



«به نام خداوند مهر آفرین»
«تنها ویگانه شایسته ی پرستش»

به هر کجا که نگاه کنیم روی او را خواهیم دید

یکی بود، هنوز هم هست





پارسا، حسین منوچهر، ۱۳۴۶	سرشناسه
راهنمای جامع آموزش رانندگی تدافعی / تألیف حسین منوچهر پارسا	عنوان و نام پدیدآور
تهران: امیرعلی، ۱۳۹۳	مشخصات نشر
۳۴۱ صفحه؛ مصور، جدول	مشخصات ظاهری
۹-۶۶-۷۷۳۱-۹۶۴-۹۷۸	شابک
فیپا	وضعیت فهرست نویسی
رانندگی - آموزش	موضوع
ترافیک - پیش بینی های ایمنی،	موضوع
رانندگی - قوانین و مقررات	موضوع
TL۱۵۲/۶ پ/۲،۰۵۱۳۹۳	رده بندی نگره
۶۲۹/۲۸۳	رده بندی دیو
۳۳۶۱۶۳۰	شماره کتابشناسی

«انتشارات امیرعلی» ۰۹۱۲۷۶۰۰۳۳ - ۰۹۱۹۱۴۰۲۱۸۳

شناسنامه

- محقق، نویسنده و گردآورنده: حسین منوچهر پارسا
- نام کتاب: راهنمای جامع آموزش رانندگی تدافعی
- ناشر: انتشارات امیرعلی
- نوبت و تاریخ نشر: اول تابستان ۱۳۹۳
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- ویراستار: رقیه میرعظیمی
- حروف چینی: علیرضا کردلو
- کنترل نهایی: مصطفی املشی
- صفحه بندی و طراح: محمد قندری زیازی
- طراحی جلد: آلفرد شجاع بابایی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۷۳۱-۶۶-۹
- بهاء: ۳۵۰۰۰ تومان
- توجه: استفاده و بهره برداری از این اثر تنها با ذکر منبع مجاز می باشد.



آگاهی، سر آغاز فرزانگی است «حکیم ابوالقاسم فردوسی»

با سپاس از سروران ارجمندم آقایان:

دکتر نجیب رضا و اضعی، محمد تقی باقری، محمد غضنفری، ولی ا...، مصطفوی، نوروز علیزاده، آلفرد شجاع بابایی، علی دلاوری، علی صراحتی، علی اکبر دلو، سعید مظاهری، ایمان خطیبی، علی اکبر رخشا، حسین نظریان، خشایار نظریان، حسن صادقی نیا، علیرضا ریاحی، مکی حدادیان، کوروش عموشا، فرشید رحیمی، مصطفی گیل املشی، ابوالفضل صیاد، مجید عارفی، مجید دودمانی، کیوان سماعیلی، اردشیر حقانی طهرانی، عباس سلیمانی، نیما مرادیان مهرجو، سلمان امینی، علی دولت آبادی و بنیه عزیزان دوستان به خصوص مدیر مسئول هفته نامه وزین دنیای خودرو و جناب آقای خشایار نظریان که در تهیه، تدوین، سیف و مالد بازی این کتاب کمک های شایانی به اینجانب نموده اند.

www.ketab.ir



«فهرست مطالب»

پیشگفتار
مقدمه

فصل اول: دیباچه

۱۱	تعریف رانندگی
۱۲	سخت‌ترین و پیچیده‌ترین کار جهان
۱۳	آمار ها و واقعیات تکان دهنده
۱۴	ایران سومین کشور از نظر سوانح رانندگی
۱۵	حوادث رانندگی بیش از زلزله و جنگ قربانی می‌گیرد
۱۶	هواپیما بسیار ایمن تر از خودرو و
۱۷	جنگ امن تر از رانندگی در ایران
۱۸	خطای انسانی، شریک اصلی تصادفات
۱۸	رانندگی تدافعی
۱۹	

فصل دوم: کلیات

۲۱	مشخصه‌های فردی راننده
۲۲	حرکت و مهارت
۲۲	چشم
۲۲	حسب
۲۲	دید
۲۵	آگاهی و میزان تحصیلات
۲۶	تخصیص
۲۶	ژن
۲۶	خستگی
۲۶	بیماری
۲۷	اعتیاد
۲۸	اثر محرک‌های محیطی بر رانندگی
۲۹	هوای
۲۹	سر و صدا
۲۹	ازدحام
۲۹	گرما
۳۰	سرما
۳۰	رنگ‌ها
۳۰	موسیقی
۳۱	نور
۳۱	بو
۳۲	زمان واکنش
۳۲	مراحل توقف یک خودرو
۳۳	دیاگرام چهارگانه مسافت توقف
۳۳	چشم و رانندگی
۳۳	سرعت و چشم
۳۶	دیدن در رانندگی
۳۶	فضای لازم برای رانندگی ایمن
۳۶	بیماری‌ها و مشکلات چشم و اثرات آن در رانندگی
۳۷	چشم‌های خشک
۳۷	خیرگی
۳۷	خطر جسم خارجی
۳۷	استفاده از عینک هنگام رانندگی
۳۸	تشخیص ماهیت اجسام
۳۸	دقت دید در حال رانندگی
۳۸	میدان دید و رانندگی
۳۹	علل کم شدن میدان دید راننده



۳۹	پدیده درخشش
۳۹	تطابق دید در روشنایی و تاریکی و اهمیت آن در امر رانندگی
۴۰	رانندگی با یک چشم
۴۰	رانندگی کور
۴۱	عمق دید و تاثیر آن در رانندگی
۴۲	کور رنگی، دوبینی و شب کوری
۴۲	شیشه خودرو و نقص آن در رانندگی
۴۲	موانع دید
۴۳	رعایت فاصله
۴۴	مبنای زمانی سرعت
۴۵	رعایت فاصله عرضی
۴۵	رعایت تقدم
۴۶	سبقت در رانندگی
۴۶	چگونه سبقت بگیریم؟
۴۷	چگونه گردش نمائیم؟
۴۸	سرعت یا پدیده شوم در رانندگی
۵۳	ایمنی ترافیک
۵۷	«عوامل موثر بر سرعت وسایل نقلیه»
۵۸	کمر بند ایمنی
۵۸	حقایق که باید بازگو شوند
۵۹	فرمول جادویی
۶۰	اگر کمر بند نیندازیم در هفت دهم ثانیه می میریم
۶۱	همراه نامطمئن در رانندگی
۶۳	راه های تنش زدایی در رانندگی
۶۷	راه های طلایی تنش زدایی در رانندگی
۶۹	زنان و رانندگی
۷۵	سر نشینان کوچک (کودکان در خودرو)
۷۵	عوامل خطر آفرین برای کودکان و سر نشینان کوچک
۷۵	کودکان از همه آسیب پذیرند
۷۶	نکات ایمنی در استفاده از صندلی کودک
۷۶	چرا کودکان بیشتر دچار حادثه می شوند؟
۷۸	اشتباهات و باور های غلط در رانندگی
۸۶	اشتباهات و باور های غلط رانندگان در سراسر جهان
۸۶	عشق و علاقه به سرعت (نیاز به سرعت)
۸۶	عصبانیت به هنگام رانندگی
۸۷	خوردن و آشامیدن
۸۷	توجه به ابزار های از بین برنده تمرکز
۸۷	جمله فردا بهش نگاه می کنم
۸۸	رانندگی هنگام استفاده از الکل و سرما خوردگی شدید
۸۸	عبور از چراغ سبز بدون احتیاط

فصل سوم: حقایق علمی حاکم بر حرکت خودرو

۹۰	پایداری خودرو
۹۰	ناپایداری
۹۲	ناپایداری در باد
۹۲	نیرو هایی که راننده به خودرو وارد می کند
۹۳	انواع ناپایداری خودرو
۹۴	تحلیل مباحث علم فیزیک موثر در هدایت خودرو
۹۹	لاستیک



۱۰۰	سر و هوی مصنف در سر
۱۰۱	مهارت‌ها و فنون حرفه‌ای کنترل و هدایت اتومبیل
۱۰۳	کنترل فرمان
۱۰۴	ترمزگیری
۱۱۰	بسیج برده سیستم‌های ایمنی بر ع
۱۱۰	بسیجگیری و دیده مناسب
۱۱۷	تعویض دیده
۱۱۹	سعی و ر
۱۲۲	سیستم دور موب
۱۲۳	تند فرمانی (۱۰۰)
۱۲۴	کم فرمانی
۱۲۶	راوید لغزش
۱۲۷	سر خوردن
۱۳۲	آیا می‌توان سر خوردن را کنترل کرد؟
۱۳۶	تصادف جانبی یا لادر انجیل
۱۴۱	در خصوص پدیده‌های وسیع و وسیع بزرگ و بزرگ و بزرگ

فصل چهارم: علم تصادف و انتخاب خودروی ایمن

۱۵۰	تصادف
۱۵۴	دلیل سابع تصادفات رانندگی
۱۵۷	مؤثر بر تصادف
۱۵۹	عوامل مؤثر در وازگونی
۱۶۰	چگونه از تصادفات رانندگی پیشگیری کنیم
۱۶۴	در هنگام تصادف چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۶۴	خودروهای جدید به چه طریقی در تصادفات جانمان را حفظ می‌کنند؟
۱۶۹	جذب نیرو در تصادف
۱۷۱	رنگ و تصادفات (رنگ خودرو و نقش مهمی در رانندگی ایمن دارد)
۱۷۱	رنگ خودرو و شخصیت
۱۷۵	برای زنده ماندن در سوانح خودروی چه خودروی بی‌بهره؟
۱۷۶	دیگر دود از کنده بلند نمی‌شود!
۱۷۸	نشانه‌های تست خودرو
۱۸۱	کدام خودروها هتدلیتک بهتری دارند؟
۱۸۲	دیفر انسپل جلو، دیفر انسپل عقب، کدام بهتر است؟
۱۸۳	وقتی فرمان با فرمانی می‌کنند!
۱۸۴	مرکز ثقلی که در وسط نیست

فصل پنجم: دانستنی‌های استراتژیک

۱۸۶	عوامل خطر ساز و بحران‌های جاده‌ای را بشناسید
۱۹۱	راه‌های مقابله با بحران در رانندگی را بیاموزید
۲۰۴	امداد و نجات در ساعت‌های طلایی را فراموش نکنید
۲۰۶	نکته‌های طلایی برای نجات مصدومین
۲۱۱	تصادف خودرو و آسیب‌های احتمالی
۲۱۵	مهمترین نکاتی که باید هنگام سفر در نظر گرفت
۲۱۶	هشت مورد منع رانندگی با خودروی شخصی در مسافت‌های طولانی
۲۱۸	دانستنی‌های لاستیک و اهمیت نگهداری آن
۲۲۱	اجزای آج و وظایف آن



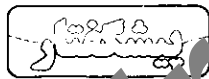


فصل ششم: تکنیک های رانندگی در شرایط سخت ۲۲۷

۲۲۸	رانندگی در تاریکی
۲۳۲	رانندگی در فصل سرما
۲۳۳	برای آماده کردن خودرو در زمستان اقدامات زیر را انجام دهید
۲۳۵	رانندگی در باران
۲۳۶	پدیده آب آری
۲۳۹	میدان دید در باران
۲۴۰	جاده آب گیر
۲۴۱	توصیه ها هم به رانندگی ایمن در فصول سرد سال
۲۴۲	رانندگی در برف
۲۴۸	رانندگی در جاییکه یخبندان
۲۵۰	رانندگی در هوای مه آلود
۲۵۲	رانندگی در گرما
۲۵۴	رانندگی در آفتاب
۲۵۵	رانندگی در آلودگی هوا
۲۵۸	رانندگی در جاده های خاکی
۲۵۹	رانندگی در مناطق کوهستانی
۲۶۰	رانندگی در تونل
۲۶۱	تکنیک های رانندگی با خودروهای بیابانی (درج از ۱۰)
۲۶۷	تکنیک های رانندگی در کویر
۲۶۹	تکنیک های رانندگی در شن های روان
۲۷۲	تکنیک های عبور از رودخانه
۲۷۲	رانندگی در گل ولای
۲۷۶	اگر در گل مانده ایم
۲۷۸	مرکز ثقل خودرو

فصل هفتم: اصول و تکنیک های رانندگی تدافعی ۲۷۹

۲۸۰	اصول پنجگانه رانندگی تدافعی (روش اسمیت)
۲۸۶	اصول و تکنیک های رانندگی تدافعی (بومی سازی شده)
۲۸۶	چهار اصل رانندگی را در فکر و ذهنتان حک کنید
۲۸۷	از کمر درد پیشگیری کنید
۲۸۸	درست نشستن پشت فرمان را یاد بگیرید
۲۸۸	فرمان را در نقاط استاندارد در دست بگیرید
۲۸۹	کلیدی ترین نکات در خصوص نشستن صحیح پشت فرمان
۲۹۰	برای رانندگی گمش مناسب بپوشید
۲۹۱	بستن کمر بند ایمنی خودرو اولین قدم
۲۹۲	بازدیدهای ایمنی قبل از حرکت
۲۹۳	از دحام و سرو صدا، توانایی های راننده را کاهش می دهد
۲۹۴	در هنگام رانندگی از عصبانیت و خشم دوری کنید
۲۹۴	از خط سرعت اجتناب کنید
۲۹۵	باتسلط و اعتماد به نفس رانندگی کنید
۲۹۶	با رعایت ۸ اصل، میزان خطر برای شما در ترافیک می تواند کاهش یابد
۲۹۷	تمرین تمرکز و جلوگیری از حواس پرتی در رانندگی را یاد بگیرید
۲۹۸	در بزرگراه ها با آرامش رانندگی کنید
۲۹۸	و ده تکنیک و اصول رانندگی تدافعی
۳۳۹	فهرست منابع و مآخذ کتاب



حرفه‌ای و یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی در دنیای امروز، رانندگی است. با توجه به افزایش تعداد خودروها و ترافیک در شهرها، آموزش رانندگی تدافعی به یک ضرورت تبدیل شده است. این روش، با تمرکز بر پیشگیری از تصادفات و کاهش آسیب‌ها، به رانندگان کمک می‌کند تا در شرایط خطرناک، تصمیم‌های درستی بگیرند.

در این کتاب، به بررسی اصول و تکنیک‌های رانندگی تدافعی پرداخته شده است. از جمله مواردی که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آشنایی با قوانین راهنمایی و رانندگی و مقررات مربوط به رانندگی.
- بررسی عوامل انسانی، محیطی و فیزیکی که می‌تواند منجر به تصادفات شود.
- آموزش تکنیک‌های رانندگی تدافعی، از جمله کنترل فاصله ایمنی، کنترل سرعت و استفاده از علائم راهنمایی و رانندگی.
- بررسی روش‌های برخورد با شرایط اضطراری، از جمله تصادفات و برخورد با خودروهای دیگر.
- آشنایی با تجهیزات ایمنی خودرو و نحوه استفاده از آن‌ها.

این کتاب به گونه‌ای تدوین شده است که برای همه رانندگان، چه مبتدیان و چه حرفه‌ایان، قابل استفاده باشد. با مطالعه این کتاب، رانندگان می‌توانند مهارت‌های خود را بهبود بخشند و به رانندگان تدافعی تبدیل شوند.

این کتاب به عنوان یک راهنمای جامع برای آموزش رانندگی تدافعی، به رانندگان کمک می‌کند تا در شرایط خطرناک، تصمیم‌های درستی بگیرند و به کاهش تصادفات و آسیب‌ها کمک کنند.

این کتاب به گونه‌ای تدوین شده است که برای همه رانندگان، چه مبتدیان و چه حرفه‌ایان، قابل استفاده باشد. با مطالعه این کتاب، رانندگان می‌توانند مهارت‌های خود را بهبود بخشند و به رانندگان تدافعی تبدیل شوند.

این کتاب به عنوان یک راهنمای جامع برای آموزش رانندگی تدافعی، به رانندگان کمک می‌کند تا در شرایط خطرناک، تصمیم‌های درستی بگیرند و به کاهش تصادفات و آسیب‌ها کمک کنند.



مشاهده

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

اگر کسی جان و کسی را بکشد (از مرگ نجات دهد) گویی جان همه جامعه بشریت را حیات بخشیده است.

.....

پیش از یک قرن است که سوانح رانندگی به تعداد بسیاری از مردم جهان آسیب رسانده است. این فاجعه از سال ۱۸۸۶ میلادی آغاز شد.

سه چرخه‌ای که در سال ۱۸۸۶ توسط کلارک فریدریش بنز آلمانی معرفی شد به عنوان اولین اتومبیل با نیروی محرکه موتور اجزای داخلی شناخته می‌شود. پس از تولید خودروی سریع در اروپا و ایالات متحده توسعه یافت. در سال ۱۹۱۳ وقتی که هنری فورد خط مونتاژ متحرک را برای تولید انبوه خودروها آغاز کرد، یک پیشرفت انقلابی در نزدیکی دیترویت، میشیگان رخ داد. خط تولید چنان هزینه تولید را کاهش داد که مردم می‌توانستند خودروها را با قیمتی عرصه کنند که بخش قابل توجهی از مردم آمریکا توان خرید آن را داشتند، و این موضوع باعث رشد تولید اتومبیل گردید. همان‌طور که تعداد خودروها افزایش می‌یافت تعداد سوانح خودرویی و کشته‌شدگان هم افزایش پیدا می‌کرد. در اولین تصادف رانندگی منجر به فوت یک زن ۴۴ ساله غایب، در ۱۷ اگوست ۱۸۹۶ در لندن کشته شد. در ۲۵ فوریه ۱۸۹۹ در همان شهر در تصادفی که به خوبی ثبت شده و از آن عکس هم تهیه گردیده حادثه‌ای دیگر روی داد و یک نفر کشته شد.

با نگاهی اجمالی به سوانح رخ داده در سراسر جهان و کشورمان ایران می‌توان دریافت که بیشتر سوانح منجر به مرگ توسط رانندگان با تجربه اتفاق افتاده است. بنابراین صرف داشتن گواهینامه و برخورداری از مهارت‌ها تجربه رانندگی نمی‌تواند ملاکی برای رانندگی ایمن باشد.

سوانح ترافیکی یکی از دلایل مصدومیت و مرگ و میر در سراسر جهان به حساب می‌آید. به ازای یک میلیون و سیصد هزار نفر در سراسر جهان در حوادث و سوانح جاده‌ای کشته می‌شوند و بیش از ۵۰ میلیون نفر در مصدومیت معلولیت می‌شوند. حدود ۹۵ درصد از مصدومیت‌ها و مرگ و میر ناشی از حوادث رانندگی در کشورهای با سطح درآمد پایین و متوسط مانند آفریقا، آسیا، آمریکای لاتین، اروپای شرقی و کشورهای حوزه دریای کارائیب می‌باشد. آمار حاکی است که در ایران نیز این روند ادامه باید تا سال ۲۰۲۰ مرگ و میر در کشورهای با درآمد پایین و متوسط تا ۸۳ درصد افزایش و در کشورهای با سطح درآمد بالا تا ۲۷ درصد افزایش خواهد داشت. با نگاهی گذرا به آمارهای ارائه شده درخواست می‌شود که فاجعه‌ی بزرگ روزانه جان هزاران انسان را به شاه‌راهِ می‌گیرد. با افزایش تعداد خودروها در کشورهای در حال توسعه، انتظار می‌رود که این تعداد نیز رو به ازدیاد باشد. احتمالاً تا سال ۲۰۲۰ سالانه ۲ میلیون نفر از مردم جهان به علت سوانح خودرویی جان به جان آفرین تسلیم نمایند.

مطالعات علمی تأیید کرده‌اند خطر یک حادثه رانندگی، به طور قابل ملاحظه‌ای بستگی به تجربه، سن، جنس، سواد و آگاهی، دید، شخصیت، ژن، وارث، بیماری، اعتیاد و خستگی راننده دارد. در جهان رو. زانه بیش از ۲۳۰۰ نفر از مردم که حدود هزار نفرشان جوانان زیر ۲۵ سال هستند در سوانح جاده‌ای کشته می‌شوند یا توجه به آمارهای ارائه شده و سهم قابل توجه عوامل انسانی در سوانح جاده‌ای (۹۵ درصد) موضوع اصلی کتاب به ارائه آموزش‌های اساسی و ضروری به عامل انسانی است. البته مطالعه کتاب حاضر تنها به فراگیران آموزش رانندگی محدود نمی‌شود و می‌تواند نوعی یادآوری مداوم برای تمامی استفاده‌کنندگان از خودرو باشد.