



راهنمایی برای کودکان و نوجوانان

چطور با

ترافیک

برخورد کنیم .

چرا این کتاب برای ما مفید است؟

چون ترافیک تغییر کرده است.

بیشتر ما چندین سال پیش را به یاد می آوریم که تردد وسایل نقلیه آرامتر بود ، خیابانها کوچکتر بودند ، وسایل نقلیه کمتر و سرعت چندانی نداشتند ، ما نیز احتیاجی به این همه چراغ راهنمایی نداشتیم . بچه ها به آرامش سوار بر دوچرخه می شدند و یا پیاده بیرون می رفتند و آنها نیز آسوده بودند . حالا ترافیک سنگین تر و وسیع تر شده و خیابان ها پهن تر شده اند . در شهر های بزرگ پلهای هوایی ساخته شده تا پاسخگوی این تردد سنگین و سریع باشد و وسایل نقلیه در صف های طولانی و پشت چراغ قرمز منتظر سبز شدن چراغ هستند تا هر چه زودتر حرکت کنند . دنیای پیاده ها دیگر به پایان رسیده است امروزه بزرگترین قاتل بچه ها بیماری های کشنده نیست بلکه تصادف است . پدر و مادرها دیگر از فرستادن بچه هایشان به خیابان ترس دارند و بچه ها وقتی سوار بر دوچرخه هستند با نگرانی دور می زنند و تغییر مسیر می دهند . بچه ها دیگر دوست ندارند از خیابانهای عریض بگذرند . مادیر در دنیای ساده ای نیستیم که در آن بتوان از قدرت عقل خود استفاده کنیم و تصمیم درست بگیریم . بلکه ما هم اکنون در دنیای بزرگ و پیچیده ای هستیم که توسط مردمی که از مقررات پیروی می کنند اداره می شود . مثلا شما می توانید اعداد کوچک را در مغزتان با هم جمع کنید ولی برای اعداد چند رقمی برای اینکه جوابتان صحیح باشد باید آنها را روی ورق محاسبه کنید . برای اینکه از هرکسی در دنیای شلوغ امروزی بخوبی محافظت شود ما محتاج مقررات هستیم .

این کتاب شامل مهمترین مقررات ایمنی برای کمک به بچه ها است تا با تردد امروزی وسایل نقلیه درست برخورد کنند . این مقررات در طول سالیان زیاد تحقیق بر روی تردد وسایل نقلیه و تصادفات بوجود آمده است . ما نمی توانیم زمان را به عقب باز گردانیم و تردد وسایل نقلیه را به همان شکل اولیه خود در آوریم . در عوض بیایید حواسمان را جمع کنیم و درحالیکه موقعیت خودمان را محفوظ نگاه داشته ایم از خیابانها بگذریم ، سوار بر دوچرخه شویم و یا مسافر ماشین ها ، اتوبوسها و دیگر وسایل نقلیه باشیم .

مقدمه مترجم :

آیا می دانید چگونه با رعایت مقررات ایمنی عبور و مرور می توان از خطرات و حوادث رانندگی در خیابان جلوگیری کرد . حوادث همیشه باعث ناراحتی و رنجش خانواده و اطرافیان ما خواهد شد.

اگر کودکان و نوجوانان در هنگام عبور و مرور از خیابان احتیاط بیشتری بکنند حتما کمتر حادثه بوجود می آید.

پس بهتر است دانش آموزان عزیز آگاهی و دانش کافی نسبت به مسایل ایمنی عبور و مرور را پیدا کنند و با بکار گیری عملی آن در زندگی روزمره ، در توسعه فرهنگ ترافیک کوشا باشند.

کتاب **چگونه با ترافیک برخورد کنیم** نیز با همین هدف و آموزش نکات ایمنی عبور و مرور ترجمه و در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است.

موفق باشید

عادل منصور کیایی - جواد ستایی



این کتاب برای بچه های بالای هشت سال است.

تحقیق هایی که در سرتاسر دنیا انجام شده ، نشان می دهد که تنها بچه های بالای سن هشت سال هستند که می توانند در مورد تردد وسایل نقلیه خیابان با احساس مسئولیت فکر کنند و می توانند به تنهایی از خیابان عبور کنند.

این به معنای آن است که بچه های بالای هشت سال ، بهترین افرادی هستند که می توان در مورد راههای بهتر برخورد با تردد وسایل نقلیه در خیابان با آنها صحبت کرد . چون اگر کسی از چیزی اطلاع نداشته باشد ، آن شخص می تواند شیوه های بهتر انجام کار را بدون هیچ عادت بدی که تغییر دادن آن سخت باشد ، بیاموزد.

این کتاب برای پدر و مادرها ، معلمان و نیز کسانی که بنحوی با امنیت بچه هادر خیابان در ارتباط هستند مفید است . این کتاب برداشت بچه ها را وقتی فکر می کنند و یا وقتی در خیابان با مشکلی روبرو هستند را برای بزرگترها بازگو می کنند.





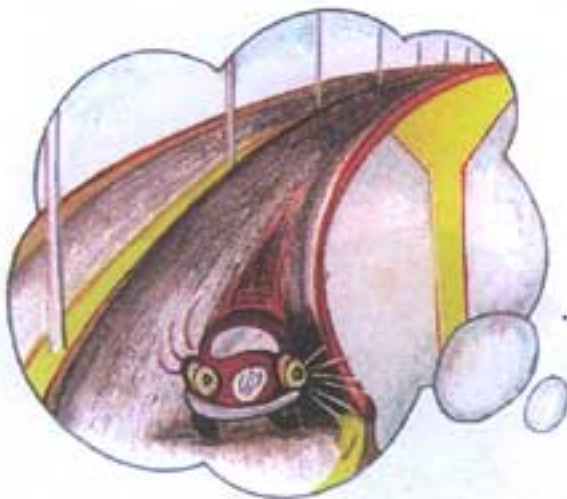
این کتاب برای بچه های زیر هشت سال نیست ؟

هیچ آموزشی برای بچه های زیر هشت سال درباره به خیابان رفتن نیست . مطالعات نشان داده که آنها کوچکتر از آن هستند که بتوانند با ترافیک برخورد درستی بکنند . آنها نمیتوانند سرعت ماشین ها را تعیین کنند و خطر را تشخیص دهند و در موقع مناسب واکنش نشان دهند . راننده‌ها نیز به بچه های کوچک بی توجه هستند.



بچه های زیر هشت سال فکر می کنند که ...

ماشین ها موجودات دوست داشتنی هستند



اگر راننده را ببینند، راننده نیز آنها را خواهد دید.....



ماشین ها فوراً متوقف می شوند.....

بچه های زیر هشت سال نمی توانند ...

... سرعت ماشینها را تعیین کنند.



... بفهمند که صدا از کدام سو می آید.
... وسعت دید آنها یک سوم والدین شان است.



بچه های زیر هشت سال باید همیشه با بزرگترهای خود
به خیابان بیایند و دستشان را به او بدهند.





وقتی شما از عابرین کم سال مراقبت می کنید.

- دستشان را در تمام راه در دست بگیرید .
- آنها را تنها نگذارید و اجازه ندهید در پشت سر تان راه بروند یا بدوند . بچه های خیلی کوچک دوست دارند که سرعت به سمت ماشین های در حال حرکت بدوند.
- وقتی در خیابان هستید با آنها صحبت کنید و در مورد چگونگی برخورد خودتان با ترافیک با آنها حرف بزنید .

چون بچه ها قصه ها خیلی دوست دارند ، در مورد قصه و دوباره شنیدن آن از بزرگترها سوال می کنند . پس زمانی که با هم در خیابان هستید بهتر است آنها را به فکر این سوال بیاندازید که چطور در خیابان از خودمان محافظت کنیم ؟

در این صورت فرصت های بسیاری پیدا می کنید که دوباره و دوباره به آنها بگویید که چطور مراقب خودشان باشند.



چنانچه عابر پیاده هستیم چطور از خودمان محافظت کنیم؟

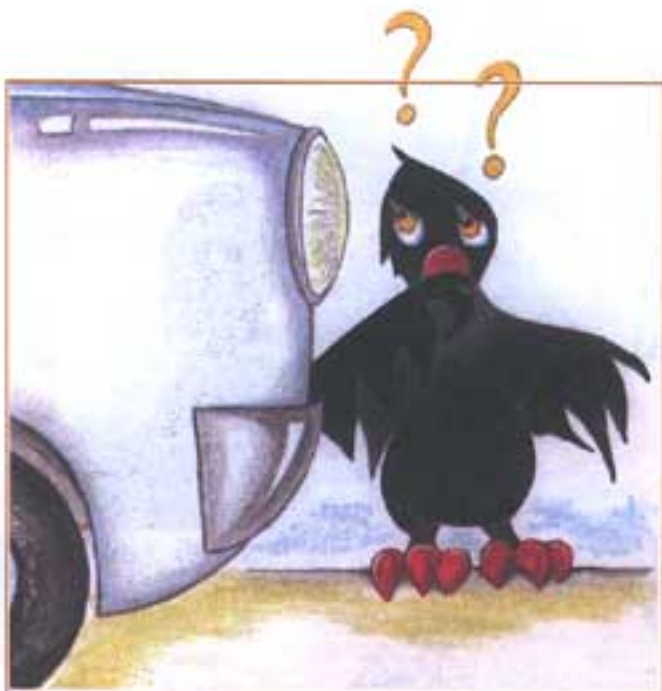
آیا می دانید که تعداد پسر ها در تصادفات چهار برابر تعداد دختر ها است ؟ یکی از دلایل آن این است که پسرهای بیشتری در خیابان هستند . اما دلیل دوم آن است که پسر بچه ها در یک لحظه و بدون تفکر کارهایی انجام می دهند و ماجراجوتر از دختران هستند.

بهرحال راههایی هست که شما می توانید با آنها از خود بیشتر مراقبت کنید:

- در پیاده رو راه بروید و نه در خیابان
- وقتی خیابان پیاده رو ندارد ، در طرفی از خیابان راه بروید که از روبرویتان ماشین می آید . در این صورت می توانید آنچه را که به شما نزدیک می شود ببینید .
- اطمینان پیدا کنید که رانندگان شما را به آسانی می بینند، مخصوصاً در شب . لباس روشنی بپوشید ، رنگ زرد و قرمز بهتر است .
- اصول شش گانه عبور از خیابان را رعایت کنید .
- پیش از به راه افتادن مسیر خود را مشخص کنید و ایمن ترین راه به مدرسه ، بازار و یا به خانه های دوستانتان را انتخاب کنید.

تنها وسایل نقلیه سریع باعث تصادفات نمی شوند . حتی برخورد با یک وسیله نقلیه با سرعت کم و یا حتی دوچرخه نیز می تواند باعث شکستن استخوانی شود . اگر دوچرخه ای به شما بزند ممکن است جراحت بدی بردارید که احتیاج به بخیه زدن داشته باشد.



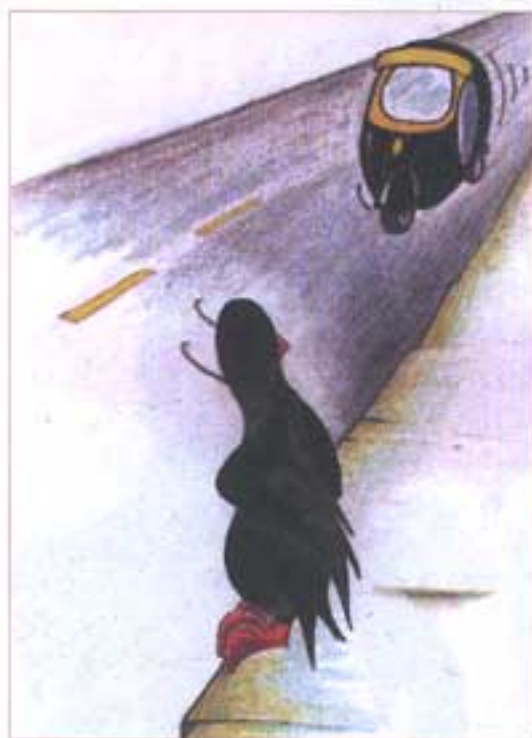


مراحل شش گانه عبور از عرض خیابان

در تمام دنیا، بیشتر از نصف تصادفات کودکان به این دلیل اتفاق افتاده که در زمان گذشتن از عرض خیابان آنها به چیزی توجه نکرده اند. بسیاری از آنها نیز مکان مناسب و ایمنی را برای این کار انتخاب نکرده اند.

۱- فکر کردن

مکان ایمن برای گذر کردن از خیابان کجاست؟
در کجا می توانم تمام وسایل نقلیه را کاملاً ببینم؟
مطمئن شوید که پشت ماشینی پارک شده نایستاده اید.



۲- بایست

در کنار خیابانی که تصمیم به گذر کردن از آنرا داری بایست.



۳- نگاه کن و گوش بده

به هر دو طرف خیابان نگاه کن. برای چندین بار این کار را انجام بده تا کاملاً مطمئن شوید.

۴- منتظر بمان

تا تمام وسایل نقلیه عبور کنند و خیابان برای گذشتن ایمن باشد.



۵- عبور کن

مستقیم از عرض خیابان بگذر.



۶- مراقب باش

زمانیکه از عرض خیابان می‌گذری و تا رسیدن به آن طرف خیابان به هر دو طرف نگاه کن.

آیا راننده ها می توانند شما را ببینند ؟



در بسیاری از کشورها اگر موتور سوارها بخواهند به جایی بروند و حتی اگر روز باشد آنها باید چراغهایشان را روشن کنند . این چراغها برای بهتر دیدن مسیر نیست ، بلکه اطمینان پیدا کردن از آسان دیده شدن آنها توسط دیگر وسایل نقلیه است . چون موتور سیکلت ها کوچکتر از وسایل نقلیه دیگر هستند . شما هم وقتی پیاده هستید و یا سوار دوچرخه شدهاید خیلی کوچک هستید . و در شب به سختی می توان شما را دید بسیاری از تصادفات به این دلیل ساده اتفاق افتاده که راننده وسیله نقلیه نتوانسته عابر یا دوچرخه سوار را ببیند .

■ زرد ، نارنجی و سفید

ساده ترین راه دیده شدن در شب پوشیدن لباسهای روشن است . زرد ، نارنجی و سفید رنگهایی هستند که در تاریکی به سادگی دیده می شوند . حتی اگر کمر بند یا حمایلی به این رنگ داشته باشید از آن در این مورد استفاده کنید .

■ شب رنگ ها

می توانید شب رنگ ها را به لباس خودتان متصل کنید . بازتاب نور از این شب رنگها می تواند به راننده ها کمک کند تا شما را ببینند .

■ پیراهن دوچرخه سواری

اگر دوچرخه سوار هستید ، می توانید از پیراهن دوچرخه سواری مخصوص استفاده کنید . این پیراهن از جنس مخصوص پلاستیکی و به رنگ زرد است . حتی می توانید یک لباس برای خودتان به همین رنگ درست کنید .



اگر شما نقص جسمی دارید:

اگر شما نقص جسمی دارید و نمی‌توانید سریع حرکت کنید، حتماً در زمان گذشتن از خیابان از یک عصای روشن استفاده کنید. این نه بخاطر کمک کردن به شما در عبور از خیابان است بلکه برای کمک به دیده شدن شما است تا راننده‌ها بفهمند که باید سرعتشان را کم کنند و بیشتر مراقب باشند. مدرسه‌ای در دهلی که برای بچه‌های معلول تأسیس شده بود که به آنها آموزش گذرکردن از خیابان را یاد می‌داد، بعضی از دانش‌آموزان که نمی‌توانستند بدون و تنها راه بروند از عصا برای گذر کردن از خیابان استفاده نمی‌کردند. سپس راننده‌های اتومبیل نفهمیدند که آنها نمی‌توانند سریع از خیابان بگذرند و در یک مورد تصادفی به همین دلیل رخ داد.



دوچرخه سواری در خیابان ها

ببینید که آیا؟

- آیا می توانید در خیابانها دوچرخه سواری کنید؟
- می توانید ده متر را در مسیری مستقیم طی کنید.
- در حالیکه دوچرخه سواری با یک دست علامت دهید .
- در حالیکه حرکت می کنید برگردید و از سمت راست پشت خود را ببینید و به راست بپیچید.

قبل از آنکه با دوچرخه بیرون بروید مطمئن شوید که :

- دوچرخه به راحتی دیده می شود . رنگ دوچرخه زرد، نارنجی و یا سفید باشد.
- شب رنگهایی روی پره ها، پنجره رکابها و در پشت و جلوی دوچرخه هست .
- هر دو ترمز درست کار می کند .
- زنگ دوچرخه خوب کار می کند.
- بلندی زین طوری است که وقتی روی آن نشسته اید پای شما زمین را لمس می کند.



وقتی با دوچرخه به خیابان می روید:

- کلاه دوچرخه سواری به سرداشته باشید . این کلاهها از پلاستیک سبک ساخته شده اند ، که مثل کلاههای موتور سواری روی سر بسته می شوند . کلاه ایمنی وقتی شما تصادف می کنید و یا زمین می خورید و سرتان به جای سخت می خورد ، سر شما را از صدمه دیدن حفظ می کند.
- سعی کنید به خیابانهای بزرگ و شلوغ نروید . راههایی را انتخاب کنید که خلوت تر باشند.
- قبل از اینکه از خیابان فرعی یا پارکینگ ، گذرگاههای جلوی خانه و یا از پشت ماشینهای پارک شده بیرون بیایید توقف کامل کنید.
- از سمت راست خیابان حرکت کنید.
- اگر از کنار ماشین توقف کرده ای می گذرید، احتیاط کنید . چون ممکن است یکبار در ماشین باز شود .
- شما نیز چون دیگر وسایل نقلیه از چراغها و علامتهای راهنمایی و رانندگی پیروی کنید.
- قبل از اینکه در چهار راهها به سمت راست بپیچید پشت سر خود را نگاه کنید و اگر وسیله نقلیه ای بود به آن اجازه عبور بدهید.
- تنها تصادفات بزرگ منجر به زخمی شدن شما نمی شود بلکه حتی از روی دوچرخه افتادن هم ممکن است باعث شکستگی استخوان و یا زخمهای عمیقی شود.



مسافران سوار بر موتور سیکلت :



موتور سیکلت ها یکی از وسایل نقلیه خطر ناک هستند . ممکن است شما را زمین بزنند ، محفوظ نیستند و از هر طرف بی حفاظ می باشند و سرعتشان زیاد است . اگر پشت راننده نشسته اید باید کلاه ایمنی مخصوص موتور سیکلت ، مثل کلاه راننده را به سر داشته باشید چون شما نیز مثل راننده در معرض خطر هستید . این کلاه در زمان تصادفات که احتمال افتادن است محافظ سر شما است .

سوار بر اتوبوس

اتوبوسها ایمنترین وسیله حمل و نقل برای بچه ها هستند . تصادفات کمی در اتوبوس رخ می دهد .

با این وجود بچه ها باید وقتی که :

■ برای سوار شدن به اتوبوسها از عرض خیابان می گذرند مواجب خود باشند.

■ وقتی پس از پیاده شدن از پشت اتوبوس می خواهند به طرف دیگر خیابان بروند دقت کنند.

■ اگر سرویس مدرسه شما در حال حرکت است ، مطمئن شوید که در سرویس مدرسه کاملاً بسته است.

وقتی ماشینی با سرعت چهل کیلومتر در ساعت تصادف می کند، بدنه اش له می شود و در یک لحظه متوقف می شود. هرآنچه که درون ماشین است اگر به ماشین متصل نباشد به سرعت چهل کیلومتر به حرکت خود ادامه خواهد داد. این تا زمانی است که به چیزی برخورد تا آن را متوقف سازد که ممکن است داشبورد ماشین، شیشه جلو و یا صندلی های ردیف جلوی ماشین باشد که نرم تر از موانع قبلی است.

بچه ها همیشه باید در صندلی عقب ماشین بنشینند که در زمان سانحه به داشبورد و یا شیشه خرد شده برخورد نکنند. باید از کمربند ایمنی استفاده کنید تا در زمان سانحه از پرت شدن شما به جلو و ضربه خوردن به شما جلوگیری کند. بچه های کوچک را باید در صندلی عقب نشانند که بهتر است از کالسکه هایی که به صندلی عقب نصب می شود و آنها را محفوظ نگه می دارد استفاده کرد. کمربند داخل کالسکه از پرت شدن آنها جلوگیری خواهد کرد.

بچه ها نباید روی پای والدین خود در صندلی جلو بنشینند چون اگر سانحه ای اتفاق بیافتد بچه ها پرت شده به داشبورد می خورند و از پشت سر نیز بر اثر پرت شدن والدین آنها به آنها ضربه دیگری نیز وارد می شود. در بسیاری از کشورها بچه های کوچک نباید در صندلی جلو بنشینند و باید در کالسکه های مخصوص گذاشته شوند.





کمک‌های اولیه برای سانحه‌های رانندگی

■ اگر شما سانحه رانندگی را دیدید که در آن چند نفر زخمی شده‌اند، چند نفر را مأمور کنید که حد اقل از دویست متری مکان سانحه به دیگر رانندگان اطلاع دهند. می‌توان از چراغ‌های اعلام خطر برای راهنمایی ماشین‌ها استفاده کرد. چند نفر دیگر هم مردم را از نزدیک شدن به محل سانحه دور نگه دارند.

■ قربانیان تصادف را از محل خودشان به هیچ نحو جابه‌جا نکنید، مگر آنکه محلی که آنها در آن قرار دارند تهدید کننده و خطرناک باشد. حرکت دادن زخمی‌ها ممکن است جراحات آنها را وخیم‌تر کند مخصوصاً اگر این جراحات به ستون فقرات وارد شده باشد. اگر حتماً باید آنها را حرکت دهید، مطمئن شوید که تمام نقاط جراحات را به دقت نگاه داشته‌اید و حرکت دادن مصدومان باعث ناراحتی آنها نمی‌شود.

■ تنفس آنها را زیر نظر بگیرید. واگر لازم بود راه تنفسی زخمی‌شدگان را باز کنید. ممکن است دندان‌های شکسته ولق شده و یا محتویات معده قربانی راه تنفسی او را بسته باشد. سر او را به یک طرف بچرخانید و با دو انگشت درون دهان او را تمیز کنید. مواظب باشید که با این کار باعث رفتن چیزی به انتهای گلوی او نشوید. اگر استخوان او شکسته است او را به آرامی به یک طرف بچرخانید تا زبانش راه تنفس او را نبندد.



آرام باشید و مریض را آرام نگه دارید . اگر بیمار بهوش است و می تواند صحبت کند سعی کنید بفهمید که چه اتفاقی افتاده و کجای او درد می کند.

جلوی خونریزی را بگیرید. اگر زخم کوچک یا کبود شدگی است محل را با انگشت یا یک تکه پارچه آرام فشار دهید تا خونریزی قطع شود. این کار باعث بسته شدن زخم می شود . اگر زخم بزرگ است آن را با یک تکه پارچه خیلی آرام ببندید و یا آن قسمت را بالا نگه دارید تا خون کمتری به آن برسد. با مابون و آب گرم زخمهای سطحی را شستشو دهید تا میکرب و خاک از آن محل پاک شود. اگر قسمتی از بدن رگ به رگ شده از یخ استفاده کنید تا برآمدگی آن را کاهش دهید و آن محل را ماساژ ندهید.

هیچ خوراکی یا نوشیدنی به فرد زخمی ندهید تا باعث استفراغ و یا گرفتگی گلوی او نشود . کمک کنید که بیمار را به بیمارستان منتقل کنند. ماشین یا وانتی را متوقف کنید و از آن کمک بگیرید. به خانواده بیمار تلفن کنید تا یکی از بستگانش به بیمارستان برود و یا او را به خانه منتقل کند.

مواقب خودتان باشید.



چطور با ترافیتا

برخورد کنیم .

راهنمایی برای کودکان و نوجوانان



طرح و اجرا :

موسسه فرهنگی انتشاراتی کارا

به سفارش :

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای

صفحه آرایی و تصویر سازی :

آتلیه گرافیک کارا

نویسنده :

دانش موهان

تهیه و ترجمه :

مهندس عادل منصور کیایی - مهندس جواد سقایی

پائیز ۱۳۸۳



سازمان رهبرانی و حل و فصل بنیادهای



اشارات کارا



این کتاب از وبلاگ میهن کتاب دانلود شده است.
mihanketab.blogfa.com

برای دریافت اطلاعات بیشتر
و آگاهی از جدیدترین کتابهای اضافه شده،
به صفحه فیس بوک میهن کتاب پیوندید.
facebook.com/mihanketab