

توصیه‌های ایمنی در رانندگی

و

نجات در حوادث

مجید تیموری

مدرس هنرستان، آموزشکده فنی
کلاس‌های فنی متقاضیان گواهینامه رانندگی
و امدادگر کمک‌های اولیه پزشکی

سر شناسه	تیموری فر، مجید، ۱۳۳۰ -
عنوان و پدیدآور	توصیه‌های ایمنی در رانندگی و نجات در حوادث/ مجید تیموری فر.
مشخصات نشر	تبریز: اختر، سومر نشر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۳-۵۷-۹:
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع	رانندگی :
موضوع	رانندگی -- حوادث :
موضوع	ترافیک -- پیش‌بینی‌های ایمنی :
موضوع	کمک‌های اولیه :
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ت ۹ ت ۵ / ۱۵۲ / TL
رده بندی دیوید	۶۲۹ / ۲۸
شماره کتابخانه ملی	۳۳۵۴۰۶۳ :



توصیه‌های ایمنی در رانندگی و نجات در حوادث

مؤلف: مجید تیموری فر

ناشر: سومر نشر

چاپ اول برای ناشر (دوم) ۱۳۹۴ / ۸۸ صفحه/ قطع رقعی / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۳-۵۷-۹

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، نشر اختر

تلفن: ۰۳۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۵		مقدمه
۷		اصول صحیح رانندگی
۹		قوانین ایمنی در رانندگی
۱۴		کمربند ایمنی
۱۵		توصیه‌های ایمنی در مسافرت با اتومبیل شخصی
۲۰		نقاط کور در رانندگی
۲۲		صندلی ویر، نوزاد و کودک در اتومبیل
۲۲		توصیه‌های ایمنی برای رانندگی در روزهای سرد زمستان
۲۷		رانندگی در شب
۲۹		توصیه‌های ایمنی برای رانندگی در بارش برف و یخبندان
۳۰		نکات ایمنی برای رانندگی در داخل تونل‌ها
۳۱		سرعت غیرمجاز
۳۳		سرعت غیرمجاز و صدمات فیزیکی
۳۴		تکنیک‌ها و اصول صحیح نگاه کردن در رانندگی
۳۷		«لاستیک چرخ» تأثیر خودروها
۴۰		کنترل باد لاستیک‌ها و تأثیر آن در ایمنی رانندگی
۴۱		بالانس کردن چرخ‌ها
۴۱		توصیه‌های ایمنی برای تعویض لاستیک‌های پنجرشده
۴۳		ترکیدن یا پنجر شدن لاستیک چرخ به هنگام رانندگی
۴۳		نکات ایمنی در مواقع استفاده از زنجیر چرخ خودروها
۴۳		ایمنی، رانندگی، سالمندی
۴۶		آشنایی با زمان کنار گذاشتن رانندگی در سالمندان
۴۷		چطور از کمردرد در حین رانندگی جلوگیری نماییم؟
۴۷		خودروهای کثیف و عوارض آن
۵۰		جهت تمیزی خودروها چه باید کرد
۵۰		توصیه‌هایی جهت مراقبت از خودرو به هنگام شستشو
۵۱		توصیه‌های لازم جهت شستشوی خودرو

- خودروه‌های قرمز رنگ بیشترین هدف هوایی فضولات پرندگان ۵۳
- چگونه می‌توان از بروز حریق در خودرو جلوگیری کرد؟ ۵۴
- امداد رسانی در تصادفات رانندگی ۵۵
- چگونه به مصدومین حوادث رانندگی کمک نمائیم؟ ۵۶
- بی‌خطر ساختن محل ۵۷
- علائم کلی شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها: ۶۴
- شکستگی جمجمه یا ضربه مغزی ۶۵
- تنفس مصنوعی: ۶۶
- تنفس مصنوعی دهان به دهان ۶۷
- ماساژ خنرجی قلب ۷۱
- ماساژ قلب در کمر ۷۵
- بهترین راه جات خروار اتومبیلی که به داخل آب عمیق سقوط کرده است ۷۶
- چگونه از لیز خوردن خود جلوگیری کنیم؟ ۷۷
- در صورت عمل نکردن ترمز به باید کرد؟ ۷۷
- اگر در اتوبان کاپوت اتومبیل بالا رفته و شیشه برخورد نماید چه باید کرد؟ ۷۸
- توصیه به خریداران اتومبیل‌های ص ۷۸
- مزایا و معایب خودروهای بنزینی و گاز (NG) ۸۰
- اهمیت معاینه فنی خودروها در ایمنی رانندگی: ۸۲
- عمر مفید تایر اتومبیل به عوامل زیر بستگی دارد: ۸۵
- دلایل زدن فرمان در سرعت‌های مختلف ۸۶
- عامل انسانی مهم‌ترین علت تصادفات رانندگی ۸۷
- منابع ۸۸

با رعایت کامل نکات ایمنی در رانندگی حافظ جان فویش و همراهان باشیم.

حوادث رانندگی عامل اصلی مرگ و میر و صدمات جدی در تمامی سنین به شمار می آید. هم ساله در بسیاری از کشورهای جهان انسان های بسیاری کشته و مجروح می شوند. مأسفانه حدود ۹۰ درصد تلفات میلیونی ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای در حال توسعه می باشد و ایران یکی از کشورهایی است که از بالاترین میزان تلفات انسانی در حوادث رانندگی برخوردار است. طوری که کشور ما با دارا بودن یک درصد از جمعیت کل جهان در طی سال های اخیر ۲ درصد از تلفات انسانی تصادفات اتومبیل را به خود اختصاص داده است. آمار مصدومین در سوانح رانندگی در ایران حدود ۵ برابر میانگین آمار جهانی است. این تعداد کشته و مجروح و صدمات اقتصادی حاصل از سوانح ترافیکی علاوه بر تأثیرات ناهنجار و مخرب اش بر جامعه روحیه شهروندان، چهره ای خشن و ناامن از رانندگی در جاده های ایران را در اختیار جهانیان به جای می نهد.

عامل اصلی ۷۵ درصد تصادفات رانندگی خطای انسانی است.

- لذا آمار روزافزون تصادفات رانندگی، همه ما را به فراگیری اصول ایمنی و روش‌های صحیح رانندگی ملزم می‌سازد. متخصصین حوادث ترافیکی معتقداند:
- مهارت در رانندگی از عوامل مهم در نحوه عملکرد صحیح و نیز در عرصه ترافیک است.
 - عدم تبخّر راننده در کنترل وسیله نقلیه و عکس‌العمل‌های نامناسب و ناشیانه در هنگام برخورد با سوانح احتمالی، منشأ بسیاری از تصادفات رانندگی است.
 - قبل از رانندگی و هنگام رانندگی بایستی نکاتی را مدنظر داشته باشیم تا رانندگی با ایمنی بیشتری انجام گیرد.
 - در شرایط خاصی چون مه، برف، باران، تاریکی زیاد، دود، بریدن احتمالی ترمز، ترکیدن لاستیک خودرو، داخل تونل‌ها و... و هنگام بروز مشکلات و حوادث گوناگون رعایت برخی نکات ایمنی سلامت جان راننده و سرنشینان خودرو را تضمین می‌کند.
- در تألیف کتاب حاضر ضمن بهره‌گیری از توصیه‌های مفید متخصصین و صاحب‌نظران حوادث ترافیکی داخل و خارج کشور، برخی نکات فنی و اشکالات احتمالی حاصل از نقص فنی اتومبیل و روش‌های امداد در حوادث رانندگی و راه‌های پیشگیری از حوادث گوناگون ترافیکی نیز تشریح گردیده است. با آرزوی این که در آینده‌ای نزدیک شاهد کاهش نسبی و بلکه مطلق شمار تصادفات رانندگی در کشور باشیم.
- به امید آن روز...

مجید تیموری‌فر

تبریز، آبان ۱۳۹۱