



Namatek
True Education

Defensive Driving

www.namatek.com

رانندگی تدافعی

فهرست مطالب

۱. رانندگی تدافعی چیست؟
۲. پنج تکنیک رانندگی تدافعی
۳. قوانین مربوط به رانندگی تدافعی

آموزش برای افزایش مهارت های رانندگان و یادگیری اصول رانندگی تدافعی بی خطرتر و پربازده تر از تغییرات بر روی خودروها و جاده ها است. احتمالاً برای شما هم جالب است بدانید که این اصول چه تاثیری بر کاهش خطرات خواهد گذاشت. در این مقاله سعی داریم شما را با اصول رانندگی تدافعی آشنا کنیم تا با پیش بینی موقعیت های خطرناک و اشتباهات دیگران، خطرات و خسارات رانندگی را کاهش دهید.

رانندگی تدافعی چیست؟



رانندگی تدافعی نوعی از رانندگی است که با وجود شرایط اطراف و اعمال راننده های دیگر جان، زمان و سرمایه انسان ها را نجات می دهد.

پنج تکنیک رانندگی تدافعی



۱. توجه به دور دست ها در هنگام رانندگی

چشم انداز رو به روی راننده به سه بخش مهم تقسیم می شود:

- منطقه بررسی Planning Zone: این منطقه، بررسی و تحلیل صحیح شرایط دور دست را امکان پذیر می سازد.
- منطقه دید میانی Seeing Zone: که به طور معمول مرکز دید راننده می باشد.
- منطقه عمل Action Zone: چندین متر جلوی خودرو می باشد که تنظیم موقعیت صحیح و دقیق خودرو در این منطقه صورت می گیرد.

در یادگیری تکنیک اول باید به منطقه ی Planning Zone توجه داشته باشید.

۲. میدان دید خود را گسترش دهید

پیوسته آن چه را که در اطرافتان اتفاق می افتد، به دقت بررسی کنید تا زمان کافی برای عکس العمل در هنگام رانندگی داشته باشید.

۳. کنترل حرکت چشم، هنگام رانندگی

علاوه بر چشم انداز مرکزی (نگاه روبرو و مستقیم)، به چشم انداز جانبی (دو سوی محدوده دید مرکزی) توجه کافی داشته باشید.

۴. دور ماندن از گره های ترافیکی

ایجاد فاصله مناسب و ایمن از چهار طرف البته مهمتر از همه، رو به رو (رعایت قانون ۲/۵ ثانیه). در واقع با این کار برای موارد غیر منتظره آماده خواهید بود.

۵. اطمینان یافتن از این که دیده شده اید.

قوانین مربوط به رانندگی تدافعی



۱. صحیح نشستن را بیاموزید.

۲. فرمان را درست بگیرید.

اگر فرمان خودرو را به شکل یک ساعت فرض کنید، حالت صحیح فرمان گیری در ساعت ۹:۱۵ و ۱۰:۱۰ دقیقه تعریف می شود.

۳. یکی از قانون های مهم رانندگی تدافعی این است که کمر بند ایمنی خود را ببندید.

۴. کودک خود را به طور صحیح و در مرکز خودرو نگاه دارید.

ایمن ترین مکان برای کودکان، نشاندن آن ها درون صندلی محافظ، در وسط صندلی عقب است.

۵. اشیاء آزاد و سست را محکم ببندید.

۶. از خودروی خود مراقبت کنید.

به صورت روزانه از عملکرد صحیح چراغ ها، روغن موتور، دینام، ترمز، بوق و... اطمینان حاصل کنید.

۷. از لاستیک های خودرو نگهداری کنید.

لاستیک ها را از لحاظ تنظیم باد بررسی کنید. اگر لاستیک ها شیارهای زیادی ندارد، آن ها را تعویض کنید.

۸. وسایل ایمنی کافی تهیه و استفاده کنید.

وسایل ایمنی در خودروها عبارتند از: صندلی محافظ کودک، ترمزهای

ABS و کیسه هوا (Air bag).

۹. بسته ایمنی خودرو

بسته ایمنی شامل جعبه کمک های اولیه، کپسول آتش نشانی، زنجیر

چرخ، مثلث خطر، ظرف آب کوچک و... می باشد.

۱۰. توجه کنید.

اولین صفت لازم یک راننده ایمن، هوشیاری و مهم ترین وظیفه راننده،

توجه داشتن است.

۱۱. به هیچ کس اعتماد نکنید.

به رانندگی سایرین اعتماد نکنید و اشتباهاتی که آن ها ممکن است

مرتکب شوند را پیش بینی کرده و برای آن ها آماده شوید.

۱۲. در هر حال راه خود را واگذار کنید.

اگر شما درباره ی این که حق عبور با چه کسی است، در شک و تردید

هستید، آن را به دیگری واگذار کنید.

۱۳. با سرعت نرانید.

سرعت خود را با سرعت ترافیک تنظیم کنید.

۱۴. برای داشتن رانندگی تدافعی و حرفه ای بیهودگی تعجیل را باور کنید.

۱۵. با هوشیاری کامل برانید.

۱۶. از چراغ قرمز عبور نکنید.

وقتی وسیله ی شما بعد از قرمز شدن چراغ، به تقاطع برسد باید بدانید تقاطع از کجا شروع شده و مرز آن کجاست! این مرز بسیار قبل تر از جایی است که شما تصور می کنید و بخش بزرگی از مشکل همین جاست.

۱۷. دقیق رانندگی کنید.

آمار می گوید: راننده ها معمولاً در هر کیلومتر رانندگی ۲/۵ خطای ترافیکی انجام می دهند.

۱۸. نرم برانید.

در مفاهیم رانندگی تدافعی و حرفه ای، بهترین راننده ها کسانی هستند که نرم و یکنواخت می رانند. در واقع کمترین شوک را به خودرو و سرنشینان خود وارد می کنند.

۱۹. آرام باشید.

۲۰. رانندگی قابل پیش بینی داشته باشیم.

در زمان استفاده از خروجی های آزادراه باید خطوط خود را مدت ها قبل از رسیدن به راه خروجی مورد نظر تغییر دهید. در این صورت

سایر راننده ها وقت و فضای کافی برای عکس العمل و راه دادن به شما دارند.

۲۱. همیشه قصد خود را با چراغ راهنما نشان دهید.

قبل از این که شروع به گردش یا تغییر مسیر نمایید راهنما بزنید، در غیر این صورت اگر در میانه راه این کار را کنید فایده چندانی نخواهد داشت.

۲۲. نقاط کور خود را بشناسید.

نقطه کور به مدل وسیله ی نقلیه بستگی دارد. عمدتاً نقطه کور هر خودرو در انتهای دو طرف آن است. نقاط کور در اکثر وسیله های نقلیه آن قدر بزرگ هستند که وسیله های دیگر را پنهان می کنند.