

## پیام های مهم برای سفری سالم – پیشگیری از حوادث ترافیکی

۱. پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است.
۲. مین رانندگی از صحبت با موبایل، چک کردن پیام ها و ارسال و دریافت پیام با موبایل خودداری کنید.
۳. دلیل اصلی حوادث ترافیکی، فستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می شوند.
۴. هرگز هنگام خواب آلودگی و فستگی رانندگی نکنید، متما قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.
۵. همیشه ایمن ترین راه را انتخاب کنید، به دنبال راه میان بر نباشید. راه ایمن، بهترین راه است.
۶. شما در مقابل سلامت خود و دیگران مسئولید.
۷. حوادث را متوقف کنید قبل از اینکه حوادث شما را متوقف کنند.
۸. برای داشتن سفر ایمن سه کلمه را فراموش نکنیم:
  - ✓ **ببندید:** همه ما، سرنشینان خودرو کمربندها را ببندید.
  - ✓ **نخوابید:** هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید.
  - ✓ **نگیرید:** سبقت غیرمجاز نگیرید.
۹. آیا می دانید ۳۰-۶۰ پیست؟ ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتند.
۱۰. بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنید، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و ۱۵ دقیقه بخوابید.
۱۱. سرنشینان خودرو، باید مواسستان به راننده باشد، هر چند وقت یکبار به صورتش نگاه کنند، با او صحبت کنند و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوند.
۱۲. همه سرنشینان خودرو (متی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
۱۳. بسیاری از حوادث رانندگی به دلیل استفاده از تلفن همراه است.
۱۴. با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می یابد.
۱۵. استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت را کاهش می دهد.
۱۶. یکی از مهم ترین عواملی که موجب مواس پرتی رانندگان می گردد، استفاده از تلفن همراه مین رانندگی است.

۱۷. استفاده از تلفن همراه مین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا ۴ برابر افزایش می دهد.
۱۸. ارسال پیامک با تلفن همراه مین رانندگی متی از صمبت کردن با تلفن همراه نیز فطرناک تر است.
۱۹. رانندگی تمت تأثیر مصرف الكل، مواد روان گردان و داروهای فواب آور، فطر تصادف و مرگ و آسیب ناشی از آن را تا پندین برابر افزایش دهد.
۲۰. مواد روان گردان و داروهای فواب آور موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می شود و ادراك فطر او را مفل می کند.
۲۱. به صفر رساندن حوادث، نیازمند ۱۰۰ درصد تعهد است.
۲۲. همه ساله ۱/۲۰۰/۰۰۰ نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست میدهند.
۲۳. ۹۰ درصد موارد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای با درآمد کم یا متوسط است یعنی کشورهایی که ۸۴ درصد جمعیت و ۵۳ درصد وسایط نقلیه جهان را در خود جای داده اند.
۲۴. عابران پیاده، دوچرخه سواران و موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیلها و وسایل نقلیه دیگر، بیشتر در معرض خطر هستند و کاربران آسیب پذیر راهها نام دارند.
۲۵. عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند.
۲۶. شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آنها برخورد میکند کاهش مییابد همچنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تأثیر میگذارد.
۲۷. به عابران پیاده توصیه می شود که در شب و در مه و غبار و در شرایطی که دید کافی وجود ندارد از لباس رنگ روشن استفاده کنند و در صورت پوشیدن لباس تیره یا چادر مشکی در شرایط فوق حتماً علامت شب‌رنگ روی لباس خود نصب کنند.
۲۸. عبور از مکانهای مجاز و پیاده روها، خط کشی عابر پیاده و پلهای هوایی، توجه به چراغ مخصوص عابرین پیاده از توصیه های ایمنی برای عابران پیاده است.
۲۹. والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خیابان مکانی خطرناک است و نباید به جای پارک به محل بازی کودکانشان تبدیل شود.