زیرا در هنگام رانندگی ممکن است با چندین ریسک مواجه شوید . راننده باهوش سریعاً وضعیت را بررسی می کند و بهترین تصمیم را می گیرد تا امکان بروز خطر و حادثه را برای خود و دیگران به حداقل برساند .

۳- اجازه دهید دیگران بدانند که شما چه می خواهید بکنید :

سایر رانندگان و عابرینی که در مسیر شما هستند باید از تصمیم شما آگاهی داشته و بدانند که شما چه کاری را می خواهید انجام دهید .

با اشاره دست ، چراغ راهنما و چراغهای ترمز آنها را از تصمیم خود مطلع سازید .

۴- عمل کردن :

رعایت قوانین و مقررات و هشدارهای رانندگی می تواند برای شما و سایرین ایمنی لازم را تأمین نموده و عبور و مرور را با سلامتی و آرامش توأم نماید . امروزه به دلیل عدم آموزش صحیح ، بی توجهی و عدم رعایت مقررات ؛ متأسفانه به هم خوردن ایمنی و آرامش را در راهها مشاهده می کنیم و کشور ما بیشترین ضایعات را در بخشهای مختلف متحمل می شود . پس شما مسئولیت دارید هنگام رانندگی از فرمان پلیس - چراغ راهنمایی - علائم - تابلوها - خط کشیها و در شرایط اضطراری از فرامین نیروها ی امدادی اطاعت کنید .

ماده ۱۸۶ آیین نامه راهنمایی و رانندگی

وسایل نقلیه انتظامی و امدادی ، هنگامیکه برای انجام مأموریت فوری در حرکت هستند در صورت به کار بردن چراغ گردان ویژه اعلام خطر یا آژیر تا حدودی که موجب بروز تصادف نشود ، مجاز به اعمال زیر می باشد :

الف : توقف در محل ممنوعه

ب : تجاوز از سرعت مجاز و سبقت از سمت راست وسیله نقلیه دیگر .

پ : عبور از طرف چپ راه و همچنین دور زدن در نقاط ممنوعه

ت : گذشتن از چراغ قرمز با رعایت نکردن علائم دیگر ایست ، مشروط به اینکه از سرعت وسیله نقلیه در اینگونه محلها تا حداقل امکان کاسته شود .

◇ اگر قصد دارید دنده عقب برویدو یا دور بزنید سعی کنید جایی را پیدا کنید که دید شما به همه اطراف مشرف باشد . اگر انجام اینکار امکان ندارد و نمی توانید به وضوح ببینید از فرد یا افرادی بخواهید به شما کمک کرده و به شما فرمان بدهند .

◇ کامیون ها نسبت به سایر وسایل نقلیه طویل تر و بزرگتر هستند و هنگام نزدیک شدن به تقاطع و گردش ها ، این مسئله بر موقعیت آنها تأثیر می گذارد و متمایل شدن کامیون به سمت چپ جهت گردش به راست برای ممانعت از نزدیک شدن چرخهای عقب به جدول و رفتن بر روی آن است . در این شرایط از کامیون سبقت نگیرید . پشت کامیون فاصله را حفظ کرده و برای گردش فضای کافی به او بدهید .

◇ برابر مقررات موجود ، وسایل نقلیه امدادی به هنگام مأموریت مهم و فوری با استفاده از چراغ گردان و آژیر خطر مجاز به عبور از محل ممنوع نمی باشند .

ماده ۱۷۳ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

رانندگان وسایل نقلیه ای که در پشت سر وسیله نقلیه دیگر حرکت می کنند موظفند فاصله مناسبی را برای جلوگیری از تصادف حفظ کنند .

ماده ۱۷۷ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

حرکت با دنده خلاص در سرازیرها ممنوع است .

ماده ۱۲۶ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

در راه ها و مناطقی که میزان سرعت رانندگی به وسیله تابلو یا علائم دیگر راهنمایی و رانندگی معین نگردیده سرعت مجاز برای رانندگان وسایل نقلیه به قرار زیر می باشد :

اول : در شهر ها و مناطق مسکونی

الف : معابر شریانی درجه یک

۱- آزادراه ها حداقل ۷۰ و حداکثر ۱۲۵ کیلومتر در ساعت

لازم به ذکر است در شرایط فعلی معبری با مشخصات مندرج در فوق وجود ندارد .

۲- بزرگراه ها حداکثر ۱۰۰ کیلومتر در ساعت

ب : معابر شریانی درجه دو

۱- خیابانهای شریانی اصلی حداکثر ۶۰ کیلومتر در ساعت

۲- خیابانهای شریانی فرعی حداکثر ۵۰ کیلومتر در ساعت

پ : معابر محلی - در این معابر و میدانها حداکثر ۳۰ کیلومتر در ساعت

دوم : حداکثر سرعت مجاز وسایل نقلیه در راههای برون شهری کشور

الف : آزادراهها

۱- حداکثر میزان سرعت مجاز انواع سواری و وانت بارها ۱۲۰ کیلومتر در ساعت

۲- حداکثر میزان سرعت مجاز انواع اتوبوس ، مینی بوس ، تریلر ، کامیون و کامیونت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت

۳- حداقل میزان سرعت مجاز کلیه وسایل نقلیه فوق ۷۰ کیلومتر در ساعت

تبصره ۱) تردد وسایل نقلیه مندرج در ردیف دو فوق در خط سوم ( سرعت ) آزاد راهها ممنوع است .

تبصره ۲) استفاده از حداقل سرعت مجاز برای کلیه وسایل صرفاً در خط عبوری سمت راست جنب شانه آزاد راه مجاز می

باشد .

ب : بزرگراه های دارای خطوط رفت و برگشت جدا از هم

۱- حداکثر میزان سرعت مجاز انواع سواری و وانت بارهای ۱۱۰ کیلومتر در ساعت

۲- حداکثر میزان سرعت مجاز انواع اتوبوس ، مینی بوس ، تریلر ، کامیون و کامیونت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت

ج : جاده های اصلی

حداکثر میزان سرعت مجاز برای انواع وسایل نقلیه ، روز ۹۵ کیلومتر در ساعت ، شب ۸۵ کیلومتر در ساعت

د : جاده های فرعی

حداکثر میزان سرعت مجاز برای انواع وسایل نقلیه ، روز ۸۵ کیلومتر در ساعت ، شب ۷۵ کیلومتر در ساعت

☞ هنگام رانندگی پشت سر یک دوچرخه سوار باید دقت کنید زیرا آنها نیز با خطراتی رد اطراف خود مواجه هستند

ممکن است جهت احتراز از این خطرات هر لحظه از مسیر خود منحرف شوند و با خطر بالقوه ای را تشخیص داده ،

ناگهان به چپ یا راست بپیچند . هیچوقت نزدیک به آنها حرکت نکنید . در پشت سر آنها بیش از حد گاز ندهید . این

شرایط کمک خواهد کرد تا ترس آنها از خطر احتمالی بیشتر شود و ناگهان تصمیم خطرناکی بگیرند .

☞ اگر قرار است بر روی یک سراسیمبی اتومبیل خود را پارک کنید ، باید اطمینان حاصل کنید که حرکت نخواهد کرد .

جهت اطمینان از عدم حرکت اتومبیل رو به سوی پایین این اقدامات باید انجام شود :

- دنده را در حالت دنده عقب قرار دهید .

- فرمان را به طرف جدول بچرخانید .

– ترمز دستی را بکشید .

☞ سرعت مجاز در راه ها و مناطقی که بوسیله تابلو با علائم دیگر راهنمایی مشخص نشده است .  
برابر مقررات عبارت است از : سرعت مجاز در جاده های اصلی خارج از شهر در روز ۹۵ کیلومتر و در شب ۸۵ کیلومتر می باشد .

☞ در هنگامیکه رانندگی باید بر روی اتومبیل یا موتور سیکلت و هر وسیله نقلیه دیگر کنترل داشته باشید . نگهداشتن کلاج به مدت طولانی ، موجب حرکتی مانند حرکت با دنده خلاص باعث به وجود آمدن شرایط زیر می گردد :

- موجب سرعت گرفتن وسیله نقلیه می شود .
- هدایت اتومبیل و کنترل ترمز سخت می شود .
- انتخاب صحیح دنده مشکل شده و به راحتی نمی توانید دنده را در موقعیت دلخواه قرار دهید .
- در سرازیری ها به دلیل عدم کنترل ، احتمال واژگونی اتومبیل افزایش می یابد .

#### افراد مسن و کودکان

تابلوهائی که مربوط به افراد پیاده است مختلف اند . سعی کنید معنی هر یک را بخوبی متوجه شوید تا بدین ترتیب برای شرایط خطرناک آماده واکنش باشید . از بین عابریں ، افراد مسن ، ناتوان و کودکان ، بیش از دیگران در معرض خطرند . سالخوردگان به جهت اعمال حرکت کند و کودکان به لحاظ بازیگوشی و عدم کنترل رفتار و افراد ناتوان به دلیل محدودیت های جسمی و روانی که دارند هر یک دارای رفتار و حرکتی خاص هستند . بنابراین همیشه یک راننده خوب آمادگی برخورد و روبرو شدن با آنان را باید داشته باشد .

علاوه بر عابریں پیاده ، دوچرخه و موتور سواران نیز به جهت تغییراتی که سطح جاده بر عملکرد آنان می گذارد و رفتارشان را غیر قابل پیش بینی می کند ، آسیب پذیرند . همچنین مأمورین راه و افرادی که وظیفه هدایت حیوانات را بعهده دارند نیز در سطح راهها در معرض خطرند . توجه رانندگان به آنان ایمنی حاکم بر عبور و مرور را افزایش خواهد داد .

#### مقررات راه و آزاد راه

رانندگی در راههای داخل شهر و خارج از آن دارای مقررات و اصولی است که یک راننده بایستی نسبت به آنها آگاهی کامل داشته باشد . محدودیتهای حرکت و سرعت در جاده ها بوسیله علائم و تابلوها تعیین گردیده و رانندگان موظف به تبعیت از آنها هستند . راههای برون شهری به آزاد راه ، بزرگراه و جاده ها اطلاق می شود که هر یک از آنها ویژگیهای مربوط به خود را دارند .

آزاد راهها معمولاً دارای چند خط رفت و برگشت هستند که بوسیله گاردریل و یا موانع دیگر از هم جدا می شوند . ورود به آن معمولاً توسط یک مسیر (رمپ) و یک راست گرد (لوپ) و یک خط کاهش سرعت و یا افزایش سرعت انجام می پذیرد . مسیر ورودی به شما این فرصت را می دهد تا با سرعت مناسب همراه جریان ترافیک قرار گیرید. آزاد راهها معمولاً فاقد تقاطع همسطح بوده و برای گذشتن از عرض آنها از تقاطع های غیر هم سطح و یا زیرگذرها استفاده می شود

به لحاظ ایمنی بیشتر رانندگان ، معمولاً با ایجاد موانع از ورود اشخاص ، حیوانات و ... به آزادراهها جلوگیری بعمل می آید .

در معابر برون شهری معمولاً عبور و مرور کم حجم و با سرعت بالا است . راننده باید همواره از آمادگی و هوشیاری خوبی جهت هدایت و کنترل اتومبیل برخوردار باشد . حوادث پیش بینی و آمادگی برخورد با آن را نیز داشته باشد .

ماده ۱۵۵ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

به عقب راندن وسیله نقلیه در آزادراهها و بزرگراه ها و ورودی و خروجی آنها ممنوع می باشد . در راه های دیگر به هنگام ضرورت ، با احتیاط کامل برای پرهیز از وقوع هر گونه حادثه و بسته شدن راه عبور وسایل دیگر مجاز است .

ماده ۱۶۳ : آیین نامه راهنمایی و رانندگی

ایستادن یا توقف وسایل نقلیه در محلهای زیر ممنوع است :

- ۱- پیاده رو و گذرگاه پیاده
  - ۲- مقابل ورودی خیابانها و جاده ها و کوچه ها یا ورودی و خروجی اتومبیل روی ساختمانها
  - ۳- داخل تقاطع
  - ۴- در فاصله ۱۵ متری میدان یا تقاطع یا سه راهها یا تقاطع راه آهن
  - ۵- در فاصله پانزده متری شیرهای آب منصوب در راهها
  - ۶- در فاصله ۱۵ متری اطراف چراغ های راهنمایی و رانندگی و یا محل هایی که توقف وسایل نقلیه مانع دید علائم راهنمایی و رانندگی می شود .
  - ۷- از ابتدا تا انتهای پیچها
  - ۸- در فاصله ۱۵ متری ورودی یا خروجی مراکز آتش نشانی ، پلیس ، بیمارستانها و فوریتهای پزشکی
  - ۹- کنار وسایل نقلیه ای که خود متوقف می باشند . ( توقف دوبله )
  - ۱۰- روی پلها و درون تونلها و معابر در ارتفاع .
  - ۱۱- در خیابانهاییکه پیاده روی آنها قابل عبور نبوده و پیادگان مجبورند از بخشی از سواره رو عبور کنند .
  - ۱۲- در ایستگاههای وسایل نقلیه همگانی و حریم آنها که با علائم راهنمایی مشخص است .
  - ۱۳- در محلهاییکه علائم راهنمایی و رانندگی مانند تابلوهای توقف ممنوع و با ایستادن ممنوع و یا خط کشی های شطرنجی در سطح تقاطع یا معابر نیز دلالت بر ممنوعیت توقف نماید .
  - ۱۴- در هر نقطه از معابر بمنظور تعمیر ، شستشو و تعویض روغن و نیز در طول مسیرهای ویژه اتوبوس و دوچرخه و همچنین در طول مسیر و خط های عبور آزاد راه ها
  - ۱۵- در جاهاییکه دستگاه توقف سنج ( پارکومتر ) نصب شده و یا توقف با کارت پارک یا انواع دیگر تجهیزات توقف سنج با علائم مشخص کننده ، مجاز می باشد ، به علت پرداخت نکردن هزینه توقف یا نداشتن کارت پارک مجاز و یا پایان زمان توقف .
- تبصره : مراجع مسئول موظفند هنگام استفاده از پارکومتر ، کارت پارک و مشابه آنها و همچنین در محل هایی که تابلوهای ایستادن ممنوع ، توقف ممنوع و حمل با جرثقیل و مانند آن نصب می نمایند . به وسیله تابلوی مستطیل شکلی در زیر تابلوهای یاد شده زمان های ممنوعیت توقف و حمل با جرثقیل را اعلان کنند .