

- بازدید سیستم خنک کننده موتور
- همراه داشتن زنجیر چرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی و برفی
- تنظیم موتور و چک کردن وضعیت روغن موتور
- چک کردن سیستم ترمز، تسمه پروانه و شلنگ های سیستم تهویه
- استفاده از ضدیخ در رادیاتور
- چک کردن شیشه شور و برف پاک کن و استفاده از الکل یا مایع ظرفشویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستشوی بهتر
- وضعیت آگزوها
- اطمینان یافتن از سالم بودن کمربندهای ایمنی



توصیه های پلیس برای رانندگی

نحوه رانندگی در بروز حوادث رانندگی بسیار موثر است پس بر رانندگان واجب است که به وظایف خطیر و سنگین خود توجه و اصول و مقررات رانندگی را دقیقاً رعایت کنند. بدیهی است که با افزایش آگاهی عمومی و توجه دقیق به قوانین رانندگی و رعایت اصول ایمنی



افراد، نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر نیز فراموش نشود.

بازدیدهای لازم قبل از سفر با خودرو

- مسافرت با خودروی شخصی این امکان را به سرنشینان می دهد که آن اصطلاح قدیمی «طی طریق» را تجربه کنند و با پیمودن پیچ و خم ها و پشت سر گذاشتن ناهمواری ها، مقصد را به شکل دیگری تجربه کنند.

اقدامات لازم قبل از سفر با خودرو

- بازدید و تنظیم کردن باد لاستیک ها و اطمینان از سالم بودن زاپاس
- چک کردن چراغ های جلو، راهنماها و فلاشر



هر مسافرتی با ماشین نیاز به آمادگی دارد، به خصوص اگر قرار است برای مدت طولانی پشت فرمان بنشینید. پیش از شروع رانندگی برای فواصل طولانی به این توصیه عمل کنید:

- اگر قصد مسافرت در شب را دارید کنید پیش از سفر خوب بخوابید و یا اینکه هر دو ساعت یک بار توقف نموده استراحت نمایید.
- سعی کنید قبل از سفر وضعیت جاده و هوا با خبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.



- اگر فرزند خردسال به همراه خود دارید سعی کنید صندلی نگهدارنده خردسال تعبیه کنید.
- اگر نور خورشید شما را اذیت می کند از آفتابگیر، سایبان و عینک آفتابی استفاده نمایید.
- ابزار ضروری را فراموش نکنید. سیم اتصال باتری را به باتری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتش نشانی و ... را با خود به همراه داشته باشید.
- شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه



دانشگاه علوم پزشکی قم
معاونت بهداشتی

دانستنی‌های مرتبط با رانندگی ایمن



آموزش و ارتقاء سلامت

- به همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه، کپسول آتش نشانی، تجهیزات ایمنی ترافیک مانند مثلث احتیاط و چراغ قوه در سفر ضروری است و بهتر است افراد، دفترچه بیمه و داروهای مورد نیاز را نیز به همراه داشته باشند.
- از آنجا که مرگ‌های ناشی از ضربه به سر با استفاده از کمربند ایمنی به میزان ۲۵٪ کاهش می‌یابد، در طول سفر، کمربند ایمنی را بسته نگه دارید.
- در صورت مصرف داروهایی که بر هوشیاری و سرعت واکنش شما در رانندگی تأثیر منفی دارند، از رانندگی خودداری کرده و در زمان بروز خستگی و کم‌خوابی، رانندگی نکنید و به محض مشاهده هرگونه تصادف منجر به جرح بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- رانندگان باید هنگام رانندگی فقط به جاده مقابلشان و روی علائم نصب شده توجه کنند و از انجام کارهایی که باعث حواس پرتی راننده می‌شود مانند خواندن نقشه، خوردن و آشامیدن و تنظیم مواردی که در ماشین کنترل می‌شوند، مانند کولر، بخاری، رادیو و سایر سیستم‌های صوتی خودداری کنند.
- بهتر است رانندگان در شب، به خصوص در جاده‌های تاریک، سرعت خود را کم کنند و در مواقعی که محل عبور بسته است، مواظب باشند و تلاش کنند تا در هنگام رانندگی احساساتی و یا عصبی نشوند.
- همیشه هنگام رانندگی به ویژه سفر، گواهینامه و کارت مشخصات مالکیت و کارت بیمه و معاینه فنی را باید همراه داشته باشند. بردباری خود را افزایش دهید و زود از کوره در نروید.

۷۵٪ از تخلفات و ضایعات رانندگی کاهش خواهد یافت.

برخی از مهمترین توصیه‌ها برای کاهش این حوادث جاده‌ای به شرح ذیل می‌باشند:

- رانندگان باید پس از هر دو ساعت رانندگی، مدتی استراحت کرده و از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار، قهوه یا کولا اجتناب کنید. زیرا آنها فقط برای مدتی کوتاه به راننده برای کاهش خستگی کمک می‌کنند.
- رانندگان قبل از سفر باید اتومبیل خود را از نظر نقص فنی بازدید کرده و از شرایط اقلیمی مسیر و مقصد، از طریق رسانه‌ها آگاه شوند و تجهیزات ایمنی لازم، پوشاک و خوراک مناسب همراه داشته باشند.

