

-
- 39 إدراك المخاطر
- 41 التدريب هو أفضل طريقة
- 43 السائق المشرف عليك متواجد لمساعدتك
- 44 التنوع في التدريب على القيادة
- 45 تعزيز الثقة
- 46 التحقق من التقدم الذي أحرزته

تعلم القيادة

تعلم القيادة

كلما كررت القيام بشيء ما أصبح أداؤك أفضل في القيام به. وسواء كان النشاط رياضياً أو موسيقياً أو عملاً أو أي شيء آخر فإن التدريب والخبرة يؤديان إلى اكتساب مهارات أفضل.

وأظهرت البحوث بأن خطر تعرّض السائقين الجدد بمفردهم الذين حصلوا على ١٢٠ ساعة تدريب على القيادة لحوادث اصطدام أقل بنسبة ٣٠٪ من السائقين الجدد بمفردهم الذين حصلوا على ٥٠ ساعة تدريب على القيادة. ولهذا السبب تم تحديد الحد الأدنى للمستلزمات بالنسبة للسائقين المبتدئين بـ ١٢٠ ساعة تدريب على القيادة. سوف يستغرق تطوير المهارات المطلوبة للقيادة بأمان سنوات عديدة من التدريب على القيادة.

ولا يكفي مجرد التدريب فقط. فمثلاً يقوم الرياضيون والموسيقيون بتخطيط وتنظيم تدريبهم، والتأكد من تدريبهم على المهارات الأساسية التي تمكنهم من الأداء على أفضل وجه، ويعني ذلك بالنسبة للسائقين المبتدئين بأنه عليهم تخطيط تدريبهم وتطوير خبرتهم من خلال استعمال المعلومات الواردة في رزمة السائق المبتدئ، والتركيز على التدريب على مهارات القيادة بأمان التي تجعلهم سائقين قيادتهم آمنة.



إدراك المخاطر

إدراك المخاطر هو توقع المخاطر المحتملة والحالات الخطرة، ولن تقوم بتطوير المهارات الجيدة لإدراك المخاطر إلا عن طريق الكثير من التدريب في حالات قيادة عديدة مختلفة.

تعريف

إدراك المخاطر هو القدرة على:

- تحديد المخاطر المحتملة على الطريق من حولك.
- تقييم مستوى الخطر والتكهن بما يمكن أن يحدث.
- الاستجابة بطريقة ووقت مناسبين لتجنب المخاطر المحتملة أو للتعامل معها.

إدراك المخاطر يختلف عن وقت ردّة الفعل. والسائقون الشباب تكون ردّة الفعل لديهم جيدة ولكن مهاراتهم في إدراك المخاطر تكون رديئة. وقت ردّة الفعل مهم ولكن القدرة على توقع المخاطر المحتملة أكثر أهمية بكثير.

المخاطر المحتملة يمكن أن تكون مركبات من حولك مثل:

- السيارات التي أمامك وخلفك وبجانبك.
- الدراجة النارية في الشارع الفرعي إلى يسارك.
- الشاحنة الواقفة بشكل مزدوج على بعد مسافة من الطريق أمامك.
- القطار الذي سيعبر الطريق الذي تسير عليه.

المشاة وراكبو الدراجات الهوائية يمكن أيضاً أن يُشكلوا مخاطر محتملة.

تشمل المخاطر الأخرى:

- الأحوال الجوية.
- الحفر والأخاديد في الطريق.
- ظروف حركة المرور.
- حدّة المنعطف أمامك.
- رؤوس المرتفعات التي لا يمكنك رؤية ما يحدث على الجانب الآخر.

يُمكن أن تكون المخاطر أي شيء في بيئة الطريق يُمكن أن يُشكل خطراً أثناء القيادة، وعادة فإن السائقين الجدد لا يرون أو لا يتوقعون المخاطر المحتملة من حولهم.

تعلم القيادة

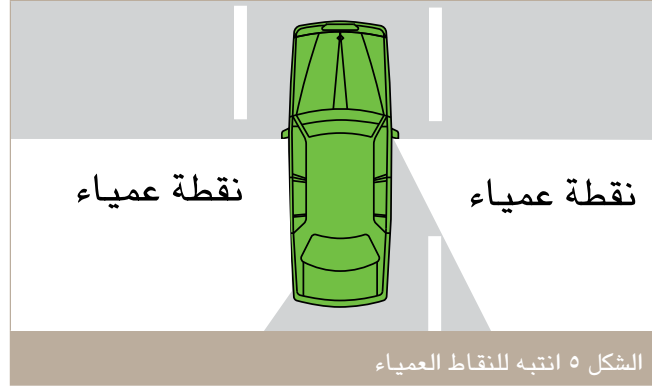
يمكنك فقط رؤية هذه النقاط العمياء بتحريك رأسك والنظر بسرعة من فوق كتفك. يدعى ذلك **التحقق بالتفاتة الرأس** (أنظر تعريف التحقق بالتفاتة الرأس، ص 34). قم بذلك بالإضافة إلى استعمال المرايا للتأكد من رؤيتك كل شيء من حولك عند قيامك بالرجوع بسيارتك إلى الورا، وعند تغيير المسارات، وعند الاندماج مع حركة السير، وعند الخروج من مسار سيرك للتجاوز.

تعريف

يعني **التفحص** استيعاب مشهد الطريق من حولك بالنظر نحو الأمام وإلى الجوانب وفي مرايا الرؤية الخلفية.

كسائق فإن معرفة ما يحدث من حولك تماماً في كافة الأوقات مهم وأساسي. تعلم تفحص الطريق باستمرار وستكون في وضعية أفضل لتوقع المخاطر والاستجابة بأفضل طريقة.

بما أن المخاطر المحتملة قد تكون في أي مكان فلا يمكنك الاعتماد فقط على النظر أمامك واستعمال المرايا. ويغض النظر عن مدى جودة وضعية مرايا الرؤية الخلفية فلا تزال هناك نقاط عمياء، وهي المناطق خلف السائق التي لا يمكنك رؤيتها باستعمال المرايا فقط، مثل خارج باب السيارة الخلفي على جانب السائق.



- سوف تقوم باتخاذ قرارات أفضل.
 - سوف تتحسن مهاراتك في توقع ما يمكن أن يحدث على الطريق من حولك.
- إن التنظيم الصحيح لتدريبك سوف يساعدك في التأكد من أنك جاهز فعلاً للقيادة بمفردك عند تقدّمك لاختبار الرخصة التجريبية.
- وتتضمن رزمة السائق المبتدئ خطة مؤلفة من أربع مراحل لتعلم القيادة، وهي أفضل طريقة للتأكد من حصولك على نوع التدريب الصحيح على مدى فترة التعلم. سوف تستلم رزمة السائق المبتدئ عند حصولك على رخصة تعلم القيادة.
- قم بالاطلاع على مورد الإنترنت دروس من الطريق **Lessons from the Road** المصمم لمساعدة السائقين المشرفين في تقديم الدعم لسائقهم المتدربين، حيث يُقدم مُرشداً عبر الإنترنت يوجّه المشاهد عبر ثمانية مقاطع فيديو قصيرة مع الإرشادات المفيدة والنصائح حول دور السائق المشرف. وقد تجده أيضاً جديراً بالاطلاع عليه حيث سيساعدك في مساعدة والديك للاضطلاع بدور السائق المشرف عليك.
- قم بزيارة موقع vicroads.vic.gov.au/supervisors
- وهناك أيضاً موقع **L site** الذي يحتوي على معلومات ونشاطات واقتراحات حول التدرّب، وموارد قد تجدها أنت والسائق المشرف عليك مفيدة. قم بزيارة موقع Lsite.vicroads.vic.gov.au

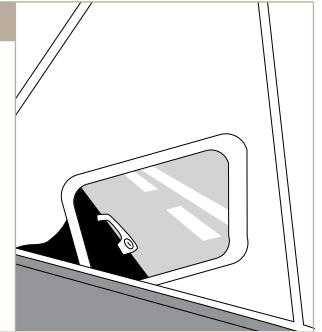
ملاحظة مفيدة

يتطلب منك التحقق بالنفاعة الرأس واستعمال المرايا للتحقق من المخاطر حول سيارتك.

عدّل مرايا سيارتك بعد تعديل وضعية مقعد السائق بحيث يمكنك الرؤية بوضوح. عند تعديل المرايا سيكون هناك تداخل بين المشهد الذي تراه في مراياك الداخلية والخارجية.

الشكل ٦

عدّل المرايا الخارجية إلى مجرد رؤيتك طرف سيارتك. في بعض السيارات، تعتبر رؤية قبضة باب السيارة الخلفي في الزاوية السفلى للمرأة الجانبية مؤشراً جيداً.



التدريب هو أفضل طريقة

- إن كل حصة تدريب على القيادة مفيدة.
- سوف يصبح أداؤك أكثر سلاسة.

تعلم القيادة



المراحل الأربعة في رزمة السائق المبتدئ هي:

- **المرحلة ١** تتعلق بالتحكم بالسيارة، وهي المرحلة الأقصر، وتهدف إلى تعلمك الانطلاق بالسيارة وإيقافها وإدارة المقود بأمان في مناطق هادئة لا توجد فيها حركة مرور.
- **المرحلة ٢** تتعلق بتطبيق مهاراتك الجديدة في التحكم بالسيارة والانتباه لبقية مستعملي الطريق في شوارع هادئة حركة المرور فيها خفيفة.
- **المرحلة ٣** تستغرق وقتاً أطول، وتستعمل فيها المهارات التي اكتسبتها في المرحلتين ١ و ٢ في شوارع أكثر ازدحاماً، وتتعلم التعامل مع حركة المرور والمخاطر الأخرى كي تصبح سائقاً أكثر أماناً في حالات قيادة متنوعة.
- **المرحلة ٤** يمكن أن تكون أطول مرحلة، وتتضمن القيادة كما لو أنك تقود بمفردك، ما زلت تضع لوحات L على سيارتك و بجانبك السائق المشرف عليك، ولكن تقوم باتخاذ أغلب القرارات المتعلقة بالقيادة بنفسك. والهدف هو اكتساب الكثير من خبرات القيادة المختلفة من خلال قيامك بالتصرف كما لو أنك تقود بمفردك. وعندما تقوم بعد ذلك بالقيادة بمفردك تكون جاهزاً لاتخاذ القرارات الصحيحة.

يحتوي كتيب دليل للسائقين المبتدئين وكتيب دليل للسائقين المشرفين على نصائح تفصيلية حول ما يتعين عليك أنت والسائق المشرف عليك القيام به في كل مرحلة من هذه المراحل الأربعة، بالإضافة إلى قوائم تحقق ومعلومات عن كيفية معرفة متى تكون جاهزاً للانتقال إلى المرحلة التالية.

السائق المشرف عليك متواجد لمساعدتك

تحتاج القيادة إلى بذل مجهود أكبر في البداية عند قيامك بالتعلم - ولهذا السبب يوجد بجانبك السائق المشرف عليك. والسائقون المشرفون لا يحلون محل مُدرب القيادة المحترف، ولكنهم، والديك مثلاً، يمكنهم توفير فرص التدريب المكثفة التي سوف تحتاج إليها. السائق المشرف متواجد لمساعدتك:

- بعينين إضافيتين لمراقبة الطريق.
- باتخاذ بعض القرارات.
- بالقيام بدور نظام إنذار مُبكر - لمساعدتك في توقع المخاطر المحتملة.

ويتعين أن تكون هناك شراكة وثيقة بينك وبين السائق المشرف عليك لضمان إتاحة فرص عديدة للتدريب. ويمكنك مساعدة السائق المشرف عليك بالتأكد من قراءته لكتيب دليل للسائقين المشرفين الذي ستحصل عليه كجزء من رزمة السائق المبتدئ عند اجتيازك لاختبار رخصة تعلم القيادة.

سوف يتطلب منك أنت والسائق المشرف عليك العمل معاً لأجل:

- تخطيط حصص التدريب على القيادة باستعمال خطة المراحل الأربعة.
 - متابعة سير التقدم الذي تحققه.
 - تحديث سجل تدريب السائق المبتدئ لغاية تاريخه وتوقيعه.
 - تقرير متى تكون جاهزاً للانتقال إلى المرحلة التالية.
 - الحفاظ على حماسك لمواصلة التدريب على مدى فترة التعلم.
- سوف يتغير تدريجياً دور السائق المشرف عليك مع تقدمك عبر المراحل الأربعة لتعلم القيادة. وسوف تتحمل مسؤولية أكبر عن قيادتك وسوف يقوم السائق المشرف عليك بعمل أقل.
- تذكر بأن تُخبر السائق المشرف عليك عن مورد دروس من الطريق المتوافر على الإنترنت للسائقين المشرفين vicroads.vic.gov.au/supervisors، حيث سيساعده في أداء دوره التوجيهي بوصفه السائق المشرف عليك.

تعلم القيادة

التنوع في التدريب على القيادة

يتعين عليك على مدى فترة التعلم التدرّب على القيادة في مجموعة واسعة من الحالات والظروف المختلفة، مثل القيادة في الليل، وفي الطقس الممطر، وفي أوقات ذروة حركة السير، وعلى طرق في مناطق سرعة مختلفة، وعلى طرق معبّدة وطرق مليئة بالحصى. ويتعين عليك اكتساب هذه الخبرة الواسعة في القيادة خلال الفترة التي تحصل فيها على الدعم من السائق المشرف عليك.

ملاحظة مفيدة

لا يتطلب منك محاولة القيادة في حالات وظروف صعبة لأول مرة عند قيادتك برخصة تجريبية بدون مساعدة من سائق مشرف.

استعمل رزمة السائق المبتدئ لمساعدتك في تقرير نوع القيادة الذي يتعين عليك القيام به. سوف تكتسب مجموعة واسعة من خبرات القيادة إذا قمت بتنظيم فترة التعلم على أساس المراحل الأربعة في رزمة السائق المبتدئ.

ويتعين عليك استعمال المعلومات التي تقوم بتدوينها في سجل تدريب السائق المبتدئ لمتابعة ساعات التدريب ونوع التدريب، وسوف يساعدك كتيب دليل للسائقين المبتدئين في تقرير متى يتعين عليك البدء بالتدرّب على أنواع طرق مختلفة وحالات وظروف قيادة مختلفة.

سوف تكون سائقاً قيادته أكثر أماناً إذا اكتسبت العديد من الخبرات المتنوعة كمُتعلم وستواجه مشاكل أقل في اجتياز اختبار القيادة.

استغل كل فرصة للتدريب على القيادة لمدة ١٠ أو ٢٠ أو ٣٠ دقيقة أو لمدة ساعة. إن فترات التدريب القصيرة والمتكررة أكثر فائدة بكثير من فترات طويلة قليلة. في بداية فترة التعلم تكون فترات التدريب الأقصر والأكثر تكراراً أكثر إنتاجية وأقل توتيراً لكل من السائق المبتدئ وللسائق المشرف.

ويمكنك في المرحلة ٤ عرض القيام بالقيادة في نشاطات يومية مثل الذهاب إلى المحلات، أو المدارس، أو النشاطات العائلية الأخرى. إن قيامك بمهمة سائق العائلة طريقة سهلة لزيادة تدرّب على القيادة بصورة منتظمة.

تعزيز الثقة

- **التفحص بعينيك:** يميل السائقون الجدد إلى النظر غالباً إلى أمام السيارة وليس إلى مسافة أبعد على الطريق أمامهم. ومع اكتساب المزيد من الخبرة ستجد من الأكثر سهولة تفحص جوانب السيارة، واستعمال المرايا وتفحص ما يجري على بعد مسافة من الطريق أمامك. ستساعدك الخبرة في تطوير إدراك جيد لما يجري من حولك.
- **تحديد المخاطر والاستجابة لها:** يتطلب منك الكثير من التدريب على القيادة قبل أن يكون بوسعك تحديد المخاطر المحتملة. إن اكتساب الخبرة على القيادة في حالات قيادة مختلفة عديدة سيساعدك في تعلم كيفية تحديد المخاطر المحتملة والاستجابة للحالات الخطرة. الخبرة هي أفضل معلم. وسيكون باستطاعتك الاعتماد على خبرتك للاستجابة بسرعة للمخاطر المحتملة.
- **اتخاذ القرارات - يتطلب من السائقين اتخاذ العديد من القرارات بسرعة أثناء القيادة، مثل تقرير متى يقومون بتخفيف السرعة ومقدار تخفيفها، ومتى يقومون بزيادة السرعة، وما هي السرعة الأفضل لحالات مختلفة، ومتى يقومون بتغيير المسارات أو التجاوز.** ويتطلب من السائقين الجدد التفكير حول هذه القرارات ولكن ليس بوسعهم اتخاذها بسرعة مثل السائقين ذوي الخبرة. إن الكثير من التدريب في حالات قيادة مختلفة سيساعدك في اتخاذك بسرعة أكثر للعديد من القرارات المتعلقة بالقيادة - مما سيتيح لك المزيد من الوقت للتركيز على القيادة بأمان.
- **مع تحقيقك للتقدم من خلال التدريب قد تعتقد بأنك تتعلم الأشياء بسرعة.**
إن التدريب سوف يعزز ثقتك بنفسك كسائق قيادته آمنة وهذا شيء حسن، ولكن لا تفرط بالثقة!
سوف تشاهد علامات مبكرة على تحسن قيادتك، ويميل ذلك بشكل رئيسي بالنسبة للتحكم بالسيارة. والأشياء التي يمكن أن تبدو صعبة أو مستحيلة في البداية - مثل الانعطاف نحو اليسار - تبدو بسيطة بعد بضعة دروس أو بضع ساعات خلف المقود.
ويمكن أن يكون ذلك مُصلاً لأن القيادة تتضمن أكثر من مجرد التحكم بالسيارة فقط. هناك العديد من المهارات التي تحتاج إلى تطويرها لكي تصبح سائقاً قيادته آمنة. ويمكنك تطوير هذه المهارات فقط إذا قمت بالكثير من التدريب على القيادة قدر الإمكان في حالات قيادة مختلفة عديدة. والمهارات الرئيسية هي:
- **التحكم بالسيارة:** يشمل ذلك المقود، والمكابح (الفرامل)، واستعمال الدواسات، والأزرار وأدوات التحكم الأخرى. ويتم عادة اكتساب هذه المهارات بسرعة، ولكن القيادة بأمان تتضمن أكثر من ذلك بكثير.

تعلم القيادة

التحقق من التقدم الذي أحرزته

تُبين لك رزمة السائق المبتدئ أفضل طريقة للتحقق من التقدم الذي أحرزته، حيث توجد فيها قائمة تحقق لكل مرحلة من مراحل تعلم القيادة، والتي يمكنك أنت والسائق المشرف عليك استعمالها لتقرير متى تكون جاهزاً للانتقال إلى المرحلة التالية.

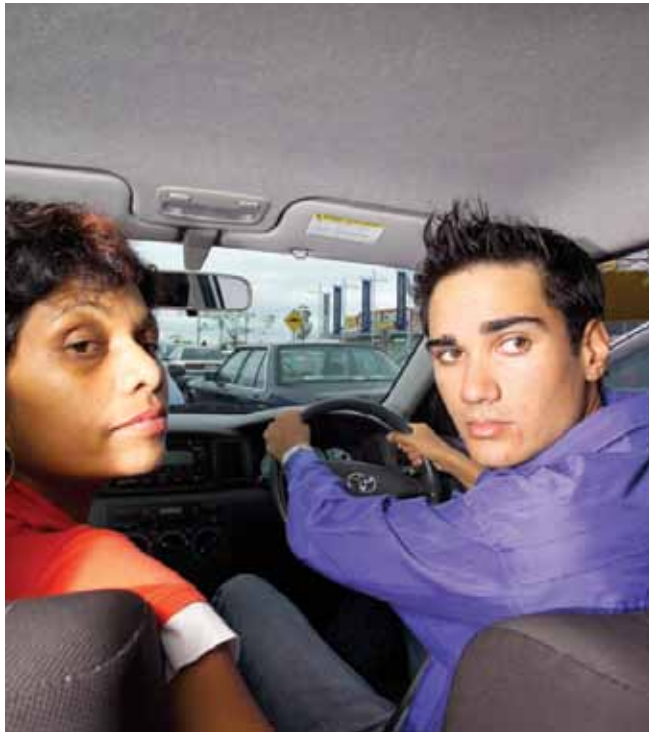
سوف تلاحظ بأن قيادتك قد تحسّنت في بعض المجالات مثل:

- مع ازدياد خبرتك ستجد بأن قيادتك تتغير من تحركات ثقيلة وارتجائية إلى تحركات سلسة ومرنة، وتحكمك بالسرعة سوف ينتقل من انطلاق/توقف إلى انطلاق سلس/توقف سلس.
- سوف تلاحظ مع مرور الوقت بأن قيادتك أصبحت أكثر ثباتاً والأخطاء التي ترتكبها أقل، مثل التمايل في مسارك.
- سوف تصبح قيادتك أفضل في المهام التي تتطلب سرعة منخفضة مثل الرجوع إلى الوراء في ممر سيارات المنازل، والقيادة إلى موقف سيارات على شكل زاوية والخروج منه.
- سوف تُصبح أفضل في توقع المخاطر المحتملة ولن يتطلب من السائق المشرف عليك الإشارة إلى الأشياء مرات كثيرة.
- سوف تعتمد بشكل أقل على النصائح والاقتراحات من السائق المشرف عليك.

ملاحظة مفيدة

إذا أخفقت مكابح مركبتك:

- ضخ دواصة المكبح بقوة وسرعة.
- اسحب مكبح اليد بعناية بحيث لا تنزلق المركبة.
- إذا أمكن، قم بتغيير التعشيق (الجير) إلى تعشيق أدنى (حتى في السيارات الأوتوماتيكية) واستعمال المنبه (الزمور) لتنبيه السائقين الآخرين.
- حاول توجيه المركبة لتجنّب حدوث اصطدام شديد.



يتعين أن يكون هدفك القيادة دون الاعتماد على السائق المشرف عليك قبل قيامك باختبار القيادة بوقت طويل. ولهذا السبب فإن المرحلة ٤ في رزمة السائق المبتدئ مهمة جداً، لأنها تركز على تحمل كامل مسؤولية القيادة في العديد من الحالات المختلفة. ولن تكون جاهزاً للقيام باختبار رخصة القيادة التجريبية إلا إذا كان باستطاعتك القيام بكافة المهام في قوائم تحقق المرحلة ٤، وعند تمكنك من القيادة دون الاعتماد على السائق المشرف عليك. قد يستغرق ذلك أكثر من ١٢٠ ساعة تدريب على القيادة.

ملاحظة مفيدة

استعمل قوائم التحقق في كتيب دليل للسائقين المبتدئين وكتيب دليل للسائقين المشرفين كوسيلة مفيدة لمتابعة مدى تقدمك. كلما تدرّبت أكثر قبل قيامك بالقيادة بمفردك كنت مهياً بشكل أفضل وقيادتك أكثر أماناً. بالطبع سوف تواصل التعلم أثناء قيادتك بمفردك، ولكن استند إلى أقصى حد ممكن من الفترة التي تتعلم فيها القيادة. تأكد أيضاً من الاطلاع على مورد دروس من الطريق Lessons from the Road على الإنترنت vicroads.vic.gov.au/supervisors وموقع L site على الإنترنت Lsite.vicroads.vic.gov.au

تعلم القيادة

