



جزوات آموزشی  
صنایع ایمن فراز ارک

عنوان محتوا:  
رانندگی تدافعی

کد محتوا:

**ARK-FO-159-083**

تهیه و تدوین: گروه تولید محتوای صنایع ایمن فراز ارک

بر اساس آمار سازمان پزشکی قانونی کشور در سال ۱۳۹۲ تعداد ۳۱۷۷۴ نفر قربانی حوادث رانندگی شده‌اند. آمارهای جهانی بیانگر این مطلب است که در هر ۱ ثانیه یک نفر بر اثر حوادث رانندگی جان خود را از دست می‌دهد. برآورد شده است که در سال ۲۰۲۲ حوادث ترافیکی و جاده‌ای، سومین عامل مرگ‌ومیر را در سطح جهان به خود اختصاص دهد. حوادث جاده‌ای اولین عامل مرگ‌ومیر در گروه سنی زیر ۴۱ سال می‌باشد. در حوادث رانندگی سه عامل راننده، ماشین و شرایط محیطی به صورت خاص و توأمان دخالت دارند.

بر اساس مطالعات قبلی از برگ خریدهای انسانی که در وقوع حادثه در شغل رانندگی دخالت دارند، می‌توان به سرعت غیرمجاز، سبقت نابجا، توقف ناگهانی، عدم حفظ فاصله، رانندگی با هیجان، عجله و شتاب، عصبانیت، بیماری و خستگی، بی‌زاکتی، حواس‌پرتی، ضعف بینایی، ضعف زاویه دید، ضعف سرعت عمل، اطمینان به دیگران و عدم آشنایی با شرایط جاده اشاره نمود.

پیشگیری از تصادفات رانندگی نیازمند تمرین، مهارت، رعایت دقیق مقررات راهنمایی و رانندگی، تمرکز حواس و حفظ خونسردی می‌باشد. یکی از تکنیک‌هایی که قابلیت کاهش آمار حوادث را به همراه دارد، بهره‌گیری از تکنیک رانندگی تدافعی می‌باشد. در رانندگی تدافعی، راننده از خود رفتار و عملی را نشان می‌دهد که ضمن محافظت از خود، از برخورد و تصادف با سایر وسایل نقلیه و عابران جلوگیری خواهد کرد. پنج عنصر اصلی رانندگی تدافعی شامل آگاهی، هوشیاری، دید درست، قضاوت و مهارت می‌باشد.

## رانندگی تدافعی چیست؟

رانندگی تدافعی شیوه‌های استاندارد ایمنی در وسایل حمل‌ونقل موتوری می‌باشد. رانندگی تدافعی به این صورت تعریف می‌شود: رانندگی برای نجات جان، پول و زمان با توجه به شرایط محیطی شما و رفتارهای دیگران. منشأ این تعریف شورای ملی ایمنی می‌باشد. هدف این استاندارد این است که خطر برخورد و تصادف را با پیش‌بینی به موقع وضعیت‌های خطرناک و اشتباهات دیگران کاهش دهد.

رانندگی تدافعی در اصل تمرین پیش‌بینی موقعیت‌های خطرناک، علی‌رغم شرایط نامطلوب یا اشتباهات دیگران هنگام رانندگی با وسیله نقلیه موتوری است. می‌توان با رعایت دستورالعمل‌های کلی، مانند فاصله دو یا سه ثانیه‌ای بین وسیله نقلیه راننده و وسیله نقلیه جلویی برای اطمینان از فضای کافی برای توقف<sup>۱</sup>، به آن دست یافت. رانندگی تدافعی خطر برخورد را کاهش می‌دهد و ایمنی جاده را بهبود می‌بخشد.

رانندگان می‌توانند از طریق پایبندی به انواع دستورالعمل‌های عمومی ایمنی و انجام تمرین‌های خاص رانندگی به این توانایی نیل پیدا کنند. به‌طور کلی در این شیوه رانندگی فرد با پیش‌بینی حادثه، قبل از وقوع آن، برای کاهش تلفات و هزینه‌ها وارد عمل شده و بهترین تصمیم را می‌گیرد. بسیاری از مفاهیم رانندگی تدافعی را با استفاده از دستگاه‌های شبیه‌ساز رانندگی می‌توان به عموم شهروندان و رانندگان حرفه‌ای آموخت.

<sup>۱</sup> در اصطلاح حقوقی، مسافت مطمئن پیش رو (ACDA) فاصله از هر وسیله وسیله نقلیه زمینی، معمولاً خودرو، یا کشتی‌های آبی است که در آن راننده باید بتواند وسیله نقلیه را متوقف کند. این یکی از اساسی‌ترین اصول حاکم برای همه روش‌های حمل و نقل است، و اغلب برای تعیین اینکه آیا یک راننده کنترل مناسبی روی رانندگی دارد یا خیر استفاده می‌شود و یک ملاحظه ضمنی تقریباً جهانی در مسئولیت تصادفات وسیله نقلیه است.

## ضرورت رانندگی به شیوه تدافعی

در محیط‌های عملیاتی با توجه به وجود ماشین‌آلات سنگین، سرویس‌های ایاب و ذهاب، تانکرهای نفت‌کش و ... پتانسیل بروز حوادث رانندگی بسیار بالا می‌باشد. رانندگی ایمن وسایل نقلیه، نیاز به نگرش و مهارت درست دارد. از این‌رو نیاز به راننده‌ای دارد که دارای توجه، تمرکز و تعهد کامل باشد. عدم آگاهی، عدم تمرین روش‌های رانندگی ایمن و خستگی عواملی است که می‌تواند منجر به تصادف شود.

رانندگی تدافعی در خصوص تمرین مهارت‌های رانندگی است که به راننده اجازه می‌دهد زمان بیشتری برای نشان دادن واکنش به هر وضعیتی در جاده داشته باشد. برای مثال نوعی از رانندگی تدافعی این است که شما به عنوان راننده، باید هوشیار باشید و قادر به نشان دادن واکنش در همه موقعیت‌های خطرناک باشید. برنامه رانندگی تدافعی فرم پیشرفته آموزش رانندگان است و سطح آن بالاتر از تسلط بر قوانین جاده و اصول اولیه رانندگی است. هدف از رانندگی تدافعی آموزش راننده‌ای فعال است که می‌تواند از خطرات جاده‌ای و با رفتار نامناسب رانندگان دیگر اجتناب کند. این مهم می‌تواند از طریق پایبندی به انواع قواعد کلی و همچنین به دست آوردن تکنیک خاص رانندگی کسب شود.

باید به یاد داشته باشید که راننده و سایر کاربران وسیله نقلیه فقط انسان هستند. و انسان‌ها اشتباه می‌کنند یک راننده تدافعی فقط بر روی اعمال خود تمرکز نمی‌کند، بلکه اقدامات احتمالی سایر کاربران جاده را نیز پیش‌بینی می‌کند.

رانندگی تدافعی عملکرد رانندگانی را توصیف می‌کند که آگاهانه خطرات مرتبط با رانندگی را کاهش می‌دهند. تکنیک‌های رانندگی تدافعی احتمال تصادف یا حادثه را کاهش می‌دهند و حتی می‌توانند هزینه‌های مربوط به تعمیر و نگهداری خودرو و مصرف سوخت را با رانندگی روان و پیوسته کاهش دهند.

آگاهی برای رانندگی تدافعی یک عامل کلیدی است، اطمینان می‌دهد که از خطرات احتمالی و اقدامات سایر کاربران جاده در اطراف خود آگاه هستید و به شما امکان می‌دهد برای جلوگیری از حادثه اقدامات پیشگیرانه انجام دهید. برای اینکه بتوانید خطرات را پیش‌بینی کنید، ۱۵ ثانیه جلوتر را نگاه کنید و به خودتان زمان بدهید تا واکنش نشان دهید. سعی کنید همیشه آینه‌های خود را زیر نظر داشته باشید و به خودروی جلویی نگاه کنید زیرا این کار به شما کمک می‌کند تا قبل از اینکه خیلی دیر شود از خطرات احتمالی آگاه شوید.

برای تصمیم‌گیری خوب به اطرافیان خود اعتماد نکنید. به خود و رانندگان اطرافتان زمان و مکان زیادی بدهید. این به معنای حفظ فاصله سه ثانیه ای هنگام دنبال کردن وسیله نقلیه دیگر است. وسایل نقلیه دیگر را عقب نگذارید، زیرا این فرصت را برای زمان و فضای کافی برای واکنش به هرگونه تغییر ناگهانی از بین می‌برد و احتمال به خطر انداختن خود و اطرافیان را افزایش می‌دهد.

از بسیاری از برخوردها می‌توان جلوگیری کرد. به عنوان مثال، موقعیتی را تصور کنید که در آن وسیله نقلیه دیگری به عقب ماشین شما برخورد کرده است. اگر فضای بیشتری بین خود و وسیله نقلیه جلویی می‌گذاشتید، احتمالاً می‌

شد از این امر جلوگیری کرد. این نوع از تکنیک های رانندگی تدافعی ممکن است به شما این امکان را داده باشد که به جلو حرکت کنید یا به طور کامل از مسیر خارج شوید و از خودروی با سرعت زیاد اجتناب کنید.

همچنین مهم است که به رانندگان کمک کنید تا از مقاصد شما آگاه شوند، با علامت دادن زودهنگام و واضح و به حداقل رساندن تغییرات خطوط در صورت ایمن بودن انجام این کار.

دوره های مختلف رانندگی تدافعی در دسترس است، با این حال، برای بسیاری از رانندگان، عادات کلیدی این سبک رانندگی را می توان تنها با اقدام پیشگیرانه تر و حفظ تمرکز در همه زمان ها، آگاه نگه داشتن و قادر به پیشگیری از هرگونه خطر آموخت.

علاوه بر اینکه مراقب سایر رانندگان و کاربران جاده در اطراف خود هستید، از محیط اطراف خود نیز آگاه باشید، به طور کلی در جایی که علائم بیشتری وجود دارد، خط کشی های جاده ای رنگ آمیزی شده یا چراغ های خیابانی بیشتری وجود دارد، به این معنی است که خطر بیشتری برای شما و اطرافیان شما وجود دارد.

## تاریخچه

در سال ۱۹۶۴ یک برنامه ایمنی، به نام برنامه راننده نمونه توسط کریس ایمهوف<sup>۲</sup> از شورای ملی ایمنی (ایالات متحده)<sup>۳</sup> توسعه یافت. این برنامه یک دوره رانندگی دفاعی (DDC) ایجاد کرد. دوره های رانندگی دفاعی، همراه با دوره های توسعه مربی در سال های ۱۹۶۴ و ۱۹۶۵، معمولاً از طریق حمایت های مالی شرکتی ارائه می شدند.

## رانندگی تهاجمی چیست؟

زمانی که راننده ای مرتکب ترکیبی از حرکات آسیب رساننده ترافیکی می شود چنان که سایر افراد یا املاک و اموال را در معرض خطر قرار می دهد، رانندگی از نوع تهاجمی خواهد بود. جلوه های معمول از رانندگی تهاجمی بصورت موارد ذیل بروز می کند:

- معمولاً رانندگی تهاجمی، تغییر سریع سرعت، ترمز سریع و لایی کشیدن را شامل می شود.
- راننده لاین سایر رانندگان را قطع می کند، یا به طور عمدی مانع از عدم ورود کسی به جاده اصلی می شود.
- به طور فزاینده ای از بوق یا نور فلاش استفاده می کند.
- رفتار گستاخانه دارد.
- فریادها و توهین و تهدیدهای شفاهی انجام می دهد.
- برخورد عمدی بین وسایل نقلیه ایجاد می کند.
- یک شیء از وسیله نقلیه در حال حرکت به منظور صدمه به سایر وسایل نقلیه پرتاب می کند.

<sup>2</sup> Chris Imhoff

<sup>3</sup>National Safety Council



## (رانندگی تهاجمی)

### چطور با رانندگان تهاجمی برخورد کنیم؟

هنگامی که با رانندگان تهاجمی مواجه می شوید در ابتدا و در درجه نخست تلاش کنید از مسیر این رانندگان دور شوید. غرور خود را کنار بگذارید. با رانندگان تهاجمی بواسطه سرعت کورس نگذارید و یا تلاش نکنید خود را در مسیر حرکت تان نگه دارید. از تماس چشمی اجتناب کنید. تماس چشمی گاهی اوقات می تواند یک راننده تهاجمی را عصبانی نماید. اشارات و حرکات راننده تهاجمی را نادیده بگیرید و از اینکه عین رفتار او را به خودش برگردانید، اجتناب کنید. موارد راننده تهاجمی جدی را گزارش نمائید. در مواردی که تشخیص می دهید نیاز به گزارش دهی به پلیس است، با قرار گرفتن در یک موقعیت ایمن، با پلیس تماس حاصل نمائید.

### اصول کلی رانندگی تدافعی

رانندگی تدافعی رانندگی می باشد که یک سری خصوصیات را داشته باشد؛ رعایت کامل قوانین راهنمایی و رانندگی، آگاهی از رانندگی در شرایط غیر معمول، به کارگیری دانش و تجربه رانندگی در پیشگیری از حوادث و خطرات پنهان به طوری که مانع تصادف خودرو خود و دیگران شویم، مانع تصادف خودرو دیگران با خود شویم. در این سبک رانندگی باید مسائل را فراتر از رانندگی ساده در نظر بگیرید برای مثال:

از ترافیک و میزان آن در مسیر خود آگاه باشید، از رانندگی در مکان های پر رفت و آمد و پر ترافیک حدالمقدور خودداری کنید، همواره یک نقشه شهری یا جاده ای در ماشین خود داشته باشید و علل عمده در بروز حوادث و تصادفات را بدانید

بنابراین همانطور که مشاهده می کنید رانندگی تدافعی در واقع رانندگی ایمن و با آگاهی کامل است. در رانندگی تدافعی از بروز خطرات و حوادث تا حد امکان جلوگیری می گردد. هر نوع رانندگی در هر نقطه ای می تواند رانندگی تدافعی باشد.

بنابراین به طور خلاصه رانندگی تدافعی شامل موارد زیر است:

- کنترل سرعت
- نگاه به آینده و آمادگی برای حوادث غیر منتظره
- هوشیار بودن و عدم حواس پرتی
- آمادگی برای انواع اقدامات و واکنش های سایر رانندگان و عابرین پیاده
- نظارت و احترام به سایر رانندگان
- رعایت فاصله ایمن برای پیگیری
- رانندگی ایمن با در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی و شرایط جاده
- با قوانین جاده ای به روز باشید.
- اگر احساس خستگی یا هیجان زیاد دارید، عصبانی یا ناراحت هستید، رانندگی نکنید.
- هنگام دنبال کردن وسایل نقلیه دیگر، فاصله سه ثانیه ای را حفظ کنید.
- اطمینان حاصل کنید که سایر کاربران جاده از مقاصد شما آگاه هستند، زود و واضح علامت دهید.
- عوامل حواس پرتی مانند تلفن همراه، غذا و نوشیدنی را حذف کنید.
- تغییر خطوط غیر ضروری را به حداقل برسانید.
- اطمینان حاصل کنید که زمان زیادی برای انجام سفر خود دارید.

### علل عمده حوادث

- مدیریت ضعیف سرعت و فضا: راننده تمایل به حفظ فاصله ایمن از وسایل نقلیه اطراف ندارد، خیلی تند رانندگی کرده و بیش از حد به خودروی جلو نزدیک می شود. بدین دلیل زمان کافی برای مشاهده، پیش بینی و اقدام اصلاحی نداشته و در نتیجه نمی تواند در مقابل اشتباهات، اقدام به موقع انجام دهد.
- عدم توجه: اکثر راننده ها بر رانندگی تمرکز ندارند و افکار پوچ و یا محرک های اطراف نیز حواس رانندگان را پرت می کند.
- بی تجربگی: رانندگان مجهز به مهارت های رانندگی تدافعی مناسب و دانش کافی نمی باشند و در نتیجه نظم و انضباط جاده ها ضعیف و رفتارها در جاده ناایمن است.
- نظم و انضباط ضعیف: برخی از رانندگان بدلیل مصرف مواد مخدر، مصرف داروها، خستگی و ... به هیچکدام از قوانین راهنمایی و رانندگی عمل نمی کنند.
- بی نقص بودن خودرو: برخی از رانندگان اعتقاد دارند که چک کردن وسایل نقلیه قبل از هر سفر هیچ ارزشی ندارد، از این رو نقص های وسایل نقلیه تشخیص داده نشده و جبران نمی شوند.



(نمونه ای تصادفات جاده‌ای)

## عوامل بروز تصادفات

عواملی که منجر به تصادف می شوند را می توان به سه دسته انسانی، طبیعی و مکانیکی طبقه بندی کرد:

### ۱. عوامل انسانی (چه از طرف راننده چه از طرف سایر رانندگان):

- غرور نابجا
- سرعت غیرمجاز
- سبقت نابجا
- توقف ناگهانی
- عدم حفظ فاصله
- دنده عقب رفتن بدون احتیاط
- رانندگی با هیجان، عجله و شتاب
- عصبانیت، بیماری، استرس و خستگی
- بی‌نواختی
- حواس پرتی و عدم تمرکز
- ضعف چشم
- ضعف زاویه دید
- ضعف سرعت عمل
- اطمینان به دیگران
- عدم آشنایی به جاده

### ۲. عوامل طبیعی:

- نور و تاریکی
- طلوع و غروب آفتاب
- مه غلیظ
- بارندگی
- گردوغبار
- گرما و سرما
- سیل و طوفان

### ۳. عوامل مکانیکی

- خرابی ترمزها
- نداشتن برف پاک کن و آینه داخلی و آینه بغل
- نداشتن چراغ های جلو و عقب و راهنما
- میزان نبودن فرمان
- خرابی جاده ها، صاف و یکنواخت نبودن و نیز خلوت بودن جاده ها
- شلوغی زیاد جاده ها

## مولفه های اصلی رانندگی تدافعی موفق

یک رانندگی دفاعی موفق دارای ۵ خصوصیت اصلی می باشد: آگاهی و هوشیاری، قدرت قضاوت خوب، پیش بینی و دور اندیشی و مهارت رانندگی. همچنین مفاهیم اصلی رانندگی تدافعی شامل؛ شناسایی خطر، درک دفاع و اقدام بموقع است.

همه اپراتورین یا رانندگان وسایل نقلیه شخصی یا وسایل نقلیه کرایه ای لازم است:

- گواهینامه معتبر داشته باشند.
- دانش نسبت به رانندگی تدافعی داشته باشند.
- عملکرد نوع وسیله نقلیه ای که باید آن را برانند را بشناسند.
- وسیله نقلیه را برای نقص های عملیاتی بازرسی کنند.
- هر رخداد دربردارنده وسیله نقلیه در طی عملیات را گزارش دهند.
- در همه زمان ها ادب و نزاکت را حفظ کنند.

## اهمیت آموزش



آموزش رانندگی تدافعی یک روش سیستماتیک برای بهره مندی از مهارت های رانندگی فعال، به منظور جلوگیری از حوادث وسایل نقلیه موتوری می باشد. آگاهی، مشاهده و پیش بینی عناصر اولیه ی این روش هستند. دیدبانی مداوم و آگاه بودن نسبت به فضای جاده و محیط اطراف، شرایط جاده و دیگر وسایل نقلیه موجود در جاده، شناسایی خطرات بالقوه، تجزیه و تحلیل وضعیت و تصمیم گیری در خصوص عکس العمل مناسب با آموزش صحیح حاصل خواهد شد.

رانندگی ایمن و کارآمد نیز نیاز به رانندگانی دارد که به لحاظ جسمی و ذهنی در شرایط مناسب باشند. درک راننده از خستگی بخش مهمی از آموزش است. عدم استراحت و خواب ناکافی، هوشیاری را کاهش می دهد. رانندگان باید اهمیت و لزوم کار ایمن و استراحت را درک کنند تا با استراحت و خواب به اندازه کافی از نظر جسمی و ذهنی آماده شوند تا به درستی وظایف خود را انجام دهند.

## تکنیک های رانندگی تدافعی

سلامت راننده در حین رانندگی به دو عامل زیر بستگی دارد، اول آنکه در هر حال خونسردی خود را حفظ نموده و دوم اینکه عمل صحیح دفاعی را برای خنثی نمودن خطر اتخاذ نماید. از لحاظ اجرایی خطرات واقعی را نمی توان تمرین کرد، لذا بهتر است راننده در خود مهارت هایی را به وجود آورد تا بتواند قبل از بروز هر حادثه ای با بهره گیری از تفکر خود، خطرات و شرایط اضطراری را قبلاً در ذهن خود ارزیابی نموده و درباره اقدامات صحیح تدافعی پیشبینی های لازم را بعمل آورد.

در ادامه به بررسی برخی از شرایط خطرناک که ممکن است برای هر راننده ای اتفاق بیفتد، و اقدامات کنترلی و پیشگیرانه لازم پرداخته شده است.

### 1. اجتناب از خطر

یک راننده باید قادر به شناسایی تمام خطرات بالقوه، تعیین موقعیت نسبی از سایر خودروها و خطر، آگاهی از محیط اطراف بوده و آمادگی برای واکنش مناسب نسبت به وضعیت غیرمنتظره (سبقت، گذرگاه فرعی، تقاطع، توقف، و غیره، برای جلوگیری از ایجاد خطر) را داشته باشد. روش اجتناب از خطر یک رویکرد سیستماتیک در چگونگی پیش بینی، برنامه ریزی و عکس العمل خودرو در زمانی است که با یک خطر مواجه شده است.

### 2. اسکن جاده با استفاده از آینه

اسکن جاده با استفاده از آینه یکی از عناصر مهم در رانندگی تدافعی است. اهمیت دیدن عقب و چپ و راست به یک میزان است؛ همیشه از طریق آینه، حرکت خودروها و تغییرات ترافیک را بررسی کنید. به منظور پیش بینی هرگونه مشکلات احتمالی، محیط اطراف را به طور مداوم مشاهده نمایید. راننده نباید بیشتر از ۲ ثانیه بر روی یک شیء تمرکز نماید، در غیر این صورت سایر موارد موجود در جاده را از دست خواهد داد.

نقاط کور اطراف کامیون همانند سایه می باشند. نقاط کور در تعقیب راننده بوده و ناپدید نمی شوند. راننده باید بیشتر مراقب باشد و نظم و انضباط حرفه ای خود را به ویژه هنگام دور زدن حفظ نماید. به عنوان مثال، قبل از حرکت وسیله نقلیه از یک موقعیت ثابت، راننده باید برای مشاهده ی سمت خود "چک شانه" انجام دهد و برای سمت

مخالف باید از آینه استفاده کند. برای مشاهده نقاط کور از آینه ی محدب مضاعف در کنار آینه های بغل بهره گرفته می شود.



(تصویر آینه بغل مجهز به آینه محدب)

### 3 . سرعت رانندگی

راننده باید با حدود سرعت مجاز نصب شده با در نظر گرفتن ترافیک، شرایط آب و هوایی و شرایط بزرگراه رانندگی نماید. راننده هرگز نباید نور چراغ های جلو در شب را برای مسافت های خیلی دور استفاده نمایند. این بدین معنی است که راننده باید قادر به توقف ایمن در مسافتی باشد که بتواند به طور واضح نور چراغ های جلو را ببیند.

### 4 . گردش

بزرگترین چیزی که باید در طی کردن موفق پیچ و گردش ها بخاطر داشته باشید، کم کردن سرعت می باشد. به این شیوه، راننده قادر به ایجاد تنظیمات مورد نیاز در اداره وسیله نقلیه و غیره در صورت نیاز خواهد بود. گردش، همانند سبقت یک مانور خطرناک می باشد و نیازمند دقت و مراقبت خاص و یک چشم مشاهده گر بعنوان یک راننده تدافعی دارد. راننده باید از دیگر وسایل نقلیه در مسیرش و موقعیت کامل گردشی که می خواهد انجام دهد، آگاه باشد. گردش باید در محل خطوط مناسب انجام شود. قبل از عبور از خطوط، راننده باید اطمینان حاصل کند که می تواند با خیال راحت و بدون تداخل با ترافیک دیگر خودروها عبور نماید.

### 5 . تقاطع عبور

حدود ۸۱ تا ۷۵ درصد از تصادفات در تقاطع ها رخ می دهد. ورود به تقاطع ها و خروج از آن ها بدون یک حادثه، علامتی از یک رانندگی دفاعی خوب می باشد. در کنار سطح مهارتی راننده، تقاطع ها همچنین نیازمند پیش بینی اقدامات سایر رانندگان و اتخاذ اقدام گریز مناسب در صورت نیاز می باشند. هنگام نزدیک شدن به تقاطع، برنامه ریزی مسیر و موقعیت وسیله نقلیه قصد شما را نشان می دهد. باید به آرامی نزدیک تقاطع شده و از عاری بودن مناطق اطراف آن از هر گونه خطر اطمینان حاصل کرد. به محض تغییر چراغ از قرمز به سبز، نباید بلافاصله وارد تقاطع شد چرا که ممکن است تردد وسایل نقلیه کاملاً به اتمام نرسیده باشد. ۳ الی ۴ ثانیه قبل از حرکت کردن، صبر نمایید.



(نمونه ای از تصادف در تقاطع)

## 6 . حفظ فاصله ایمن

یکی از عادت بد اکثر رانندگان بیش از حد نزدیک شدن به سایر وسایل نقلیه است. با بیش از حد نزدیک شدن به ماشین جلویی، ممکن است هنگام توقف ناگهانی ماشین روبه رو قادر به توقف در زمان کوتاه نباشید. روش اولیه برای اجتناب از برخوردها به واسطه حفظ یک فاصله ایمن و کافی از خودرو جلویی می باشد. راننده باید برای موانع احتمالی در جاده، هم در نمای مسطح یا پیچ های مخفی یا قله تپه ها آمادگی داشته باشد. شرایط خاص در شب رخ می دهد، زمانی که سرعت باید در سطحی حفظ شود که توقف در فاصله روشن شده بوسیله چراغ های جلوی خودرو را برای راننده مقدور نماید.

قانون چهار ثانیه در جاده های نرمال و دو برابر این زمان، در شرایط نامطلوب جاده ها را اجرا گردد. از قانون چهار ثانیه به منظور اندازه گیری فاصله ایمن استفاده می شود، هنگامی که وسیله نقلیه جلوی شما از کنار یک شیء ثابت (مانند یک درخت) عبور کرد، شروع به شمارش "یک هزار و یک، یک هزار و دو، یک هزار و سه، یک هزار و چهار" نمایید. در صورتی که قبل از یک هزار و چهار به جسم ثابت رسیدید، فاصله ایمن رعایت نشده است. این فاصله ی زمانی در هر سرعتی با شرایط رانندگی نرمال و ایده آل صدق می کند. در صورتی که رانندگی در شرایط بد باشد این زمان باید بیشتر شود. به هنگام بارش باران فاصله ایمن شما باید حداقل دو برابر (۸ ثانیه) شود. هنگامی که برف یا یخ وجود دارد، فاصله باید ۳ تا ۴ برابر فاصله طبیعی (۱۲ تا ۱۶ ثانیه) افزایش می یابد.



(بیش از حد نزدیک بودن وسایل نقلیه به هم)

## 7. سبقت

بعنوان یک راننده، باید از اقدامات سایر رانندگان آگاه باشید و در صورتی که سایر رانندگان شروع به حرکت پهلوی به پهلوی وسیله نقلیه تان می کنند و یا راه شما را قطع می کنند، از آن ها دوری کنید. یک راننده تدافعی خوب از مشکلاتی با این نوع از شرایط حادثه اجتناب خواهد کرد. همیشه در سمت راست مسیر رانندگی کنید (برای خودروهای با فرمان چپ) و اگر ضرورت ندارد سبقت نگیرید.

در شرایط زیر سعی نکنید سبقت بگیرید:

- هنگامی که عرض جاده خیلی باریک است
- در حین رانندگی در سربالایی و شرایطی که نمی‌توانید شرایط ترافیک را پیش بینی کنید
- هنگام نزدیک شدن به پیچ
- هنگام رانندگی در آب و هوای بد با دید ضعیف
- هنگام نزدیک شدن به خطوط راه آهن، تقاطع و یا مناطق شلوغ
- هنگامی که سبقت بی خطر است تکنیک های زیر جهت اجتناب از خطر اجرا گردد:
- راننده با دادن علامت رانندگان دیگر را متوجه تصمیم خود نماید. اطمینان حاصل گردد که می‌توان رانندگان دیگر را دید و آن ها نیز می‌توانند شما را ببینند.
- فرض این نباشد که سایر رانندگان به راحتی اجازه ی سبقت می دهند.
- توجه دیگران را در طول روز با بوق زدن و هنگام شب با زدن راهنما جلب نمایید.
- به لاین سبقت رفته و در مورد نیاز به افزایش سرعت یا برگشتن به جای خود هوشیار باشید.
- از سرعت و فضای کافی برای سبقت اطمینان حاصل نمایید، علامت دهید و سپس در اسرع وقت به لاین نرمال بازگردید.
- هنگامی که وسیله نقلیه دیگری همزمان قصد سبقت گرفتن دارد، سرعت خود را افزایش ندهید. اجازه دهید خودرو با خیال راحت و ایمن سبقت بگیرد.

- با کاهش سرعت خود، سبقت گرفتن را برای سایر وسیله نقلیه آسان نمایید.
- وسایل نقلیه دیگر را دعوت به سبقت نکنید.
- در هرگونه اقدامی راننده باید به رانندگی خود توجه نماید.

## منابع

- <https://www.shell.com/>
- <https://ihcert.com/>
- [http://www.pseez.ir/pseez\\_content/media/image/2021/06/36547\\_orig.pdf](http://www.pseez.ir/pseez_content/media/image/2021/06/36547_orig.pdf)
- <https://fa.wikipedia.org/>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Defensive\\_driving](https://en.wikipedia.org/wiki/Defensive_driving)