



شُرطة عُمان السُّلْطانية الإدارة العامة للمرور



السياسة الآمنة





العواقب الوخيمة في كثير من الأحيان تبدأ بخطأ يقوم به سائق المركبة يؤدي ذلك إلى ما لا يُحمد عُقباه، وهذا ما تضمنه شعار أسبوع المرور الخليجي الذي جاء في نسخته الحادية والثلاثين لعام ٢٠١٥ تحت عنوان "قرارك يحدد مصيرك"، مؤكداً بذلك أن القرار بيدك وأن السلامة المرورية مطلبٌ وهدف يجب على السائق الأخذ بها، وبالنصائح التي تتضمن قواعد وأنظمة المرور، والإجراءات الوقائية الأخرى، وهي خطوة إيجابية في هذا السبيل المؤدي إلى حماية مستخدمي الطريق من جهة، وصون الروح التي هي أمانة بين يديك .

نتطلع إلى قراءة محتوى هذا الكتيب من أجل سيطرة آمنة وسهلة، وخالية من المخاطر نوجز بعضاً من النصائح في الآتي:

إن استخدام حزام الأمان يساعد في الحفاظ على سلامتك إذا تم وضعه بشكل صحيح، كما أن أحزمة الأمان مصممة لوضعها على البنية العظمية للجسم، ويتعين وضعها عبر مقدمة الحوضين، والصدر، والكتفين، ويتعين أن لا يلامس شريط الكتف الرقبة، وأن يوضع شريط الحوض حول الوركين، ومن أجل سلامتك يجب الأخذ بالآتي:

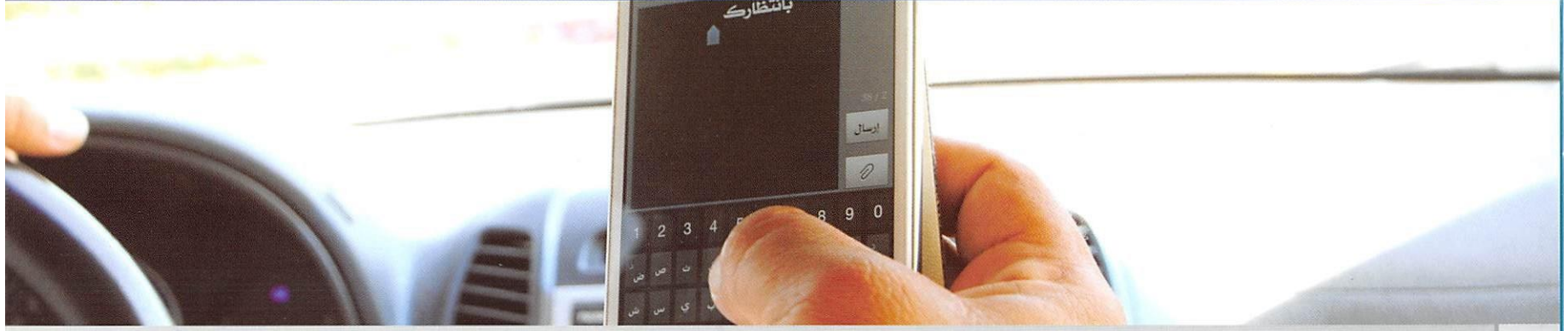
أ. يجب تعديل حزام الأمان بحيث يكون مشدوداً لتوفير الحماية المصمم من أجلها. ب. الحزام المرخي يخفض إلى حد كبير من الحماية لمستخدميه. ج. يجب أن لا يكون ملتويًا. د. يجب أن يثبت راكباً واحداً فقط.

• ثوان معدودة هي المدة التي يستغرقها ربط حزام الأمان، وهو أفضل وسيلة لحمايتك داخل المركبة، ويساهم أيضاً في إنقاذك، فلا تغفل أو تهمل استخدامه.

• يكون الأطفال بجميع أعمارهم أكثر أمناً عند تثبيتهم في المقعد الخلفي.

• لا تقم أبداً بوضع الطفل بين ذراعيك أو في حضنك أثناء سياقتك للمركبة، عند الاصطدام العنيف سيندفع الطفل ويصطدم في الهيكل الداخلي للمركبة.





الهاتف يُلهي السائقين، ويمكن أن يجعلهم يرتكبون أخطاء في حالات أخرى قد لا يرتكبونها، وهناك العديد من السلبيات التي تؤثر على سائق المركبة في حالة استخدامه الهاتف أثناء القيادة وهي :

- دخول المسار والخروج منه على الطرق متعددة المسارات أو الانحراف عبر الطريق إلى الرصيف.
- مواجهة صعوبة في الحفاظ على مسافات تتبّع المركبات التي في الأمام.
- انخفاض التركيز وعدم القدرة على الاستجابة السريعة لمفاجآت الطريق.
- تجاوز بعض السائقين الإشارات الضوئية الحمراء بسبب عدم الانتباه.
- عدم استقرار المركبة بخط سيرها والتنقل بين المسارات بطريقة مفاجئة.

لذا ومن أجل سلامتك، وسلامة الآخرين تجنب استخدام الهاتف أثناء القيادة، وخاصة كتابة وقراءة الرسائل النصية، وعوّد نفسك على استعمال الهاتف فقط عندما تكون مركبتك متوقفة.

يتوجب جلوس كافة الأطفال في المقعد الخلفي
للمركبة إلى حين بلوغهم ١٣ عاماً من العمر.

مُلهيات القيادة:

إن العديد من المركبات اليوم مجهزة بأنظمة كاشف الطرق، وأنظمة صوتية، وأجهزة مرئية، وتشكل كافة هذه الأجهزة مُلهيات للسائقين يمكن أن تتسبب في حوادث اصطدام، إن إبعاد عينيكَ عن الطريق لتغيير محطة الراديو، أو تعديل شاشة عرض جهاز كاشف الطرق، أو تصفح أرقام هاتفك، تستغرق جميعها وقتاً، وخلال هذا الوقت قد يفوتك ملاحظة خطر يمكن أن ينجم عنه اصطدام خطير.

- إن قيام السائق بأكثر من عمل واحد في نفس الوقت أثناء القيادة أمر تترتب عليه مخاطر... لا تلتقط شيئاً سقط منك داخل المركبة أثناء القيادة، فذلك يمكن أن ينتظر ريثما تَوقف مركبتك، وتطمئن لسلامة الوضع في الطريق.



السائقون الذين يجلسون خلف مقود السيارة ولم يحصلوا على قدر كافٍ من النوم، يُعرّضون أنفسهم وبقية مستخدمي الطريق للخطر، وقد رصدت الإحصاءات المرورية خلال عام ٢٠١٤ (٧) أشخاص لقوا حتفهم بسبب الإرهاق.



عوارض الإرهاق:

- الانتقال بين المسارات بغير وعي أو السيادة على حافة الطريق.
- عبور خط الوسط باتجاه السير المعاكس ثم العودة إلى اليمين بحركات فجائية.
- التثاؤب المتواصل وانغلاق العينين.
- بطء ردة الفعل واتخاذ القرار المناسب.
- انخفاض القدرة على التركيز.

ولعلاج الإرهاق اتبع الآتي:

- التوقف بمكان آمن عند الشعور بالنعاس.
- أخذ قسطاً من الراحة وكسر الملل في السيارة.

عند شعورك بالنعاس، توقف فوراً خارج الطريق لأخذ قسطاً من النوم أو الراحة، أو تناول كوباً من القهوة أو الشاي والتجول قليلاً حول مركبتك لتنشيط دورتك الدموية، واستنشاق الهواء النقي قبل معاودة القيادة.

ثَبَّتْ عِلْمِيًّا أَنَّ: "هذه الاستراحة البسيطة تساعد على تنشيط السائق لبضع ساعات وتحدّ بالتالي من خطر الإرهاق الشديد مع إنها لا تحل المشكلة جذرياً".

"مسافة الوقوف = وقت ردة الفعل + مسافة الفرملة أو الكبح"

ثانيتان



هامش الأمان .. هو المجال أمام مركبتك وخلفها وحول جانبيها



مسافة الأمان: هي المسافة الكافية الواجب تركها بين مركبتك، والمركبة التي تسير أمامك حتى تتمكن من تفادي الاصطدام بها عند التخليص أو التوقف المفاجئ للسرعة.
على الطرق الجيدة، وفي ظروف جوية جيدة يتعين عليك أن تكون على مسافة ثانيتين على الأقل خلف المركبة التي أمامك، ويمكن التحقق من ذلك باختبار بسيط.

"حدد علامة على بعد مسافة منك مثل لوحة أو شجرة، ولاحظ عند اجتياز المركبة التي تسير أمامك للعلامة، وقم بعدد "ألف وواحد، ألف واثنان". إذا لم يكن عدد الثواني ثانيتين على الأقل حينذاك أنت على مسافة قريبة جداً من تلك المركبة".

تذكر: حوادث الاصطدام من الخلف سببها الرئيس عدم الانتباه لمسافة الأمان.

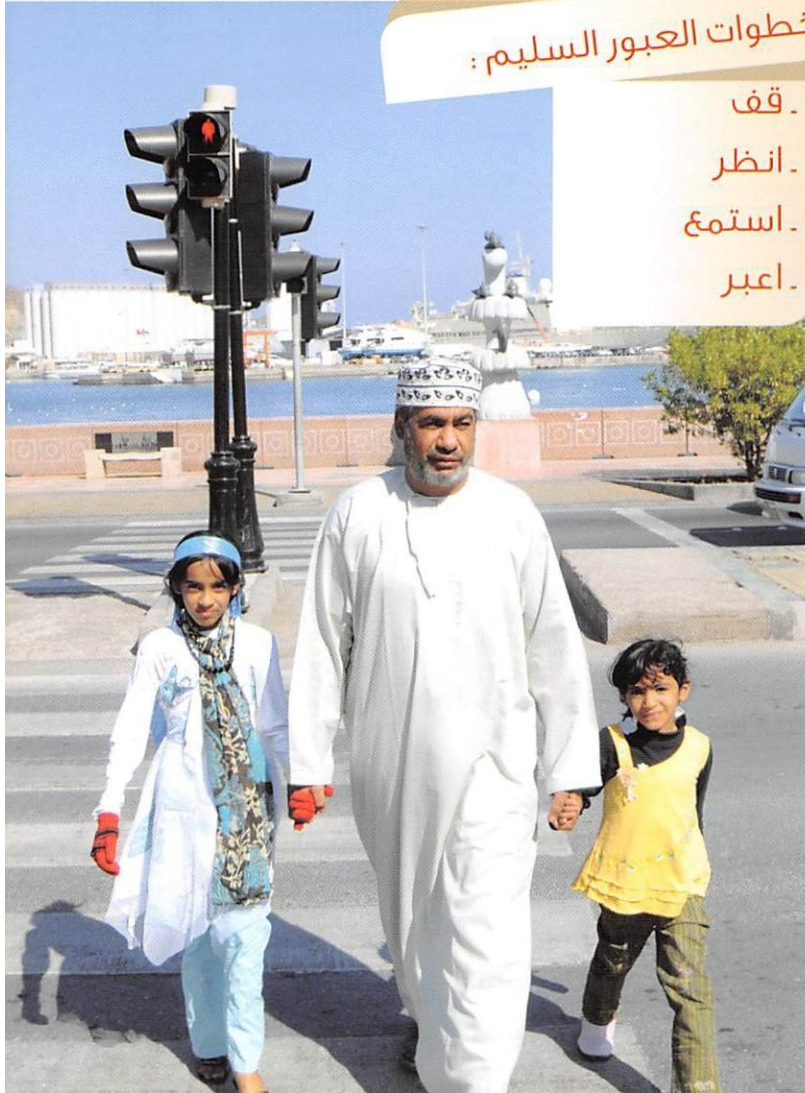
خطوات العبور السليم :

- قف

- انظر

- استمع

- اعبّر



سلامة المشاة مسؤولية الجميع .. فعلى الجميع التقيد بقواعد السلامة والعمل على تعزيز سلامة المشاة، مع الأخذ بالأمور التالية:

- انتبه للأطفال الصغار والمسنين الذين يمشون بالقرب من المدارس، والمساجد، والمحلات، والحدائق، ومراكز التسوق.
- تهدئة السرعة والاستعداد للوقوف عند الاقتراب من خطوط المشاة.
- إعطاء الأطفال والمسنين والمعاقين وقتاً أطول للعبور.
- عدم تجاوز المركبات الأخرى بالقرب من ممرات المشاة.
- عدم إعطاء المشاة أية إشارة تفهم بأنه قد سمح لهم بالعبور دون التأكد من وقوف المركبات الأخرى.
- أخذ الحيطة والحذر والانتباه في الشوارع المزدحمة في الأسواق والمناطق السكنية أو بالقرب من المستشفيات والمدارس والمساجد.
- الانتباه عند الرجوع إلى الخلف تفادياً لوقوع حوادث دهس للأطفال.
- كن مستعداً لظهور المشاة على الطريق في أي وقت.

قواعد عبور المشاة :

- على المشاة عدم عبور الطريق إلا من المكان المخصص لعبور المشاة.
- إذا كان مكان العبور مجهزاً بإشارات ضوئية خاصة بالمشاة فعليهم الالتزام بها.



أظهرت دراسات علمية قامت بها مؤسسة الأبحاث العلمية (Srf) "أنّ تخفيض السرعة بمعدل ١٠ كم/ساعة، يقلل من احتمال حصول الحوادث بحوالي ٢٠٪، وعدد الإصابات ٣٠٪، وعدد الوفيات ٤٠٪" إذا التزم جميع السائقين بحدود السرعة القانونية، ونتطلع من سائقي المركبات إلى التقيد بالسرعة المحددة، مع حرصنا على السياقة الآمنة.

- تجنب عواقب ومخاطر السرعة العالية . . سق مركبتك بسرعة معتدلة وفق اللوائح والأنظمة المرورية.. وانتهج قاعدة (حارب السرعة بالوقت) أي اعط نفسك وقتًا كافيًا للطريق.
- السرعة العالية في الأماكن والظروف الجوية غير المناسبة تؤدي إلى وقوع الحوادث.
- تزداد المفاجآت عند السياقة بسرعة ، وتقل فرص تجنب الحوادث كلما زادت سرعة المركبة.
- أترك مسافة أمان كافية بينك وبين المركبة التي أمامك.
- المهارة الحقيقية في السياقة ليست بالسرعة وإنما بالتحكم في المركبة أثناء ظهور المفاجآت.

إن استخدام المركبة برعونة وتهور وإصدار أصوات من إطارات المركبة يؤدي إلى إقلاق الراحة العامة ، وتشكل خطورة على مستخدم الطريق ، وتعتبر مخالفة مرورية جسيمة .

التجاوز الخاطئ :

يعتبر التجاوز الخاطئ من الأسباب الرئيسية في وقوع الكثير من الحوادث المرورية في الطرق المفردة ذات الاتجاهين

لذا عليك اتباع القواعد المرورية التالية عند الشروع في التجاوز:

- ترك مسافة كافية بينك وبين المركبات التي ستتجاوزها.

- التأكيد من أن سائق المركبة التي أمامك لم يشرع في التجاوز.

- تجنب تجاوز المركبة التي تتجاوز مركبة أخرى .

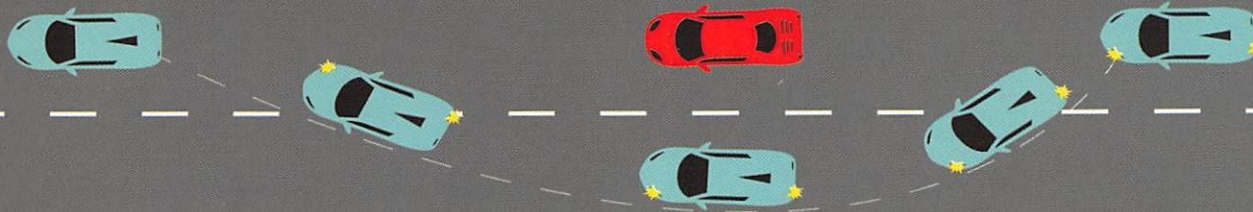
- اعلن عن رغبتك في التجاوز في الوقت المناسب بإعطاء الإشارة الدالة على ذلك.

- النظر في المرأة للتأكد من مدى استجابة المركبة التي خلفك للإشارة.

- إذا شرعت في التجاوز تحرك بسرعة آمنة حتى تتخطى المركبة التي تتجاوزها.

- على سائق المركبة الذي سمح للمركبة بالتجاوز أن يلزم أقصى الجانب الأيمن للمسار.

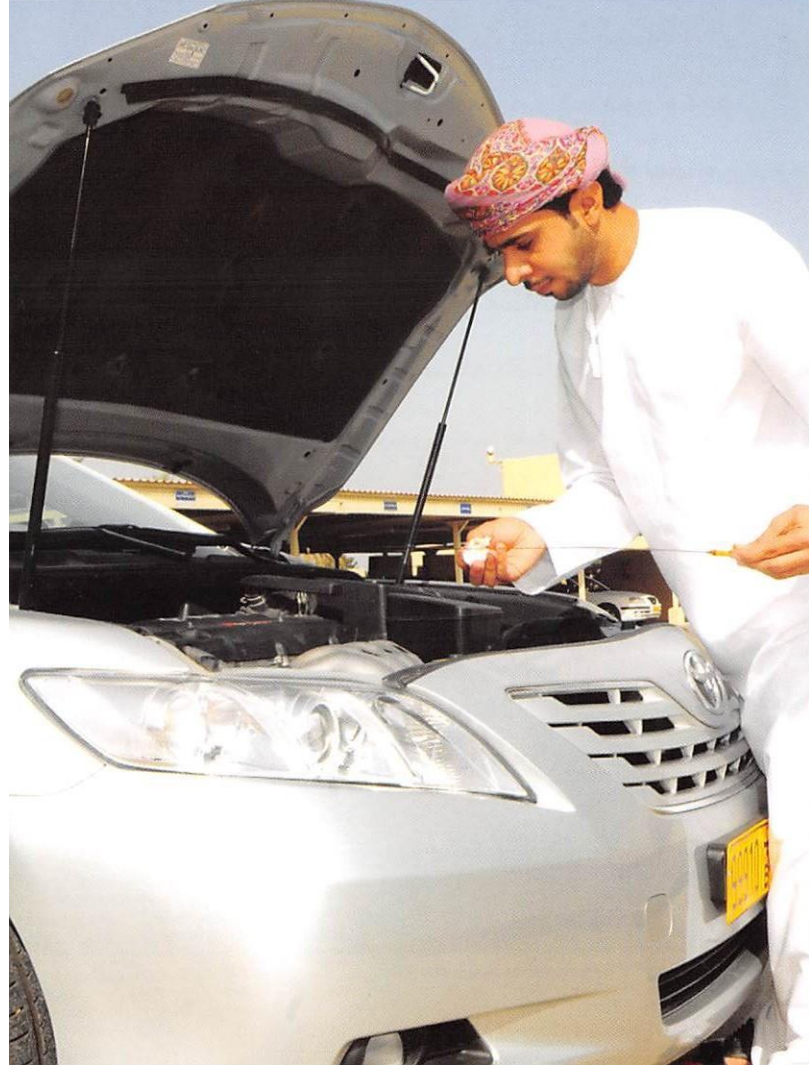
التجاوز يجب أن يكون دائماً من اليسار "يمنع التجاوز من اليمين"



أخطاء الآخرين تكثر عند المنعطفات والمنحنيات والتقاطعات وحيث تكثر حركة المرور لذا عليك تخفيف سرعتك حتى تستطيع التعامل مع أي موقف قد يطرأ من قبل الطرف الآخر. فتطبيق مبدأ السياقة الوقائية يجنبك عواقب أخطاء الآخرين . والأخطاء الأكثر شيوعاً تتمثل في دخول المنعطفات بسرعة عالية ، أو زيادة السرعة قبل رؤية نهاية المنعطف بوضوح.

- إذا شاهدت سائق مركبه يسوق مركبته بسرعة عالية عند تقاطع معين توقع أنه سيدخل أمامك، لذا عليك أن تهدئ السرعة.
- إذا شاهدت مركبة تسير في الاتجاه المعاكس على الطريق المفرد بسرعة عالية وأمامها مركبة تسير بسرعة بطيئة توقع بأن سائقها سيقوم بالتجاوز.
- كيف سرعتك حسب ظروف الطريق، واستجب للمواقف التي تبدو حولك تلقائياً.





قبل البدء في رحلتك تأكد دائماً من سلامة مركبتك
باتباعك للإرشادات التالية:

- صلاحية جميع الإطارات بما في ذلك الإطار الاحتياطي.
- صلاحية المكابح ومستوى السائل.
- في حالة قيامك بجر مقطورة صغيرة تأكد من صلاحية
إطاراتها وأنها تلبّي كافة المتطلبات القانونية بما في
ذلك عدم حجب المصابيح الخلفية ولوحة الأرقام.
- إن قيامك ببعض الفحوصات البسيطة لمركبتك يمكن أن
ينقذ حياتك، وحياة الآخرين لذلك يجب عليك التحقق
ما إذا كانت مركبتك آمنة السياقة.

تحقق ما إذا كانت الأجزاء التالية في مركبتك بحالة جيدة:

"الإطارات، الأنوار الأمامية، الأنوار الخلفية، أنوار الفرملة،
أنوار الرجوع إلى الخلف، أنوار الوقوف، أنوار الإشارة (المؤشر)،
أنوار التحذير، المناطق الزجاجية، النوافذ، زجاج المركبة
الأمامي، المساحات، المرايا، جهاز التنبيه، أحزمة الأمان، معدات
الطوارئ".

السلوك النموذجي في السياقة:

السياقة بطريقة آمنة أمر بمقدور جميع السائقين القيام به إنها مسألة اختيار يمكننا أن نسوق بطريقة يمكن أن تكون نموذجاً يحتذى به بالنسبة للسائقين الآخرين، وذلك بالقيام بما يلي:

١. السياقة في حدود السرعة أو بالسرعة المناسبة لبيئة الطريق.
٢. السياقة على مسافة آمنة من المركبة التي أمامك، بما لا يقل عن ثانيتين في حركة المرور العادية، وينبغي زيادة مسافة التتابع إذا كان الطريق زلّقا، أو الرؤية ضعيفة.
٣. تخصيص وقت إضافي للرحلة لأن هذا سوف يجنبك الإفراط في السرعة أو تغييرات مفاجئة في الواجهة التي تقصدها، وبالتالي تتمكن من الوصول إلى وجهتك بأمان وأكثر استرخاء.
٤. استخدم المؤشرات بشكل صحيح عند تغيير المسار أو تغيير الاتجاهات. هذا سيعطي السائقين الآخرين المزيد من الوقت للقيام برد فعل بشكل مناسب.
٥. أظهر الاعتبار، والمجاملة لمستخدمي الطريق الآخرين من خلال احترام قواعد الأولوية؛ وتفادي أي مشاحنة مع السائقين الآخرين أو المشاة.

السائق الوقائي هو من يتوقع أخطاء الآخرين على الطريق ويتجنبها



www.traffic.gov.om

