

موضوع: "رانندگی در شب"

آیا می دانید احتمال بروز تصادفات رانندگی در شب حدود 3 برابر بیشتر از روز است؟!

اهم علل بروز تصادفات در شب:

- 1- کاهش قابل توجه توانایی دید شامل : «دید در عمق جاده»، «دید در پیرامون جاده» و «تشخیص رنگ ها»
- 2- عدم تشخیص دقیق عابرین پیاده (عبوری از عرض راه یا حاشیه)
- 3- بیشتر بودن حضور حیوانات پیرامون جاده
- 4- اشتباه مهلک برخی رانندگان در عدم روشن نمودن چراغ های جلو خودرو (به بهانه وجود چراغ روشنایی در جاده)
- 5- خلوت بودن جاده و تمایل به سرعت بالا
- 6- خستگی و خواب آلودگی رانندگان (خود راننده یا سایر رانندگان)
- 7- عادت خطرناک برخی رانندگان به رانندگی در حین خستگی در شب هنگام (ایجاد اعتماد کاذب در راننده به توانایی خود یعنی برداشت ذهنی غلط «من می توانم» که در این مورد، غلط است)

راهکارهای افزایش ایمنی رانندگی در شب:

راهکار کلی : حتی الامکان از رانندگی در شب بویژه در مسیرهایی که جدید و ناشناس هستند، احتراز نمایید و سفر خود را در اوقات روز انجام دهید.

نکات قبل سفر:

- 1- چک کردن تمامی چراغ ها ، وضعیت سلامت باتری خودرو
- 2- اطمینان از تمیز بودن شیشه ها و آینه ها
- 3- شستشوی خودرو برای افزایش بازتاب نور و دیده شدن آن توسط سایر رانندگان
- 4- بررسی و مرور مسیر سفر در مسیرهای نا آشنا و جدید
- 5- استراحت کافی
- 6- اجتناب از خوردن و آشامیدن داروها و مواد خواب آور

نکات هنگام سفر:

- 1- استفاده حداکثری از اصل دیده شوید تا زنده بمانید. 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 کاهشهای ناگهانی سرعت و یا در مواجهه با انسداد راه ... استفاده شود.
- 2- 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.
- 3- رعایت مضاعف سرعت مطمئنه رانندگی در شب (حدود 10 کیلومتر از سرعت رانندگی روزانه خود در شب بکاهید)
- 4- رعایت مضاعف حفظ فاصله طولی و عرضی با خودروهای دیگر
- 5- توقف و استراحت (15 دقیقه استراحت به ازای 2 ساعت رانندگی)
- 6- حتما سرنشین کنار راننده در طول سفر می بایست از خواب اجتناب نماید.