



دانشگاه علوم پزشکی قم
معاونت بهداشتی

علل حوادث رانندگی



- عدم استفاده از گوشی تلفن حتی از طریق هندزفری (دست آزاد)
- آموزش های ساده و تصویری از نحوه رعایت قوانین در سیما در ساعات پربیننده.
- همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید و کمربند ایمنی خود را پیش از رانندگی ببندید.



- از بوق خودرو درست و به هنگام استفاده کنید. بوق یک وسیله ارتباطی است، از آن برای مجازات سایر رانندگان استفاده نکنید؛ کنترل بوق خودروی خود را به دست بگیرید!
- هرگاه راننده ای شما را به مبارزه طلبید یا سعی در تحریک شما داشت، نفس عمیقی بکشید و بدون توجه، به مسیر خود ادامه دهید؛ به خودتان نگیرید.
- از استرس خود بکاهید و حین رانندگی به یک موسیقی ملایم آرام بخش گوش دهید.
- وقتی خشمگین شدید تا ۲۰ بشمرید یا به رادیو گوش دهید.
- بردباری خود را افزایش دهید و زود از کوره در نروید.

**به یاد داشته باشید که شما فقط می‌توانید خودتان را
تغییر دهید و نه دیگران را!**



و خستگی بیش از حد شوند، و در رابطه با خانم‌ها به خصوص در زمان استفاده از کفش های نامناسب مانند کفش های پاشنه‌دار، این مشکل حادث تر است. در این حالت رانندگی سخت تر می شود.

- **خستگی و تأخیر در درک و خواب آلودگی:** خواب آلودگی ناشی از اختلال خواب شبانه که منجر به خستگی، سردرد و کاهش سطح هوشیاری فرد می شود، از بزرگترین عوامل ایجاد حوادث و تصادفات جاده ای است.

راهکارهای مقابله با علل تصادفات

- آموزش مهارت های رانندگی به طوری که راننده بتواند کنترل خود را در صورت وجود شرایط خاص به عهده بگیرد.



مرگ و میر، صدمات و ناتوانی های ناشی از حوادث رانندگی از جمله چالش های مهم تأثیرگذار بر سلامت جامعه محسوب می شوند.

به طوری که مطالعات متعدد در زمینه عوامل دخیل در تصادفات نشان می دهد که سه عامل مهم در تصادفات نقش دارد که عبارتند از: **انسان، جاده و وسیله نقلیه**

که از این عوامل فاکتورهای انسانی به عنوان عامل اصلی در ۹۵٪ کل تصادفات می باشند.

علل انسانی مرتبط با تصادفات را می توان به چند بخش علل زمینه ای، علل رفتاری، علل روانشناختی، علل مرتبط با بیماری ها و اختلالات جسمی و علل مرتبط با استفاده از لوازم ایمنی دسته بندی کرد که در ذیل مورد بررسی قرار می گیرند:

علل زمینه ای

- **سن:** از آنجایی که آمارها نشان می دهد، جوانان در سنین بین ۱۸-۲۵ بیشتر در معرض حوادث رانندگی قرار دارند. همچنین بیشترین عامل مرگ و میر در سن ۱۵-۲۹ سال ناشی از حوادث ترافیکی است.
- **جنس:** در مردان جوان، میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات و حوادث ترافیکی ۲ برابر زنان است.
- **تحصیلات:** افراد با تحصیلات بالاتر، بیشتر از کمربند ایمنی استفاده می کنند و به قوانین پایبندی بیشتری دارند.



علل رفتاری

- **نگرش های منفی:** زمانی که فرد تصور کند نسبت به طرف مقابل، موقعیت بالاتری دارد، خشونت های رانندگی بیشتر اتفاق می افتد. مسأله ای که خیلی جالب است. این است که مبنای این قضاوت فقط براساس اتومبیلی که فرد مقابل سوار است و نه شخصیت او صورت می گیرد.
- **احساسا خود برتری نسبت به راننده مقابل:** تحقیقات نشان می دهد که بوق زدن های ممتد، بدزبانی یا سایر رفتارهای خشن، در صورتی که فرد خود را موقعیت برتر احساس کند، به مراتب بیشتر رخ می دهد.

علل روانشناختی

- **علل روانشناختی متعددی بر طرز رانندگی ما تأثیر می گذارند که برخی از مهمترین آنها عبارت هستند از:**
- **هوشیاری، زمان مناسب واکنش، توجه و تمرکز،** از عوامل درونی هستند که ممکن است جنبه وضعیتی داشته باشند، مثلاً بی خوابی، کاهش قند خون و مصرف مواد

غیرقانونی بر هوشیاری و تمرکز تأثیر منفی می گذارد.

اختلالات و مشکلات جسمی تأثیرگذار در رانندگی و نحوه مقابله با آنها

- **خطای دید:** برخورداری از میدان دید خوب اهمیت ویژه ای در هنگام رانندگی دارد. عده ای از افرادی که دارای گواهینامه با عینک هستند زمان رانندگی از عینک استفاده نمی کنند و این مسأله موجب خطای دید و بروز تصادف می شود. خواب آلوده بودن راننده و مصرف داروهای مسکن هم باعث خطای دید وی خواهد شد.

- **مشکلاتی در ارتباط با خواب رفتگی پاها:** پزشکان از اختلال در سیستم گردش خون به عنوان یکی از مشکلات موجود برای رانندگان نام می برند و معتقد هستند که باید با رعایت توصیه های پزشکی مشکلات جسمی ناشی از این اختلال را به حداقل رسانند. حین رانندگی های طولانی ممکن است اندام ها دچار درد





دانشگاه علوم پزشکی قم
معاونت بهداشتی

دانستنی‌های مرتبط با رانندگی ایمن



آموزش و ارتقاء سلامت

- به همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه، کپسول آتش‌نشانی، 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 حواس‌پرتی 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 کافئین‌دار، 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.



- 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 آگزوزها
- 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 باخبر 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

رانندگی در شرایط ویژه

باران
برف و یخ
شب
مه
تابستان
کوهستان

بازدید صحیح از لنت های ترمز، آزمایش ترمز دستی، مطمئن بودن از سالم بودن جعبه دنده بسیار مهم است.

- در برخورد با شیب های تند و پیچ های کور و خطرناک بسیار با دقت عمل کنیم. در گذر از پیچ ها با سرعتی حرکت کنیم که همیشه بتوانیم خود رور را در نیمه مقابل رویت جاده متوقف کنیم.
- به یاد داشته باشید در هر سربالایی و سربالایی با همان دنده ای که درگیر شده ایم مسیر را طی کنیم و هیچ گاه اقدام به تعویض دنده نکنیم به ویژه در سراسیمگی در عبور از سرازیری ها از دنده و ترمز با هم استفاده نماییم.

پیشگیری

بهترین سرمایه است

روشن کنید، گرچه پس از چند دقیقه هوای داخل خنک می شود اما این گاز در هوای اتاق پراکنده است و به سختی دفع می شود.

- اگر دریچه های کولر شما جلوی اتومبیل قرار گرفته و کودکان روی صندلی عقب هستند حتما به گونه ای دریچه را تنظیم کنید که هوای خنک به عقب ماشین هم برسد.
- یکی از اقدامات موثر برای کاهش دمای داخل خودرو پیش از شروع رانندگی، باز کردن درها است که به طریق هوا در داخل خودرو به جریان می افتد.
- به توصیه محققان استفاده از سیستم خنک کننده داخل اتومبیل همراه با باز گذاشتن اندک شیشه عقب اتومبیل روشی مناسب است.

رانندگی در کوهستان

- رانندگی در مناطق کوهستانی به دلیل کاهش اکسیژن و افزایش ارتفاع هم بر روی خودرو و هم بر روی راننده اثراتی می گذارد. بهتر است قبل از رانندگی در مناطق کوهستانی نسبت به آگاهی از وضعیت هوای آن منطقه طی ساعات آینده از اداره هواشناسی اقدام نماییم.
- یادمان نرود که حتما تمام وسایل و تجهیزات خودرو را بازرسی کنیم.

دقیقه در یک محل مناسب استراحت کنید.

- سیستم های مطبوع خودروها هم نباید روی درجه خیلی سرد کار کنند، زیرا می تواند به بدن سرنشینان فشار وارد کند. به طور کلی اختلاف دمای هوای داخلی و خارجی خودرو نباید بیش از شش درجه سانتیگراد باشد.
- دمای درون خودرو می تواند در اثر تابش مستقیم نور خورشید در هر دقیقه یک درجه سانتیگراد افزایش یابد و در مدت زمانی کوتاه به بیش از ۷۰ درجه برسد. در سفرهای طولانی در فواصل زمانی منظم مدتی پدال ترمز را پایین نگه دارید.
- وقتی اتومبیل شما در فضای باز زیر نور خورشید پارک شده، اتاقک آن بسیار داغ است. بررسی ها نشان داده است که در اثر گرما، داشبورد، صندلی و سیستم تهویه هوا خودرو از خود گاز سمی و سرطان زا ساطع می کنند. به همین دلیل توصیه می شود وقتی سوار اتومبیلی شدید که در زیر نور آفتاب پارک شده، ابتدا پنجره های آن را باز کنید تا هوای درون اتاقک خارج شود و پس از چند دقیقه دستگاه تهویه را روشن کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با شیشه باز کار کند. در صورتی که شیشه ها بسته باشد و کولر را

رانندگی در تابستان

- گرما، آرامش و خونسردی را در هنگام رانندگی سلب می کند؛ به طوری که هوای گرم بالای ۲۷ درجه عکس العمل راننده را ۳۰٪/۰ ثانیه کندتر می کند. در چنین شرایطی، راننده رفتاری متفاوت با دیگران خواهد داشت که در نهایت خستگی، بی حوصلگی و عدم تمرکز را در پی دارد و حوادث رانندگی در همین صدم ثانیه رخ می دهد.
- در هنگام رانندگی در روزهای گرم به توصیه های زیر دقت کنید:
- در صورت امکان ساعات گرم (ظهرها) رانندگی نکنید. در هنگام توقف، خودرو را در زیر نور آفتاب پارک نکرده و سیستم خنک کننده و سرمایشی خودرو را مورد بازدید قرار داده و از سالم بودن آن مطمئن باشید. روغن ترمز خودرو را بازدید کنید تا جوش نیامده باشد (در این صورت خاصیت خود را از دست می دهد).
 - نوشیدنی های خنک بنوشید. آرامش و تمرکز خود را حفظ کنید. سرنشینان و به خصوص بچه ها به مدت طولانی در یک اتومبیل پارک شده منتظر نباشند. بعد از ۲ ساعت رانندگی، به مدت ۱۰



رانندگی در باران

در ابتدای شروع بارندگی به دلیل به وجود آمدن گل و لای ناشی از شستشوی سطح آسفالت و مخلوط شدن گرد و غبار لاستیک‌ها و ریزش از زیر خودروها در سطح آسفالت موجب کاهش شدید اصطکاک بین محل اتکای لاستیک با سطح آسفالت گردیده و به اصطلاح صابونی می‌شود، که در این حالت کمترین واکنش رانندگان از قبیل چرخش سریع فرمان، اقدام به ترمز یا تعویض دنده و بهم خوردن مرکز ثقل وجود دارد و وسیله از کنترل راننده خارج و موجب حادثه می‌گردد.

از عوامل موثر در بروز حوادث در هنگام بارندگی یا شرایط خاص آب و هوایی محدود شدن دید راننده می‌باشد و برای جلوگیری از حادثه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد که عبارتند از:

- هنگام بارندگی دقت بیشتری خرج دهید. مبادا مناظر زیبا، هوای خوش و بوی نم باران حواستان را از رانندگی پرت کند.
- فاصله زیادی را با ماشین جلویی حفظ کنید.
- از سالم بودن برف پاک‌کن‌های جلو و عقب مطمئن باشید و بسته به شدت باران، سرعت برف پاک‌کن را تنظیم کنید.
- نور اتومبیل کمک زیادی به دید راننده می‌کند، بنابراین برای داشتن دید مناسب باید چراغ‌های اتومبیل تان را تنظیم کرده و در وضعیت ایده‌آل قرار دهید.
- گرمکن‌های برقی شیشه عقب خودرو کمک زیادی به از بردن بخار شیشه می‌کند. بنابراین حتما گرم‌کن اتومبیل خود را آماده کنید.
- منبع آب شیشه شوی را به طور مرتب کنترل کنید.
- هنگام بارندگی، حداکثر سرعت‌های مجاز تعیین شده برای معابر مختلف کاهش می‌یابد و شما باید با سرعت کمتری رانندگی کنید.

رانندگی در برف و مسیرهای یخی

• در مسیرهایی که از برف پوشیده‌اند و پستی‌ها و بلندی‌های آن به وسیله برف پوشیده شده است هرگز با سرعت بالا حرکت نکنید. تا از شرایط مسیر به خوبی مطلع نشده‌اید و اطمینان به عدم وجود آبگیر و پستی‌ها و بلندی‌ها ندارید آرام و با سرعت مطمئن برانید و از انجام حرکتی با ریسک بالا پرهیز کنید. لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ در چنین مسیرهایی ضروری بوده و حرکت بدون آن‌ها شما را دچار مشکل خواهد کرد.

- هرگاه در مسیری احساس کردید اتومبیلتان به اصطلاح گاز هرز می‌خورد و به سرعت آن اضافه نمی‌شود دنده را سبک کرده و سعی کنید در مسیرهای برفی و یخی از سنگین‌ترین دنده ممکن استفاده نمایید. این حالت باعث می‌گردد بیشترین چسبندگی حاصل شده و کمترین هرزگردی را داشته باشید. هرگز در مسیرهای برفی برای دور زدن فرمان راتا انتها نگه ندارید این کار قدرت عمودی اتومبیلتان را کم کرده و باعث هرزگردی و عدم توانایی در دور زدن خواهد شد. دایره ای بزرگ را برای این کار در نظر بگیرید تا بتوانید با کمک سرعت مناسب و با چرخاندن کم فرمان این کار را انجام دهید.
- ممکن است در مسیری مستقیم به علت لغزندگی به طرفین راه منحرف شده و در شیب طرفین جاده گرفتار گردید. در چنین موقعیتی اگر اطراف مسیر باز باشد، اتومبیل را جابجا کرده و با دنده عقب نسبت به مسیر، زاویه ۹۰ درجه را انتخاب نمایید و با شتاب‌گیری و دنده سبک به مسیر بازگردید.
- اگر بخواهید به وسیله حرکت جانبی به مسیرتان بازگردید، کاملا در اشتباه هستید. در این حالت قدرت بین چرخ‌ها به علت فشار روی دو چرخ جانبی

به درستی تقسیم نمی‌شود و تنها دو چرخ بدون حاصل هرزگردی می‌کنند. اگر کناره‌های مسیر به علت باریک بودن و محدودیت مثلا وجود درخت و یا مانعی طبیعی، قابل دسترسی نبود باید به وسیله اتومبیل‌های دیگر اقدام به بکسل کردن اتومبیل نمایید.

- استفاده از وینچ (vinch) نیز بسیار موثر خواهد بود. اگر در مسیری تنها هستید و چنین شرایطی برایتان پدید آمد، اتصال به درخت یا هر جسم سنگینی که در جهت مقابل جاده قرار دارد (مثلا اگر به سمت راست منحرف شده‌اید اتصال باید چپ جاده باشد) و با استفاده از دنده سنگین و سرعتی یکسان و بدون کم یا زیاد کردن دور موتور می‌توانید به راحتی از مهلکه بگریزید.
- در مواقعی که در برف و یخ گیر کرده‌اید، باد لاستیک‌ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد. در این حالت ماشین بهتر از برف و یخ بیرون می‌آید. داشتن یک موکت یا چند قطعه الوار یا تخته یا فنس‌های پلاستیکی در ماشین، مواقعی که در برف و یخ گیر می‌کنید می‌تواند کارآیی داشته باشید.

رانندگی در مسیرهای یخی

در مسیرهای برفی ممکن است آب شدن تدریجی در طی روز به علت افزایش دما و یا تابش خورشید و یخ زدن آب‌های حاصل از این جریان طبیعی به علت پایین آمدن دما در شب، عبور را از مسیر برفی سخت‌تر کند. برای عبور از مسیرهای یخی دقت شما نسبت به جاده‌های برفی باید دو چندان گردد. تمام اصول و تکنیک‌هایی که بر روی برف مورد استفاده قرار می‌گیرند در مسیرهای یخی نیز باید با دقت و حوصله مضاعف انجام پذیرد.

رانندگی در شب

برای خیلی از ما رانندگی در شب سخت‌تر از رانندگی در روز است. معمولا بین نیمه شب تا ۶ صبح بر مخاطره‌ترین زمان از نظر تصادف و بروز حوادث است. رانندگی ایمن در شب نیازمند آمادگی و توجه بیشتر به محیط اطراف است.

از آنجا که تصادفات منجر به مرگ در شب چند برابر روز است، در رانندگی‌های شبانه به نکته‌های زیر توجه کنید:

- به یاد داشته باشید که چراغ‌های خودرو به تدریج و در طی زمان نور خود را از دست می‌دهند یا تنظیم آنها به هم می‌خورد. هر چند وقت یکبار چراغ‌ها را تنظیم کنید.
- هنگام برخورد با اتومبیلی که از روبرو به رو می‌آید، از نور پایین استفاده کنید. اگر ماشین مقابل با نور بالا حرکت می‌کند از سرعت خود بکاهید و به منتهی‌الیه سمت راست بروید تا از نور شدید او در امان باشید. چراغ‌های جلویی را به موقع و با هدف به کار ببرید تا موجب کاهش دید سایر رانندگان نشود.
- در شهر نمی‌توانیم از نور بالا استفاده کنیم و در جاده‌ها بیرون شهر باید با ماشین جلویی ۱۵۰ متر فاصله داشته باشیم تا بتوانیم نور بالا استفاده کنیم. برای اینکه نور بالای ماشین‌های روبرو چشم را اذیت نکند به هیچ وجه نگاه مستقیم به نور چراغ‌های ماشین روبرو نکنید. بلکه خطوط کنار جاده یا وسط جاده را در نظر بگیرید و حرکت کنید.
- بعضی مواقع ماشین پشت سرنور بالا انداخته که باعث اذیت چشم‌ها می‌شود، باید سعی کنیم با روشن کردن چند تانیه‌ای فلاشر، راننده را مطلع کنیم.

رانندگی در مه

رانندگی در هوای مه‌آلود به دلیل کاهش دید، کمی سخت‌تر از شرایط دیگر است. بنابراین در این شرایط موارد زیر را به خاطر بسپارید:

- در هوای مه‌آلود با استفاده از چراغ مه شکن و در صورت مجهز نبودن وسیله نقلیه به این چراغ، با روشن نمودن نور پایین و با احتیاط کامل برانید. در صورت تراکم مه، وسیله نقلیه خود را در جای مناسبی متوقف کرده و تا زمانی که فاصله ایمن از جلو، قابل رویت نباشد، حرکت نکنید.
- تا آنجا که امکان دارد از رانندگی در شرایط مه‌آلود خودداری کنید و در صورت داشتن الزام در چنین شرایطی، با حداقل سرعت رانندگی کنید. اگر قصد مسافرت در هوای مه‌آلود را دارید باید زمان بیشتری برای سفرتان در نظر بگیرید. در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه شکن مجهز سازید.
- هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود با نور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و نداشتن دید کافی، وسیله نقلیه خود را به سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل، چراغ‌های آن را روشن نگه دارید.
- از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید.
- در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود.
- هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی اعتماد کامل نداشته باشید.

