

## آموزش فرهنگ ترافیک

توسعه فرهنگی ، اقتصادی ، اجتماعی و ... در هر کشور در گرو حل مشکلات و معضلات عمومی آن جامعه می باشد و یکی از مشکلات مربوط در چگونگی مواجهه با همدیگر یا فرهنگ عمومی می باشد.

در عرصه ترافیک عوامل انسان ، خودرو ، جاده ، قوانین و مقررات مواجهه می باشیم که عامل انسان خود به دلیل اینکه سازنده خودرو، طراح و اجرا کننده راه و وضع قوانین و مقررات است اساسی ترین نقش را می تواند در حل مشکلات ایفا کند.

در این رابطه میتوان گفت انسان با همه توانمندیهایی که دارد وقتی در فرایند آموزش قرار گیرد می تواند تغییر باور و رفتار کند.

محیط های آموزشی به جهت محاط بودن بر رفتارهای انسانی و تاثیر متقابل محیط و فرد بر هم می تواند در رفتارهای انسان ها موثر باشد از جمله این محیط ها ، خانواده ، کودکان ، دبستان ، راهنمایی ، دبیرستان و آموزشگاهها می باشد.

هدف های آموزش ایمنی راه در مراحل مختلف بر حسب گروه های سنی به طریقی است که هر مرحله بر مبنای مراحل قبلی پی ریزی شده و آنها را بازسازی می نماید. منظور از آموزش ایمنی راه برای مراحل مختلف رشد کودکان در چهار مرحله زیر ارائه شده است.  
به بیان دیگر، آموزش کودکان برای دستیابی به این هدفها انجام میگیرد.

مرحله یکم (۰-۴ساله)

این مرحله ، مرحله حفاظت کامل ، نظارت و تربیت است و لذا کودکان در این مرحله باید در تمامی مواقع همراهی شوند. مراقبین کودکان از هر کس دیگری دارای فرصت های بیشتری برای این کار هستند.

در این مرحله ، حتی اگر کودک خیلی کوچک هم باشد ، باز هم چشم و گوشش با مفاهیم محیط راه آشنا می شود.

در ابتدا کودک هیچگونه درکی از کلمات ندارد ، ولی این فرایند به آنها اجازه میدهد که اشیاء را شناخته و نام ببرد و به تدریج یک فرهنگ لغت ایمنی راه بسازد ، چون کودکان مقلد خوبی هستند، برای مراقبین مهم است که یک مثال خوب درست کرده و رفتار ایمن کودک را در راه به نمایش بگذارند.

کودکان باید بیاموزند که:

- هنگامی که در خیابان هستند ، دست همراه خود را بگیرند
- فقط در پیاده رو قدم بزنند.
- در محل های ایمن که توسط بالغین تعیین می شود بازی کنند
- شروع به یاد گیری اطلاعات ایمنی راه بنمایند (مانند راه، پیاده رو، ترافیک، سواری ،باری، اتوبوس ، دوچرخه و غیره)
- بدانند که راه و ترافیک دارای خطرات است.
- بدانند که سواره روبرای نقلیه وسایل نقلیه رو برای افراد است
- ویژگیهای راه های محلی را بشناسند.
- بدانند که پیش از عبور از عرض خیابان باید در لبه راه بایستند.
- جهت حرکت ترافیک را توسط گوش و چشم بشناسند.
- بدانند که پیش از عبور از عرض خیابان توقف نموده و پس از نگاه کردن و گوش دادن به اطراف، در موقع مناسب به طور مستقیم ، عرض خیابان را طی کنند.
- بدانند که ممکن است وسایل نقلیه از جاهای دیگری غیر از خیابان نیز ظاهر شوند
- پیش از یادگیری طرز عبور از عرض گذرگاه ، عبور صحیح از یک گذرگاه عرضی حفاظت شده را یاد بگیرند و
- ایمنی ترین نقطه نزدیک خانه را برای عبور عرضی بشناسند (در صورتی که گذرگاه عرضی حفاظت شده موجود نباشد)
- جایی را که ترافیک ممکن است از آنجا وارد شود تعیین نمایند

وقتی از عابرین کم سن و سال مراقبت می کنید:

- دستشان را در تمام مدت در دست بگیرید.
- آنها را تنها نگذارید، اجازه ندهید در پشت سرتان راه بروند یا بدون چپه های کوچک دوست دارند سرعت به سمت ماشینهای در حال تردد بدونند.
- وقتی در خیابان هستید با آنها در خصوص چگونگی برخورد خودتان با ترافیک با آنها حرف بزنید و آنها را به این فکر بیندازید که چگونه از خودشان در خیابان محافظت نمایند.

مرحله دوم (۵-۷ ساله)

در این مرحله هنوز بر روی نظارت و حفاظت تاکید می شود تحت راهنمایی معلمان و مراقبین ، یادگیری عملی در محیط راه واقعی پس از انجام تمرینات خوب توصیه می شود و کودکان باید بیاموزند که:

- به طور ایده آل هنوز باید همراهی شوند
- فرهنگ لغات ایمنی راه خود را بر مبنای محیط محلی شان توسعه دهند.
- بدانند کجا برای بازی ایمن است
- بدانند پس از عرض خیابان چگونه توقف نمایند ، به اطراف نگاه کرده و گوش کنند و سپس در موقع مناسب به طور مستقیم از عرض خیابان عبور نمایند.
- بدانند که چگونه به طور ایمن به مدرسه رفته و به خانه برگردند (با همراه)
- خطرات وسایل نقلیه پارک شده را بشناسند
- بدانند که برای رفتار عابرین پیاده و ترافیک قوانین وضع شده است.
- بدانند(فقط به صورت ساده) که عوامل سهیم در طراحی وسیله نقلیه در ارتباط با ایمنی یا خطر کدامند.
- بدانند(فقط به صورت ساده ) مسائلی که استفاده کنندگان از راه با آن روبرو می شوند چیست به ویژه در شرایط جوی و آب و هوایی نامناسب.

• علل تصادفاتی که موجب جرح و مرگ و میر می شود را بشناسند.

مرحله سوم (۸-۱۱ ساله)

در این مرحله ، کودکان باید قادر باد ارائه تمرینات خوب باشند اما تحت راهنمایی و نظارت یک فرد بزرگتر هستند آنها باید مستقل و مسئولیت پذیر برای اعمالشان باشند مهم است به خاطر داشته باشیم که استعداد های کودکان با هم به طور وسیعی متفاوت است ، به ویژه اگر پیچیدگیهای محیطی را نیز در نظر داشته باشیم.

کودکان باید بیاموزند که:

- چگونه از عرض یک راه عبور نمایند
- مسائل مربوط به کنترل ایمن حیوانات را در راه ها بفهمند.
- محل های ایمن را برای بازی شناسایی نمایند.
- خطرات وسایل نقلیه ساکن شامل عبور از عرض خیابان یا بازی کردن در کنار آنها را بشناسند
- به خطرات و شرایط ترافیک محلی نگاه کنند و درباره این که چگونه یک عابر پیاده ایمن باشد ، فکر کنند.
- چراغ های راهنمایی ، تابلو های راه، خط کشی راه و چراغ های راهنمایی وسائط نقلیه را بشناسند و بفهمند.
- ترافیک را شناخته و درباره سرعت های مختلف فکر کنند
- قادر به تقاضای کمک در مواقع اضطراری باشند
- بدانند که کدام چراغ راهنمایی و تابلوی راه باید مورد اطاعت قرار گیرد ، کدام خطراتی و کدام اطلاعات هستند
- نقش کسانی را که عابرین پیاده و وسائط نقلیه را منترل و هدایت می نمایند ، بشناسند.
- هر چه بیشتر مسائل و مشکلات تمامی استفاده کنندگان از راه مانند قابلیت رویت ، نمایان سازی ، ناسازگاری هوا ، ترمز گیری و کنترل وسیله را بشناسند.

- مسائلی که گروه های خاص ( مانند کهنسالان و افراد ناتوان ) در محیط راه با آن روبرو هستند ، بشناسند.
- مسائل مربوط به الکل و دیگر عوامل نظی دارو یا خستگی در رابطه با تصادفات راه را بشناسند.
- پیامد های فوری و بلند مدت تصادفات راه را بشناسند
- از اهمیت برنامه ریزی برای تعیین یک مسیر ایمن برای مدرسه در صورت تغییر محل مدرسه واقف باشند
- یک نمونه خوب برای نوجوانان باشند

مرحله چهارم (۱۲-۱۶ساله)

زندگی در این مرحله ، به سمت افزایش استقلال و مسئولیت پذیری پیش میرود . آموزش به دست آمده در طی این سالها ، باید از اعضای خانواده و دوستان فراتر رود .

نوجوانان باید بیاموزند که:

- چگونه به طور ایمنی به مدرسه بروند و به خانه مراجعت نمایند
- همانطور که در حال بالغ شدن هستند ، استراتژی ایمن از عرض خیابان را توسعه دهند
- آگاهی خود را از آیین نامه راهنمایی و رانندگی کشور خود بیشتر کنند
- عوامل بروز تصادف را بشناسند و نحوی کاهش خطر ( شامل رفتار استفاده کنندگان از راه ) را بدانند
- ترافیک را مشاهده کرده و بشناسند و سرعت ها و فواصل آن را به صورت عمیق تر از قبل مورد قضاوت قرار دهند

**محافظت از خود بعنوان عابر پیاده**

- در تصادفات میزان آسیب دیدگی پسرها بدلیل ماجراجو بودن و میزان تردد بیشترشان در خیابان چهار برابر دخترهاست.

- در پیاده رو تردد نمایید
- اگر پیاده رو نبود از سمتی از خیابان که ماشین ها از روبرویتان تردد می کنند حرکت نمایید
- مطمئن باشید که رانندگان شما را می بینند .
- دید رانندگان در شب و در هوای برفی ، بارانی و مه آلود کم می شود و همین مسأله ممکن است به بروز حادثه منجرشود.
- برای جلوگیری از حادثه در شب و هوای نا مساعد باید:
- از لباس های رنگ روشن و براق استفاده کنید.
- در پیاده رو حرکت کنید.
- برای عبور از عرض خیابان، از مکان های روشن گذر کنید.

### اصول ششگانه عبور از خیابان را رعایت کنید:

پیش از حرکت بسمت مسیر ایمن ترین مسیر را مشخص کنید.  
مراحل شش گانه عبور از خیابان:

#### ۱- فکر کردن

- ایمن ترین مکان عبور از خیابان کجاست؟
- در کدام محل تمامی وسایل نقلیه قابل مشاهده است؟
- پشت ماشین پارک شده قرار نگیرید؟

#### ۲- بایست

- در کنار خیابانی که تصمیم گذر کردن از آنرا دارید بایستید.

#### ۳- نگاه کرن و گوش دادن

- به هر دو طرف خیابان نگاه کنید.

#### ۴-منتظر بمان

- تا تمام وسایل نقلیه عبور کند و خیابان امن شود.

#### ۵-عبور کن

- مستقیم از عرض خیابان بگذرید.

#### ۶-مراقب باش

- زمانیکه از عرض خیابان می گذرید و تا رسیدن به آنطرف خیابان به هر دو طرف نگاه کنید.

#### عابرین پیاده

برای عبور ایمن از خیابان و جاده مواردی را باید در نظر گرفت. برخی از محل ها، برای عبور عابرین پیاده خطرناک است و توصیه می شود برای گذر از خیابان و جاده از این مکان ها عبور نکنند.

از جمله این موارد:

- محل های بدون خط کشی عابر پیاده ، عبور از روی گاردریل و حفاظ های میانی خیابان و جاده و همچنین مقابل پارکینگ های عمومی
- سطح سواره روها به خصوص سطح آزاد راه ها و بزرگراه ها
- وسط تقاطع ها از جمله میدان، چهارراه و سه راه، نزدیکی پیچ ها، در سرازیری ها

#### محل های امن برای عبور از خیابان و جاده

- گذرگاه های عابر پیاده که خط کشی و چراغ کنترل ترافیک دارند.
- زیر گذرهای مخصوص عبور عابر پیاده.
- پل های عابر پیاده.

## چگونه در خیابان ها و جاده ها پیاده روی ایمن داشته باشیم؟

برای پیاده روی ایمن در طول خیابان باید از پیاده رو استفاده کرد. اما در صورت نبودن پیاده رو عابر پیاده ، باید در خلاف جهت عبور وسایل نقلیه حرکت کرد. در این صورت راننده ها و عابران دید بهتری نسبت به یکدیگر دارند و احتمال خطر کم می شود.

### محل های گذر عابر پیاده

- عبور از خط کشی های عابر پیاده با توجه به فرمان های چراغ و پلیس راهنمایی
- عبور با توجه به فرمان ها و علائم پلیس در گذرگاه های فاقد چراغ راهنمایی
- عبور بر اساس قواعد پنجه سلامتی در محل های بدون پل عابر پیاده
- خط کشی عبور عابر پیاده و ....

### رفتارهای اشتباه در هنگام پیاده روی

انجام برخی اعمال در هنگام پیاده روی خطر آفرین است و ممکن است موجب بروز حادثه گردد . در زیر نمونه هایی از این رفتارها را بررسی می کنیم.

- ایستادن یا حرکت در سطح سواره رو
- ورود به خیابان از جلوی وسایل نقلیه که برای مدت کوتاه متوقف شده
- حرکت در جهت عبور خودرو
- بازی در خیابان
- بازی بر روی ریل قطار
- مطالعه در خیابان
- از تقاطع زمانی که چراغ برای عابر سبز است عبور کنید.

### پیاده روی ایمن در شرایط نامناسب

در شرایط نامناسب جوی مانند هوای بارانی و یا مه آلود ، دید رانندگان نسبت به عابرین پیاده کم است و این مسأله ممکن است به بروز حوادث رانندگی منجر شود. در این مواقع رعایت نکات ایمنی زیر برای عابرین پیاده ضروری است:



۱. استفاده از لباس های روشن
۲. حرکت در پیاده رو ها
۳. حرکت از محل های روشن در حین عبور از عرض خیابان
۴. استفاده از وسایل روشن و براق مانند مچ بند براق ، کمر بند براق مخصوص ، کیف سفید و براق به خصوص در هنگام که فرد لباس و چادر مشکی دارد زیرا لباس مشکی در شب به سختی دیده می شود و در نتیجه خطر آفرین است.
۵. فاصله گرفتن از وسایل نقلیه در حال رفت و آمد
۶. خودداری از توقف در کنار جاده ها و پیاده روها
۷. استفاده از کفش های آج دار برای عبور و مرور در روزهای یخبندان
۸. قرار ندادن چتر مقابل دید، در حین حرکت در زمان بارش باران و برف

### شیوه های ایمن عبور و مرور در حاشیه جاده و خیابان

- چنانچه به صورت گروهی و در حاشیه ، یا بزرگراه ها حرکت می کنید، حتماً پشت حفاظ ( گاردیل) و پشت سر هم، در یک ردیف قرار گرفته، حرکت کنید.
  - از رفتارهای پر خطر مثل بازیگوشی، مطالعه، حواس پرتی، ورود ناگهانی به سطح جاده ها و دویدن در حاشیه ی جاده پرهیز کنید.
- دانش آموز عزیز! انتخاب مسیر رفت و آمد بین خانه و مدرسه بسیار مهم استحتی اگر مجبور باشید مسافت بیشتری را طی کنید مسیری را انتخاب کنید که کمترین خطر را داشته باشید زیرا حاشیه جاده ها برای رفت و آمد امن نیست و برای عبور و مرور از شانه جاده ، باید مقررات را رعایت کنید
- برای رفت و آمد در حاشیه راه و جاده حتماً مخالف جهت حرکت وسایل نقلیه حرکت کنید تا توسط رانندگان به خوبی دیده شوید و شما هم وسایل نقلیه را خوب ببینید تا بتوانید نسبت به حرکت آن ها عکس العمل لازم و مناسبی از خود نشان دهید

به طور کلی کودکان ، سالخوردگان ، عابرین پیاده و دوچرخه سواران دارای آسیب پذیری بیشتری به سایر استفاده کنندگان از راه به ویژه در مناطق مسکونی هستند . معلولین به لحاظ رعایت احتیاط کافی و احتراز از تردد در ساعت اوج کمتر از گروه های فوق در معرض خطر هستند با توجه به ویژه گیهای هر کدام از گروه های فوق ، برنامه های آموزشی ویژه آنها طرح ریزی میگردد .

چنانچه راکب موتورسیکلت هستید بهتر است در زمان حرکت حتی در روز چراغهای موتورسیکلت را روشن کنید نه برای بهتر دیدن مسیر بلکه حصول اطمینان از اینکه توسط سایر رانندگان براحتی دیده شوید.

ساده ترین راه دیده شدن در شب بعنوان عابر پیاده یا راکب دوچرخه، موتورسیکلت و اسکیت پوشیدن لباسهای روشن و یا داشتن کمربند و یا حمایل به رنگ روشن و یا استفاده از نصب شب رنگ به لباس و یا وسیله نقلیه

اگر شما نقص جسمی دارید حتما" برای عبور از خیابان از عصای به رنگ روشن استفاده کنید نه برای سهولت در حرکت بلکه بدلیل دیده شدن توسط رانندگان و توجه به شرایط خاص شما

## دوچرخه سواری ایمن

قبل از تصمیم به دوچرخه سواری در خیابان نیاز است مهارتهای زیر را داشته باشید:

آیا می توانید ۱۰ متر را در مسیری مستقیم طی کنید

آیا در حال دوچرخه سواری می توانید با یک دست علامت دهید

آیا در حال حرکت می توانید برگردید و از سمت راست پشت خود را ببینید و به راست بپیچید

قبل از آنکه با دوچرخه بیرون بروید مطمئن باشید که:

رنگ دوچرخه به راحتی قابل رویت است

روی پره ها ، پنجره رکابها و در پشت و جلو دوچرخه شب رنگ نصب شده است

هر دو ترمز درست کار می کند

زنگ دوچرخه سالم است

بلندی زین طوری است که وقتی روی اننشسته اید پای شما زمین را لمس کند

وقتی با دوچرخه به خیابان می روید :

- در هنگام دوچرخه سواری نسبت به سایر وسایل نقلیه کاملاً هوشیار باشید.
- از محل های تعیین شده برای دوچرخه حرکت کنید و در غیر این صورت حتماً از سمت راست خود حرکت کنید.
- همیشه با دو دست فرمان دوچرخه را نگه دارید.
- از انجام حرکات نمایشی خوداری کنید.
- دو نفر سوار شدن بر روی دوچرخه ای که زین اضافی ندارد ممنوع است.
- حمل بار و رانندگی با دوچرخه بدون زین ممنوع است.
- موقع عبور از چهارراه از دوچرخه پیاده شوید.
- هیچ گاه در خیابان یا جاده، مسابقه‌ی دوچرخه سواری نگذارید.
- در هنگام دوچرخه سواری هیچ گاه به وسیله‌ی نقلیه‌ی دیگران آویزان نشوید.
- هیچ گاه در بزرگراه و خیابان های شلوغ و پر رفت و آمد دوچرخه سواری نکنید.
- در روزهای مه آلود یا بارانی تا جایی که ممکن است از دوچرخه سواری خودداری کنید.

• کلاه ایمنی استفاده کنید.

• از خیابانهای شلوغ تردد نکنید.

- قبل از اینکه از خیابان فرعی یا پارکینگ ، گذرگاه های جلو خیابان یا از پشت ماشینهای پارک شده بیرون بیایید کاملاً "توقف کنید".
- از سمت راست خیابان حرکت کنید.
- اگر از کنار ماشین توقف کرده ای می گذرید دقت کنید چون شاید یکبار در ماشین باز شود
- به علائم و و نشانه هاسی رانندگی پیروی کنید.
- قبل از گردش به راست در چهار راهها پشت سر خود را نگاه کنید اگر وسیله نقلیه ای بود به آن اجازه عبور دهید.

معمولاً فرایند آموزش ایمنی راه شامل ساختار آموزش، ارائه محتوای آموزشی به آموزش گیرنده و ارزیابی نتایج آموزش است که به منظور نیل به اهداف آموزش مطابق طبقه بندی گروههای سنی فوق برنامه ریزی می شود و لذا ابتدا باید اهداف آموزشی را تعیین نمود. برای دستیابی به این اهداف به شکل دهی محتوای آموزش و ارائه آن به آموزش گیرنده پرداخته می شود و نهایتاً ارزیابی تاثیر فعالیتهای مختلف آموزشی را که کار پیچیده ای است صورت می گیرد. ارزیابی رفتار ترافیکی از نقطه نظر روش شناسی مشکل است ولی به هر حال معلوم شده است که آموزش ایمنی راه ، تاثیرات خود را بر روی رفتار استفاده کنند از راه در دوره های زمانی طولانی نشان می دهد.

#### ترافیک

ترافیک یک لغت بین المللی است و به رفت آمد وسایل نقلیه ، انسانها و حیوانات در راهها گفته می شود.

#### عوامل تشکیل دهنده ترافیک

ترافیک از سه عامل انسان ، راه و وسیله نقلیه تشکیل شده است که به آن مثلث ترافیک می گویند.

انسان

راه

وسیله نقلیه

راه : به مجموعه خیابان ، کوچه و جاده راه گفته می شود

راه: کوچه به راهی گفته می شود که عرض آن بیش از ۶ متر نباشد

خیابان : راه عبور و مرور وسایل نقلیه و عابران

جاده : فاصله بین دو شهر

خیابان:/ پیاده رو : قسمتی از کناره خیابان که مخصوص رفت و آمد عابران است

سواره رو: محل حرکت وسایل نقلیه

وسیله نقلیه: به وسیله ای که چرخ داشته باشد و با آن بتوان انسان یا باری را جابجا کرد

وسیله نقلیه می گویند

انواع وسیله نقلیه:

۱- وسیله نقلیه شخصی: وسیله نقلیه ای است که مخصوص استفاده ۱ یا چند نفر است مثل

وسیله نقلیه که در اختیار اعضای یک خانواده است مانند:

اتومبیل

اسکیت و اسکوتر

دوچرخه

موتور

وسیله نقلیه عمومی: به وسیله نقلیه ایی که برای جابجایی عموم مردم استفاده می شود  
مانند :

اتوبوس

تاکسی

مترو

مینی بوس

وسیله نقلیه امدادی: مخصوص امداد و کمک رسانی به کسانی است که در حادثه ای نیاز به  
کمک دارد مانند :

وسیله نقلیه امدادی:

ماشین پلیس: این خودروها برای برقراری نظم و امنیت و کمک به مرم کار میکند

امداد جاده ای: مخصوص کسانی است که در بین راهای جاده ها گرفتار حادثه ای شده اند،  
م مربوط به حلال احمر می باشند

آتش نشانی

اورژانس

وسیله نقلیه باری و مسافربری: برای جابجایی مسافران از شهریه شهر دیگریا حمل بار  
مورد استفاده قرار می گیرد مانند :

کامیون ، وانت ، کشتی ، قطار ، هواپیما ، تریلی ، اتوبوس

قوانین و نکات ایمنی وسایل نقلیه عمومی

وسایل نقلیه عمومی وسیله ای است که برای جابه جایی عموم مردم استفاده می شود مانند اتوبوس یا تاکسی بنابراین انسان در نقش مسافر باید در نگهداری آنها تلاش کند زیرا وسایل نقلیه عمومی متعلق به همه مردم می باشد

### وظایف مسافر

در ایستگاه اتوبوس یا تاکسی ، سوار وسایل نقلیه عمومی شود

خارج از ایستگاه ، سوار تاکسی یا اتوبوس نشود

از وسایل نقلیه عمومی خوب نگه داری کند

از پاره کردن روکش صندلی ها خودداری شود

از نوشتن یادگاری بر روی صندلی ها خودداری شود

از سروصدا و مزاحمت برای راننده و دیگر مسافران خودداری نماید

در حفظ تمیزی داخل آن کوشا باشد

نکات ایمنی استفاده از وسایل نقلیه عمومی

بدون صف ، سوار یا پیاده نشوید

یکدیگر را موقع سوار یا پیاده شدن هل ندهیم

از جلوی اتوبوس به آن طرف خیابان نرویم

تا وقتی وسیله عمومی کاملا توقف نکرده پیاده نشویم

قوانین و نکات ایمنی سرویس مدرسه

سرویس مدرسه به اتوبوس ، مینی بوس ها یا وسیله نقلیه ای گفته می شود به وسیله آن

دانش آموزان از خانه به مدرسه می روند و از مدرسه به خانه باز می گردند

نکات ایمنی استفاده از سرویس مدرسه

به موقع سوار شویم

موقع برگشت با صف سوار شویم

موقع پیاده شدن از سرویس مدرسه با احتیاط و آرامش پیاده شوید و همدیگر را هل ندهید

به هنگام نشستن بر روی صندلی سرویس مدرسه ، حتماً کمر بند ایمنی خود را ببندید.

در ایستگاه، کمی دور از جدول کنار خیابان بایستید.

سر و دست خود را، از پنجره های سرویس مدرسه خارج نکنید.

در داخل سرویس مدرسه سر و صدا نکنید.

قبل از توقف کامل سرویس مدرسه ، ق هرگز از صندلی بلند نشویم و از آن پیاده یا سوار

نشوید.

در سرویس سرو صدا نکنیم

با راننده موقعه رانندگی صحبت نکنید

آشغال نریزیم

اگر سرویس اتوبوس است روی صندلی نایستیم

هیچوقت چیزی را از پنجره به بیرون پرتاب نکنیم

وسایل خود مانند کیف و غیره را از پنجره بیرون نیاوریم

از درب سمت خیابان سوار یا پیاده نشویم

زمانی که از سرویس پیاده شدیم به کناره خیابان برویم یا وارد پیاده رو شویم

نقش انسان در ترافیک



انسان: عابر پیاده ، مسافر، راننده

عابر پیاده : به کسی که بدون وسیله نقلیه حرکت می کند عابر پیاده می گویند

وظایف عابر پیاده

در پیاده رو حرکت کند

در پیاده رو از دست راست خودش حرکت کند

وقتی قصد عبور از خیابان را ندارد وارد خیابان نشود

حاشیه خیابان راه نرود

مسافر: افرادی که غیر از راننده سوار وسایل نقلیه می شوند و از جایی به جای دیگر میروند

وظایف مسافر

در ایستگاه اتوبوس یا تاکسی سوار وسایل نقلیه عمومی شود

خارج از صف سوار تاکسی یا اتوبوس نشود

از وسایل نقلیه عمومی خوب نگه داری کند

از سرو صدا و مزاحمت برای راننده و دیگر مسافران خودداری نماید

کمر بند ایمنی خودرو را موقعه سوار شدن ببند

کودکان تا جایی که می توانند صندلی جلو ننشینند

راننده به کسی که بعد از گرفتن گواهینامه پشت فرمان نشسته و ماشین را به حرکت در

می آورد راننده می گویند

وظایف راننده :

به قوانین و مقررات احترام بگذارد

طبق مقررات رانندگی کند

و دیگر وظایفی که طبق آیین نامه باید اجرا کند

نقش انسان در مثلث ترافیک بسیار مهم است زیرا راه و وسیله نقلیه به دست انسانها ساخته می شوند و اگر انسان طبق قانون از آنها استفاده نکند و به مقررات راهنمایی و رانندگی توجه نداشته باشد راه و وسیله نقلیه نه تنها باعث آسایش و رفاه او نیستند بلکه باعث حادثه و تصادف می شوند بنابراین انسان بخاطر فهم و شعوری که دارد باید جهت نظم در عبور و مرور به قوانین راهنمایی رانندگی احترام بگذارد و آنها را اجرا کند

چرا قوانین راهنمایی و رانندگی نوشته شد

در زمانهای قدیم انسانها برای سفر یا جابه جا شدن از محلی به محل دیگر از چهار پایان استفاده می کردند ولی به مرور زمان که جمعیت آدمها بیشتر شد و فاصله شهرها هم زیادتر شدند انسانها برای حمل و نقل و جابه جایی نیاز به وسیله نقلیه راحتتر و سریعتری داشتن که فاصله راه را برای آنها کوتاه تر کند، بنابراین چرخ اختراع شد و آدمها وسایل نقلیه ای مثل درشکه، گاری و ارابه را ساختن به مرور زمان بارشد جمعیت وسایل نقلیه هم زیادتر و پیشرفته تر شد بنابراین انسان ها نیاز به نظم و قانون داشتن تا در رفت و آمدشان با مشکلی روبرو نشوند، اولین قانون راهنمایی و رانندگی در سال ۱۳۴۷ در اتریش وضع شد و در سال ۱۳۴۸ در کشور ما نیز آیین نامه ای تدوین شد که از همان قوانین گرفته شده است

تصادف چیست و چرا به وجود می آید؟

وقتی دو یا چند وسیله نقلیه، یا یک وسیله نقلیه با عابر پیاده برخورد میکند تصادف به وجود می آید تصادف زمانی اتفاق می افتد که راننده یا عابر به مقررات و دستورهای که برای نظم، ایمنی و سلامت آنها در نظر گرفته شده است توجه نمیکنند یا به اخطارها و دستورهای پلیس دقت نمی کنند بنابراین برای پیشگیری از تصادف و مجروح شدن باید رانندگان و عابران به قوانین مربوطه خود توجه کنند و آنها را رعایت نمایند تا همیشه

سالم و ایمن عبور و مرور کنندزیرا عدم توجه به قانون گاهی حوادثی به وجود می آورد که غیر قابل جبران می باشد

توصیه های ایمنی برای پیشگیری از تصادف عابران پیاده

حاشیه خیابان راه نرود

برای عبور از خیابان با توجه به رنگ چراغ عابر پیاده و ازروی خط کشی عابرپیاده عبور کند

در خیابانهایی که پل هوایی وجود دارد عابر پیاده به هیچ عنوان از خیابان عبور نکند ، و فقط ازروی پل هوایی یا زیر گذر عبور نماید

موقعه عبوراز خیابان ندود

موقعه عبوراز خیابان به چپ و راست خود با دقت نگاه کند

مواظب موتور سوارها و دوچرخه سوار ها هم باشد

در شب لباس تیره نپوشد

هرگز درحال عبور ازخیابان مطالعه نکند

برای عبور از خیابانی که پیاده رو ندارد از منتهی الیه سمت راست یا چپ خلاف مسیر حرکت وسایل نقلیه حرکت نماید

خط کشی ها

خط کشی های ترافیکی خط هایی هستند که روی آسفالت خیابان و جاده کشیده میشوند تا به رانندگان و عابران اخطار دهند ، راهنمایی کنند و موجب هدایت و نظم عبور و مرور رانندگان شوند

رنگهای مجاز برای خط کشی های ترافیکی سفید و زرد است در خیابان ها دو نوع خط کشی، کشیده می شود:

خط کشی طولی ، خط کشی عرضی

خط کشی طولی : برای هدایت وسایل نقلیه و تقسیم بندی طول خیابان کشیده می شود

اگر خط بریده بریده (مقطع) باشد راننده ها با رعایت احتیاط می توانند سبقت بگیرند یا دور بزنند ولی اگر خط پر (ممتد) باشد راننده ها اجازه عبور از روی آن را ندارند

خط کشی عرضی : خط هایی هستند که در عرض خیابان کشیده می شوند و به رنگ سفید هستند مثل خط کشی عابر پیاده و خط ایست

خط کشی عابر پیاده : خط های پهن و سفیدی است که روی عرض خیابان برای عبور عابران کشیده می شود

خط ایست : خط پهن سفیدی که قبل از خط کشی عابر پیاده کشیده می شود ، راننده ها با دیدن چراغ زرد یا قرمز باید پشت خط ایست توقف کنند تا عابران به راحتی از روی خط کش عابر پیاده از خیابان عبور کنند

چراغ های راهنمایی

### چراغ راهنما

چراغ راهنما به منظور راهنمایی و نظم بخشیدن به حرکت وسایل نقلیه و همچنین عابرین پیاده نصب می شود. چراغ راهنما انواع مختلفی دارد که عبارت است از:

چراغ راهنمای وسایل نقلیه ، چراغ راهنمای عابر پیاده ، و چراغ چشمک زن

چراغ راهنمای وسایل نقلیه

این چراغ سه رنگ به مفهوم زیر دارد:

قرمز: رنگ قرمز به مفهوم توقف کامل است . با دیدن این چراغ ، راننده باید در فاصله پنج متری چراغ و پشت خط عبور عابر پیاده ، توقف کامل کند و در این هنگام عابر پیاده می تواند با رعایت نکات ایمنی از روی خط کش عبور نماید

سبز: رنگ سبز به وسایل نقلیه اجازه حرکت میدهد اما عابرین پیاده نمی توانند به سواره رو وارد شوند.

زرد: رنگ زرد به وسایل نقلیه اجازه عبور با احتیاط را میدهد اما عابرین پیاده اجازه ورود به سواره رو را ندارند.

به موقع در محلی که سوار سرویس می شوید ، آماده باشید. از شوخی و سر و صدا کردن ، در داخل سرویس خودداری کنید.

چراغ راهنمای عابرین پیاده

چراغ قرمز: این چراغ به مفهوم این است که عابر پیاده باید بایستد و حق ورود به خیابان را ندارد.

چراغ سبز: این چراغ به مفهوم اجازه عبور عابر پیاده از عرض خیابان با رعایت احتیاط است

چراغ چشمک زن

این چراغ در تقاطع نصب می شود و عبور از خیابان با رعایت حق تقدم و احتیاط امکان پذیر است

چراغ چشمک زن زرد: مفهوم این چراغ عبور رانندگان با احتیاط و سرعت کم از تقاطع یا گذرگاه عابرین پیاده است.

چراغ چشمک زن قرمز: مفهوم این چراغ، توقف کامل رانندگان قبل از ورود به تقاطع یا گذرگاه عابرین پیاده و حرکت بعد از اطمینان از عدم وجود خطر تصادف است.

چراغ های راهنمایی و رانندگی برای نظم بخشیدن به ترافیک شهر هستن و معمولا در تقاطع ها ، میدان ها و چهار راه ها نصب می شوند چراغ های راهنمایی به صورت اتوماتیک روشن و خاموش می شوند

رانندگان باید قبل از خط ایست و یا گذرگاه عابر پیاده توقف کامل نمایند سپس با احتیاط کامل و سرعت کم و رعایت حق تقدم عبورسایرین حرکت کنند

اگر عابرپیاده قصد عبور ازخیابان را داشت باید به رنگ چراغ عابر پیاده توجه کنند ولی اگر جای چراغ عابر پیاده نبود عابر پیاده می تواند از چراغ راهنما بدین صورت کمک بگیرد که اگر چراغ رانندگان قرمز بود ازخیابان عبور کند ولی وقتی چراغ راننده ها سبز بود باید بایستند. دانش آموزان پس از آشنایی با خط کشی عابرو چراغ راهنما باید با نکات ایمنی عبور از خیابان آشنا شود

نکات ایمنی عبور از خیابان

۱- هنگام عبور از خیابان از روی خط کشش عابر پیاده عبور کند

۲- موقع عبور از خیابان به رنگ چراغ عابر پیاده توجه کند

۳- هنگام عبور از خیابان ندود

۴- با احتیاط عبور کند

۵- هنگام عبور از خیابان اول کنار سواره رو بایستد

۶- سپس برای عبور ابتدا به چپ و بعد به طرف راست خیابان نگاه کند

۷- این و ماشین پارک شده عبور نکند

۸- مواظب حرکت موتور سوارها و دوچرخه سوارها باشد

۹- در صورت وجود پل هوایی ، فقط از پل هوایی عبور کند

۱۰- به جهت حرکت وسایل نقلیه توجه کند

۱۱- برای رفتن به آن طرف خیابان هیچ گاه از جلوی وسایل نقلیه عمومی مثل اتوبوس عبور

نکند

۱۲- در شب لباس تیره نپوشد

۱۳- از محل های غیر مجاز مثل میدان ، اتوبان ها و بزرگراهها از خیابان عبور نکند

چگونه از خیابان عبور کنیم

لبه خط کشی عابر پیاده بایستیم

به رنگ چراغ عابر پیاده توجه کنیم

در صورت سبز بودن چراغ اول به سمت چپ و بعد به سمت راست خود نگاه کنید

با احتیاط تا وسط خیابان برویم

در وسط خیابان یه بار دیگر به سمت راست خود نگاه کنیم و در صورت اطمینان از خیابان

عبور کنیم

علایم راهنمایی و رانندگی

علایم راهنمایی و رانندگی برای کنترل و تنظیم عبور و مرور راه ها استفاده می شود

کنترل و تنظیم عبور و مرور در یک شهر به وسیله انواع خط کشی ها ، تابلوها ، نوشته ها و

پلیس صورت می گیرد تابلوها ی راهنما و رانندگی عامل مهمی برای کنترل و نظم در

عبور و مرور نشانه ایی جهت جلوگیری از خطر و تصادف هستن پس باید از آنها مواظبت

شوند و رانندگان طبق دستور آنها عمل نمایند

نکاتی درمورد تابلوها

کاغذ یا پوستر روی آنها نچسبانیم

چیزی روی آنها آویزان نکنیم

به آنها ترقه یا گل نزنیم

تابلوها را از جایش در نیاوریم

تابلوه‌ها جهت راهنمایی رانندگان و عابران از شرایط راه‌ها و خطرات آن در کنار خیابان‌ها و جاده‌ها نصب می‌شود

تابلوهایی که در راه‌ها می‌بینید سه دسته‌اند

۱- علائم خطر

۲- علائم انتظامی

۳- علائم اخباری

علائم خطر

این تابلوها برای اعلام خطر به رانندگان در راه‌ها نصب می‌شود و به صورت مثلث با نوارهای حاشیه قرمز رنگ و زمینه سفید هستند که یه راس آن به طرف بالا بوده و داخل آن نوع خطر را به وسیله علائم خاص بارنگ مشکی نشان می‌دهد

علائم انتظامی

این علائم برای آگاه کردن رانندگان از محدودیت‌ها و ممنوعیت‌ها نصب می‌شوند و عموماً به صورت دایره با نواره حاشیه قرمز زمینه سفید و نوشتار مشکی هستند و عدم اجرای پیام آنها توسط راننده‌ها موجب پرداخت جریمه خواهد شد تابلوهایی انتظامی به سه دسته تقسیم می‌شوند :

۱- تابلوهایی رعایت حق تقدم عبور

۲- تابلوهایی محدودیت یا ممنوعیت

۳- تابلوهایی دستوری

تابلوهایی اخباری : این تابلوها به شکل دایره ، مربع ، مستطیل و یا پنج ضلعی ، با رنگهای زرد و آبی ، سبز ، قهوه‌ای و سفید بوده و با توجه به نوع نیاز در محل نصب می‌شود و پیام خود را به صورت نوشته یا تصویر نشان می‌دهند



مفهوم رنگ ها

رنگها در علائم عبور و مرور معنا و مفهوم خاصی دارند که زیلا به طور خلاصه به آنها اشاره شده است

الف -۱- رنگ قرمز: منع کننده یا ایست

الف -۲- رنگ سبز: حرکات مجاز ، راهنمای مسیر در بزرگراه ها و اماکن مذهبی

الف-۳- رنگ آبی : راهنمای خدمات ، حرکات مجاز، علائم اخباری و راهنمای مسیر در آزاد راه ها .

الف-۴- رنگ زرد : هشدار های عمومی و هشدار برای انجام عملیات ساختمانی و یا تعمیر و نگهداری

الف-۵- رنگ نارنجی : راهنما برای مناطق اداری و آموزشی و خدماتی

الف-۶- رنگ قهوه ای : راهنما برای مناطق تفریحی و فرهنگی و گردشگری

الف-۷- رنگ سیاه و سفید : علامت دستوری و راهنمای مسیر در سایر راه ها

مفهوم شکلها و علائم عبور و مرور

ب-۱- هشت گوشه : صرفا برای تابلوهای ایست (توقف)

ب-۲- مستطیل افقی : معمولا برای تابلوهای راهنما و هشدار برای خطرات ناشی از تعمیر و نگهداری



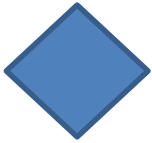
ب-۳- مثلث متساوی الاضلاع (نشسته روی یه راس): صرفا برای رعایت حق تقدم





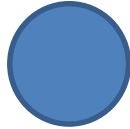
ب-۴- مستطیل قائم: معمولاً برای تابلوهای دستوری و خدمات

ب-۵- مستطیل پرچمی : معمولاً برای علائم راهنما



ب-۶- لوزی (مربع نشست‌هروی یه راس): شروع و پایان حق تقدم مسیر

ب-۷- پنج گوشه یا نقطه راس فوقانی : علائم هشدار برای مدرسه و دبیرستان



ب-۸- دایره : علامت دستوری بازدارنده

ب-۹- مثلث متساوی الاضلاع (نشسته روی قائده): علامت هشدار دهنده برای خطر

چگونه دوچرخه سواری کنیم؟



دوچرخه وسیله ایی مناسب برای رفت و آمد دانش آموزان در مسیرها کوتاه است و استفاده از آن ورزش ، نشاطو تمیزبودن هوا را به همراه دارد . اگر از دوچرخه درست استفاده نشود و رعایت نکات ایمنی در آن لحظه نگردد ممکن است خطر های زیادی به دنبال داشته باشد

طبق آیین نامه راهنمایی و رانندگی دوچرخه باید از تجهیزات زیربرخوردار باشد :

۱- چراغ با نور سفید در جلو که تا مسافت ۱۵۰متری را روشن سازد

۲- یک چراغ بانور قرمز در عقب که تا مسافت ۱۵۰ متری دیده شود

۳- یک زنگ با بوق که تا فاصله ۳۰ متری شنیده شود

۴- ترمز که با محض گرفتن دوچرخه متوقف گردد

۵- یک چراغ قرمز با نور شب نما در عقب

۶- دو ترکه سوار کردن روی دوچرخه ممنوع است مگر اینکه زین اضافی داشته باشد

۷- راهنمایی با دوچرخه بدون زین ممنوع است

دوچرخه یه وسیله نقلیه شخصی است که باید دارای خصوصیات زیر باشد

متناسب با قد و سن شما باشد

از فاصله دور قابل تشخیص باشد

پس بهتر از رنگ دوچرخه تیره نباشد

ترمه های آن صحیح و سالم باشد

دارای زنگ برای هشدار و یا اعلام خطر باشد

اندازه ی زین ( صندلی ) به حدی باشد که به راحتی پای شما به رکاب آن برسد

توصیه های ایمنی همگام استفاده از دوچرخه

۱- به هنگام دوچرخه سواری حتماً از وسایل ایمنی (بازوبند، کلاه ایمنی ، زانو بند) استفاده کنیم

۲- دو ترکه سوار دوچرخه نشویم

۳- در خیابان های شلوغ دوچرخه سواری نکنیم

۴- دست خود را برای حرکت به وسایل نقلیه نگیریم

۵- به هنگام دوچرخه سواری در خیابان با دوستان خود شوخی یا بازی نکنیم

۶- به هنگام بارندگی دوچرخه سواری نکنیم

۷- با دوچرخه وارد پیاده رو نشویم

۸- از شیرنگ و علامت های هشدار دهنده برای دوچرخه های خود استفاده کنیم

کمکهای اولیه برای سانحه های رانندگی

اگر شما شاهد وقوع سانحه رانندگی بودید چند نفر را مامور کنید که با در نظر گرفتن شرایط ایمنی خود حداقل از ۲۰۰ متری مکان حادثه به دیگر رانندگان اطلاع دهند (استفاده از چراغهای اعلام خطر)

با ۱۱۵ تماس بگیرید و ادرس دقیق محل وقوع حادثه را اعلام نمائید.

از تجمع مردم جلوگیری بعمل آید

مصدومین را بهیچ وجه جابه جا نکنید مگر اینکه محلی که در آن قرار دارند برایشان خطرناک باشد در این صورت مطمئن شوید که تمام نقاط جراحات بدقت نگه داشته اید و حرکت دادن مصدومین باعث ناراحتی آنها نمی شود.

تنفس آنها را چک کنید در صورت مسدود بودن راه تنفسی را باز کنید.

آرام باشید و مریض را به خونسردی دعوت کنید.

**تلفن های ضروری**

پلیس: ۱۱۰

هلال احمر: ۱۴۷

آتش نشانی: ۱۲۵

اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

اورژانس : ۱۱۵

آتش نشان : ۱۲۵

آتش نشان برای خاموش کردن آتش و کمک رسانی به افرادی است که به طور مثال بر اثر ریزش یک ساختمان زیر آوار مانده اند یا به گاز گرفتگی دچار شده اند. در صورت بروز این گونه حوادث باید با شماره ۱۲۵ تماس بگیریم.

ماشین های آتش نشانی برای خاموش کردن آتش با خود آب و گاز حمل میکنند.

پلیس ۱۱۰

پلیس برای برقراری نظم و امنیت و کمک به مردم فعالیت می کند، اگر تصادفی در سطح شهر یا خارج از شهر رخ دهد با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرید. پلیس ۱۱۰ به عنوان پلیس راه در جاده و پلیس راهنمایی رانندگی در شهر مراقب ایمنی عبور و مرور و ترافیک شهر ها و جاده ها است.

هلال احمر ۱۴۷

هلال احمر برای ارائه ی خدمات امدادی در هنگام بروز حوادث و سوانح طبیعی مثل زلزله ، سیل و غیره، در داخل و خارج از کشور است و به وسیله امدادگران، خدماتی از قبیل ارائه کمک های اولیه در حوادث غیر مترقبه را ارائه می کند.

اورژانس ۱۱۵

اورژانس یا فوریت های پزشکی به افرادی که در تصادف آسیب دیده اند یا در منازل احتیاج به پزشک و بیمارستان دارند امداد رسانی می کنند و برای دسترسی به آن با شماره ۱۱۵ تماس می گیریم.

اورژانس اجتماعی ۱۲۳

اورژانس اجتماعی برای کمک رسانی به افرادی است که با اعضای خانواده خود یا دیگران مشکلاتی مثل دعوا یا مشاجره ، کتک کاری یا مشکلات اجتماعی دیگر دارند و می خواهند این قضیه به صورت دوستانه و در محیط خانه حل شود.

منابع:

-چطور با ترافیک برخورد کنیم راهنمایی برای کودکان ونوجوانان

نویسنده دانش موهان ؛ ترجمه و تهیه: مهندس عادل منصور کیائی - مهندس جواد سقایی

پاییز ۱۳۸۳

-پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان بسیج سلامت دانشآموزان استان

اصفهان