
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 وتعرّضك أنت أو أشخاص 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 يساعدك كي تصبح سائقاً قيادته أكثر أماناً.

وهناك أمور مُعيّنة تزيد من خطر تعرّض كافة السائقين، وخاصّة 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.



الكحول والمخدرات

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

- 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 الصفحات 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 دواؤك 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 إحداهما بمفردها. السائق الذي يشرب بضع كؤوس من الكحول ويتعاطي بعض الحشيش سوف تكون قيادته خطرة مثل سائق مخمور. وينطبق الشيء نفسه على الجمع بين الكحول والمخدرات الأخرى وبعض الأدوية المُعيّنة.
- لا تجمع ما بين القيادة وشرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو تناول الأدوية، ولتجنب المخاطر خطط مقدماً:
- قم بالترتيب لشخص للقيادة لا يشرب الكحول أو يتعاطي المخدرات.
- قم بالمبيت هناك عوضاً عن القيادة إلى منزلك.
- قم بالترتيب لصديق أو قريب لكي يقوم بتوصيلك.
- استعمل المواصلات العامّة أو سيارة أجرة (تاكسي).
- أنت أكثر عرضة لخطر التورط في حادث اصطدام إذا كنت تقود تحت تأثير الكحول، ويزداد خطر التعرّض 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 برخصة تجريبية التقيّد بأن تكون نسبة تركيز الكحول في دمهم (BAC) صفراً. ويعني ذلك لا كحول إطلاقاً ولا توجد استثناءات على هذه القاعدة.
- هناك عقوبات شديدة بالنسبة لأي سائق عمره أقل من ٢٦ سنة (يشمل السائقين المبتدئين والسائقين برخصة 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 مُسبقاً 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 انتهائك من شرب الكحول. وفي أحيان 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 الصفحات 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 مركبة 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 سيكون من الصعب عليك القيام بكل الأشياء التي يتطلب منك القيام بها، مثل:

- تفحص 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 والسائقين برخصة تجريبية P1 باستعمال هواتف نقالة، محمولة باليد أو غير محمولة، أثناء القيادة. ولا يُسمح لهم بإرسال أو قراءة رسائل نصية من أي نوع.
- يجب على السائقين برخصة تجريبية P2 والسائقين 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 إعداد رسالة الردّ في هاتفك النقال لإعلام المتصلين بكل وضوح بأنك لن تردّ على المكالمات أثناء قيامك بالقيادة.
- ويمكنك تجنّب إغراء الردّ على مكالمات هاتفية من خلال:
 - إقفال 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 النصية، خطر لأنه يصرف انتباهك عن الطريق ويؤثر على قيادتك. إن أي شيء يصرف انتباهك عن القيادة ويبعد نظرك عن الطريق سوف يزيد من خطر حدوث اصطدام. وينطبق ذلك أيضاً على السائقين الأكبر سناً والأكثر خبرة.
- استعمال الهواتف النقالة يجعلك:
 - تتمايل داخل المسار وخارجه.
 - تتبع المركبة التي أمامك بمسافة قريبة جداً.
 - لا تنتبه لإشارات المرور الضوئية وبقية إشارات المرور.
 - التحدّث بالهاتف النقال، حتى ولو كان غير محمول باليد، يزيد احتمال تعرّضك لاصطدام.

حقائق

إرسال أو قراءة الرسائل النصية أثناء القيادة خطر لأنه يصرف نظرك وانتباهك عن الطريق.

التعامل مع المخاطر

- إذا كان يتطلب منك إجراء مكالمة أو استلامها أوقف سيارتك 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.
 - التعمّد 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.
- 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.
- ويعتبر 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 مركونة. 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.

على الرغم من أن الركاب قد يقوموا بصرف الانتباه، ولكنهم في الوقت نفسه يمكن أن يساعدوك في بعض المهام، مثل تغيير أقراس 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 تجنّب نقل أكثر من راكب واحد خلال أول سنة تقوم فيها بالقيادة بمفردك.

الركاب

يمكن أن يقوم الركاب بصرف انتباهك وزيادة خطر تعرّضك للاصطدام. ويمكنك تقليل المخاطر من خلال:

- إبقاء المحادثات عند أدنى حدّ 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 لإفساح مجال ووقت 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، وخاصّة في الظروف المعقدة.
- إقفال 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 انتباهك 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 حدث.
- لوحات الإعلانات.
- حدوث شيء غير طبيعي بالقرب من الطريق.
- المشاة وبقية مستعملي الطريق.
- التحقق من الماكياج.
- محاولة الوصول إلى حقيبة أو غرض آخر.

إن الانتهاء نتيجة لأي من هذه الأفعال يمكن أن يصرف انتباهك وأن تنجم عنه عواقب خطيرة. إن خطر تعرّضك للتورّط في اصطدام يكون أعلى بكثير إذا انصرف انتباهك 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 برخصة تجريبية P.

حقائق

إذا أدّى انصراف انتباهك إلى قيامك بالقيادة بشكل غير ملائم، يُمكن أن تُغرّم بموجب القوانين بجرم القيادة المتهورّة أو الخطرة، أو الإخفاق في التحكم الصحيح بسيارة. ونتيجة لذلك يُمكن أن تُفرض عليك غرامة شديدة، أو تسجيل نقاط عدم جدارة ضد رخصتك، أو سحب رخصتك أو إلغائها.

الإعياء (التعب)

توقف عن القيادة إذا لاحظت أي شيء من الأشياء التالية:

- التثاؤب المتواصل.
 - البدء بالانحراف عبر المسار.
 - تغميض عينيك أو غشاوة في نظرك.
 - صعوبات في الحفاظ على رأسك بوضع مستقيم.
 - زيادة السرعة أو تخفيفها 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. (اسأل 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.

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

- جعلك تنام وأنت خلف المقود.
 - إبطاء ردّة فعلك واستجابتك والتأثير على انتباهك 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 صاحباً لفترة طويلة (مثلاً ١٧ ساعة).
 - قيامك بالقيادة بمجرد استيقاظك من النوم.
 - قيامك بالقيادة لمدة ساعتين دون توقف.

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

ملاحظة مفيدة

قبولولة مُجددة 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 الخطر ليس فقط بالنسبة لك كسائق ولكن بالنسبة لركاب مركبتك أيضاً. لا تفكر بنفسك فقط - تأكد 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 ببقية الركاب. الأشخاص الذين ينقذون 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 الصفحات 77 - 79.

حقائق

يتم فرض غرامة على السائق (تشمل تسجيل نقاط عدم جدارة 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 مُتَبَتِّين في صندوق السيارة أو في مؤخرة سيارة "يوت" ute، أو القيادة وأي جزء من جسم أحد الركاب خارج باب أو نافذة المركبة، خطر وغير قانوني، وينجم عنه فرض الغرامات ونقاط عدم الجدارة.

ملاحظة مفيدة

إذا انفجرت عجلة السيارة أثناء قيادتك، تذكّر 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 إقفال 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 بارتجاج السيارة وقد تهتز دواسة المكبح. ولكي يعمل نظام ABS بشكل صحيح اضغط بقوة وبشكل متواصل على دواسة المكبح. للتأكد من أن السيارة مجهزة بنظام ABS، تحقق من دليل المالك أو اسأل 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 حجماً والسيارات التي لديها مواصفات سلامة أكثر تقدم عموماً حماية حقيقية للراكب أفضل في حال حدوث اصطدام من المركبات الأصغر حجماً والتي لديها مواصفات سلامة أقل.

ومن أهم مواصفات السلامة في المركبة التي يتعين 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 تفكر 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 المشتري لتقدير مستوى السلامة في السيارات المستعملة Buyer’s Guide to Used Car Safety Ratings“.

صيانة المركبة

- التحقق من ضغط الإطارات (العجلات) وعمق المداس tread depth (السطح المنقوش من الإطار المطاطي الذي يلامس أرضية الطريق) والمحافظة على بقائهما عند مستويات آمنة. المشاكل المتعلقة بالإطارات من الأسباب الشائعة للحوادث الناجمة عن الأعطال.
- 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 ورده 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 للتصرف إزاء الأمور غير المتوقعة.
- أنت لن تلاحظ إذا قدت بسرعة أقل بـ ٢ أو ٣ كم/الساعة - ويكفي تأكيد لن تؤخر من أية ناحية كانت. لذا خفف سرعتك قليلاً.
- كلما قمت بزيادة سرعتك كان خطر تعرضك لاصطدام أكبر، وكانت إصابتك أكثر حدة. بسرعة ٦٠ كم/الساعة يتضاعف خطر تعرضك لاصطدام لكل ٥ كم/الساعة تتجاوز فيها حدود السرعة.
- من الأشياء الأخرى التي عليك تذكرها هي أنه إذا تم ضبطك تقود بسرعة زائدة فسوف تفرض عليك غرامة ويتم تسجيل نقاط عدم جدارة ضد رخصتك، حتى أنك قد تخسر الرخصة.

استراتيجيات لتخفيض خطر تعرضك 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 التعلم، لذا كلما أمكن تجنب القيادة في حالات معقدة مثل:

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

ويمكنك تخفيض خطر تعرضك 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 لتخفيف 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:

- ركّز على علامة على بعد مسافة منك مثل لوحة أو شجرة ولاحظ متى تقوم المركبة التي تسير أمامك باجتياز العلامة.
- قم بعدد ثانيتين مرت قبل اجتياز مركبتك لنفس العلامة.
- إذا لم يكن عدد الثواني التي قمت بعدها ثانيتين على الأقل حينذاك أنت على مسافة قريبة جداً من تلك المركبة.



الاستراتيجية ٣ - أفسح لنفسك مجالاً أوسع

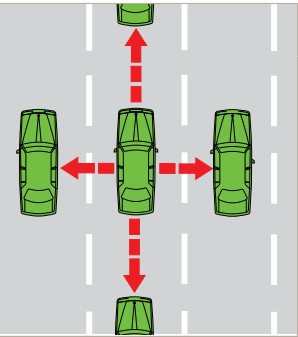
إن وجود مجال أوسع قليلاً للتحرك يتيح لك المجال والوقت للتعامل مع الأخطاء. ومن ضمنها الأخطاء التي يرتكبها السائقون الآخرون.

أفسح وقتاً كافياً للتصرف وذلك بترك مسافة واسعة بين مركبتك والمركبات من حولك.

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

الشكل ٧ هامش الأمان

هامش الأمان هو المجال أمام مركبتك وخلفها وعلى جانبيها.



التعامل مع المخاطر

تعريف

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

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

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

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

حقائق

إذا كنت تقود مركبة طويلة (أية مركبة يكون طولها مع مقطورتها ٧,٥ متر على الأقل) وكنت 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.

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

- عندما تكون هناك إلهاءات.
- عندما تكون الرؤية رديئة.
- عندما تكون الطريق مُبتلة 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 - فِكْر مقدماً

لا تقم بتركيز كامل انتباهك على المركبة التي تسير أمامك، وحافظ على تحريك عينيك وتفحص 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 التدرّب والتفكير بما يمكن أن يقوم به الآخرون على الطريق. سوف يكون بوسع السائق المشرف عليك مساعدتك، ويمكنك أيضا الاستفادة من الوقت الذي تكون فيه راكبا للتدرّب.

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 العبء الملقي عليك والتوتر أثناء القيادة.

الاستراتيجية ٥ - القيادة بأمان في الليل

القيادة في الليل أكثر تعقيداً من القيادة خلال النهار لأنك لا تستطيع الرؤية إلى مسافة على الطريق أمامك أو من حولك مثل النهار. كما أن توقع المخاطر المحتملة في الليل أكثر صعوبة.

وحتى مع حصولك على ١٢٠ ساعة تدريب على القيادة قد لا تكون لديك خبرة كافية للقيادة في الليل. بعد حصولك على الرخصة تدرّب عليها تدريجياً وحافظ على بقائها عند أدنى حدّ ممكن، وخاصة في الأشهر القليلة الأولى من القيادة بمفردك.

حافظ على بقاء سرعتك منخفضة في الليل بحيث يكون لديك متسع من الوقت لتحديد المخاطر المحتملة والاستجابة لها.

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 ٦ - القيادة بأمان على طرق الأرياف

يمكن أن تقدم طرق الأرياف مجموعة متنوعة من الظروف: طرق معبّدة، وطرق غير معبّدة، 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.

الاستراتيجية ٧ - التعامل مع مستعملي الطريق الآخرين

كسائق أنت تشارك الطريق مع العديد من الأشخاص الآخرين:

- سائقي السيارات، والقائات، 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 تعاوني، ويعني ذلك:
- استعمال إشارات مركبتك لإتاحة تحذير بوقت كاف عندما تقوم بالانعطاف أو تغيير المسارات.
 - إتاحة مجال واسع بين سيارتك والسيارة التي تسير أمامك.
 - التحكم بسرعتك بطريقة سلسلة عوضاً عن طريقة توقف/انطلاق سريع.
 - التزام المسار الأيسر باستثناء عندما تريد التجاوز.
 - عدم سدّ تقاطعات الطرق.
 - إتاحة المجال للآخرين للاندماج في حركة السير.
 - تغيير المسارات بشكل صحيح.
 - تخفيف السرعة عند الاقتراب والسير بجانب أشغال على الطرق.

قد تقوم في بعض الأحيان بارتكاب خطأ - قد يكون بسيطاً مثل عدم إعطاء إشارة بوقت كاف، أو الانتقال إلى حيز يعتبره سائق آخر مجاله الشخصي. قد يسبب ذلك شعور السائق الآخر بالغضب، وأن يؤدي إلى فقدانه لأعصابه، ويمكن أن يقوم بتتبعك بشكل قريب جداً، أو ومض الأنوار الأمامية العالية لمركبتك، أو استعمال منبه (الزمور) السيارة، أو القيام بحركات بذيئة.

ويمكنك مساعدة الآخرين في الحفاظ على هدوء أعصابهم من خلال:

- القيادة دائماً بشكل تعاوني، حتى عند عدم قيام الآخرين بذلك.
- إفساح مجال واسع للسائقين الآخرين بحيث لا يشعروا بأنك تقتحم مجالهم الخاص.
- التركيز على القيادة والانتباه للتغييرات في ظروف القيادة (السرعة، أشغال على الطرق، الخ).
- إذا ارتكبت خطأ أثناء القيادة، اعترف به.
- إذا ارتكب سائق آخر خطأ أو أصبح عدوانياً، حاول عدم الرد - تذكر إنه خطأ فقط وليس اعتداء شخصياً.
- قم بومض الأنوار الأمامية العالية لمركبتك أو استعمال المنبه فقط لتحذير الآخرين بحالة يمكن أن تشكل خطراً.
- لا تقم بحركات مهينة بيدك.

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 كاف لمرور مركبتين.
- سائقون يريدون الخروج من شارع فرعي صغير.
- سائقون يقومون بإيقاف مركباتهم.

إن قيادة سيارة في حركة المرور في يومنا الحاضر يمكن أن تسبب الإحباط والتوتر في بعض الأوقات. إذا فقدت أعصابك فسوف يؤثر ذلك على تقديرك للأمر 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.
- تجنّب كلما أمكن القيادة إذا كنت تشعر بالغضب أو التعب أو بتوتر نفسي.

التعامل مع المخاطر



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

- قم بالقيادة بشكل اعتيادي وحاول عدم الردّ.
- تجنّب 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 جداً حافظ على سرعة ثابتة أو حاول إتاحة المجال له لتجاوزك.
- إذا قام بمضايقتك حافظ على بقاء أبواب ونوافذ سيارتك مقفولة 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 النقود، 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 بسلاسة.

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

تخفيف السرعة مع الحفاظ على سرعة ثابتة.

- تخفيف 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 تطوافية.

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 لا داع له ويزيد من استهلاك الوقود.
- إتاحة مجال واسع يتيح لك مزيداً من الوقت لرؤية وتوقع حالات المرور، وتخفيض استهلاك الوقود إلى أدنى حد ممكن.

التخطيط للرحلة.

- 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.
- صيانة المركبة.
- 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 لتوفير النقود وتخفيض تأثير مركبتك على البيئة إلى أدنى حد ممكن.

