

-
- 51 الكحول والمخدّرات
 - 52 السرعة
 - 53 الهواتف النقالة والأجهزة الإلكترونية الأخرى
 - 55 الركاب
 - 56 الإلهاءات الأخرى
 - 57 الإعياء (التعب)
 - 58 أحزمة المقاعد
 - 59 سلامة المركبة
 - 59 صيانة المركبة
 - 60 استراتيجيات لتخفيض خطر تعرّضك للاصطدام

التعامل مع المخاطر

التعامل مع المخاطر

تتضمن القيادة المخاطر - خطر الاصطدام وتعرضك أنت أو آشخاص آخرون للإصابة أو الموت. ويهدف السائقون المهرة إلى تقليل المخاطر والتعامل معها.

إن حصولك على ١٢٠ ساعة تدريب على القيادة تحت الإشراف كسائق مبتدئ سوف يساعدككي تصبح سائقاً قيادته أكثر أماناً.

وهناك أمور مُعينة تزيد من خطر تعرض كافة السائقين، وخاصة السائقين الجدد، لاصطدام أو لإصابة بالغة:

- القيادة تحت تأثير الكحول أو المخدرات.
- السرعة.
- استعمال الهواتف النقالة (موبايل) والأجهزة الإلكترونية الأخرى.
- الركاب في سيارتك.
- الإلهاءات الأخرى داخل سيارتك وخارجها.
- الإعياء - القيادة عندما تكون متعباً.
- عدم وضع أحزمة المقاعد.
- عدم صيانة المركبة بشكل جيد.



- سوف تؤثر عليك مخدرات مختلفة بطرق مختلفة، ولكن العديد منها سوف يكون له تأثير سيء على قيادتك. إن القيادة تحت تأثير المخدرات فعل مخالف للقانون، ومثل الكحول لا توجد استثناءات على هذه القاعدة (أنظر الصفحتان 75 - 77).
- العديد من الأدوية الموصوفة وتلك التي تباع دون وصفة طبية يمكن أن تؤثر على قدرتك على القيادة بأمان. اسأل طبيبك أو الصيدلي عن كيف يمكن أن يؤثر دواوينك على قيادتك. لا تعتمد فقط على ما يقوله أصدقاؤك لك.
- إن الجمع بين شرب الكحول وتعاطي المخدرات أو تناول الأدوية هو أسوأ حتى من تعاطي إحداها بمفردها. السائق الذي يشرب بعض كؤوس من الكحول ويتعاطى بعض الحشيش سوف تكون قيادته خطيرة مثل سائق مخمور. وينطبق الشيء نفسه على الجمع بين الكحول والمخدرات الأخرى وبعض الأدوية المعينة.
- لا تجمع ما بين القيادة وشرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو تناول الأدوية، ولتجنب المخاطر خطط مقدما:

 - قم بالترتيب لشخص القيادة لا يشرب الكحول أو يتعاطى المخدرات.
 - قم بالمبيت هناك عوضاً عن القيادة إلى منزلك.
 - قم بالترتيب لصديق أو قريب لكي يقوم بتوصيلك.
 - استعمل المواصلات العامة أو سيارة أجرة (تاكسي).

الكحول والمخدرات
تقلل الكحول والمخدرات وبعض الأدوية المعينة من قدرتك على القيادة بأمان.

- أنت أكثر عرضة لخطر التورط في حادث اصطدام إذا كنت تقود تحت تأثير الكحول، ويزداد خطر التعرض للاصطدام مع ازدياد مستوى الكحول في دمك. السائق الذي يكون مستوى تركيز الكحول في دمه 0.05 يكون خطر تعرّضه لحادث اصطدام مضاعفاً.
- يجب على السائقين المبتدئين والسائقين براخصة تجريبية التقى بأن تكون نسبة تركيز الكحول في دمهم (BAC) صفر. ويعني ذلك لا كحول إطلاقاً ولا توجد استثناءات على هذه القاعدة.
- هناك عقوبات شديدة بالنسبة لأي سائق عمره أقل من 26 سنة (يشمل السائقين المبتدئين والسائقين براخصة تجريبية) الذين يرتكبون جرم القيادة تحت تأثير الكحول. وتشمل هذه العقوبات إلغاء الرخصة وتركيب جهاز يمنع تشغيل محرك المركبة إذا كان السائق قد شرب الكحول بالنسبة للسائقين الذين ارتكبوا مسبقاً جرم القيادة تحت تأثير الكحول وتم ضبطهم ونسبة تركيز الكحول في دمهم 0.07 أو أكثر بعد استعادتهم لرخصتهم.
- يمكن أن تبقى الكحول في جسمك لفترة من الوقت بعد انتهاءك من شرب الكحول. وفي أحياناً كثيرة يتم تسجيل نسبة تركيز الكحول في الدم فوق الصفر في صباح اليوم التالي بعد شرب الكحول في الليلة السابقة. يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن الكحول والسلامة على الطرق في الصفحتان 71 - 75).

التعامل مع المخاطر

السرعة

هناك علاقة واضحة بين السرعة وحوادث الاصطدام، فكلما زادت سرعتك زاد خطر تعرّضك لحدوث اصطدام. والسرعة هي من العوامل المسببة لحوالي ٢٠٪ من كافة حوادث الاصطدامات المميتة، وحوالي ٣٠٪ من حوادث الاصطدامات التي تتضمن مرتبة واحدة - مثل الانحراف إلى جانب الطريق. وتزيد السرعة أيضاً من مدى خطورة الإصابة إذا تورّطت في حادث اصطدام.

وبالنسبة للسائقين الجدد بمفردهم تكون السرعة أكثر خطورة، حيث أن القيادة بسرعة أكبر من بقية حركة السير تقلل من هامش الخطأ. وباعتبارك سائقاً جديداً بمفرده سيسكون من الصعب عليك القيام بكل الأشياء التي يتطلب منك القيام بها، مثل:

- تفحّص الطريق.
- توقع المخاطر المحتملة.
- اتخاذ القرارات الصحيحة بالنسبة لكل حالة.

يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات عن السرعة في الصفحة 79 والصفحة 83.



القواعد صريحة وواضحة.

- لا يُسمح للسائقين المبتدئين والسيّدين برخصة تجريبية P1 باستعمال هواتف نقالة، محمولة باليد أو غير محمولة، أثناء القيادة. ولا يُسمح لهم بإرسال أو قراءة رسائل نصيّة من أي نوع.
- يجب على السائقين برخصة تجريبية P2 والسيّدين برخصة كاملة عدم استعمال هاتف نقال لإجراء أو استلام مكالمات أثناء القيادة إلا إذا كان الهاتف النقال مثبتاً بإحكام في حامل أو كان يمكن تشغيله عن بعد.

من الأمور المساعدة لإعداد رسالة الرد في هاتفك النقال لإعلام المتصلين بكل وضوح بأنك لن ترد على المكالمات أثناء قيامك بالقيادة.

- ويمكنك تجنب إغراء الرد على مكالمة هاتفية من خلال:
 - إغلاق الهاتف.

- تحويل الهاتف إلى وضع صامت.
- وضع الهاتف بعيداً عن متناولك أثناء القيادة.

الهواتف النقالة والأجهزة الإلكترونية الأخرى

إن أي استعمال للهواتف النقالة (موبايل)، ويشمل ذلك إرسال أو قراءة الرسائل النصيّة، خطر لأنّه يصرف انتباحك عن الطريق ويؤثّر على قيادتك. إن أي شيء يصرف انتباحك عن القيادة وبينما تنظر عن الطريق سوف يزيد من خطر حدوث اصطدام. وينطبق ذلك أيضاً على السائقين الأكبر سنّاً والأكثر خبرة.

- استعمال الهواتف النقالة يجعلك:
 - تتمايل داخل المسار وخارجـه.
 - تتبع المركبة التي أمامك بمسافة قريبة جداً.
 - لا تنتبه لإشارات المرور الضوئية وبقية إشارات المرور.
- التحدث بالهاتف النقال، حتى ولو كان غير محمول باليد، يزيد احتمال تعرضك لاصطدام.

حقائق

إرسال أو قراءة الرسائل النصيّة أثناء القيادة خطر لأنّه يصرف نظرك وانتباحك عن الطريق.

التعامل مع المخاطر

- إجراء أية تغييرات على الأجهزة (إعداد نظام كاشف الطرق GPS، أو تشغيل جهاز السي دي، أو اختيار محطة الراديو) قبل بدئك بالقيادة.
- استعمال توجيهات صوتية من نظام كاشف الطرق GPS عوضاً عن محاولة النظر في الخريطة أثناء القيادة.

يعتبر عمل مخالف للقانون وجود جهاز عرض بصري (مثل جهاز دي في دي DVD player) بحالة تشغيل بحيث يمكنك مشاهدته من مقعد السائق - حتى عندما تكون السيارة واقفة ولكن ليست مرکونة. والاستثناء الوحيد هو الوسائل المساعدة للسائق مثل نظام كاشف الطرق GPS مُركب في السيارة. ويجب عليك أيضاً عدم حيازة جهاز عرض بصري في سيارتك يمكن أن يصرف انتباه سائق آخر. ويمكن أن تشمل العقوبات فرض غرامة مالية واحتمال سحب رخصتك.

إذا كان يتطلب منك إجراء مكالمة أو استلامها أو قف سيارتكم على جانب الطريق بأمان. لا تتوقف في مسار الطوارئ لاستعمال الهاتف لأن ذلك مخالف للقانون.

إن هاتفك النقال ليس الجهاز الإلكتروني الوحيد الذي يمكن أن يصرف انتباهك، حيث هناك أجهزة أخرى يمكن أن تصرف انتباهك عند استعمالها أو محاولة الوصول إليها:

- جهاز السي دي CD player أو الراديو.
- هاتف أحد ركابك.
- جهاز دي في دي DVD player أو أي جهاز عرض بصري آخر.
- نظام كاشف الطرق GPS.
- أجهزة iPods وأجهزة MP3 الأخرى.
- أجهزة المساعدة الرقمية الشخصية (PDAs) وأجهزة الكمبيوتر المحمول.

ويمكنك تقليل المخاطر من خلال:

- عدم حيازة أجهزة تصرف الانتباه في سيارتك، وخاصة بعد حصولك مباشرة على الرخصة التجريبية P.
- التعود على واحد أو أكثر من الإلهاءات، مثل الراديو وجهاز السي دي، في أواخر فترة التعلم على القيادة في الوقت الذي لا تزال تحصل فيه على الدعم من السائق المشرف عليك.

على الرغم من أن الركاب قد يقوموا بصرف الانتباه، ولكنهم في الوقت نفسه يمكن أن يساعدوك في بعض المهام، مثل تغيير أقراص السي دي. إذا كنت تحمل رخصة تجريبية P1 يجب عليك عدم نقل أكثر من راكب واحد عمره بين ١٦ سنة وأقل من ٢٢ سنة. وبغض النظر عن نوع رخصتك تجنب نقل أكثر من راكب واحد خلال أول سنة تقوم فيها بالقيادة بمفردك.

الركاب

يمكن أن يقوم الركاب بصرف انتباحك وزيادة خطر تعرضك للصطدام، ويمكنك تقليل المخاطر من خلال:

- إبقاء المحادثات عند أدنى حد ممكن - لا ضرر من الطلب من الركاب الهدوء أثناء تركيزك على القيادة.
- تجاهل أية محادثة عندما يتطلب منك التركيز أكثر على القيادة.
- إدراك الحالات التي يتطلب منك فيها المزيد من التركيز - مثل تقاطعات الطرق، أو مناطق المدارس، أو حركة السير الكثيفة.
- تخفيف سرعتك.
- ترك فجوة أوسع بين سيارتك والسيارة التي أمامك لإنفاس مجال وقوفك أكثر لك للاستجابة للمخاطر.
- الطلب من الركاب عدم استعمال هواتف نقالة أثناء قيامك بالقيادة إلا في الحالات الطارئة.
- أن تكون أنت نفسك راكباً مسؤولاً وعدم صرف انتباه السائقين الآخرين، وخاصة في الظروف المعقدة.
- إغفال الراديو وبقية الأجهزة الإلكترونية التي يمكن أن تزيد من انصراف الانتباه.

التعامل مع المخاطر

الإلهاءات الأخرى

هناك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكن أن تصرف انتباحك داخل السيارة وخارجها أثناء قيامك بالقيادة، ومن ضمنها:

- تناول الطعام والشراب.
- التدخين.
- تمشيط الشعر.
- قراءة الخرائط.
- اللعب بأدوات التحكم في السيارة.
- الشعور بالانزعاج أو الغضب حول شيء حديث.
- لوحات الإعلانات.
- حدوث شيء غير طبيعي بالقرب من الطريق.
- المشاة وبقية مستعملي الطريق.
- التحقق من الماكياج.
- محاولة الوصول إلى حقيقة أو غرض آخر.

إن الالتهاء نتيجة لأي من هذه الأفعال يمكن أن يصرف انتباحك وأن تنجم عنه عواقب خطيرة. إن خطر تعرّضك للتورّط في اصطدام يكون أعلى بكثير إذا انصرف انتباحك وأبعدت نظرك عن الطريق.

ويمكنك تقليل الخطر من خلال مقاومة أية إغراءات للقيام بشيء عدا عن التركيز على القيادة. وهذا مهم بشكل خاص في الأشهر الأولى من قيامك بالقيادة بمفردك ببرخصة تجريبية.^P

حقائق

إذا أدي انصراف انتباحك إلى قيامك بالقيادة بشكل غير ملائم، يمكن أن تُغَرِّم بموجب القوانين بجرم القيادة المتهورة أو الخطورة، أو الإخفاق في التحكم الصحيح بسيارة. ونتيجة لذلك يمكن أن تفرض عليك غرامات شديدة، أو تسجيل نقاط عدم جدارة ضد رخصتك، أو سحب رخصتك أو إلغائها.

الإعياء (التعب)

إن إعياء السائقين هو أيضاً أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الاصطدامات، حيث بإمكانه:

- توقف عن القيادة إذا لاحظت أي شيء من الأشياء التالية:
 - الثناؤب المتواصل.
 - البدء بالانحراف عبر المسار.
 - تغليس عينيك أو غشاوة في نظرك.
 - صعوبات في الحفاظ على رأسك بوضع مستقيم.
 - زيادة السرعة أو تخفييفها دون قصد.
 - عدم تذكر آخر بضعة كيلومترات من الطريق.
 - أحلام اليقظة.
 - لتقليل تأثيرات الإعياء:
 - توقف وخذ قسطاً من النوم.
 - لا تقم بالقيادة في أوقات تكون فيها عادة نائماً مثل الفترة بين الساعة ١٠ مساءً والساعة ٦ صباحاً.
 - تأكد من أن أية أدوية تتناولها لا تسبب النعاس. (أسأل طبيبك أو الصيدلي).
 - في الرحلات الطويلة:
 - احصل على قسط وافر من النوم قبل الرحلة.
 - تقاسم مهام القيادة كلما أمكن.
 - خطط مسبقاً واسترح خلال الليل.
 - خذ استراحات منتظمة.
 - حاول تجنب القيادة خلال الأوقات التي تكون فيها عادة نائماً.
 - لا تبدأ برحلة بعد يوم عمل طويل.

- جعلك تنام وأنت خلف المقود.
- إبطاء ردّ فعلك واستجابتك والتأثير على انتباحك وتقديرك للأمور.
- والإعياء عادة يكون نتيجة لنمط حياة نشط - الحفلات، والعمل في أوقات متأخرة من الليل، والدراسة، ويمكن أن يحدث عند:

 - القيادة في الأوقات التي تكون فيها عادة نائماً (١٠ مساءً - ٦ صباحاً).
 - عدم حصولك على فترة نوم كافية.
 - البقاء صالحًا لفترة طويلة (مثلاً ١٧ ساعة).
 - قيامك بالقيادة بمجرد استيقاظك من النوم.
 - قيامك بالقيادة لمدة ساعتين دون توقف.

قد تعتقد بأن شرب القهوة أوأخذ استراحة قصيرة سوف يحدّان من شعورك بالتعب، ولكن هذا غير صحيح - الطريقة الوحيدة للتوقف عن الشعور بالتعب هي النوم لفترة كافية.

ملاحظة مفيدة

قيولة مُتجدد للنشاط لمدة ١٥ دقيقة يمكن أن تقلل من احتمال حدوث اصطدام.

التعامل مع المخاطر

أحزمة المقاعد

إن وضع أحزمة المقاعد بشكل صحيح يمكن أن يزيد من احتمال النجاة في حال حدوث اصطدام.

إن وضع أحزمة المقاعد طريقة مهمة لتخفيض الخطير ليس فقط بالنسبة لك كسائق ولكن بالنسبة لركاب مركبتك أيضاً. لا تفكّر بنفسك فقط. تأكّد من أن ركاب مركبتك يضعون أيضاً أحزمة المقاعد.

في حال حدوث اصطدام فإن السائق والركاب الذين لا يضعون أحزمة مقاعد يتم عادة قذفهم من السيارة، أو ارتطامهم داخل السيارة بالمقود أو بالزجاج الأمامي للسيارة أو ببicie الركاب. الأشخاص الذين ينقدون خارج السيارة في حوادث الاصطدامات على الأرجح أن يلاقوا حتفهم بنسبة ٢٥ ضعفاً من أولئك الذين يبقون في المركبة.

وتحدث أغلب حوادث الاصطدامات في الرحلات القصيرة، لذا يجب عليك وضع حزام المقعد في كافة الأوقات، حتى ولو كانت الرحلة إلى مكان قريب جداً من المنزل. يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات عن أحزمة المقاعد في الصفحتين 77 - 79.

حقائق

يتم فرض غرامة على السائق (تشمل تسجيل نقاط عدم جداره ضد رخصته) إذا لم يكن ركاب المركبة يضعون أحزمة المقاعد، والأطفال الذين أعمارهم أقل من سبع سنوات يستعملون معدات تثبيت أطفال ملائمة (أنظر الصفحتين 77 - 78).

يتم أيضاً فرض غرامة على الركاب الذين أعمارهم ١٦ سنة أو أكثر إذا كانوا لا يضعون أحزمة مقاعد.

حقائق

إن نقل ركاب غير مثبتين في صندوق السيارة أو في مؤخرة سيارة "يوت" ute، أو القيادة وأي جزء من جسم أحد الركاب خارج باب أو نافذة المركبة، خطير وغير قانوني، وينجم عنه فرض الغرامات ونقاط عدم الجدارة.

ملاحظة مفيدة

إذا انفجرت عجلة السيارة أثناء قيادتك، تذكر أن تقوم بمسك المقود بإحكام ورفع قدمك عن دواسة البنزين، وبمجرد شعورك بأن المركبة تحت بعض السيطرة اضغط بلطف على المكبح.

ملاحظة مفيدة

كيفية عمل نظام منع إغفال العجلات أثناء الفرملة (ABS)

في حالة التوقف الطارئ مع وجود نظام Antilock Breaking Systems (ABS). اضغط بقوة وبشكل متواصل على دواسة المكبح. عندما يكون نظام ABS بحالة تشغيل قد تشعر بارتفاع السيارة وقد تهتز دواسة المكبح. ولكن يعمل نظام ABS بشكل صحيح اضغط بقوة وبشكل متواصل على دواسة المكبح. للتأكد من أن السيارة مجهزة بنظام ABS، تحقق من دليل المالك أو أسأل صاحب السيارة. للمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع إدارة المرور vicroads.vic.gov.au وابحث عن ABS.

سلامة المركبة

تشير تحليلات حوادث الاصطدام إلى أن السيارات الأكبر حجمًا والسيارات التي لديها مواصفات سلامة أكثر تقدم عموماً حماية حقيقة للراكب أفضل في حال حدوث اصطدام من المركبات الأصغر حجماً والتي لديها مواصفات سلامة أقل.

ومن أهم مواصفات السلامة في المركبة التي يتبعُ عليك محاولة الحصول عليها هي أكياس الهواء والتحكم الإلكتروني في ثبات السيارة، اللذين يمكن فقط تركيبهما في السيارة في وقت تصنيعها.

إن شراء مركبة آمنة سيحميك أنت وركابك في حال تورطك في حادث اصطدام. وسواء كنت تعتزم شراء سيارة جديدة أو مستعملة يمكنك التحقق من تقدير السلامة في السيارات التي تفكّر بشرائها بزيارة موقع مفوضية حوادث المواصلات howsafeisyourcar.com.au أو موقع برنامج تقييم السيارات الجديدة في استراليا ancap.com.au. ويمكنك أيضاً البحث في منشور ”دليل المشترين لتقدير مستوى السلامة في السيارات المستعملة“ [Buyer's Guide to Used Car Safety Ratings](http://Buyer's%20Guide%20to%20Used%20Car%20Safety%20Ratings.pdf).

صيانة المركبة

- التتحقق من ضغط الإطارات (العجلات) وعمق المدارس (السطح المتقوش من الإطار المطاطي الذي يلامس أرضية الطريق) والمحافظة على بقائهما عند مستويات آمنة. المشاكل المتعلقة بالإطارات من الأسباب الشائعة للحوادث الناجمة عن الأخطاء.
- يجب صيانة المركبة بصورة منتظمة من قبيل خبير.

التعامل مع المخاطر

الاستراتيجية ٢ - تخفيف السرعة

- نظراً لأنك ما زلت تعزز خبرتك في القيادة فأنت لا يمكنك توقع أن تكون قادراً على توقع المخاطر المحتملة بشكل جيد مثل السائقين الأكثر خبرة. قد تكون شاباً وردة فعلك ممتازة ولكن ذلك ليس كافياً.
- اختر القيادة بسرعة آمنة أدنى من الحد الأقصى للسرعة.
- عند رؤيتك لأي خطر محتمل، مثل مشاة أو راكبي دراجات هوائية على الطريق، أو مركبات تقوم بالانعطاف أمامك، خفف سرعتك قليلاً وضع قدمك على المكبح أو بالقرب منه بحيث يمكنك التوقف إذا اضطررت إلى ذلك.
- قم بتكوين حاجز أمان لمنحك مزيداً من الوقت للتصرّف إزاء الأمور غير المتوقعة.
- أنت لن تلاحظ إذا قمت بسرعة أقل بـ ٢ أو ٣ كم/الساعة . وبكل تأكيد لن تؤخرك من أية ناحية كانت. لذا خفف سرعتك قليلاً.
- كلما قمت بزيادة سرعتك كان خطر تعرّضك لاصطدام أكبر، وكانت إصابتك أكثر حدةً بسرعة ٦٠ كم/الساعة يتضاعف خطر تعرّضك لاصطدام لكل ٥ كم/الساعة تتجاوز فيها حدود السرعة.
- من الأشياء الأخرى التي عليك تذكرها هي أنه إذا تم ضبطك تقد بسرعة زائدة فسوف تفرض عليك غرامة ويتم تسجيل نقاط عدم جدارة ضد رخصتك، حتى أنك قد تخسر الرخصة.

استراتيجيات لتخفيف خطر تعرّضك لاصطدام

هناك بعض الاستراتيجيات البسيطة التي سوف تساعدك على البقاء بأمان، وخاصة في أول ستة أشهر عند قيادتك برخصة تجريبية.^P

الاستراتيجية ١ - اختيار متى وأين تقوم بالقيادة

باعتبارك سائقاً جديداً أنت لا تريد البدء بالقيادة في حالات معقدة، حتى مع حصولك على ١٢٠ ساعة تدريب على القيادة خلال فترة التعليم، لذا كلما أمكن تجنب القيادة في حالات معقدة مثل:

- أواخر الليل.
- أوقات ذروة ازدحام حركة السير في وسط المدينة.
- الأوتستراد .freeways
- طرق الأرياف.
- الطقس الممطر.
- الضباب.
- الثلج والصقيع.
- الطرق المليئة بالحصى والطرق الترابية.

ويمكنك تخفيف خطر تعرّضك لاصطدام من خلال تجنب القيادة في الحالات التي ليست لديك خبرة كافية فيها. قم بتعزيز خبرتك تدريجياً في هذه الحالات.

يجب عليك إبقاء مركبتك على بعد مسافة آمنة من أية مركبة تسير أمامك. ويتعين أن تكون المسافة الآمنة كافية بحيث تتيح لك الوقت لتخفيض سرعتك وتجنب حدوث المشاكل.

ويتعين أن يكون أغلب السائقين على بعد ثانيتين على الأقل خلف المركبة التي تسير أمامهم، ويمكنك التحقق من ذلك باختبار بسيط: ركز على علامة على بعد مسافة منك مثل لوحة أو شجرة ولاحظ متى تقوم المركبة التي تسير أمامك باجتياز العلامة.

- قم بعدّ كم ثانية مررت قبل اجتياز مركبتك لنفس العلامة.

- إذا لم يكن عدد الثوانٍ الذي قمت بعدها ثانيتين على الأقل حينذاك أنت على مسافة قريبة جداً من تلك المركبة.



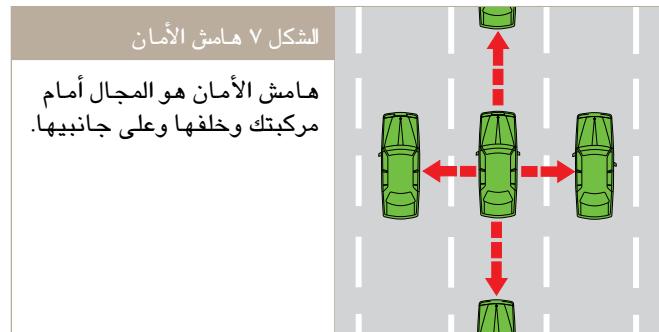
الاستراتيجية ٣ - أفسح لنفسك مجالاً أوسع

إن وجود مجال أوسع قليلاً للتحرك يتبع لك المجال والوقت للتعامل مع الأخطاء. ومن ضمنها الأخطاء التي يرتكبها السائقون الآخرون. أفسح وقتاً كافياً للتصريف وذلك بترك مسافة واسعة بين مركبتك والمركبات من حولك.

إن ترك هامش أمان يمكن أن يحدث فرقاً بين التوقف في الوقت المناسب والاصطدام.

الشكل 7 هامش الأمان

هامش الأمان هو المجال أمام مركبتك وخلفها وعلى جانبيها.



التعامل مع المخاطر

إذا كانت المركبة التي تسير خلفك قريبة جداً من مركبتك لا تشعر بذلك
مُجبر على زيادة سرعتك.

وإذا كان آمناً خفف سرعتك قليلاً لزيادة هامش الأمان أمام مركبتك.
سوف يتتيح لك ذلك مزيداً من الوقت للاستجابة لخطر محتمل بحيث لا تكون مضطراً للفرملة فجأة.

وتذكر التأكيد من وجود مسافة كافية من حولك قبل قيامك بتغيير المسارات وذلك بالنظر في مرايا مركبتك والقيام بالتفاتة الرأس.

حائق

- إذا كنت تقود مركبة طويلة (أية مركبة يكون طولها مع مقعورتها ٧،٥ متر على الأقل) وكانت تتبع مركبة طويلة أخرى، يجب عليك القيادة على بعد ٦٠ متراً على الأقل منها، باستثناء:
 - في المناطق المعمورة (منطقة توجد فيها أبنية على جانب الطريق أو أنوار شوارع).
 - على طريق متعدد المسارات.
- ويتطلب منك أيضاً البقاء على بعد ٢٠٠ متر على الأقل إذا كنت تتبع مركبة طويلة أخرى في منطقة سير قاطرات.

تعريف

مسافة التتبع هي المجال أو الفجوة بين مركبتك والمركبة التي تسير أمامك.

إن فجوة بمدة ثانيةين سوف تتيح وقت ردة فعل لشخص عادي، ولكن ترك فجوة أوسع - مثلاً ثلاثة أو أربع ثوانٍ - هو خيار أكثر أماناً للسائقين اليافعين خلال تطويرهم لمهاراتهم في توقع المخاطر المحتملة. إن فجوة بمدة ثلاثة أو أربع ثوانٍ هي أيضاً هامش أمان جيد:

- عندما تكون هناك إلهاءات.
- عندما تكون الرؤية ردئة.
- عندما تكون الطريق مبتلة أو زلقة.
- عندما تكون حمولة المركبة ثقيلة.
- على الطرق المليئة بالحصى.

المركبات الثقيلة، مثل الباصات والشاحنات وحافلات الترام والقطارات، لا يمكنها المناورة مثل السيارات، وتستغرق وقتاً أطول للتوقف أو لتغيير الاتجاه، لذا هي بحاجة إلى هامش أمان أوسع للقيادة بأمان. لا تدخل إلى هامش أمان هذه المركبات.

الاستراتيجية ٤ - فكر مقدماً

لا تقم بتركيز كامل انتباحك على المركبة التي تسير أمامك، وحافظ على تحريك عينيك وتتحسس مشهد حركة المرور. أنظر إلى مسافة بعيدة أمامك على الطريق، وإلى كلا الجانبين وخلفك باستعمال مرآيا مركبتك.

أنت عادة لا تنظر بهذه الطريقة، وأنت بحاجة إلى التدرب والتفكير بما يمكن أن يقوم به الآخرون على الطريق. سوف يكون بوسع السائق المشرف عليك مساعدتك، ويمكنك أيضاً الاستفادة من الوقت الذي تكون فيه راكباً للتدرب.

خطط رحلاتك قبل الشروع بالانطلاق، واستعمل دليل الطرق للتحقق من المسار الذي ستسلكه.

وكلما أمكن حاول استعمال طرق مألوفة لك، حيث سيساعدك ذلك في التقليل من العبه الملقي عليك والتوتر أثناء القيادة.

ملاحظة مفيدة

تأكد من حصولك على الكثير من التدريب على القيادة في الليل عندما تقوم بالقيادة مع السائق المشرف عليك.

حقائق

إن خطر وقوع الاصطدامات يكون أعلى في الليل، ويحدث نصف كافة اصطدامات السائقين برخصة تجريبية التي تقع في الليل مساء يومي الجمعة والسبت.

التعامل مع المخاطر

الاستراتيجية ٧ - التعامل مع مستعملي الطريق الآخرين

كمسائق أنت تشارك الطريق مع العديد من الأشخاص الآخرين:

- سائقى السيارات، والثانات، والشاحنات، والباصات، وحافلات الترام.
- المشاة.
- راكبي الدراجات النارية.
- راكبي الدراجات الهوائية.

إن مشاركة الطريق مع كافة هؤلاء الأشخاص ستكون أكثر سهولة وأماناً إذا قمت بالقيادة بشكل تعاقني، ويعني ذلك:

- استعمال إشارات مرتكبك لإطاحة تحذير بوقت كاف عندما تقوم بالانعطاف أو تغيير المسارات.
- إطاحة مجال واسع بين سيارتك والسيارة التي تسير أمامك.
- التحكم بسرعتك بطريقة سلسة عوضاً عن طريقة توقف / انطلاق سريع.
- التزام المسار الأيسر باستثناء عندما تريد التجاوز.
- عدم سد تقاطعات الطرق.
- إطاحة المجال للآخرين للاندماج في حركة السير.
- تغيير المسارات بشكل صحيح.
- تخفييف السرعة عند الاقتراب والسير بجانب أشغال على الطرق.

الاستراتيجية ٦ - القيادة بأمان على طرق الأرياف

يمكن أن تقدم طرق الأرياف مجموعة متنوعة من الظروف: طرق معبدة، وطرق غير معبدة، وطرق مليئة بالحصى.

عند تعلمك القيادة احصل على أكبر قدر ممكن من التدريب في مجموعة متنوعة من ظروف الطقس والإضاءة على كافة أنواع طرق الأرياف.

قد تقوم في بعض الأحيان بارتكاب خطأً. قد يكون بسيطاً مثل عدم إعطاء إشارة بوقت كافٍ، أو الانتقال إلى حيز يعتبره سائق آخر مجاله الشخصي. قد يسبب ذلك شعور السائق الآخر بالغضب، وأن يؤدي إلى فقدانه لاعصايه، ويمكن أن يقوم بتتبعك بشكل قريب جداً، أو ومض الأنوار الأمامية العالية لمركبته، أو استعمال منه (الزمور) السيارة، أو القيام بحركات بدئية.

- ويمكنك مساعدة الآخرين في الحفاظ على هدوء أعصابهم من خلال:
- القيادة دائمًا بشكل تعاوني، حتى عند عدم قيام الآخرين بذلك.
- إفساح مجال واسع للسائقين الآخرين بحيث لا يشعروا بأنك تقترب من مجالهم الخاص.
- التركيز على القيادة والانتباه للتغيرات في ظروف القيادة (السرعة، أشغال على الطرق، الخ).
- إذا ارتكبت خطأ أثناء القيادة، اعترف به.
- إذا ارتكب سائق آخر خطأً أو أصبح عدوانياً، حاول عدم الردّ. تذكر إنه خطأ فقط وليس اعتداء شخصياً.
- قم بومض الأنوار الأمامية العالية لمركبتك أو استعمال منه فقط لتحذير الآخرين بحالة يمكن أن تشكل خطراً.
- لا تقم بحركات مهينة بيديك.

هناك أوقات تكون فيها القيادة التعاونية مهمة وأساسية، ويشمل ذلك أماكن مثل:

- اندماج مسارين.
- انتهاء المسار الأيسر.
- وجود مسارات إضافية مباشرة قبل التقاطع وبعده.
- انتهاء مسارات التجاوز أو طرق مُقسمة.
- سيارات واقفة ولا يوجد مجال كافٍ لمروor مرتكبين.
- سائقون يريدون الخروج من شارع فرعي صغير.
- سائقون يقومون بإيقاف مرتكباتهم.

إن قيادة سيارة في حركة المرور في يومنا الحاضر يمكن أن تسبب الإحباط والتوتر في بعض الأوقات. إذا فقدت أعصابك فسوف يؤثر ذلك على قدرتك للأمور وتخفيض قدرتك على القيادة بأمان.

- ويمكنك المحافظة على هدوء أعصابك من خلال:
- التخطيط لرحلتك، وإتاحة متسع من الوقت للوصول إلى وجهتك المقصودة، ومعرفة كيفية الذهاب إليها.
- إذا كنت متأخراً، اتصل هاتفياً مقدماً قبل جلوسك خلف المقود.
- تجنب كلما أمكن القيادة إذا كنت تشعر بالغضب أو التعب أو بتوتر نفسك.

التعامل مع المخاطر



إذا حدث احتكاك مع سائق عدواني، لا تنظر إلى المسألة على أنها موجهة ضدك شخصياً.

- قم بالقيادة بشكل اعتيادي وحاول عدم الرد.
- تجنب النظر في عيني السائق الآخر.
- قم بإتاحة مجال واسع للسائق الآخر: إذا كان السائق الآخر أمامك قم بزيادة الفجوة بين سيارتك وسيارته، وإذا كان خلفك ويتبعك بشكل قريب جدا حافظ على سرعة ثابتة أو حاول إتاحة المجال له لتجاوزك.
- إذا قام بمضايقتك حافظ على بقاء أبواب ونوافذ سيارتك مقفلة ولا تخرج من السيارة.
- إذا كنت تشعر بقلق شديد اذهب إلى أقرب مخفر شرطة.

القيادة والبيئة

إن قيادة السيارات تؤثر على البيئة، ويمكنك تخفيض تأثيرك على البيئة باستعمال طرق قيادة صديقة للبيئة. والقيادة الصديقة للبيئة هي القيادة الحكيمة حيث تساعدك في توفير الوقود، وحماية البيئة، والحفاظ على سلامتك وسلامة ركابك.

ويمكنك البدء باستعمال طرق القيادة الصديقة للبيئة عندما تكون في المرحلة ٤ في فترة تعلمك القيادة، أو بعد حصولك على رخصتك وشعورك بمزيد من الثقة.

القيادة بسلامة.

- تجنب زيادة السرعة بقوة أو بشكل غير ضروري أو الفرملة بقوة.
- خفف سرعتك بسلامة بتحrir دواسة البنزين وإبقاء المركبة بوضعية التعشيق (الجيبر) أثناء تخفيفك للسرعة.
- لا تنطلق بسرعة كبيرة - حيث يمكن أن ينجم عن ذلك استهلاك وقود بزيادة بنسبة ٦٠٪.

تحفيض السرعة مع الحفاظ على سرعة ثابتة.

- تحفيض السرعة مع الحفاظ على سرعة ثابتة يستهلك وقوداً أقل (بسرعة ١١٠ كم/الساعة تستهلك السيارة وقوداً أكثر بنسبة ٢٥٪ عن السير بسرعة ٩٠ كم/الساعة).

استعمل كلما أمكن القيادة بسرعة تط沃افية.

اعرف كيفية انسياب حركة السير.

- حافظ على بقائك على بعد مسافة من السيارة التي أمامك لإتاحة السير مع انسياب حركة السير.
- تتبع سيارة بشكل قريب جداً يسبب زيادة وتخفيف السرعة بشكل لاذع له ويزيد من استهلاك الوقود.
- إتاحة مجال واسع يتتيح لك مزيداً من الوقت لرؤية وتوقع حالات المرور، وتخفيف استهلاك الوقود إلى أدنى حد ممكن.
- حاول تجنب أوقات الذروة.
- حاول عدم استعمال سيارتك إن لم تكن مضطراً إلى ذلك. - استعمل عوضاً عنها المواصلات العامة، أو التنقل مع أشخاص آخرين في سيارة واحدة، أو المشي، أو ركوب دراجة هوائية.
- قم برحلات أقل بالسيارة بالقيام بعدة أشياء في وقت واحد.
- قم بالتقليل من مسافة التنقل بالذهاب إلى المحلات القريبة، والمشي أو ركوب الدراجة الهوائية إلى المحلات المحلية.
- حافظ على بقاء إطارات مركبتك مضغوطة إلى أعلى ضغط موصى به في دليل المالك. إذا كان ضغط إطارات مركبتك منخفضاً جداً فسوف تزيد من استهلاك المركبة للوقود.
- قم بصيانة مركبتك بصورة منتظمة ل توفير الوقود وتخفيف تأثير مركبتك على البيئة إلى أدنى حد ممكن.

