

# ورشة عمل السلامة المرورية متعددة الثقافات للعملاء الناطقين باللغة العربية



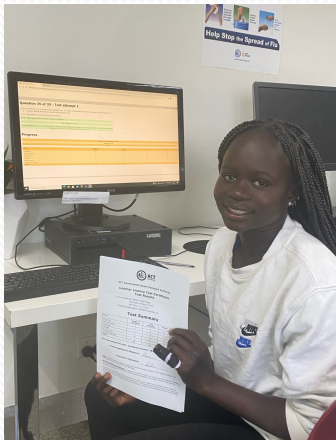
خدمات توطين المهاجرين واللاجئين

All text and images, regardless of source, are used solely for the purpose of sharing information about road rules and issues in the ACT with clients at MARSS.

# ورشة عمل السلامة المرورية متعددة الثقافات :

قبل البدء في دروس القيادة العملية في إقليم العاصمة الأسترالية ، (ACT) من المهم تزويد العملاء الناطقين باللغة العربية بالتعليم المناسب ثقافياً حول ممارسات السلامة على الطرق في ACT.

# لماذا نقوم بتنظيم ورش عمل متعددة الثقافات حول السلامة المرورية؟



# شرح الورشة

من المهم توفير ورش عمل ومعلومات مكتوبة للأشخاص من مجتمعات اللاجئين والمهاجرين الجدد والناشئين الذين يعيشون في إقليم العاصمة الأسترالية، لتمكينهم من استخدام طرقنا بأمان. سيتم توفير هذه الورش والمعلومات المكتوبة التكميلية، بتمويل من حكومة إقليم العاصمة الأسترالية، للعملاء من المجتمعات الناطقة باللغة العربية بلغتهم الأولى، للسماح للأشخاص بتعلم وفهم ومناقشة القضايا المتعلقة بالقواعد وسلامة الطرق.

# لماذا قامت حكومة إقليم العاصمة الأسترالية بتمويل ورش العمل متعددة الثقافات حول السلامة المرورية؟

تنفيذ أنشطة التوعية بالسلامة على الطرق بما في ذلك حملات التوعية العامة؛ تشجيع وتعزيز تعليم السلامة على الطرق في مجتمع إقليم العاصمة الأسترالية؛ تشجيع وتحفيز البحث والتحقيق في قضايا السلامة على الطرق، وتنفيذ تدابير مكافحة الحوادث والإصابات، وخاصة في مجال الوقاية من الحوادث والحد من الإصابات؛ دعم أو تسهيل بناء التحسينات المادية للأراضي في إقليم العاصمة الأسترالية لتعزيز السلامة على الطرق، على سبيل المثال عمليات تدقيق السلامة على الطرق، ودراسات عملته، والتقييمات والبحث في تصميم الطرق وبنائها؛ والمساعدة في إنشاء المبادرات الرامية إلى إعادة تأهيل الأشخاص المصابين بجروح خطيرة أو مصابين بصدمات نتيجة لحوادث الطرق.

يواجه الأشخاص من مجتمعات اللاجئين والمهاجرين الجدد والناشئة - وخاصة أولئك الذين وصلوا إلى أستراليا مؤخراً جداً - عدداً من الحواجز الإضافية عندما يتعلق الأمر بفهم قواعد المرور والالتزام بها والحفاظ على ممارسات السلامة على الطرق الإيجابية، مقارنة بسكان إقليم العاصمة الأسترالية الآخرين. وتشمل هذه الحواجز:

\*انخفاض مستويات إتقان اللغة الإنجليزية - مما يعني أنهم قد لا يدركون قواعد وممارسات السلامة على الطرق أو يسيئون فهمها؛ و

\*القضايا الثقافية - وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين قدموا إلى أستراليا من بلدان ذات قواعد قيادة وقواعد طرق وممارسات استخدام طرق مختلفة تماماً.



نتيجة لذلك، قد يكون هناك جهل أو سوء فهم فيما يتعلق بالقيادة أثناء التعب، وهو ما قد يكون خطيراً مثل القيادة تحت تأثير الكحول.

فهو يؤثر على تركيزك وحكمك، ويبطئ وقت رد فعلك.

## القيادة أثناء التعب



## القيادة أثناء التعب

لا يرتبط إرهاق السائق بالرحلات الطويلة أو المركبات الثقيلة فحسب. فقد يؤدي قلة النوم وبعض الأدوية إلى إرهاق السائق. تتطلب القيادة انتباهك الكامل - فقد يستغرق الأمر بضع ثوانٍ فقط حتى تغلق عينيك حتى يحدث تصادم.

## القيادة أثناء التعب (تابع)

قد تشمل علامات التعب ما يلي:

- التثاؤب المستمر؛
  - حركة العين البطيئة وعدم وضوح الرؤية؛
  - ردود الفعل البطيئة أو المتأخرة؛
  - الشعور بالتصلب؛
  - ألم أو ثقل العينين؛
  - أحلام اليقظة؛
  - التجول فوق خط الوسط أو على حافة الطريق؛ و
  - تغيير سرعتك كثيراً، أو صعوبة الحفاظ على سرعة ثابتة.
- إذا لاحظت أيّاً من هذه العلامات؛ توقف جانباً وخذ قسطاً من الراحة.

## القيادة أثناء التعب (تابع)

إذا كنت ذاهباً في رحلة طويلة:

- خطط لفترات الراحة مسبقاً؛
- خذ استراحة كل ساعتين على الأقل؛
- ابق في مكان ما طوال الليل إذا كنت ذاهباً في رحلة طويلة؛
- شارك في القيادة وتأكد من الحصول على قسط من الراحة عندما لا تقود؛
- وحاول ألا تقود عندما يكون عادةً وقت نومك (في الصباح الباكر وفي وقت متأخر من الليل).

## إنعاش السائق

تعد مواقع إنعاش السائق مكاناً مثالياً لأخذ قسط من الراحة في رحلة طويلة. فهي تقدم كوباً مجانياً من الشاي والقهوة والبسكويت ومكاناً للتوقف والدرشة مع المتطوعين الودودين قبل مواصلة رحلتك بأمان. تفضل بزيارة موقع إنعاش السائق الإلكتروني لمعرفة المزيد.

## حددت شركة التأمين **AAMI** طرقاً لتجنب إرهاق السائق.

يمكن أن يؤثر إرهاق السائق على كل من يقود السيارة، وهو أمر خطير بغض النظر عما إذا كنت تقود شاحنة ذات 18 عجلة أو سيارة صغيرة.

تعرف على علامات إرهاق السائق وبعض الخطوات السهلة للمساعدة في منعه.

وتأكد من أنك مؤمن في حالة وقوع حادث من خلال استكشاف خيارات تأمين سيارتك.

لماذا القيادة وأنت متعب فكرة سيئة  
إن القيادة في أفضل الأوقات قد تكون فوضوية.

ولكن لأن العديد منا يفعل ذلك كل يوم تقريباً، فمن السهل أن يعتقد أدمغتنا أننا قادرون على القيادة بشكل جيد عندما نكون متعبين.

قد يؤدي هذا - ولسوء الحظ - إلى النوم القصير أثناء القيادة.

لا يمكننا التحكم في النوم القصير. يمكن أن يستمر من نصف ثانية إلى عشر ثوانٍ ويمكن أن يؤدي بسهولة إلى حادث طريق.

إذا كنت متعباً، فإن الخيار الأكثر أماناً هو تجنب القيادة.

## كيف يؤثر انقطاع التنفس أثناء النوم على تأمين السيارة

يمكن أن تؤدي الحالات الطبية مثل انقطاع التنفس أثناء النوم إلى جعل السائقين أكثر عرضة للإرهاق.

ولهذا السبب، قد تطلب منك هيئة الطرق إبلاغها بذلك حيث قد يؤثر ذلك على قدرتك على القيادة بأمان.

قد يؤثر عدم الامتثال لشروط الترخيص على مطالبة تأمين سيارتك.

## الأسباب الشائعة لإرهاق السائق

يمكن أن تعود أسباب إرهاق السائق إلى أسابيع. أشياء مثل بدء وظيفة جديدة تعطل أنماط نومنا، أو أن تصبح أباً أو أمّاً أو تشعر بالتوتر بشأن امتحان قادم يمكن أن تؤدي جميعها إلى الإرهاق أثناء القيادة وتؤدي إلى حوادث محتملة.

تتضمن بعض الأسباب الأكثر شيوعاً لإرهاق السائق ما يلي:

- الجهد العقلي أو البدني قبل القيادة، مثل يوم طويل في العمل.
- عدم أخذ فترات راحة منتظمة أثناء القيادة لمسافات طويلة.
- العوامل الخارجية مثل الحرارة أو اهتزاز الطريق.
- اضطرابات في إيقاعك اليومي - أي عدم النوم عندما تكون معتاداً على النوم.
- فترات طويلة بدون نوم أو نوم رديء الجودة.

## كيفية إدارة التعب ومنع النوم أثناء القيادة

إن معرفة أسباب تعب السائق هي إحدى أفضل الطرق لمنع النوم أثناء القيادة. ومن بين الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لتقليل فرص تعب السائق:

- تجنب القيادة بعد يوم عمل طويل، إن أمكن.
- احصل على قسط جيد من النوم قبل القيادة.
- اشرب الكثير من الماء وتجنب الكحول قبل القيادة.
- خذ فترات راحة ومارس الرياضة كل ساعتين.
- شارك الآخرين في القيادة.
- لا تقود في الأوقات التي من المفترض أن تنام فيها عادةً.

## كيفية إدارة التعب ومنع النوم أثناء القيادة (تابع)

- خصص وقتاً إضافياً لتجنب الإجهاد الإضافي.
- خفف سرعتك أثناء القيادة ليلاً، وخاصة عند القيادة عبر الريف حيث يصعب رصد الحياة البرية والمخاطر الأخرى في الظلام.

ومن الجدير بالذكر أيضاً أن الكافيين أو مشروبات الطاقة أو الموسيقى الصاخبة لن تعمل دائماً للمساعدة في مكافحة التعب.

غالباً ما يكون النوم أو الراحة هو الحل الوحيد.

مناقشة: ما هي برأيك السلوكيات الأكثر  
خطورة على الطريق؟

النهاية