

کارگاه آموزشی چند فرهنگی ایمنی جاده و راه برای فارسی زبانان

MARSS Australia Inc.

Migrant and Refugee Settlement Services

خدمات اسکان مهاجران و پناهندگان



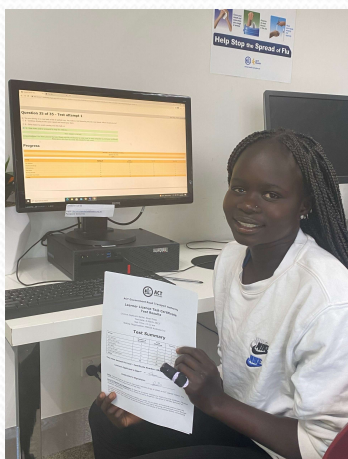
تمامی متون و تصاویر صرفاً با هدف به اشتراک‌گذاری اطلاعات درباره قوانین و مسائل جاده‌ای در پایتخت استرالیا (ACT) با مراجعین MARSS استفاده شده‌اند.

هدف کارگاه ایمنی جاده‌ای چندفرهنگی:

پیش از شروع درس‌های عملی رانندگی در پایتخت استرالیا (ACT) مهم است که به مراجعین فارسی‌زبان آموزش‌های مناسب فرهنگی در مورد شیوه‌های ایمنی رانندگی ارائه شود.



چرا کارگاه‌های ایمنی جاده‌ای چندفرهنگی برگزار می‌شوند؟



توضیحات کارگاه:

ارائه‌ی کارگاه‌های آموزشی و اطلاعات مکتوب به افراد جوامع پناهنده و مهاجر تازه‌وارد و نوظهور که در منطقه ACT زندگی می‌کنند، بسیار حائز اهمیت است تا بتوانند از جاده‌ها به‌صورت ایمن استفاده کنند. این کارگاه‌ها و اطلاعات نوشتاری مکمل آن که توسط دولت ACT تأمین مالی شده‌اند، به افراد جوامع مهاجر و پناهجوی تازه‌وارد در ACT کمک می‌کنند تا به‌طور ایمن‌تری از جاده‌ها استفاده کنند. این اطلاعات به زبان مادری (فارسی) ارائه می‌شوند تا افراد بتوانند قوانین و مسائل ایمنی جاده‌ای را بهتر یاد بگیرند، درک کنند و در مورد آن‌ها گفتگو کنند.

چرا دولت ACT از این کارگاه‌ها حمایت مالی می‌کند؟

ارائه فعالیت‌های آگاهی‌رسانی درباره ایمنی جاده‌ای از جمله کمپین‌های عمومی؛

- تشویق و ترویج آموزش ایمنی جاده‌ای در جامعه ACT؛
- ترویج و تحریک تحقیقات درباره مسائل ایمنی جاده‌ای و اجرای اقدامات مقابله‌ای با تصادف و صدمات، به‌ویژه در زمینه پیشگیری از تصادف و کاهش آسیب؛
- حمایت یا تسهیل بهبود فیزیکی زمین در ACT برای ارتقای ایمنی جاده‌ای، از جمله ارزیابی‌های ایمنی جاده‌ای، مطالعات امکان‌سنجی، ارزیابی‌ها و تحقیقات طراحی و ساخت جاده؛ و
- کمک به ایجاد ابتکاراتی با هدف توانبخشی افراد آسیب‌دیده یا دچار شوک ناشی از تصادف‌های جاده‌ای.

چرا دولت ACT از این کارگاه‌ها حمایت مالی می‌کند؟

افراد تازه‌وارد از جوامع پناهنده و مهاجر - به‌ویژه آن‌هایی که به‌تازگی به استرالیا آمده‌اند - با موانع بیشتری در درک و رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و حفظ رفتارهای ایمن جاده‌ای مواجه هستند. این موانع شامل:

❖ سطح پایین‌تر مهارت زبان انگلیسی - که ممکن است باعث ناآگاهی یا سوءتفاهم در مورد قوانین و شیوه‌های ایمنی جاده‌ای شود؛ و

❖ مسائل فرهنگی - به‌ویژه برای کسانی که از کشورهای با قوانین رانندگی و رفتارهای متفاوت آمده‌اند، میشود.

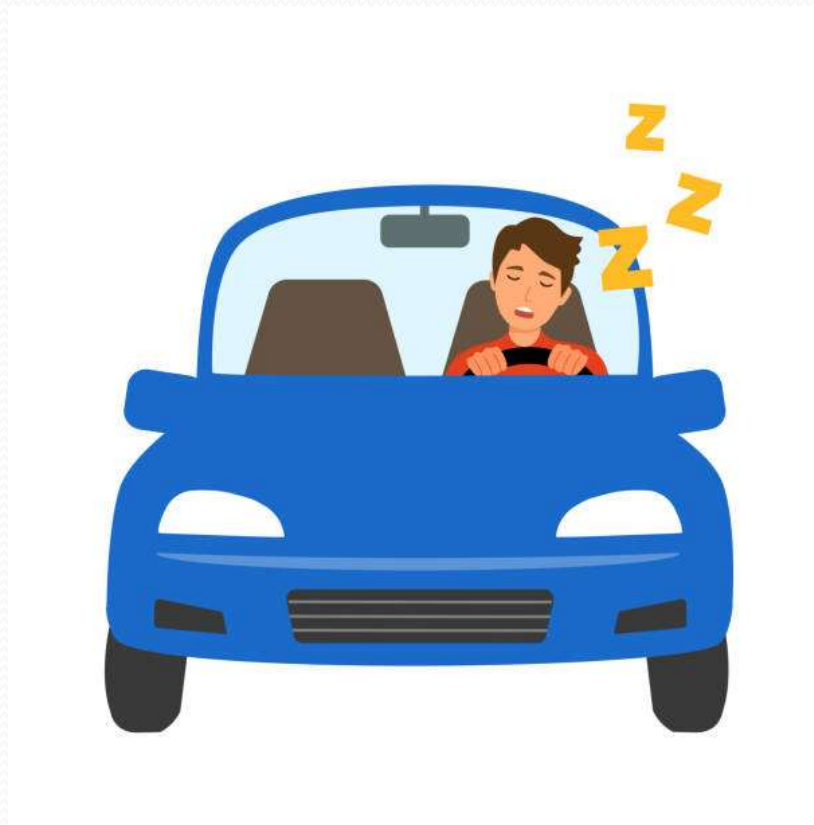


در نتیجه، ممکن است ناآگاهی یا سوء تفاهم درباره رانندگی در حالت خستگی وجود داشته باشد که می تواند به اندازه رانندگی در حالت مستی خطرناک باشد.

این وضعیت بر تمرکز، قضاوت و زمان واکنش شما تأثیر می گذارد.



رانندگی در حالت خستگی



رانندگی در حالت خستگی

رانندگی در حالت خستگی فقط به سفرهای طولانی یا وسایل نقلیه سنگین محدود نمی‌شود. کم‌خوابی و مصرف برخی داروها می‌توانند منجر به خستگی شوند.

رانندگی نیازمند تمرکز کامل شماست - فقط چند ثانیه بسته بودن چشم‌ها می‌تواند منجر به تصادف شود.



رانندگی در حالت خستگی

نشانه‌های خستگی شامل:

- خمیازه‌های مکرر؛
- حرکت کند چشم‌ها و تاری دید؛
- واکنش کند؛
- احساس سفتی عضلانی؛
- سنگینی چشم‌ها؛
- خیال‌پردازی؛
- انحراف از خط وسط یا لبه جاده؛
- تغییر زیاد در سرعت یا ناتوانی در حفظ سرعت ثابت

در صورت مشاهده این علائم، توقف کرده و استراحت کنید.



رانندگی در حالت خستگی

اگر سفر طولانی در پیش دارید :

- توقف‌های برنامه‌ریزی شده داشته باشید؛
- حداقل هر دو ساعت استراحت کنید؛
- در سفرهای طولانی یک شب در جایی بمانید؛
- رانندگی را تقسیم کرده و زمانی که نمی‌رانید، استراحت کنید؛ و
- از رانندگی در زمانی که معمولاً می‌خوابید (اوایل صبح و اواخر شب) خودداری کنید.



ایستگاه‌های استراحت راننده (Driver Reviver)

ایستگاه‌های استراحت راننده (Driver Reviver) مکان‌هایی مناسب برای توقف در سفرهای طولانی هستند. آن‌ها چای، قهوه، بیسکویت رایگان و فضایی برای استراحت و گفتگو با داوطلبان مهربان فراهم می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت Driver Reviver مراجعه کنید.



شرکت بیمه **AAMA** راه‌هایی برای جلوگیری از خستگی راننده معرفی کرده است

خستگی می‌تواند همه رانندگان را تحت‌تأثیر قرار دهد، فرقی ندارد که یک تریلی ۱۸ چرخ برانید یا یک خودروی کوچک.

نشانه‌های خستگی را بشناسید و راهکارهای ساده‌ای برای جلوگیری از آن به‌کار ببرید.

همچنین، در مورد گزینه‌های بیمه خودرو تحقیق کنید تا در صورت تصادف پوشش داشته باشید.



چرا رانندگی در حالت خستگی ایده بدی است.

رانندگی حتی در بهترین شرایط هم می‌تواند پرهرج و مرج باشد.

اما چون بسیاری از ما تقریباً هر روز رانندگی می‌کنیم، ذهنمان تصور می‌کند در حالت خستگی هم می‌توانیم خوب رانندگی کنیم.

اما این باور می‌تواند منجر به خواب کوتاه در حین رانندگی شود که قابل کنترل نیست و می‌تواند از نیم ثانیه تا ده ثانیه طول بکشد و منجر به تصادف شود.

اگر خسته‌اید، امن‌ترین گزینه این است که رانندگی نکنید.



چگونه وقفه تنفسی خواب بر بیمه خودرو تأثیر می‌گذارد؟

بیماری‌هایی مثل وقفه تنفسی خواب (sleep apnoea) می‌توانند احتمال خستگی را افزایش دهند.

بنابراین ممکن است نیاز باشد که این شرایط را به مراجع راهنمایی و رانندگی اطلاع دهید، چون ممکن است توانایی رانندگی ایمن شما را تحت تأثیر قرار دهد.

عدم اطلاع‌رسانی می‌تواند بر اعتبار بیمه خودرو شما نیز اثر بگذارد.



دلایل رایج خستگی راننده

دلایل رایج خستگی راننده می‌تواند به هفته‌ها قبل برگردد. مواردی مثل شروع یک شغل جدید که الگوی خواب را به هم می‌زند، پدر یا مادر شدن یا استرس قبل از امتحان می‌توانند منجر به خستگی شوند.

دلایل رایج عبارتند از:

- تلاش ذهنی یا جسمی قبل از رانندگی، مثل روز کاری طولانی؛
- نگرفتن استراحت‌های منظم در مسافت‌های طولانی؛
- عوامل خارجی مثل گرما یا لرزش جاده؛
- اختلال در ریتم شبانه‌روزی؛ یعنی، خوابیدن در زمانی که به خوابیدن عادت دارید
- دوره‌های طولانی بدون خواب یا خواب بی‌کیفیت.

چگونه خستگی را مدیریت کنیم و از خواب‌های کوتاه (Microsleep) هنگام رانندگی جلوگیری کنیم

شناخت علل خستگی بهترین راه برای پیشگیری از خوابیدن پشت فرمان است.

راه‌های دیگر برای کاهش احتمال خستگی:

- اجتناب از رانندگی بعد از یک روز کاری سنگین؛
- خواب کافی شب قبل؛
- نوشیدن آب فراوان و پرهیز از الکل قبل از رانندگی؛
- استراحت و تحرک هر دو ساعت؛
- تقسیم رانندگی؛ و
- رانندگی نکردن در ساعاتی که معمولاً می‌خوابید.

چگونه خستگی را مدیریت کنیم و از خواب‌های کوتاه (Microsleep) هنگام رانندگی جلوگیری کنیم (ادامه)

- برای جلوگیری از استرس بیشتر، زمان اضافی برای مسیرتان در نظر بگیرید.
- در هنگام رانندگی در شب، به‌ویژه در جاده‌های روستایی یا کم‌نور، سرعت خود را کاهش دهید؛ چرا که تشخیص حیوانات وحشی و سایر خطرات در تاریکی سخت‌تر است.

همچنین، باید به این نکته اشاره کرد که کافئین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا پخش موسیقی بلند، همیشه برای مقابله با خستگی مؤثر نیستند.

در بسیاری از موارد، تنها راه حل واقعی، خوابیدن یا استراحت کردن است.

بحث و گفتگو:

به نظر شما مهم‌ترین رفتارهای پرخطر در
رانندگی چیست؟



پایان

