

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طريقك القليلة الآمنة



جامعة الملك سعود

كلية الطب البشري

قسم الطب الشرعي

أسماء ناصر العقيل – أميرة ناصر الجبر – دنا هاشم بركة – دينا صالح الكحيمي

معايير إجراءات السلامة الرسمية:

أولاً : التقيد بالإجراءات الرسمية عند قيادة أي وسيلة برية، ومن ضمنها السيارات وباصات النقب الجماعي، ومن أهم هذه الإجراءات التالي:-

- ١- التأكد من قدرتك الجسدية على القيادة كالرؤية الجيدة وعدم توفر أي من الأمور التي قد تؤثر على تركيزك كالأدوية المخدرة أو حتى الأمراض المصحوبة بنوبات مفاجئة من فقدان القدرة على السيطرة كالصرع ونحوه، بالإضافة إلى توفر المركبة السليمة المناسبة والمناخ المناسب.
- ٢- التأكد من وضعية الركاب المرافقين، حيث ينبغي على كل راكب ربط حزام الأمان ووضع الأطفال في المقعد المخصص لهم، بالإضافة إلى التأكد من أمانة المركبة وحمولتها.
- ٣- التأكد من وضعية المركبة، كالتالي : المكابح والأضواء الأمامية والخلفية كلاهما يعمل بشكل جيد بالإضافة إلى الوقود والإطارات والبطاريات وزيتو المكائن خصوصاً في حالات السفر لمسافات طويلة.

ثانياً : التقيد بأساليب القيادة الصحيحة كالتالي:-

- ١- تجنب القيادة بقرب شديد من السائق المقابل خصوصاً في حالات الازدحام الشديد فقد يتوقف ذلك السائق فجأة عندها ستضطر للضغط على المكابح بقوة مما قد يسبب بحد ذاته حوادث طفيفة للركاب من جراء التوقف المفاجئ حينها.
- ٢- احرص على استخدام إشارات الانعطافات عند القيام بأي منها، فالسائق خلفك لا يدري بأي اتجاه أنت ذاهب وقد يتسبب ذلك بمضايقته ومن معه، أو لا قدر الله حوادث خطيرة.
- ٣- حاول قدر المستطاع أن تحافظ على مقدار السرعة "الذكي"، وهو أن تتقيد بالسرعة المطلوبة وعدم تعديها خصوصاً في الطرق الفرعية المليئة بالمارة، بالإضافة إلى الحرص على عدم التباطؤ الشديد بالمسارات والطرق السريعة فالقيادة ببطء حينئذ قد تتسبب أيضاً بحوادث مرورية عديدة فسوف تكون ما هو أشبه بسد الطريق للمركبات القادمة بسرعة عالية.
- ٤- لا تنسى استخدام المرآة العاكسة للسائق بالشكل الأسهل لك شخصياً والتأكد من ضبطها قبل ركوب المركبة والتحرك فيها، فالمرآة العاكسة هي مصدر رؤية مهم للسائق خصوصاً في حالات القيادة بالمسارات السريعة أو حتى الطرق الفرعية، لتتمكن من رؤية من هو خلفك من دون الاضطرار لتحويل النظر لفترة طويلة عن الطريق الأمامي.

مفاهيم وتصرفات خاطئة أثناء القيادة:

٥٧% من الحوادث في المملكة العربية السعودية سببها عوامل بشرية!

✗ **السرعة:** عندما تزيد في سرعة سيارتك فإنك تزيد في فرصة فقدان سيطرتك عليها، وعند حدوث اصطدام لا سمح الله فإن شدته تتناسب طردياً مع شدة سرعتك.

الاصطدام بسرعة ٦٠ كلم/س = السقوط بالسيارة من الدور الرابع!



✗ **التوقف الخاطئ:** عند وقوفك في مكان خاطئ غير مخصص للوقوف فإنك بذلك أغلقت جزءاً من الطريق، بالتالي ستعرق بوقوفك الخاطئ حركة المرور ومن ثم سيؤدي ذلك لحصول الحوادث.

كل ساعة لدينا حادثين بسبب التوقف الخاطئ!



✗ **التنبيهات و الفلاشات بغير داع:** ستؤدي بدورها إلى تشتيت أذهان السائقين حولك ولفت انتباههم إلى تنبيهك أو فلاشك الذي أطلقته بدون داع، وذلك حتماً سيزيد من نسبة الحوادث المرورية.

✗ **قطع الإشارة والدوران الخاطئ:** بحد ذاتهما من أهم أسباب الحوادث المرورية في المملكة.

❌ **التجاوز الممنوع:** عند تجاوزك أثناء القيادة في مكان يُمنع فيه التجاوز فإنك تعرّض نفسك لخطر حادث شنيع لا سمح الله.

٣٠,٠٠٠ حادث سنوياً نتيجة التجاوز الممنوع!

❌ **المشاة:** عند قيادتك بسرعة عالية في مكان يكثر فيه المشاة كطلبة المدارس أو المصلين عند المساجد أو المتسوقين عند المراكز التجارية فإنك تعرّض حياتك وحياتهم للخطر.

٢٠% من الوفيات في حوادث السيارات بسبب الدهس!

❌ **الاطفال في المقعد الامامي:** وهذا تصرف خاطئ فيه إلحاق أذى شديد بالطفل في حال حصول حادث لا سمح الله.

❌ **الجوال:** استخدامك للجوال أثناء قيادتك، سيؤدي حتماً لتشيتت انتباهك وانشغال ذهنك عن الطريق وسيطيل بالتالي من ردّات فعلك في الحالات الطارئة كمرور طفل من أمام سيارتك أو خروج سيارة بشكل مفاجئ من أحد الطرق الجانبية وبذلك ستزيد من فرصة حصول حادث لم يكن في الحسبان. أكدت دراسة علمية أن تأثير استخدام الجوال أثناء القيادة يعادل تأثير المسكر أو المخدر في تشيتت الذهن!



❌ **التجمهر:** عند وقوفك وتجمهرك مع الناس في الطريق فإنك تعيق حركة المرور وبالتالي ستحصل الحوادث لا محالة، كما في حالات التجمهر عند الحوادث والحرائق، ستتعرّقل حركة المرور وبالتالي لن تصل النجدة في الوقت المناسب إضافة إلى خطر حوادث الاصطدام.

❌ **عدم استخدام وسائل السلامة الموجودة في المركبة أو عدم تفعيلها:** حزام الأمان مثلاً من أهم وسائل الحماية في السيارة أو المركبة، بإهمالك له قد تعرض نفسك لخطر الاصابات البالغة أو حتى الوفاة لا سمح الله في حال حصول حادث.

تعرّف السلامة المرورية بالقواعد والضوابط التي تحدّ أو تمنع من وقوع الحوادث المرورية وذلك لسلامة الإنسان وحمايته، ولحفظ أمن المجتمع ومقوماته البشرية والاقتصادية.

أخي السائق:

- التزم بتعليمات وأنظمة المرور التي وضعت من أجل سلامتك وسلامة من معك.
- التزم بالسرعة التي حددتها أنظمة المرور، ففي التأني السلامة وفي العجلة الندامة.
- احرص على إجراء الصيانة الدورية لسيارتك، وكذلك الكشف الدوري على إطارات السيارة بما فيها الإطار الاحتياطي.
- التزم بوضع حزام الأمان، واطلب من الركاب ذلك لأنه من أهم وسائل السلامة أثناء قيادة السيارة.



- تأكد من ضبط مساند الرأس على مستوى خلف رأسك لكي تقي العنق من الصدمات الخلفية.



- تأكد من اغلاق جميع أبواب السيارة بإحكام قبل التحرك.
- احرص على ضبط المرآة العاكسة والمرايا الجانبية للسيارة.
- احذر تجاوز الإشارة الضوئية الحمراء، وحرص على تخفيف السرعة عند الإشارة الضوئية الصفراء.
- احذر التخطي الخاطئ والسير عكس الاتجاه لأنه يعرضك والآخرين للخطر.



- استخدم إشارة التنبيه والإشارات الضوئية الدالة على الانعطاف أو الانحراف قبل تغيير الاتجاه.
- احذر استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة لأنه يُفقد التركيز.



- تجنب القيادة وأنت في حالة إرهاق، فإذا شعرت بالتعب أثناء قيادتك للسيارة يجب عليك أن تتوقف وتأخذ قسطاً من الراحة.
- تجنب القيادة وأنت تحت تأثير المواد المخدرة أو الأدوية التي تحذر من قيادة السيارات بعد تناولها.
- لا تنسى أن تضع طفاية حريق وحقيبة إسعافات أولية في السيارة.

إجراءات الأمن والسلامة للأطفال أثناء قيادة السيارة:

- استخدام مقاعد مخصصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سن الولادة إلى أربع سنوات في السيارات، لحمايتهم من خطر حوادث المرور على أن يتناسب المقعد مع عمر ووزن الطفل.



- منع جلوس الأطفال في المقاعد الأمامية لما في ذلك من خطر الارتطام في مقدمة السيارة عند الوقوف المفاجئ أو الحوادث لا سمح الله.
- وجوب ربط أحزمة المقاعد أثناء الجلوس في السيارة.
- عدم السماح للأطفال بالإطالة من نوافذ السيارة أو من فتحات الأسقف حفاظاً على سلامتهم.
- عدم وضع الطفل برفقة الكبار أمام عجلة القيادة خلال السفر.

الإجراءات التي يجب اتخاذها في الحالات الطارئة:

أولاً : في حالات تقلبات المناخ كالمطر الشديد والعواصف الرملية:-

في حالات المطر الشديد:

- تابع أخبار الطقس من خلال الإذاعة اليومية.
- تجنب السرعة.
- سر في وسط الطريق.
- تجنب السير خلف الحافلات والشاحنات لأنها تنشر كمية كبيرة من الماء.
- تجنب استخدام كوايح السيارة، في حال اضطررت إليها خفف السرعة.
- قم بتشغيل أنوار السيارة لكي يراك الناس.
- تأكد من صلاحية مساحات الزجاج عند علمك بنزول المطر وقم باستبدالها في حال أنها لا تعمل.



في حالات العواصف الرملية:

- تابع أخبار الطقس من خلال الإذاعة اليومية.
- في حال اشتد الغبار وغلبت العتمة قم بتشغيل الأنوار وخفف السرعة.
- لا تقف في وسط الطريق، في حال اضطررت إلى التوقف توقف في الجانب وأطفئ الأنوار.
- أحضر معك الطعام والشراب في حال أنك أمضيت وقتاً طويلاً متوقفاً.



ثانياً : في حالات تعطل السيارة:-

في حالات تعطل السيارة:

- الهدوء التام في هذه الحالة مطلب أساسي لكي تتصرف بحكمة.
- قف في مكان آمن بقدر الإمكان.
- احذر من إصلاح السيارة والوقوف خارجها خاصة في الخطوط السريعة.
- في حال وجود سيارة أخرى عاطلة مع سيارتك يجب عليكما وضع مثلث خلف السيارة لكي يعلم الآخرون بوجود سيارتكما.
- في حال فشل محاولتك في إصلاح السيارة قم باستدعاء شركة ناقلة لنقل السيارة وتكون المكالمات من داخل السيارة.

احذر من اقترابك من المرور قبل دخولك بعكس اتجاه



المصادر:

- Peters, E. (2006). Rules for Safe Driving. Available: <http://autos.aol.com/article/safedriving-rules/>. Last accessed 28 Feb 2012.
- Driving Standards Agency. (2010). DSA Safe Driving Standard. Available: <http://assets.dft.gov.uk/publications/dsa-national-driving-riding-standards/dsa-drivingstandard.pdf>. Last accessed 28th Feb 2012.
- Traffic Safety (موقع السلامة المرورية بالمملكة العربية السعودية). Availabe: <http://www.trafficsafety-ksa.com/intro.aspx>
- S Ansari, F Akhdar, M Mandoorah and K Moutaery. (2000). Causes and Effects of Road Traf@c Accidents in Saudi Arabia. Available: <http://ipac.kacst.edu.sa/eDoc/eBook/2625.pdf>
- Ali. S. Al-Ghamdi. (1995). Road Accidents in Saudi Arabia: A Comparative and Analytical Study. Available: http://faculty.ksu.edu.sa/Ali_Alghamdi/Research/Road%20Accidents%20in%20Saudi%20Arabia.pdf
- Smartmotorist.com. Available: <http://www.smartmotorist.com/driving-guideline/tips-for-driving-in-rain.html>
- Available: كتيب سلوكيات مرورية خاطئة: أ.د. علي بن سعيد الغامدي، العقيد: أمين عبد الحميد سعيد http://faculty.ksu.edu.sa/Ali_Alghamdi/Articles%20traffic/8.pdf

