**«ایمن رانندگی کنيم، طولانی تر زندگی کنيم»**

* با احتیاط برانید، خانواده و عزیزان­تان چشم انتظارتان هستند.
* سرعت مهم‌ترین عامل خطر حوادث رانندگی است.
* با افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف به همان نسبت افزایش می یابد.
* خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت 2صبح، پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.
* وقوع تصادفات رانندگی در غروب یا شب و در هنگام طلوع خورشید بر اثر دید ناکافی، بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.
* دلیل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می شوند.
* هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنیم و سعی کنیم قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنیم.
* بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنیم، یک فنجان چای یا قهوه بنوشیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنیم.
* بهتر است که قبل از رانندگی، خواب کافی داشته باشیم و اگر در حین رانندگی دچار خواب آلودگی شدیم خودرو را در کنار جاده پارک کرده و به مدت 30- 15 دقیقه استراحت کنیم.
* سرنشینان خودرو، هر چند وقت یکبار به صورت راننده نگاه کنند، با او صحبت کنند و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوند.
* برای جلوگیری از تصادفات رانندگی، باید به اندازه کمی بیش از طول یک خودرو "حدود 6 متر" با خودرو جلویی فاصله داشته باشیم.
* در شرایط نامساعد جوی مثلا در هوای بارانی یا بر روی شن و ماسه باید به اندازه دو طول اتومبیل با خودرو جلویی فاصله داشته باشیم (حدود 12 متر).
* همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
* استفاده از کمربند ایمنی خطر مرگ و آسیب‌های شدید در بین رانندگان و سرنشینان جلو و عقب وسایل نقلیه را کاهش می‌دهد.
* تا همه سرنشینان خودرو کمربند ایمنی را نبستند حرکت نکنیم، مسوولیت جان آن ها با ماست.
* رانندگی در معابر و بزرگراه های شهرها با رانندگی در جاده های برون شهری و جاده های روستایی تفاوت زیادی دارد.
* بسیاری از حوادث رانندگی به دلیل استفاده از تلفن همراه است.
* پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است.
* یکی از مهم ترین عواملی که موجب حواس پرتی ما در رانندگی می شود، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی است.
* استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا 4 برابر افزایش می دهد.
* ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه، خطرناک تر است.
* صحبت با تلفن همراه حتی با هندزفری، از خطر آن حین رانندگی نمی‌کاهد.
* راهکار مناسب برای دیده شدن وسایل نقلیه در هوای غبارآلود و مه آلود، روشن کردن چراغ های خودرو و چراغ های مه شکن (حتی در روز) است.
* استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت کودک دلبندمان را کاهش می دهد.
* استفاده از صندلی ایمنی کودک می‌تواند حداقل 60 درصد از مرگ‌ها را کاهش دهد.
* استفاده از صندلی ایمنی کودک حداقل برای کودکان زیر ده سال یا کودکان با قد کمتر از 135 سانتی‌متر، الزامی است.
* مصرف الکل توسط رانندگان، خطر تصادف، مرگ و آسیب ناشی از آن را افزایش می دهد.
* مصرف مواد مخدر موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می شود.
* برخی داروها به دلیل ایجاد خواب آلودگی، تمرکز و دقت راننده را کاهش می دهند.
* هنگام عبور از عرض خیابان از محل خط کشی عابر پیاده و یا پل هوایی استفاده کنیم.
* پوشیدن لباس های تیره در شب برای عابران پیاده موجب دیده نشدن آنها توسط خودروها و بروز تصادفات می شود.
* پوشیدن لباس های رنگ روشن برای عابران پیاده جهت دیده شدن آنها توسط خودروها در شب بسیار موثر است.
* عابران پیاده و دوچرخه سواران در شب برای دیده شدن توسط خودروها، توصیه می شود از لوازم شبرنگ دار و نصب برچسب های شبرنگ روی کیف، کلاه، بازو، کمربند و لباس استفاده کنند.
* تا قبل از رسیدن آمبولانس، مصدومین را در صحنه تصادف رانندگی جابجا نکنیم، مگر این که خطر مهم‌تری مصدوم را تهدید کند.
* با استفاده از علائم و نشانه‌های راهنمایی، سایر راننده‌ها را از تصادف مطلع کنیم تا آنها با فاصله مناسب از خودورها و مصدومین صحنه تصادف، عبور کنند.
* هیچ تصادفی اتفاق نمی افتد مگر این که قبل از آن تخلفی صورت گرفته باشد.
* اگر دچار حادثه شدیم بلافاصله با اورژانس با شماره 115 و پلیس با شماره تلفن 110 تماس بگیریم.