

کارگاه آموزشی چند فرهنگی محفوظی جاده و راه برای فارسی زبانان

MARSS Australia Inc.
Migrant and Refugee Settlement Services

خدمات اسکان مهاجران و پناهندگان



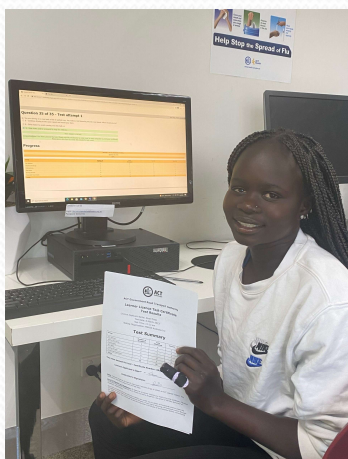
تمامی متون و تصاویر صرفاً با هدف به اشتراک‌گذاری اطلاعات درباره قوانین و مسائل استفاده شده‌اند. MARSS با مراجعین (ACT) جاده‌ای در پایتخت استرالیا

:هدف کارگاه محفوظی جاده‌ای چندفرهنگی

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



چرا کارگاه‌های محفوطی جاده‌ای چندفرهنگی برگزار می‌شوند؟



توضیحات کارگاه

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



از این کارگاه‌ها حمایت مالی می‌کند؟ ACT چرا دولت

ارائه فعالیت‌های آگاهی‌رسانی درباره محفوطی جاده‌ای از جمله کمپین‌های عمومی؛

؛ تشویق و ترویج آموزش محفوطی جاده‌ای در جامعه ACT
ترویج و تحریک تحقیقات درباره مسائل محفوطی جاده‌ای و اجرای اقدامات مقابله‌ای
با حادثه ترافیکی و صدمات، به‌ویژه در زمینه پیشگیری از حادثه ترافیکی و کاهش
آسیب؛

برای ارتقای محفوطی جاده‌ای، از ACT حمایت یا تسهیل بهبود فیزیکی زمین در
جمله ارزیابی‌های محفوطی 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
حادثه ترافیکی‌های جاده‌ای.

از این کارگاه‌ها حمایت مالی می‌کند؟ ACT چرا دولت

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

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

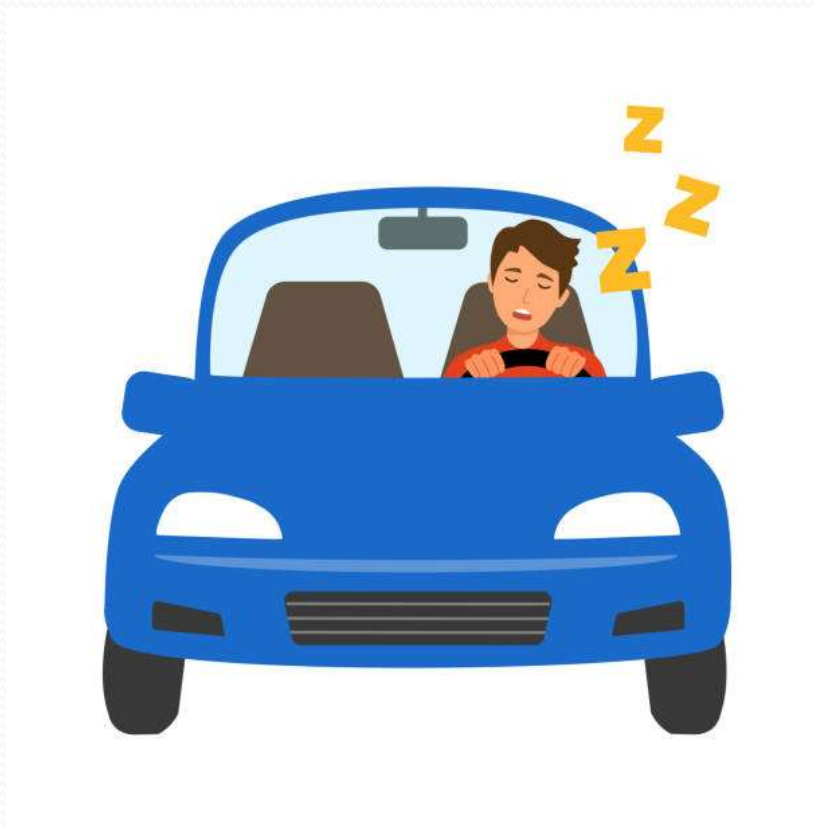
به‌ویژه برای کسانی که از کشورهای با قوانین -مسائل فرهنگی رانندگی و رفتارهای متفاوت آمده‌اند

در نتیجه، ممکن است ناآگاهی یا سوءتفاهم درباره رانندگی در حالت ماندگی وجود داشته باشد که می‌تواند به اندازه رانندگی در حالت مستی خطرناک باشد.

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



رانندگی در حالت ماندگی



رانندگی در حالت ماندگی

رانندگی در حالت ماندگی فقط به سفرتهای طولانی یا کمخوابیدنی و وسایل نقلیه سنگین محدود نمی‌شود. مصرف برخی داروها می‌توانند منجر به ماندگی شوند فقط چند ثانیه – رانندگی نیازمند تمرکز کامل شماست. بسته بودن چشم‌ها می‌تواند منجر به حادثه ترافیکی شود.



رانندگی در حالت ماندگی
نشانه‌های ماندگی شامل

خمیازه‌های مکرر؛
حرکت کند چشم‌ها و تاری دید؛
واکنش کند؛
احساس سفتی؛
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، ماشین را نگه داشته و استراحت کنید



رانندگی در حالت ماندگی
:اگر سفر طولانی در پیش دارید

ایست‌های اپلیکیشن برنامه ریزی شده داشته باشید؛
حداقل هر دو ساعت استراحت کنید؛
در سفرهای طولانی یک شب در جایی بمانید؛
رانندگی را تقسیم کرده و زمانی که رانندگی نمی‌کنید ، استراحت کنید؛ و
(اوایل صبح و اواخر شب) از رانندگی در زمانی که معمولاً می‌خوابید
خودداری کنید.



ایستگاه‌های احیا کننده راننده (Driver Reviver)

ایستگاه‌های احیا کننده راننده (Driver Reviver) مکان‌هایی مناسب برای ایست 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 ماندگی راننده معرفی کرده است

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

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

همچنین، در مورد گزینه‌های بیمه موثر تحقیق کنید تا در صورت حادثه ترافیکی پوشش داشته باشید.



چرا رانندگی در حالت ماندگی ایده بدی است

رانندگی حتی در بهترین شرایط هم می تواند پر هر جومرج باشد

اما چون بسیاری از ما تقریباً هر روز رانندگی می کنیم، ذهنمان تصور می کند در حالت ماندگی هم می توانیم خوب رانندگی کنیم

اما این باور می تواند منجر به خوابیدن کوتاه در حین رانندگی شود که قابل کنترل نیست و می تواند از نیم ثانیه تا ده ثانیه طول بکشد و منجر به حادثه ترافیکی شود

اگر مانده اید، امن ترین گزینه این است که رانندگی نکنید

چگونه وقفه تنفسی خوابیدن بر بیمه موثر تأثیر می‌گذارد؟

بیماری‌هایی مثل وقفه تنفسی خوابیدن (sleep apnoea) می‌توانند احتمال ماندگی را افزایش دهند.

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

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



دلایل رایج ماندگی راننده

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

دلایل رایج عبارتند از:

تلاش ذهنی یا جسمی قبل از رانندگی، مثل روز کاری طولانی؛

استراحت نکردن منظم در مسیرهای طولانی؛

عوامل خارجی مثل گرما یا لرزش جاده؛

اختلاف در ریتم شبانه‌روزی؛ یعنی، خوابیدن در زمانی که به خوابیدن عادت دارید

دوره‌های طولانی بدون خوابیدن یا خوابیدن بی‌کیفیت.

چگونه ماندگی را مدیریت کنیم و از خوابیدن‌های کوتاه (Microsleep) هنگام رانندگی جلوگیری کنیم

شناخت علل ماندگی بهترین راه برای پیشگیری از خوابیدن پشت فرمان است .
راه‌های دیگر برای کاهش احتمال ماندگی:

اجتناب از رانندگی بعد از یک روز کاری سنگین؛

خوابیدن کافی شب قبل؛

نوشیدن آب فراوان و پرهیز از الکل قبل از رانندگی؛

استراحت و حرکت هر دو ساعت؛

تقسیم رانندگی؛ و

رانندگی نکردن در ساعاتی که معمولاً می‌خوابید.

چگونه ماندگی را مدیریت کنیم و از خوابیدن‌های 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 ماندگی مؤثر نیستند.

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



بحث و گفتگو

به نظر شما مهم‌ترین رفتارهای پرخطر در رانندگی چیست؟



• پایان

