

آموزش گام به گام رانندگی

شامل:

- شروع حرکت
- سبقت گرفتن
- دنده
- بارندگی
- قدرت دید راننده
- ترمز و توقف کردن
- هوای مه آلود
- خستگی
- پارک کردن
- برف و یخبندان
- رانندگی تدافعی
- با دنده عقب راندن
- رانندگی در اتوبان
- رانندگی در شب
- پیچیدن
- موارد اضطراری
- رانندگی در سر پیچها
- ایمنی
- رانندگی در مسافتهای طولانی
- فشارها و ناراحتی های روحی و جسمی
- فلکه

عنوان و نام پدیدآور : آموزش رانندگی / ترجمه بهرام کیهان خدیو.
 مشخصات نشر : تهران: بوستان، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۶۰ ص. : مصور: ۲۲ × ۲۹ س. م.
 شابک : 978-964-6110-93-9
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
 یادداشت : عنوان اصلی: Bastsford chess course, 1990
 موضوع : رانندگی - آموزش
 شناسه افزوده : کیهان خدیو، بهرام، ۱۳۲۱ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۷ ت / ۶ / ۱۵۲ TL
 رده‌بندی دیویی : ۶۲۹/۲۸۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۶۲۲۷۳

محل نشر: تهران - خیابان ولیعصر - چهارراه معزالسلطان - اول مهدی‌خانی - پلاک ۶

تلفن: ۵۵۳۸۰۴۸۸ - ۵۵۳۸۴۵۲۶

۱-۲. آموزش رانندگی

مؤلف : بهرام کیهان خدیو

ناشر: بوستان

نوبت چاپ: اول: ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰

چاپ: به‌آوران

شابک: ۹ - ۹۳ - ۶۱۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

«حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد»

مرکز پخش: تهران، خ ۱۲ فروردین، پاساژ کتاب فروردین، طبقه زیرین، واحد ۷

نشر و پخش بوستان تلفاکس ۶۶۹۵۷۲۵۵

صل ۱ - بهتر رانندگی کنیم

- شروع حرکت:

- ۱ - روش رانندگی نماینده شخصیت راننده است ۶
- ۲ - حرکت کردن ۶
- ۳ - کنترل قبل از استارت ۶

۱ - دنده:

- ۱ - دنده ۷
- ۲ - رانندگی با دنده اتومات ۷

۲ - ترمز و توقف کردن:

- ۱ - روش ترمز کردن ۸
- ۲ - بوستر ترمز (تقویت کننده ترمز) ۹
- ۳ - ترمزدستی ۹
- ۴ - آزمایش ترمز ۱۰
- ۵ - توقف به موقع ۱۰

۲ - پارک کردن:

- ۱ - پارک کردن ۱۱
- ۲ - پارک کردن در خیابان شیبدار (سربالایی) ۱۱
- ۳ - پارک کردن در خیابان شیبدار (سرپائینی) ۱۱
- ۴ - پارک کردن با احتیاط کامل ۱۳

۵ - با دنده عقب راندن:

- ۱ - ویژگیهای رانندگی با دنده عقب ۱۳
- ۲ - با دنده عقب به یک خیابان فرعی پیچیدن ۱۳
- ۳ - با دنده عقب به داخل گاراژ یا محوطه راندن ۱۳
- ۴ - با دنده عقب به داخل گاراژ یا محوطه راندن (با کمبود فضای عملکرد) ۱۴
- ۵ - دور زدن در سه مرحله ۱۵

۶ - پیچیدن:

- ۱ - جلوگیری از بروز حوادث ۱۶
- ۲ - گردش به چپ ۱۶
- ۳ - گردش به چپ در خیابان با مسیرهای جدا شده (بوسیله جدول و گل کاری) ۱۶
- ۴ - گردش به چپ در تقاطع و چهارراه ۱۷
- ۵ - گردش به راست ۱۷
- ۶ - گردش به داخل خیابان خصوصی ۱۸

۷ - رانندگی در سرپیچها:

- ۱ - در رانندگی سر پیچها چه رخ می دهد؟ ۱۸
- ۲ - چند مورد درباره رانندگی در سر پیچ ۱۸
- ۳ - تکنیک پیچ ۱۹

۸ - سبقت گرفتن:

- ۱ - کی و چگونه باید سبقت گرفت ۲۰
- ۲ - آماده سازی برای سبقت گرفتن ۲۱
- ۳ - دید داشتن به جلو ۲۱

- ۸ - ۴. سرعت و فاصله ۲۱
- ۸ - ۵. انتخاب دنده مناسب ۲۱
- ۸ - ۶. آشکار ساختن قصد سبقت ۲۱
- ۸ - ۷. انجام سبقت ۲۱
- خیابانهای چند باندى ۲۲
- خیابانهای دوباندى ۲۲

۹ - بارندگی:

- ۹ - ۱. غوطه ور شدن تایر در جاده های خیس ۲۳
- ۹ - ۲. رانندگی در باران ۲۴
- ۹ - ۳. خیابانهای معلو از آب ۲۴
- ۹ - ۴. اتومبیل در آب ۲۴

۱۰ - هوای مه آلود:

- ۱۰ - ۱. رانندگی در مه ۲۵
- ۱۰ - ۲. سبقت در هوای مه آلود ۲۶

۱۱ - برف و یخبندان:

- ۱۱ - ۱. رانندگی مطمئن در زمستان ۲۸
- ۱۱ - ۲. ترمز و توقف کردن ۲۸
- ۱۱ - ۳. دید ۲۸
- ۱۱ - ۴. رانندگی در جاده های پوشیده از برف ۲۸
- ۱۱ - ۵. لاستیک یخ شکن و زنجیر چرخ ۲۸
- ۱۱ - ۶. ریزش ناگهانی برف ۲۹
- ۱۱ - ۷. رانندگی روی یخ ۳۰
- ۱۱ - ۸. یخبندان در کجا بوجود می آید ۳۰

۱۲ - لغزیدن یا سر خوردن:

- ۱۲ - ۱. چه وقت اتومبیل شروع به لغزیدن می کند ۳۰
- ۱۲ - ۲. سر خوردن اتومبیل روی محور عقب یا جلو ۳۰
- ۱۲ - ۳. اتومبیل با محرکه روی محور جلو (دیفرانسیال جلو) ۳۲
- ۱۲ - ۴. خطر سر خوردن ۳۲
- ۱۲ - ۵. قفل چرخها ۳۲

۱۳ - رانندگی در اتوبان:

- ۱۳ - ۱. ترافیک در اتوبان ۳۲
- ۱۳ - ۲. سرعت ۳۲
- ۱۳ - ۳. توجه به عقب ۳۳
- ۱۳ - ۴. فاصله ۳۳
- ۱۳ - ۵. رانندگی از سمت راست ۳۳
- ۱۳ - ۶. حاشیه اتوبان ۳۳
- ۱۳ - ۷. پارک کردن ۳۳
- ۱۳ - ۸. مثلث احتیاط ۳۳
- ۱۳ - ۹. ورود به اتوبان ۳۴
- ۱۳ - ۱۰. خروج از اتوبان ۳۴
- ۱۳ - ۱۱. راه بندان ۳۴
- ۱۳ - ۱۲. خستگی پشت فرمان ۳۴

۳۳	دوره آموزش اقدامات فوری و کمکهای اولیه
۳۳	کارت مشخصات بهداشتی
۳۴	سرخسگی
۵۴	فصل ۳ - چه کنیم تا از تصادفات در جاده‌ها جلوگیری کنیم
۵۴	۱ - رانندگی تدافعی
۵۴	اهمیت رانندگی تدافعی
۵۴	رانندگی تدافعی چیست؟
۵۵	نقش کودکان در رانندگی
۵۵	نقش حیوانات در رانندگی
۵۵	روی یک مسیر شیب‌دار ترمز پاره می‌شود
۵۵	ترکیدن لاستیک در بزرگراه‌ها
۵۵	اتومبیلی درست مقابل شما قرار گرفته است
۵۵	۲ - در بزرگراه‌ها چگونه رانندگی کنیم؟
۵۵	تصادفات اتومبیل‌ها از پشت با یکدیگر
۵۶	دید عقب
۵۷	اخطار
۵۷	نحوه ترک بزرگراه
۵۸	۳ - چگونه در جاده‌های دوطرفه با ایمنی رانندگی کنیم؟
۵۸	تقاطع جاده‌ها
۵۸	وقتی اتومبیلی از همان سمت شما به اتومبیلتان نزدیک می‌شود
۵۹	رانندگی در سرپیچ‌ها
۵۹	روش سبقت گرفتن در جاده‌های دوطرفه
۵۹	۴ - رانندگی در شب:
۵۹	شیشه‌های اتومبیل را تمیز نگه دارید
۵۹	روش تنظیم چراغ جلو
۶۰	برف پاک‌کن‌ها
۶۰	۵ - رانندگی در مسافتهای طولانی:
۶۰	روش آماده شدن برای مسافرت (آمادگی مکانیکی)
۶۰	وسایل لازم برای مسافرت
۶۰	کارهایی که باید در مورد خانه مسکونی خود انجام دهیم
۶۰	تجهیزات و ابزار اضطراری مورد لزوم

۱۳ - ۱۳	باد
۳۴	۱۴ - موارد اضطراری:
۱۴ - ۱	وقتی که شیشه جلو می‌شکند
۱۴ - ۲	ترمز اضطراری
۱۴ - ۳	از کار افتادن ترمزها
۱۴ - ۴	حیوانات در جاده‌ها
۱۴ - ۵	بکسل کردن
۱۴ - ۶	از دست دادن یک چرخ
۱۴ - ۷	ترکیدن لاستیک
۱۴ - ۸	گیر کردن یا بریدن گاز
۳۶	۱۵ - ایمنی:
۱۵ - ۱	ایمنی در جاده‌ها به چه چیز بستگی دارد؟
۱۵ - ۲	آینه عقب
۱۵ - ۳	پروژکتور مه شکن
۱۵ - ۴	چراغ عقب مه شکن
۱۵ - ۵	رادیری اتومبیل
۱۵ - ۶	رانندگی در شیب
۱۶ - ۱۶	۱۶ - فلکه:
۱۶ - ۱	ویژگیها
۳۹	فصل ۲ - چگونه خوب و سالم رانندگی کنیم؟
۴۰	۱ - فشارها و ناراحتی‌های روحی و جسمی:
۴۰	۲ - رابطه سن با رانندگی:
۴۲	۳ - بیماریهای جسمی و روحی:
۴۳	بیماریهای ناشی از سفر با اتومبیل
۴۳	جعبه کمکهای اولیه
۴۴	۴ - قدرت دید راننده:
۴۴	بیماریهای کوررنگی
۴۴	عینکهای طبی و آفتابی
۴۵	رانندگی در شب
۴۵	۵ - راحت نشستن پشت فرمان:
۴۸	۶ - خستگی ناشی از رانندگی:
۴۸	علل خستگی
۴۹	تغذیه صحیح
۵۰	نرمش برای رانندگی
۵۰	کمکهای اولیه و اقدامات فوری در حمل حادثه
۵۰	خارج کردن مجروحان از منطقه خطر
۵۰	انواع خوابانیدن یا قراردادن مجروح
۵۱	قطع تنفس
۵۲	خونریزیهای خطرناک
۵۲	باندپیچی و استفاده از نوار زخم با فشار
۵۳	اقدامات لازم در مورد شکستگی استخوان
۵۳	نحوه مبارزه با شوک
۵۳	صدمه دیدن چشم