

اهمیت دیدن و دیده شدن برای کاربران راه ها در معابر ترافیکی

تهیه کنندگان:

دکتر فاطمه سربندی

دکتر مناسادات اردستانی

معصومه افسری

۱۴۰۱

زیر نظر: دکتر فرشید رضایی، دکتر کوروش اعتماد، دکتر علیرضا مغیثی

حوادث ترافیکی

حادثه، یک اتفاق غیرمنتظره است که باعث صدمه به فرد می‌شود مانند سقوط از بلندی، تصادف با خودرو، سوختگی، غرق‌شدگی و ... و می‌تواند باعث صدمه‌های جسمی و مرگ شود. حوادث اگرچه غیرمنتظره هستند ولی قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند.

حوادث ترافیکی، اولین علت مرگ‌های ناشی از حوادث هستند. عابران پیاده، موتورسیکلت سواران و دوچرخه سواران کاربران آسیب پذیر راه‌ها هستند. تجربه نشان داده است که حوادث ترافیکی همگی قابل پیشگیری هستند. راهکارهای موثر و سیاست‌گذاری صحیح، طراحی معابر، خیابان‌ها و جاده‌ها، رعایت اصول ایمنی مانند رعایت قوانین عبور و مرور، عدم مصرف مواد و الکل، رعایت قوانین مربوط به عابرین پیاده، اعمال قوانین ترافیکی و.. باعث کاهش حوادث ترافیکی می‌شوند.

حوادث ترافیکی را بر حسب انواع کاربران راه‌ها می‌توان به انواع زیر طبقه‌بندی کرد:

- تصادف خودرو سوارها
- تصادف موتور و دوچرخه سوارها
- تصادف عابرین پیاده

پیشگیری از حوادث ترافیکی

با افزایش روزافزون خودروها، تردها در شهرها و جاده‌ها بر تعداد و شدت تصادفات ترافیکی به میزان زیادی افزوده شده و ضایعات جانی و مالی ناشی از این تصادفات، بار سنگینی بر جامعه بشری تحمیل می‌کند.

عوامل خطر حوادث ترافیکی و تلفات ناشی از آن در نتیجه ترکیبی از عوامل مرتبط با جاده، وسایل نقلیه، کاربران راه‌ها و تعامل این عوامل با یکدیگر ایجاد می‌شود. تعیین عوامل خطر بروز حادثه و شدت مصدومیت‌ها و مرگ‌ها در شناسایی مداخله‌های مناسب پیشگیری و کاهش خطرات مرتبط با این عوامل اهمیت زیادی دارد. مهمترین عوامل خطر حوادث ترافیکی عبارتند از:

- سرعت بالا
- نپوشیدن کلاه ایمنی (موتور سیکلت، دوچرخه)
- نبستن کمربند ایمنی
- استفاده نکردن از صندلی مخصوص کودک در خودرو
- رانندگی بعد از مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور
- رانندگی با خستگی و خواب آلودگی
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی
- دیده نشدن وسایل نقلیه و عابران پیاده (عدم آشکارسازی)

دید ناکافی یکی از عوامل مهم است که بر خطر حوادث ترافیکی در بین انواع کاربران تاثیر می گذارد. به عبارتی دیدن و دیده شدن پیش نیاز اساسی برای ایمنی همه کاربران راه ها و جاده ها محسوب می شود. دیده شدن عابران پیاده و وسایل نقلیه در معابر ترافیکی از جمله عوامل موثر در کاهش حوادث ترافیکی است.

دیدن و دیده شدن چگونه بر حوادث ترافیکی تأثیر می گذارد؟

دید ناکافی نقش مهمی در ۳ نوع تصادف دارد:

- در هنگام شب، برخورد وسایل نقلیه ای که به دیگر وسایل نقلیه ایستاده و یا با سرعت کم، از عقب یا کنار برخورد می کنند.
- در طی روز، به صورت زاویه دار یا از روبرو برخورد می کنند.
- در تمامی اوقات شبانه روز، در شرایط آب و هوایی بد از سمت عقب برخورد می کنند.

روشنایی ضعیف خیابان، خطر دیده نشدن کاربران جاده بدون محافظ را افزایش می دهد. همچنین عدم استفاده از مداخلات کم هزینه مانند تعبیه لامپ های دوچرخه یا تجهیزات بازتابنده، شرایط نا ایمن را تشدید می کند. مطالعات در تصادفات جاده ای نشان می دهد در استرالیا دید ضعیف تنها علت در ۲۱ درصد تصادفات خودروها و موتورسیکلت ها بوده است و در آلمان، تقریباً ۵ درصد از تصادفات شدید کامیون، به دلیل دید ضعیف گزارش شده است.

برای بهبود دید مناسب چه اقدامی می توان انجام داد؟

وسایل نقلیه دو چرخ:

- چراغ های روشنایی روز، چراغ هایی هستند که در جلوی وسایل نقلیه موتوری برای بهبود دید هنگام سفر در ساعات روشنایی روز استفاده می شوند. برخی کشورها استفاده از چراغ های روشنایی در روز را اجباری کرده اند.
- مطالعات نشان دادند که چراغ های روشنایی روز برای این گونه از وسایل نقلیه ها، تصادفات ناشی از دید را در چندین کشور بین ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش می دهند.
- یک مطالعه در نیوزیلند نشان داد که پوشیدن کلاه ایمنی سفید و لباس های کاملاً قابل مشاهده، تصادفات موتورسیکلت ناشی از دید کم را تا ۴۵ درصد کاهش می دهد.
- جلیقه های انعکاسی که توسط رانندگان این نقلیه استفاده می شود، دید را می تواند افزایش دهد. با این حال، به دلیل هزینه بالای جلیقه ها، توصیه می شود از لباس های رنگی یا لوازم جانبی با رنگ های روشن جایگزین شود.

وسایل نقلیه چهار چرخ:

- قوانینی که چراغ های روشنایی اجباری در روز را الزامی می کنند، میزان تصادفات در روز را می تواند ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش دهد. همچنین استفاده از چراغ های روشنایی روز، برخورد عابر پیاده و دوچرخه سوار را می تواند کاهش دهد.
- در بسیاری از کشورها، استفاده از چراغ های روشنایی در روز یک مداخله مقرون به صرفه است.

- چراغ های ترمز نصب شده روی شیشه عقب خودروها، شانس دیده شدن را افزایش می دهد. استفاده از این چراغ های ترمز منجر به کاهش ۱۵ تا ۵۰ درصد تصادفات از ناحیه عقب وسیله نقلیه شده است. در بسیاری از کشورها، این چراغ ها باید تعبیه شوند.

دوچرخه ها و عابران پیاده:

- بهبود دید وسایل نقلیه غیر موتوری، یک استراتژی موثر برای کاهش تصادفات به ویژه در روشنایی ضعیف در روز و در تاریکی است.
- برای افزایش دید دوچرخه سواران، بسیاری از کشورها، تجهیز دوچرخه ها به چراغ ها و بازتابنده های (منعکس کننده ها نور) جلو، عقب و چرخ جزء الزامات دانسته اند. مطالعات انجام شده در هلند نشان می دهد که استفاده از نور در دوچرخه می تواند تا ۳۰ درصد از تصادفات دوچرخه سواران را کاهش دهد.
- لباس ها، لوازم جانبی و قطعات خودرو رنگی باشند. استفاده از لوازم شبرنگ دار و نصب برچسب های شبرنگ روی کیف، کلاه، بازو، کمربند و لباس می توانند عابران پیاده، رانندگان و وسایل نقلیه موتوری و غیرموتوری را، برای همه کاربران جاده ای بیشتر در معرض دید قرار دهند. لباس ها یا لوازم جانبی با رنگ های روشن می توانند جایگزین مناسب و مقرون به صرفه نسبت به جلیقه های انعکاسی یا بازتابنده باشند. استفاده از رنگ های روشن برای چرخ ها و انتهای عقب وسایل نقلیه غیر موتوری نیز ممکن است پتانسیل افزایش دید را داشته باشد. با این حال، اثربخشی واقعی چنین اقداماتی هنوز مشخص نشده است و نیاز به مطالعه و بررسی بیشتر دارد.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند، بر روی وسایل نقلیه اعم از دو چرخ و چهار چرخ، چراغ های روشنایی در روز نصب شود.

نکات مهم به منظور بهتر دیدن و دیده شدن

عبور و مرور عابران پیاده در خیابان ها و معابر:

- در هنگام شب، با لباس مشکی و تیره در معابر و خیابان ها تردد نکنیم. پیشنهاد می شود از بازوبند شبرنگ استفاده شود.
- در صورت وجود پیاده رو در کنار خیابان، برای عبور و مرور از پیاده رو استفاده کنیم و از نزدیک شدن به کنار محدوده خیابان خودداری کنیم.
- در پیاده‌روها همیشه از قسمت داخلی پیاده رو حرکت کنیم و سعی کنیم در قسمت نزدیک به حاشیه خیابان حرکت نکنیم.
- در صورت نبود پیاده رو در کنار خیابان، بر خلاف جهت عبور خودروها حرکت کنیم تا رانندگان اتومبیل های در حال حرکت ما را ببینند.
- در هنگام حرکت در محدوده کنار خیابان، شانه به شانه فرد دیگری حرکت نکنیم به خصوص در خیابان های تاریک و فاقد نور کافی.
- هرگز در شب در سطح خیابان نایستیم.
- برای سوار و پیاده‌شدن از خودرو، باید از درهای سمت راست (به سمت پیاده‌رو) استفاده کنیم.
- هرگز از پشت یک وسیله نقلیه دارای راننده، عبور نکنیم.
- هنگام پیاده شدن از وسیله نقلیه، به خودروها یا موتور سوارهایی که از کنار ما عبور می‌کنند، دقت کنیم.
- مطمئن شویم در زمان نزدیک شدن و یا دور شدن از اتوبوس، راننده ما را می‌بیند.
- ناحیه خطر، منطقه‌ای در فاصله ۳ متر از هر طرف مینی‌بوس و اتوبوس است که بیشترین خطر تصادف و برخورد با آنها یا برخورد با وسیله نقلیه دیگر وجود دارد. هنگام پیاده شدن و عبور از خیابان در کنار مینی‌بوس یا اتوبوس راه نرویم و حداقل ۳ تا ۴ متر جلوتر قرار بگیریم تا راننده ما را ببیند.
- برای عبور از خیابان، ابتدا یک مکان ایمن برای عبور و همچنین فضایی برای دسترسی راحت به پیاده رو در آن طرف خیابان پیدا کنیم.

- برای عبور از خیابان، زیر گذرهای عابر پیاده، پل های عابر پیاده، مکان های خط کشی شده عابر پیاده، تقاطع های دارای چراغ قرمز کنترل شده توسط پلیس راهنمایی رانندگی، ایمن هستند.
- در محل هایی که چراغ عابر پیاده نصب شده است تنها زمانی باید از خیابان عبور کنیم که چراغ عابر پیاده، سبز است.
- در زمانی که چراغ عابر پیاده (آدمک سبز) روشن است، پس از توقف خودروها با دقت کامل از عرض خیابان عبور کنیم.
- در محل هایی که چراغ عابر پیاده وجود ندارد ولی چراغ راهنمای عبور خودروها وجود دارد، زمانی عبور کنیم که چراغ برای خودروها قرمز است.
- مکانی را برای عبور از خیابان، انتخاب کنیم که از همه زاویه ها دیده شویم.
- از بین اتومبیل های پارک شده در کنار خیابان عبور نکنیم، زیرا باعث می شود توسط رانندگان و موتور سواران به راحتی دیده نشویم.
- هرگز از پشت بوته ها و یا درختچه ها، یکدفعه وارد خیابان نشویم.
- در صورتی که مجبوریم برای رد شدن از خیابان از بین خودرو پارک شده عبور کنیم، به حالتی قرار بگیریم تا بتوانیم به طور کامل عبور و مرور در خیابان را ببینیم و رانندگان هم ما را ببینند. همچنین مطمئن شویم فاصله کافی بین خودروهای پارک شده در آن طرف خیابان برای رفتن به پیاده رو وجود دارد.
- هیچگاه از جلو یا پشت خودرویی که روشن است، به خصوص خودرو های بزرگ مانند اتوبوس عبور نکنیم زیرا ممکن است راننده ما را نبیند و در معرض خطر قرار بگیریم.
- همیشه از محلی عبور کنیم که هم خودروهایی که در حرکت هستند ما را ببینند و هم ما بتوانیم آنها را ببینیم.
- به حالت زیگزاگ و مورب از خیابان عبور نکنیم. سعی کنیم مسیر در یک خط مستقیم را برای رسیدن به آن طرف خیابان انتخاب کنیم.
- به طور ناگهانی به خیابان وارد نشویم.

- همیشه قبل از ورود به خیابان در کنار آن توقف نموده و دو طرف خیابان را خوب نگاه کنیم و در صورتی که متوجه شدیم می توانیم بدون خطر از خیابان عبور کنیم، آنگاه اقدام کنیم.
- قبل از عبور از عرض خیابان ابتدا به طرف چپ سپس راست و دوباره به چپ نگاه کنیم.
- اگر در وسط خیابان سکویی ساخته شده است حتماً کمی روی آن توقف کرده و مجدداً دو طرف بقیه خیابان را نگاه کرده و سپس عبور کنیم.
- برای عبور از خیابان ابتدا در کنار خیابان و خارج از محدوده سواره رو، بایستیم جایی که بتوانیم هر چیز در حال حرکت را به راحتی ببینیم.
- به اطراف خود گوش دهیم و نگاه کنیم. گوش ما قادر است چیزی را بشنود قبل از اینکه چشم آن را ببیند.
- در تمام زمان عبور از خیابان گوش دادن و نگاه کردن را از یاد نبریم.
- اگر وسایل نقلیه در حال عبور و مرور هستند، صبر کنیم.
- زمانی که یک شکاف قابل قبول در جریان ترافیک ایجاد شد (وسایل نقلیه عبور نمی کردند) و مطمئن بودیم وقت کافی داریم تا از خیابان رد شویم، اقدام کنیم.
- توجه داشته باشیم، گاهی ممکن است اتومبیل در حال حرکت دور باشد اما زودتر از زمانی که ما تخمین زده ایم به محل عبور ما برسد.
- از حفاظ هایی که برای عدم ورود عابرین پیاده گذاشته شده است، نباید عبور کنیم. این موانع برای افزایش ایمنی ما به کار رفته اند و نباید از بین این حفاظ ها عبور کنیم یا از آنها بالا برویم.
- برای عبور از خیابان های یک طرفه ابتدا بررسی کنیم جریان عبور وسایل نقلیه از کدام طرف است، سپس برای عبور اقدام کنیم.
- برای عبور از مسیر ویژه اتوبوس باید بیشتر دقت کنیم، زیرا عبور و مرور در این مسیر کمتر از مسیرهای عادی است. همچنین ممکن است مسیر خط ویژه، مخالف مسیر عبور و مرور عادی طراحی شده باشد.
- هیچگاه به دنبال عبور یک عابر پیاده از خیابان در حالی که هنوز چراغ عبور عابر قرمز است، وارد خیابان نشویم، چرا که ممکن است لحظه ای که ما می خواهیم عبور کنیم دیگر فرصت کافی وجود نداشته باشد.

- کودکان کمتر از ۱۰ سال هرگز نباید به تنهایی از وسط خیابان عبور کنند و همیشه بزرگسالان باید دست کودکان را برای عبور از خیابان بگیرند.
- کودکان رفتار درست برای عبور از خیابان را با نگاه کردن به ما یاد می‌گیرند، پس به نکات ایمنی برای عبور از خیابان توجه کنیم.

نکات مهم برای رانندگان به منظور پیشگیری از وقوع حادثه:

- در حین رانندگی برای پیشگیری از وقوع حادثه به ویژه برای عابران پیاده، به نکات زیر توجه کنیم:
- وقتی خودور را به علت نقص فنی در کنار بزرگراه و جاده پارک می‌کنیم، چراغ‌های فلاشر خودور را روشن کنیم و مثلث خطر را در پشت خودور قرار دهیم.
- به تابلوها و علائم رانندگی توجه کنیم.
- برای دوچرخه، از برجسب‌های شبرنگ استفاده کنیم.
- چنانچه موظف به رانندگی با عینک هستیم، حتماً هنگام رانندگی از عینک مخصوص خود استفاده کنیم.
- هنگام رانندگی در حریم مدارس نهایت دقت و احتیاط را داشته باشیم. مواظب دانش‌آموزان باشیم.
- به میزان سرعت مجاز در خیابان‌ها و معابر به ویژه کوچه‌های باریک و فاقد پیاده‌رو توجه داشته باشیم.
- هرگز در طول رانندگی با چرخش سر به چپ و راست به دنبال آدرس نگردیم، زیرا این عمل موجب عدم توجه کامل به جلو بوده و هر لحظه امکان بروز حوادث خطرناک خواهد بود.
- در هوای مه‌آلود و غبار آلود از چراغ مه‌شکن استفاده کنیم.
- در هنگام دنده عقب با توجه به این که دید محدودی هست به موارد زیر توجه کنیم:
 - ✓ مطمئن شویم که کسی در پشت اتومبیل نیست.
 - ✓ اطراف وسیله نقلیه را از طریق آینه‌ها و نگاه کردن از بالای شانه‌ها چک کنیم. این را بدانیم که ممکن است نقاط کوری در اطراف وسیله نقلیه باشند، به خصوص در خط مستقیم پشت وسیله نقلیه که کودکان کوچک اندام ممکن است در آن جا از دید مخفی شوند.

- ✓ وقتی با دنده عقب حرکت می کنیم، ابتدا حتماً یک مانور کوچک به کندی و آهستگی انجام دهیم، این کار زمان بیشتری به ما می دهد تا بهتر اطراف خود را بررسی کنیم.
- ✓ پنجره عقب، بهترین دید از پشت ماشین را به راننده می دهد.