

پیشگیری از حوادث ترافیکی موتور سواری



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان خرم دره

واحد جوانی، جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



رانندگی با گواهینامه

موتورسیکلت وسیله نقلیه ای پرشتاب و پرسرعت است که هیجان زیادی ایجاد می کند و اکثراً جوانان طالب موتورسیکلت هستند ولی ممکن است با رعایت نکردن قوانین و رانندگی تصادف با موتورسیکلت را تجربه کرده و دچار مشکلات جبران ناپذیری شوند. در ادامه به راه های جلوگیری از آسیب ناشی از تصادف با موتورسیکلت خواهیم پرداخت.

این مسئله ای است که در ایران کمتر به آن توجه می شود و شما افرادی را می بینید که هنوز به سن قانونی نرسیده و موتورسواری می کنند، اما مسئله ای که وجود دارد این است که دریافت گواهینامه رانندگی بسیار مهم است به این دلیل که با آموزش نکات ایمنی در حین موتور سواری احتمال بروز تصادف کاهش می یابد.

تعمیر و نگهداری پیشگیرانه

اگر تعمیرات و نگهداری دوره ایی مناسبی را بر روی موتورسیکلت خود انجام دهید مطمئن خواهید بود که در هنگام رانندگی با آن مشکلاتی همچون تمام شدن روغن موتور، خراب بودن ترمزها، کمبود فشار تایرها، خرابی چراغ های جلو و عقب موتور و چراغ ترمز موجب ایجاد چالش برای شما نمی شود.

پیشگیری از تصادف در ایست چراغ

در این نوع تصادف شما در پشت چراغ قرمز توقف نموده اید و ناگهان ماشینی از پشت به شما برخورد می کند که می تواند ناشی از حواس پرتی راننده و یا اختلال کارکرد ترمز ماشین باشد. برای جلوگیری از آسیب های این چینی بهتر است در کناره های پیاده رو توقف کنید و به هیچ وجه در وسط لاین توقف ننمایید. همچنین در هنگام توقف چندین بار ترمز بگیرید تا چراغ پشت موتورسیکلت روشن شود و راننده عقبی از ایست شما اطمینان پیدا کند.

زمانی که در بزرگراه و یا جاده هستید مکان توقف برای شما اهمیت بیشتری نسبت به اتومبیل های دیگر دارد. به عنوان مثال توقف در نقطه کور یک اتومبیل کار اشتباهی است، به این دلیل که آن ها از وجود شما پشت اتومبیل خود اطلاع ندارد و با احتمال دنده عقب گرفتن ماشین ها، ممکن است موتورسیکلت و یا خود شما دچار آسیب شوید. بنابراین سعی کنید در هنگام توقف در سمت راست و یا چپ خودروها بایستید این کار باعث می شود که احتمال حادثه کاهش پیدا کند.



خودداری از رانندگی در شب

سعی کنید تا جایی که امکان دارد از موتورسواری در شب اجتناب کنید و در صورت ضرورت از لباسهای روشن و شبرنگ استفاده نمایید و چراغهای جلو و عقب موتورسیکلت را روشن نمایید.

احتیاط در تقاطع

هنگام حرکت از تقاطع بسیار محتاطانه عمل کنید. هنگام نزدیک شدن به تقاطع چراغ راهنمای خود را روشن کنید و حتما هر دو طرف جاده را برای اطمینان از عدم تردد خودروها بررسی کنید و در صورت وجود چراغ راهنما با رعایت موارد ایمنی گردش کنید.



حفظ فاصله با خودروهای سنگین

یکی از کارهای خطرناک ممکن است منجر به تصادف شما با وسایل نقلیه شود عدم حفظ فاصله قانونی با کامیون‌ها و وسایل نقلیه سنگین است. به همین دلیل بهتر است سعی کنید در نقطه کور این ماشین‌ها قرار نگیرید تا از بروز خطر جلوگیری کنید.

استفاده از کلاه ایمنی

یکی از نکات مهم برای جلوگیری از آسیبهای ناشی از تصادف با موتورسیکلت استفاده از کلاه ایمنی است، هر چند بسیاری از افراد نسبت به آن بی توجه هستند اما استفاده از آن بسیار ضروری است. چرا که در هنگام بروز تصادف احتمال کمتری وجود دارد که به سر و صورت شما آسیب وارد شود.



خودداری از موتور سواری گروهی

وقتی با یک گروه در حال موتورسواری هستید امکان بروز حادثه افزایش پیدا می کند. چون تمامی خیابان را اشغال خواهید کرد و ممکن است برخی افراد نتوانند با گروه هماهنگ باشند و سابقه موتورسواری گروهی را نداشته باشند. در نتیجه برخورد موتورسواران با یکدیگر یا وسایل نقلیه دیگر ممکن است اتفاق بیفتد.

باز شدن درب خودرو در مسیر

یکی از دیگر عواملی که منجر به تصادف با موتورسیکلت می شود باز شدن ناگهانی درب خودرو در مسیر تردد شما می باشد و برای جلوگیری از ایجاد آسیب بهتر است تا حدا امکان

فاصله خود را با ماشین های پارک شده حفظ کنید. همچنین در صورت بروز حادثه نیز فقط ترمز بگیرید تا سرعت شما کاهش پیدا کند و شدت تصادف نیز کمتر شود.

خودداری از مصرف مواد مخدر

تمرکز و دقیق بودن در این نوع موتور سواری حرف اول را می زند. در صورتی که راکب موتورسیکلت مصرف کننده مواد مخدر و روانگردان باشد ممکن است در حین رانندگی دچار اختلال حواس و ... شود و در نتیجه با وسایل نقلیه دیگر برخورد کند و تصادف وحشتناکی به بار آورد.

در یک خط مشخص برانید

اگر در جاده و یا بزرگراه‌ها رانندگی می‌کنید بهتر است در یک خط مشخص برانید. تعویض مداوم خط موتورسیکلت می‌تواند بسیار پر تنش باشد. در نتیجه بهتر است همواره مسیر مستقیم و سمت راست و تا جایی که امکان دارد در خطوط میانی رانندگی نکنید.

