



رانندگی تدافعی



مقدمه:

رانندگی تدافعی، رانندگی ایی است که علی رغم شرایط اطراف و اعمال راننده های دیگران انسانها، زمان و پول رانجات می دهد. با استفاده از آموزشها و تکنیک های رانندگی تدافعی می توان با پیش بینی موقعیت های خطرناک و اشتباهات دیگران، خطرات و خسارات رابه شدت کاهش داد. سالیان متمادی است که رانندگی تدافعی یکی از مهمترین سرفصل های آموزش های تکمیلی در کشورهای پیشرفته می باشد. باتوجه به اینکه نقش عامل انسانی در تصادفات بیش از ۷۰ درصدی باشد، آموزشهای تکمیلی و رانندگی تدافعی که یکی از مهمترین سرفصل های آن است نقش تعیین کننده ای در کاهش تلفات و حوادث رانندگی دارد.

رانندگی با روش تدافعی:

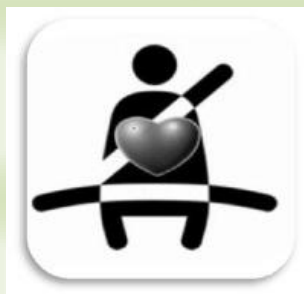
- ۱- با عمق و دید بیشتری رانندگی کنید:
با نظر انداختن به نقاط دور و توجه به مرکز خط عبور شما می توانید در مسیر صحیح خود حرکت کنید.
- ۲- میدان دید خود را وسعت دهید:
میدان دید شما باید پیاده‌روهای اطراف جاده و همچنین از چند متری جلو اتومبیل تا همه اشیاء را ببوشاند، هر چند به میزان سرعت شما اضافه شود دید شما نیز باید به همان اندازه افزایش یابد.
- ۳- چشمان خود را مدام حرکت دهید:
از خیره شدن به جسم بخصوص بپرهیزید، همیشه قبل از ورود به تقاطع راهها به چپ و بعداً به راست خود نظر اندازید، هر ۵ ثانیه یک بار به آئینه عقب نظر افکنید.
- ۴- همواره راه گریزی برای خود باقی بگذارید:
نگذارید سرعت شما از دیدتان افزایش یابد. همیشه راه گریزی برای خود باقی بگذارید و خود را در دام تصادف احتمالی نیاندازید.
- ۵- دیگران را از وجود خود آگاه کنید:
بوق، چراغ و علائم دست وسایل ارتباطی شما با رانندگان دیگر و عابرین هستند. از این عوامل برای علامت دهی بجا و بطور صحیح استفاده کنید.
- ۶- عوامل انسانی که منجر به تصادف می‌شوند:



- ۱- سرعت غیر مجاز ۲- سبقت نابجا ۳- توقف ناگهانی ۴- عدم حفظ فاصله ۵- عقب زدن بدون احتیاط ۶- رانندگی با هیجان، عجله و شتاب ۷- عصبانیت، بیماری و خستگی ۸- بی نزاکتی ۹- حواس پرتی و عدم تمرکز فکر ۱۰- ضعف چشم ۱۱- ضعف زاویه دید ۱۲- ضعف سرعت عمل ۱۳- اطمینان به دیگران ۱۴- عدم آشنایی با جاده ۷- عوامل طبیعی که منجر به تصادف می‌شوند:
- ۱- نور و تاریکی ۲- طلوع و غروب آفتاب ۳- مه غلیظ ۴- بارندگی ۵- گردوغبار ۶- گرما و سرما ۷- سیل و طوفان ۸- عوامل مکانیکی که منجر به تصادف می‌شوند:

- ۱- خرابی ترمزها ۲- نداشتن برف‌پاکن و آئینه عقب و بغل ۳- نداشتن چراغ‌های جلو و عقب و راهنما ۴- میزان نبودن فرمان ۵- خرابی جاده‌ها، صاف و یکنواخت و خلوت بودن جاده‌ها ۶- شلوغی فوق‌العاده جاده ۹- مقایسه ضریب سرعت عمل، سرعت اتومبیل و مسافت طی شده تا زمان توقف: مثال برای استفاده از جدول ذیل: فرض کنید ضریب سرعت عمل شما ۷۵ صدم ثانیه و شما اتومبیل خود را با سرعتی معادل ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌رانید، در مقابل دو رقم مذکور در این جدول عدد ۷۴ نوشته شده است. معنی این عدد این است که شما با این سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت اگر مجبور شوید ناگهان ترمز کنید، اتومبیل شما ۷۴ متر جلوتر خواهد ایستاد، بنابراین اگر مانعی بطور ناگهانی در ۷۰ متری شما ظاهر شود شما قادر نخواهید بود با چنان سرعتی بدون برخورد با مانع توقف کنید. در حقیقت تا شما بخواهید پایتان را از روی پدال گاز برداشته و روی ترمز بگذارید، اتومبیل شما ۱۷ متر جلوتر رفته، پس از عمل ترمز هم اتومبیل شما در سرعت ۸۰ کیلومتر قبل از توقف کامل ۵۷ متر روی زمین کشیده خواهد شد که جمعاً به ۷۴ متر بالغ می‌گردد.

دسته بندی کلی قوانین رانندگی تدافعی:



- قوانین مربوط به قبل از حرکت
- قوانین مربوط به افزایش ایمنی
- قوانین مربوط پیش بینی قبل از وقوع
- قوانین مربوط به حین حرکت
- قوانین مربوط به کاهش خسارت در تصادف

- قوانین مربوط به حرکت در شرایط دشوار
- قوانین مربوط به استراتژی های ذهنی
- قوانین مربوط به دوچرخه و موتورسواران

قانون اول: صحیح نشستن را بیاموزید

قانون دوم: فرمان را درست بگیرید



قانون سوم: کمربند ایمنی خود را ببندید

قانون چهارم: کودک خود را به طور صحیح، در مرکز اتومبیل نگاه دارید

قانون پنجم: اشیاء آزاد و سست را محکم ببندید

قانون ششم: در هر حال راه خود را واگذار کنید!

قانون هفتم: با سرعت نرانید!

تکنیک های مربوط به اصول صحیح نگاه کردن در حین رانندگی،

در ذیل آورده شده، که می تواند در کاهش چشمگیر حوادث

رانندگی موثر باشد:

تکنیک اول : توجه به دور دست ها در هنگام رانندگی

چشم انداز روبروی راننده را می توان به سه بخش مهم تقسیم کرد:

منطقه بررسی Planning Zone :

این منطقه، بررسی و تحلیل صحیح

شرایط دوردست را امکان پذیر می

کند.

منطقه دید میانی Seeing Zone.

که بطور معمول مرکز دید راننده می باشد.

منطقه عمل Action Zone :

چندین متری جلوی خودرو می باشد که تنظیم موقعیت صحیح و دقیق

خودرو در این منطقه صورت می گیرد. در یادگیری تکنیک اول باید توجه به

منطقه بررسی (Planning Zone) را در خود تقویت کنیم.

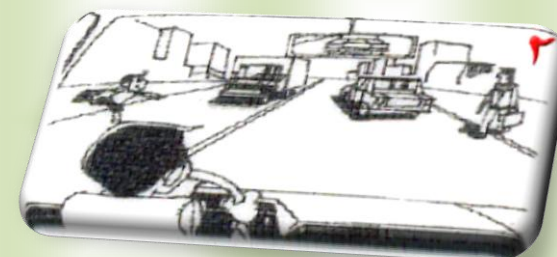
چگونه می توان در هنگام رانندگی به دور دست توجه کرد؟ هر چند ثانیه یک

بار نگاه خود را به قسمت انتهایی مسیر و راههای منشعب به آن بیندازید.

این کار چه فایده ای برای شما دارد ؟ خودرو در قسمت میانی لاین خود قرار

گرفته و نیز در سربیش ها ایمن ترین مسیر، انتخاب می شود.

تکنیک دوم : میدان دید خود را گسترش دهید



چگونه می توان در هنگام رانندگی میدان دید را گسترش داد؟

پیوسته آنچه که اطرافتان رخ می دهد، بدقت بررسی کنید

این کار چه فایده ای برای شما دارد ؟

موجب توقف و تغییر جهت های ملایم و ایمن می شود و زمان لازم برای

عکس العمل در حین رانندگی را به شما می دهد. پس به آرامی تکیه داده و

جزئیات چشم انداز را ببینید.

تکنیک سوم : کنترل حرکت چشم ، هنگام رانندگی



چشم اندازهای دید راننده به دو محدوده تقسیم می گردد:

چشم انداز مرکزی : که در نگاه روبرو و مستقیم راننده قرار دارد.

چشم انداز جانبی: که در دو سوی محدوده دید مرکزی قرار دارد.

چگونه باید حرکت چشم را تحت کنترل در آورد؟

هر ۲ ثانیه یکبار با حرکت دادن چشم نگاهی به چشم اندازهای جانبی انداخته

و هر ۵-۸ ثانیه می باید از طریق آینه جلویی نگاهی به چشم انداز عقب

انداخت پس همواره در حال دیدن و مشاهده کردن بوده و به نقطه خاصی

خیره نشوید. بدیهی است اصلی ترین چشم انداز که نگاه راننده عمدتاً به آن

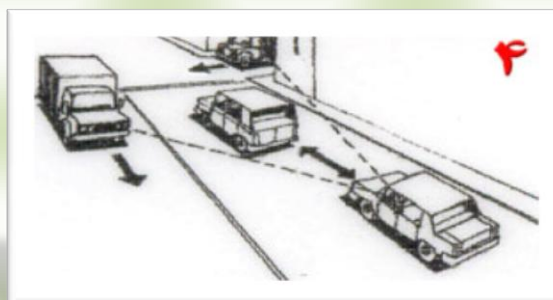
می باشد، چشم انداز مرکزی است.

این کار چه فایده ای برای شما دارد ؟

شما را آماده نگه می دارد ضمن اینکه از جلو مانع ایجاد تداخل شده و از عقب

مانع برخورد ماشین های قبی با شما می گردد.

تکنیک چهارم : دور ماندن از گرهِ های ترافیکی



همانطور که در شکل مقابل می بینید آخرین خودرو با حفظ فاصله مناسب

و کافی از ترافیک روبرو، دیگر خودروهای عبوری را براحتی می بیند.

چگونه باید از گرهِ های ترافیکی دور ماند؟

همواره برای خود یک راه فرار قرار بدهید و مسیری را انتخاب کنید که

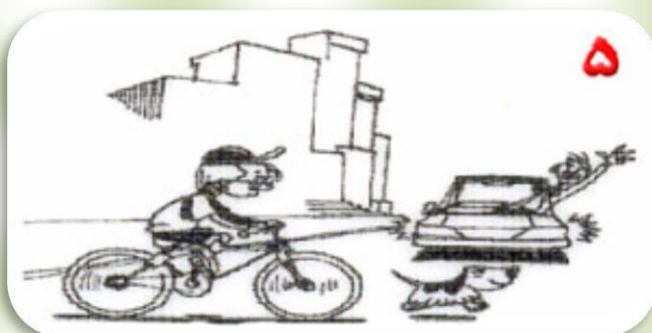
کمترین مزاحمت را برای حرکت شما داشته باشد.

این کار چه فایده ای برای شما دارد ؟

ایجاد فاصله مناسب و ایمن از چهارطرف البته مهمتر از همه، روبرو. در واقع

با اینکار برای موارد غیر منتظره آماده خواهید بود.

تکنیک پنجم : اطمینان یافتن از اینکه دیده شده اید



چگونه مطمئن می شوید که دیده شده اید؟

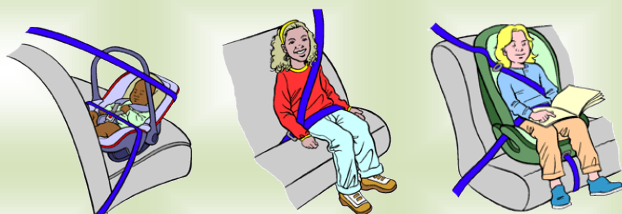
هنگام رانندگی با بوق ، چراغ و دیگر علائم هشداردهنده با دیگران ارتباط

برقرار کنید

این کار چه فایده ای برای شما دارد ؟

ایجاد یک ارتباط چشمی و جلوگیری از تداخل و تصادف با عابرین و سایر

خودروها.



تهیه و تنظیم : یاسر قربانی