

الظروف على الطرق

8

113
128

تشير حالة الطريق إلى جميع المخاطر الناتجة عن تغيرات الطريق، مثل التقاطعات، الدوارات المرورية، المرتفعات، المنحدرات، والمنعطفات، أو المخاطر الناجمة عن التغيرات في الطقس مثل الطرق الزلقة، الضباب، الرياح القوية، الأعاصير، وهبوب الغبار. تؤثر هذه المخاطر على قدرتك في القيادة والتحكم في السيارة، لذا يجب عليك، كسائق، أن تقود بحذر دائماً وتضبط سرعتك وسلوكك وفقاً للمخاطر المحيطة بك، لضمان القيادة بأمان وعدم تشكيل خطر على مستخدمي الطريق الآخرين.

ROAD CONDITIONS



ق، مثل
سات، أو
الرياح
لقبادة
ضبط
وعدم

إحدى المسائل التي لم يتم التوصل إلى قرار بشأنها في الاتفاقيات الدولية هي تحديد أنواع السرعات في كل دولة، وذلك بسبب وجود اختلافات بين الدول. ويعود ذلك إلى تفاوت الظروف الجغرافية، المناخية، والخدمات التي تقدمها كل دولة مقارنة بالأخرى. النقطة الوحيدة التي تم مناقشتها هي وضع علامة G14 على حدود كل دولة لتنبيه الزوار والسياح إلى حدود السرعة المقررة.

وفقاً لمنشور مديرية المرور العامة في إقليم كردستان رقم ٢ بتاريخ ٢٠١١/٥/١٠، فإن السرعات المقررة على الطرق العامة في مدن وبلدات إقليم كردستان، وكذلك بين مدن وبلدات الإقليم، هي كما يلي:

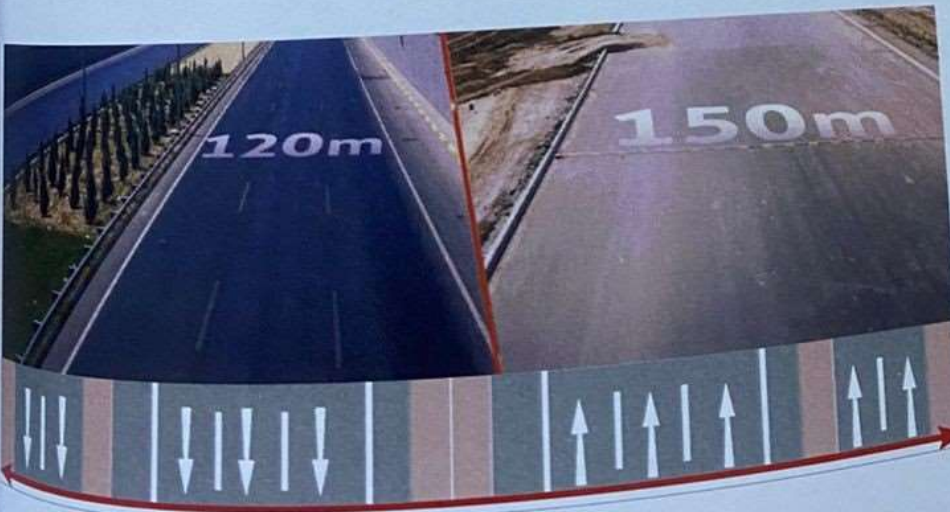
- ١ السرعة القصوى (بين المدن والأقضية): ١٠٠ كم/ساعة
- ٢ السرعة القصوى (في المناطق السكنية والشوارع الرئيسية): ٦٠ كم/ساعة.
- ٣ السرعة القصوى (في المناطق السكنية والأزقة): ٢٠ كم/ساعة.
- ٤ يجوز للسائق القيادة بسرعات أقل من السرعات المحددة، حسب الحاجة أو وفقاً لما هو محدد.



٦ ملاحظة

150m 120m 100m 60m 40m 30m

- ١ الهدف من تسمية الطرق بالأمتار ليس تحديد سرعة السير فيها، بل الإشارة إلى عرض الشارع الكامل، بما يشمل الطريق الرئيسي والخدمات والأرصفت والجزيرة الوسطى.
- ٢ تتمتع مديرية المرور العامة في حكومة إقليم كردستان بالصلاحيّة الكاملة لتعديل حدود السرعة عند الضرورة.



Intersection

«التقاطع» هو كل منطقة يحدث فيها التقاء أو تداخل بين الطرق، ويشمل أيضًا المناطق التي يتم فيها تقسيم أو تقاطع المسارات المختلفة.

عند كل تقاطع طرق، يوجد احتمال لوقوع الحوادث. لذلك، يجب عليك التأكد ممن له حق الأسبقية. ويمكنك معرفة ذلك من خلال علامات المرور الموضوعة التي تحدد حق الأسبقية.

التقاطع:

- 1 المنظم
- 2 غير المنظم

يُعدّ التقاطع منظمًا إذا توفرت فيه أي من العناصر التالية:

- شرطة المرور. ● إشارات المرور. ● علامات الأسبقية. ● علامات التوقف أو خطوط التوقف. ● علامات أفصح الطريق أو خطوط أفصح الطريق.

إذا لم يكن أي من هذه العناصر موجودًا، يُعتبر التقاطع غير منظم، ويُطبّق حينها مبدأ الالتزام باليمين.

أنواع التقاطعات

1 استنادًا إلى أجزاء الطريق - الإتجاهات (Road Segments-Arms)، تنقسم التقاطعات إلى الأنواع التالية:

- التقاطع
- التقاطع الثلاثي
- تقاطع على شكل حرف Y
- التقاطع الرباعي
- التقاطع السداسي
- التقاطع المتعدد
- Two Legs Intersection
- Three Legs Intersection
- Y Section
- Four Legs Intersection
- Six Legs Intersection
- Multi Legs Intersection

3 التبادل Interchanges

هو تقاطع للطرق مع وجود ميل تصاعدي أو تنازلي، ويتواجد في الوقت نفسه جسر أو أكثر لتسهيل حركة المرور على الطرق السريعة، بعيدًا عن الاصطدامات والتقاطعات وغيرها من مشاكل حركة المرور.



أنواع التبادلات المرورية

- نفق سفلي - Underpass
- جسر علوي - Overpass
- تبادل مروري على شكل بوق - Trumpet Interchange
- تبادل مروري على شكل ماسة - Diamond Interchange
- تبادل مروري على شكل ورقة برسيم - Cloverleaf Interchange
- تبادل مروري بشكل ورقة برسيم جزئية - Partial cloverleaf
- تبادل مروري اتجاهي - Directional
- دوران مع جسر علوي - Bridged Rotary

1 النوع الأول تقاطع عادي (تقاطع بسيط)



أي أن جميع الطرق فيه متساوية في العرض. يتم التحكم في التقاطع العادي بواسطة أحد الوسائل التالية: شرطة المرور. إشارات المرور الضوئية. علامات التوقف. علامات إفشاح الطريق. مخططات الشوارع.

إذا لم يكن أي من ذلك موجوداً، قلل السرعة وكن مستعداً للتوقف. أفسح الطريق للمركبات التي دخلت التقاطع بالفعل، وإذا وصلت إلى التقاطع في نفس الوقت مع مركبة أخرى، أفسح الطريق للمركبة القادمة من الشارع الأيمن. اتبع قاعدة الالتزام بالمرور من اليمين.

التقاطعات الرباعية هي الأكثر شيوعاً وانتشاراً، خاصة في المناطق السكنية.

يعد مكاناً خطراً، لذا يجب عليك توخي الحذر عند الاقتراب من التقاطع.

2 النوع الثاني التقاطع الخطر



هو تقاطع يتقاطع فيه طريق رئيسي مع طريق فرعي، أو تقاطع يتم فيه إعطاء الأسبقية للطرق الثانوية.

تكون الأسبقية دائماً للمركبات التي تسير على الطرق الرئيسية.

يجب أن تكون حذراً للغاية عند الاجتياز، لأن السائقين في كثير من الأحيان لا يلتزمون بقواعد الاجتياز، مما يزيد من خطر وقوع الحوادث.

في المناطق السكنية، يُعتبر عبور المشاة، والانعطاف يميناً ويساراً، والقيادة بشكل مستقيم من بين المخاطر المحتملة.

3 النوع الثالث تقاطع على شكل حرف T



يتم عادةً التحكم في هذا النوع من التقاطعات باستخدام علامة التوقف التحذيرية.

يجب على المركبات التي تنعطف إلى اليمين أو اليسار أن تفسح الطريق للمركبات التي تسير بشكل مستقيم عبر التقاطع.

قبل الانعطاف في هذا التقاطع، تأكد من النظر إلى اليسار ثم اليمين، وانعطف بحذر.



تهدف هذه الخطوط إلى التحذير من الخطر وتقليل السرعة، ولذلك يتم رسمها قبل:

3 النوع الرابع تقاطع على شكل حرف Y



هذا النوع من التقاطعات يشبه تقاطع حرف T، حيث تلتقي فيه ثلاثة طرق.

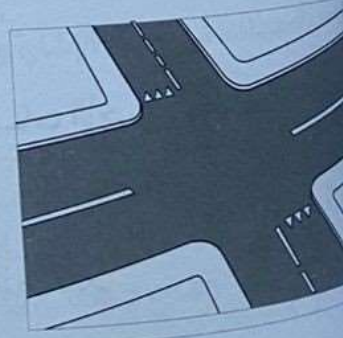
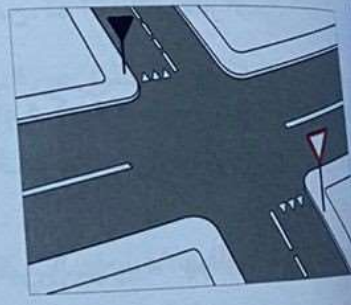
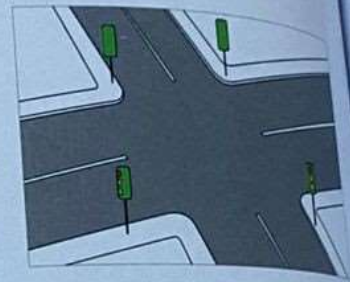
في بعض الأحيان، قد يبدو أن طريقين يلتقيان لتشكيل طريق واحد جديد.

يتم التحكم فيه عادةً باستخدام علامات التوقف.

- الجسور.
- الانعطافات.
- الدورات المرورية.
- الانفاق.
- التقاطعات.
- المرتفعات والمنحدرات.
- مسار العبور.
- المطب الاصطناعي.

ملاحظة

بهـكـوـيـرـمـى يـاسـاى هـاتـوـچـوى ژماره 86ى سالى 2004ى عـبـراق، هـمـيـشـه پـيـشـهـوى بـو شـعـفـان سـهـرـه و فـقـاً لـقـانـون المـرور العـراقـي رـقـم 86 لـسـنة 2004، تـمـنـح الـسـبـقـية دـائـمـاً لـلـمـركـبـات الـقـادـمـة مـن الـطـريق الـيـسـاري سـوـاء فـي الـتـقـاطـعـات الـربـاعـية أو غـيـرـها مـن أنـواع الـتـقـاطـعـات.



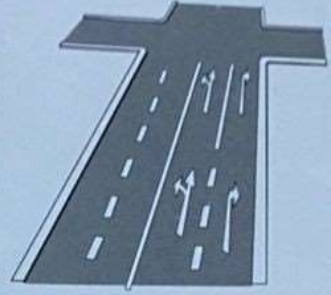
■ يتم التحكم في التقاطعات إما من قبل شرطة المرور أو بواسطة علامات المرور أو إشارات المرور الضوئية أو كليهما. أما في التقاطعات التي لا تتوافر فيها أي من هذه الوسائل، فإنها تخضع لقواعد الأسبقية وحق المرور.

❖ للتنقل بأمان عبر التقاطعات، يجب عليك معرفة قواعد الأسبقية؛ سواء كانت هناك علامات مرور عند التقاطع أم لا، عليك أن تكون على دراية بمن له حق الأسبقية.

❖ عند التقاطعات، يجب عليك دائماً توخي الحذر، حيث قد لا يكون السائقون الآخرون على دراية بالقوانين أو قد لا يلتزمون بها.

❖ علامة أفسح الطريق (GIVE WAY) تعني أنه يجب عليك السماح للمركبات الأخرى بالمرور.

❖ علامة التوقف (STOP) تعني أنه يجب عليك إيقاف سيارتك بالكامل أمام خط التوقف. بعد التوقف، انظر بعناية إلى التقاطع، أولاً لليسار، ثم لليمين، وأخيراً لليسار، للتأكد من عدم وجود أي خطر. بعد التأكد من الأمان، يمكنك متابعة القيادة.



■ شغل الإشارة من مسافة مناسبة بعد التأكد من أن الطريق آمن، ثم اسلك المسار الأيمن.

⦿ نهكهر إذا كان المسار الأيمن مغلقًا بسبب عائق أو مركبة متوقفة، ابق في المسار الأيمن حتى تتجاوز العائق أو المركبة المتوقفة، ثم قم بتغيير المسار بأمان.

⦿ تأكد من أنك لا تشكل خطرًا على المركبات الأخرى أو راكبي الدراجات الهوائية الذين يسرون على اليمين، أو عندما يعبر المشاة الشارع.

⦿ انظر في المرايا وتحقق من النقاط العمياء قبل الانعطاف.

⦿ يجب عليك أن تتجنب تشكيل خطر على المركبات الأخرى، والمشاة، وراكبي الدراجات الهوائية عند الانعطاف.

⦿ بعد الانعطاف، أطفئ الإشارة وتابع القيادة في المسار المناسب.



قبل الوصول إلى التقاطع، اختر المسار المناسب في الوقت المناسب. إذا كان الشارع يحتوي على ثلاثة مسارات منفصلة، ابق في المسار الأوسط. أما إذا كان الشارع مقسمًا إلى مسارين، فاسلك المسار الأيسر.

إذا لم تكن هناك خطوط مرسومة لفصل المسارات على الطريق، فيجب عليك الاعتماد على عرض الطريق والقيادة في الجزء المناسب من الجهة اليسرى وفقًا لتقييمك الشخصي.

كن حذرًا تجاه . مسارات عبور المشاة . مسارات الدراجات الهوائية، إذا كانت موجودة على الطريق.

كن حذرًا تجاه . إشارات المرور الضوئية . إشارات شرطة المرور لحق الأسبقية.

انظر في المرايا وتحقق من النقاط العمياء.

كن حذرًا عند الكبح والتقليل من السرعة.

ابدأ عبور التقاطع بحذر.

كن حذرًا من المشاة الذين يعبرون الشارع من الجانبين.

عند القيادة عبر التقاطع، قد يحذر شديد وتذكر المرايا والنقاط العمياء وسرعة المركبات الأخرى.

بعد الانعطاف، قم بإطفاء الإشارة واتباع المسار المناسب، مع الانتباه إلى حد السرعة في الشارع.

بعد الانعطاف إلى اليسار أمرًا خطيرًا، خاصة في الشوارع المزدحمة التي تُنظم حركة المرور فيها أيضًا بواسطة العلامات. أي خطأ في تقدير المسافة أو سرعة المركبات الأخرى، أو الإهمال، قد يؤدي إلى وقوع حوادث. لا يجوز لك عبور الخط المستمر.



تذكر



❖ إذا كان هناك خط توقف في نهاية الشارع، يجب عليك إيقاف سيارتك بشكل كامل قبل الوصول إلى الخط، ثم التوقف قبل استئناف القيادة نحو التقاطع. يجب عليك السماح للمشاة والمركبات التي لها حق العبور.



❖ إذا لم يكن هناك خط توقف مرسوم على الشارع، توقف أمام معابر المشاة، إذا وجدت.



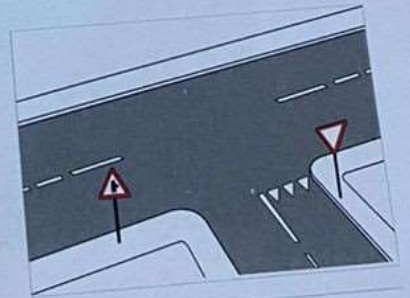
❖ إذا لم يتم تحديد خط التوقف أو مسار عبور المشاة على الشارع، يجب عليك التوقف على مسافة مناسبة تتيح للمشاة عبور الشارع بأمان.



❖ إذا لم يكن هناك مشاة أو مركبات في الشارع يجب التوقف من أجل عبورهم، فيمكنك دخول التقاطع دون الحاجة إلى إيقاف سيارتك بشكل كامل.

❖ يجب عليك الدخول إلى التقاطع ببطء وبحذر بحيث تتمكن من التوقف بسهولة في حال ظهور خطر من المشاة أو المركبات الأخرى.

❖ في التقاطعات التي يتم التحكم فيها بإشارات المرور الضوئية أو علامات التوقف، يجب القيادة بحذر شديد، حيث يوجد دائمًا احتمال أن لا يلتزم السائقون الآخرون بالعلامات أو إشارات المرور.



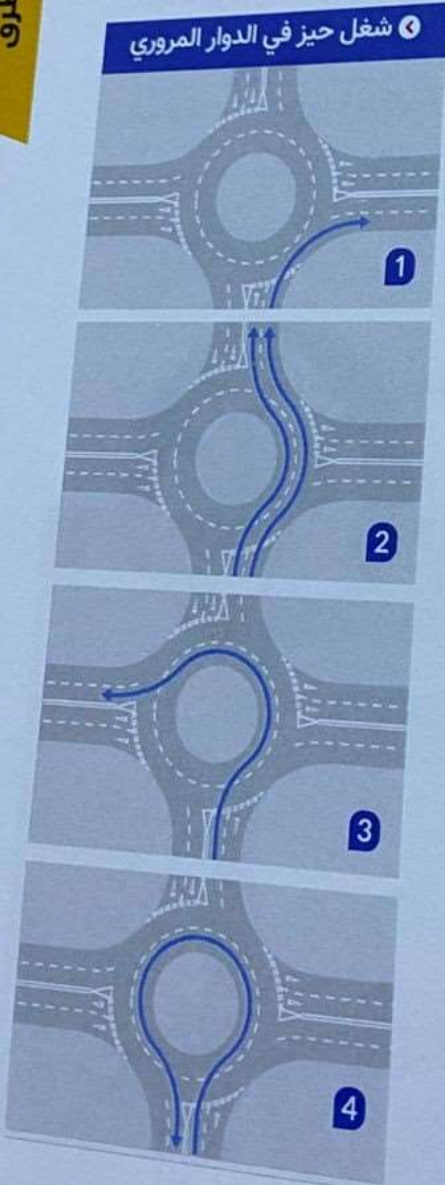
❖ عندما يضيء الضوء الأخضر، كن حذرًا من راكبي الدراجات الهوائية والمشاة الذين قد يعبرون الشارع.

هو نوع من التقاطعات يسمح للمركبات بالمرور بشكل دائري، حيث يقود السائقون مركباتهم حول الحاجز الدائري في وسط التقاطع للوصول إلى الشارع الذي يرغبون في التوجه إليه.

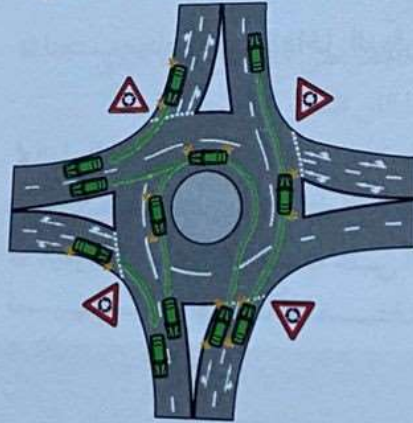
القيادة داخل الدوار المروري تتم عكس اتجاه عقارب الساعة.
تكون الأسبقية للمركبات الموجودة بالفعل داخل الدوار المروري.



شغل حيز في الدوار المروري



الإشارة في الدوار المروري



الأسبقية في الدوار المروري



ما أهمية الدوار المروري؟

- 1 يقلل من خطر اصطدام المركبات في الشوارع المزدحمة.
- 2 تقليل المخاطر عن طريق القيادة ببطء.
- 3 تقليل استهلاك الوقود.
- 4 الحد من التلوث البيئي.
- 5 سهولة وسرعة التنقل.



- على الرغم من فوائده العديدة، إلا أن المخاطر التي قد تؤدي إلى حوادث في الدورات المرورية لا تزال كبيرة. معظم الحوادث في هذه الدورات تحدث بسبب:
 - ④ القيادة بسرعة مفرطة وعدم القدرة على السيطرة على المركبة.
 - ④ عدم مراقبة المرايا والتحقق من النقاط العمياء.
 - ④ عدم تشغيل الإشارة لتنبيه الآخرين حول المركبة.
 - ④ عدم الانتباه إلى المركبات في الخلف.
 - ④ سلوك مسار غير صحيح عند أو قبل الدخول والخروج من الدوار المروري.
 - ④ سوء تقدير سرعة المركبات داخل الدوار المروري، أو سرعة المشاة وراكبي الدراجات الهوائية.

تعليمات للقيادة بأمان داخل الدوار المروري

- لتجنب مخاطر القيادة داخل الدوار المروري، اتبع التعليمات التالية:

◀ قبل الدخول إلى الدوار المروري

- ④ قرر مسبقاً بشأن سلوك طريق الخروج من الدوار المروري.
- ④ اتبع المسار المناسب على الطريق وشغّل الإشارة في الوقت المناسب حتى تسبب إشغالاً أو ارتباكاً لمستخدمي الطريق الآخرين.
- ④ قم بضبط سرعتك وموقعك في المسارات وفقاً لحالة الطريق والمركبات الأخرى وكن حذراً من سرعة المركبات الأخرى.



◀ عند الوصول إلى الدوار المروري

- ④ تتمتع المركبات المتواجدة بالفعل في الدوار المروري بالأسبقية، ويجب عليك السماح لها بالمرور.
- ④ انتبه للسائقين وسلوكهم أثناء قيادتهم لمركباتهم في الدوار المروري، فقم بشغلون الإشارات أو يلتزمون بها.
- ④ كن حذراً من المشاة الذين قد يعبرون من مداخل أو مخارج الدوار المروري.
- ④ كن حذراً من سلوك سائقي الدراجات النارية وراكبي الدراجات الهوائية.
- ④ احذر من سيارات الحمل والمركبات المتصلة بها مثل الكرفانات، حيث إن طقد يشغل أكثر من مسار عند الدخول والخروج من الدوار المروري.

من المخاطر التي تواجه السائقين على الطرق هي المنعطفات والمرتفعات والمنحدرات، التي غالبًا ما تؤدي إلى حوادث خطيرة بسبب التعامل غير السليم من السائقين.

وفقًا للعلامات المرورية، هناك نوعان من المنعطفات: أحدهما يُحدّد بانعطاف قوسي واحد إلى اليمين أو اليسار، والآخر يتمثل في عدة منعطفات متتالية. يُشار إلى المرتفع بعلامة تظهر فيها الجهة اليمنى مرتفعة والجهة اليسرى منخفضة، في حين يُشار إلى المنحدر بعلامة تكون فيها الجهة اليسرى مرتفعة والجهة اليمنى منخفضة.

بعض المبادئ المشتركة:

- 1 يجب تقليل السرعة عند الاقتراب من المنعطفات أو المرتفعات والمنحدرات، وذلك حسب الضرورة.
- 2 يُمنع التوقف والركن.
- 3 استخدم الجانب الأيمن من المسار كلما أمكن.
- 4 لا يجوز الاجتياز إذا كان الشارع ذا اتجاهين.
- 5 كن حذرًا عند القيادة في مواجهة مركبات أخرى.
- 6 لا تضع ترس ناقل الحركة في وضع الفارغ، ولا تتجاوز السرعة المسموح بها على المنحدرات.



منعطف إلى اليمين



منعطف إلى اليسار



منعطف إلى اليمين ثم إلى اليسار



منعطف إلى اليسار ثم إلى اليمين



أمامك مرتفع



أمامك منحدر

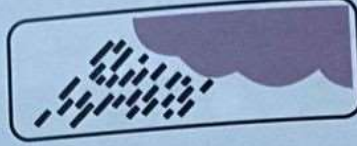


التغيرات المناخية

122



- القصد من تقلبات الطقس عمومًا هو تأثيرات الطقس في المواسم المختلفة التي تؤثر على القيادة الآمنة. عادةً ما تؤدي هذه التأثيرات إلى تدني الرؤية أو انزلاق الطرق أو كليهما في الوقت نفسه.
- عندما تصبح الرؤية محدودة بشكل كبير، يجب عليك استخدام مصابيح الإضاءة، خاصة إذا كانت الرؤية تمتد لأقل من ١٠٠ متر أمام سيارتك. يمكنك أيضًا تشغيل مصابيح الضباب.




القيادة أثناء هطول الأمطار وتبلل الطريق

■ أثناء هطول الأمطار أو عندما يكون سطح الطريق زلغًا، تذكّر أنك تحتاج إلى مسافة أطول لإيقاف السيارة، قد تصل إلى ضعف المسافة اللازمة على الطرق الجافة. ويعود ذلك إلى انخفاض احتكاك الإطارات بسطح الطريق، لذا ينبغي في مثل هذه الظروف اتباع التعليمات التالية:



1 حافظ على مسافة مناسبة بينك وبين المركبات التي أمامك، لأن ذلك سيساعدك على رؤية المخاطر بشكل أفضل وتمنحك المزيد من الوقت لتقييم الوضع والتصرف بفعالية.

على سبيل المثال إذا قمنا بتقدير الوقت اللازم للتفكير والتقييم وفهم الخطر، مع الوقت اللازم للتوقف (الكبح)، عند القيادة بسرعات مختلفة، فإن الوقت المطلوب لإيقاف مركبتك عند وصولك إلى الخطر سيكون كما يلي:

48 | 23 M | 6 x 


إذا كنت تقود بسرعة 48 كم/ساعة

ستحتاج إلى 23 مترًا، أي ما يعادل طول 6 سيارات، لإيقاف سيارتك بالكامل.

64 | 36 M | 9 x 

إذا كنت تقود بسرعة 64 كم/ساعة

ستحتاج إلى 36 مترًا، أي ما يعادل طول 9 سيارات، لإيقاف سيارتك بالكامل.

80 | 38 M | 13 x 

إذا كنت تقود بسرعة 80 كم/ساعة

ستحتاج إلى 38 مترًا، أي ما يعادل طول 13 سيارة، لإيقاف سيارتك بالكامل.

96 | 73 M | 18 x 

إذا كنت تقود بسرعة 96 كم/ساعة

ستحتاج إلى 73 مترًا، أي ما يعادل طول 18 سيارة، لإيقاف سيارتك بالكامل.



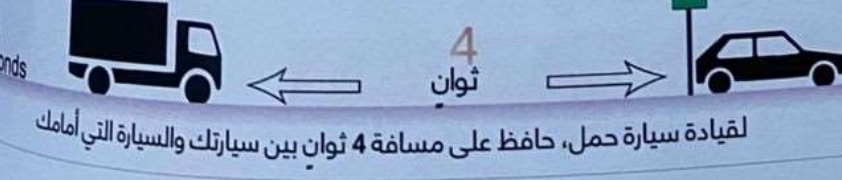
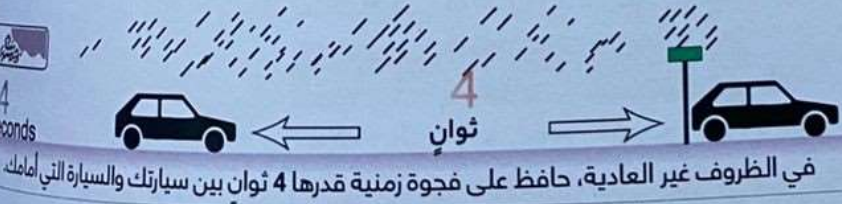
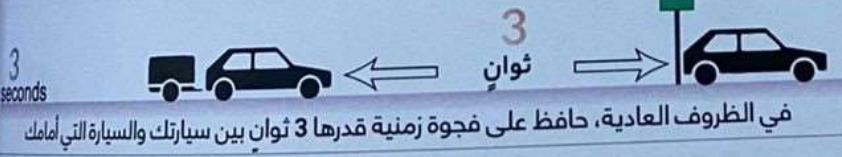
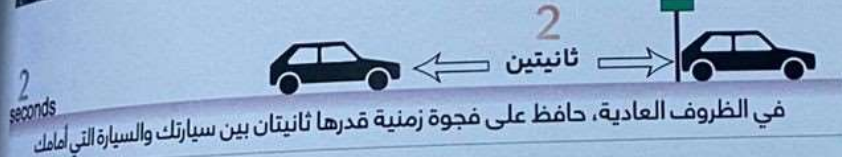
تعتمد الفترة الآمنة على:

- 1 نوع الطريق
- 2 سرعة الطريق المحددة
- 3 الظروف والطقس
- 4 نوع المركبة

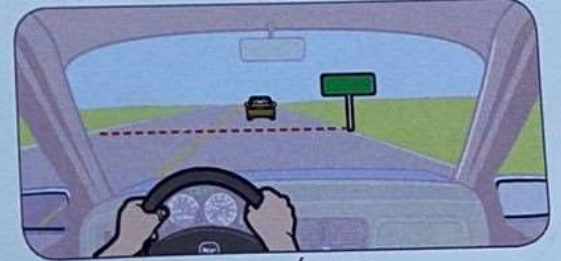


طريقة سهلة لتقدير الفترة الآمنة

حدد علامة على الطريق، سواء كانت علامة مرورية أو عمود كهرباء، عندما تمر السيارة التي أمامك بالإشارة التي حددتها، احسب ثانيتين، مثلًا: 1001 - 1002. إذا مررت أنت بتلك الإشارة قبل انتهاء عدّ الثانتين، يجب عليك الابتعاد عن السيارة التي أمامك لأنك تكون بذلك قريبًا منها جدًا.



اختر علامة ثابتة على الطريق وأبدأ عدّ ثانيتين.



1001 ألف وواحد



1002 ألف واثنان



❗ في الطقس البارد تلجأ القطط إلى الاختباء تحت السيارات أو داخل محركات السيارات لحماية نفسها من البرد. يرجى النظر داخل المحرك أو الطرق على غطاء المحرك عدة مرات قبل تشغيل سيارتك.

❶ يجب عليك أيضًا أن تدرك أن هذا القياس يعتمد على متوسط انتباهك أو قدرتك على التفكير، وأن تقييم المخاطر سيختلف بناءً على ذلك. كما ستؤثر حالة سطح الطريق والظروف على الطريق وتحدد السرعة المناسبة لسيارتك في تلك اللحظة. لذلك، يجب عليك الحفاظ على مسافة أكبر من المركبات أمامك عندما تكون الطرق مبللة، وسيختلف القياس وفقًا لسرعة مركبتك.

❷ إذا لم تتمكن من التحكم في عجلة القيادة في سيارتك بشكل كامل، فقد يكون ذلك بسبب وجود الماء على سطح الطريق، مما يشكل حاجرًا يقلل من احتكاك إطارات سيارتك مع الطريق. في مثل هذه الحالة، يجب عليك رفع قدمك عن دواسة الوقود وتقليل السرعة ببطء.

❸ قد تشكل بقع الشحوم المتسربة من المركبات الأخرى خطرًا كبيرًا، حيث تجعل الطريق زلقًا وتقلل من احتكاك الإطارات مع سطح الطريق.

❹ في هذه الحالة، يجب عليك أن تكون أكثر يقظة تجاه مخاطر المشاة وراكبي الدراجات الهوائية وسائقي الدراجات النارية.



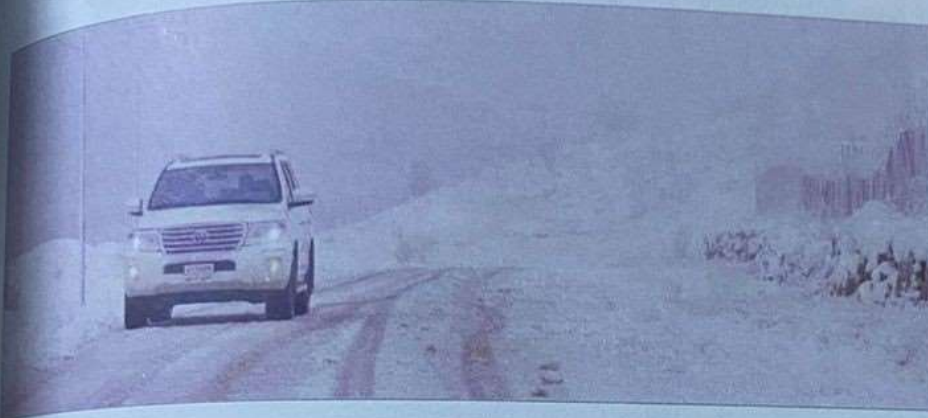


2 القيادة في فصل الشتاء

124

القيادة في الثلوج والبرد القارس

■ إذا كنت تستعد للسفر في فصل الشتاء وترغب في البدء في القيادة، فتذكر أن تتبع بعض المبادئ من أجل سلامتك:



● تأكد من متابعة تقارير وتنبؤات الأنواء الجوية قبل البدء برحلتك. لا تبدأ رحلتك إذا كانت الظروف غير مناسبة. أما إذا كان لابد من السفر فخصص وقتًا إضافيًا للرحلة، واحمل معك لوازم السلامة والإسعافات الأولية، والملابس السميكة، والبطانيات والسلاسل، وغيرها من الإمدادات.

● قبل الانطلاق، تأكد من نظافة زجاج سيارتك ومصايح الإضاءة الأمامية والخلفية ولوحات السيارة وعمل الماسحات المطرية.

● في بعض الأحيان، يؤدي انخفاض درجات الحرارة بشكل كبير إلى تجمد الماء على زجاج سيارتك. لذلك، تأكد من تنظيفه جيدًا قبل بدء القيادة. ولكن يجب تجنب استخدام الماء الساخن جدًا، لأنه قد يتسبب في كسر الزجاج. يمكنك أيضًا تنظيفه عن طريق تشغيل مكيف الحرارة في سيارتك أو باستخدام الماء أو فرشاة خاصة مع رذاذ.



● كن حذرًا أثناء القيادة وحافظ على مسافة مناسبة.

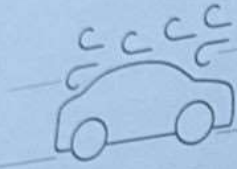
● عند الاجتياز، انتبه إلى الحصى المتناثر على الطريق، والذي قد تكون دائرة البلدية قد نشرته خلال تساقط الثلوج وتشكل الجليد.

● كن حذرًا من تقلبات الطقس المفاجئة ومن مركبات كنس الطرق أثناء عملها.

● تجنب أي مناورات مفاجئة مثل الكبح أو الانعطاف، خاصة في المرتفعات.

● أثناء تساقط الثلوج، لا يقتصر الخطر على انزلاق المركبات، بل قد تغطي الثلوج أيضًا اللافتات والعلامات المرورية، مما يزيد من مخاطر القيادة.

- عند القيادة في الضباب، يجب استخدام مصابيح الإضاءة الأمامية.
- ◀ حافظ على مسافة أمان مناسبة بينك وبين المركبات أمامك وخلفك.
- ◀ كن حذرًا من السائقين الذين قد لا يشغلون مصابيح الإضاءة الأمامية لسياراتهم.
- ◀ انظر في المرايا قبل أن تقلل سرعتك.
- ◀ عند التوقف، تأكد من إيقاف السيارة في مكان مناسب بحيث يتمكن السائقون الآخرون من رؤيتها.



4 القيادة أثناء هبوب رياح قوية.

- على الرغم من أن المركبات ذات الجوانب العالية، مثل القاطرات وشاحنات النقل، هي الأكثر عرضة للخطر من الرياح القوية، إلا أنه مع زيادة سرعة الرياح، فإن الخطر يمتد ليشمل أيضًا راكبي الدراجات الهوائية وسائقي الدراجات النارية والسيارات.
- ◀ يكون خطر الرياح أكبر في المناطق المفتوحة على الطرق، ومعابر الجسور، والمناطق العالية.
- ◀ إذا كانت سرعة الرياح كبيرة جدًا، فقد تتسبب هبات الرياح في زيادة الخطر على السيارات الصغيرة، خاصةً على سائقي الدراجات النارية وراكبي الدراجات الهوائية عند المرور بجانب المركبات الكبيرة.
- ◀ لذلك، في موقف مماثل، ينبغي أن تكون حذرًا عندما ترى دراجة نارية تمر بجانب مركبة كبيرة الحجم.



- قلل سرعتك بحذر عند اللقتراب من منطقة فيضان أو جزء مغمور من الطريق.
- ◀ بالإضافة إلى تقليل احتكاك الإطارات بالطريق، قد توجد غالبًا مخاطر أخرى مثل الحطام أو الصخور أو الحفر الخطرة تحت المياه الراكدة، مما يزيد من خطورة القيادة.



كيف تقود سيارتك
في شارع تغمره
المياه؟



القيادة في فصل الصيف

127

القيادة في الطقس الحار

- اسمح بتدوير الهواء داخل مقصورة سيارتك لتجنب الشعور بالنعاس.
- ③ قد يصبح الأسفلت ليئًا بسبب ارتفاع درجات الحرارة، مما يقلل من الاحتكاك ويجعل الطريق زلقًا.
- ③ قلل سرعتك إذا كانت أشعة الشمس تُضعف مستوى الرؤية أو تُسبب ألمًا في عينيك، أو توقف لبعض الوقت إذا كان ذلك ممكنًا. تذكر أن ارتداء النظارات الشمسية يساعد بشكل فعال على تقليل تأثير أشعة الشمس على عينيك.



① في فصل الصيف، تلجأ القطط إلى الاختباء تحت السيارات هربًا من الحرارة. يُرجى التحقق من أسفل سيارتك أو الطرق على غطاء المحرك عدة مرات قبل التحرك.



القيادة في فصل الصيف أثناء هبوب الغبار والأعاصير

128

■ أحد تأثيرات تغيير المناخ هو العواصف الغبارية أو هبوب الغبار، والتي تحدث عادة في أوائل الصيف والخريف. يؤثر هبوب الغبار عمومًا على مدى الرؤية، ويصاحبه أحيانًا رياح قوية، مما يترتب عليه العديد من المخاطر عند مواجهته وأثناء حدوثه:

- ① قلل السرعة فورًا.
- ② شغل إشارات التحذير من المخاطر أو مصابيح الإضاءة.
- ③ أوقف سيارتك في مكان آمن.
- ④ أغلق أبواب ونوافذ سيارتك.
- ⑤ احذر من الرياح القوية التي تهب غالبًا مع الغبار.
- ⑥ انتظر حتى تستعيد الرؤية وضعها الطبيعي قبل استئناف القيادة.
- ⑦ عندما تتنبأ الأنواء الجوية بهبوب الغبار، من الأفضل عدم السفر حتى انتهاء العاصفة الغبارية.



● ● ●

NO COMMENT!

منعكس.
ة، مما يقلل من الاحتكاك
الرؤية أو تسبب الحوادث
ارتداء النظارات الشمسية
عينيك.



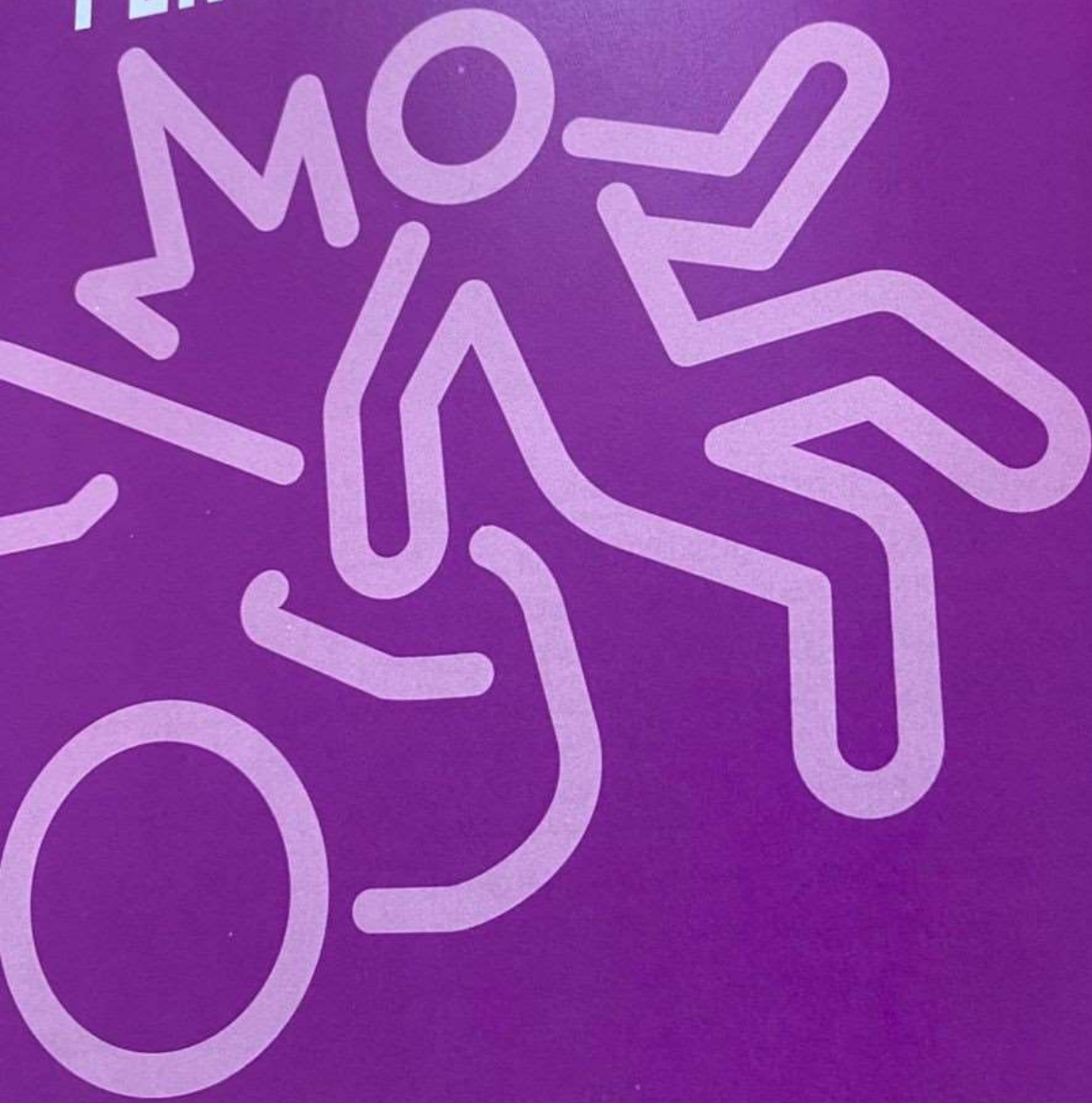
والخريف. يثير
عند مواجهته

تقييم المخاطر

9

129
133

HAZARD PERCEPTION



الهدف من فن تقييم المخاطر هو تمكينك كسائق من تحديد المخاطر واتخاذ القرارات السليمة للاستجابة الفعالة وفي الوقت المناسب للحوادث.



❖ أي شيء يسبب حادثًا أو يؤدي إلى وقوعه يُعتبر خطرًا. يمكن أن تحدث المخاطر بسبب المشاة، أو الأعمال على الطرق، أو المركبات المعطلة، أو المركبات المتوقفة، أو الحيوانات، بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى. من الواضح أن هناك العديد من أنواع المخاطر على الطرق، لذا فإن السائق الماهر هو الذي يستطيع تحديد هذه المخاطر في أسرع وقت ممكن، ويعرف كيفية التصرف حيالها بشكل فوري.



❖ يعد تحديد المخاطر أو إدراكها جزءًا مهمًا من تجنبها ومنع الوقوع في الحوادث. إحدى طرق تحديد المخاطر هي مراقبة محيط الطريق بشكل منتظم. اعتمادًا على المناطق التي تقود فيها، قد تواجه مخاطر مختلفة. لذلك، لرؤية المخاطر يجب عليك أن تنظر حولك، وعلى جوانب الطريق، وخلف سيارتك أثناء القيادة.



❖ قد لا تتمكن من اكتشاف بعض المخاطر من خلال الفحص البصري وحده، لذا يجب عليك استخدام المرايا والتحقق من النقاط العمياء للتأكد من عدم وجود أي مخاطر.

تهدف علامات المرور إلى التحذير من أو تقديم معلومات عن نوع واحد أو أكثر من المخاطر المحددة. التغييرات في حالة الطرق، مثل تأثيرات الطقس، والتغيرات في سرعات الطرق. المركبات المركونة المشاة سائقو الدراجات النارية وراكبو الدراجات الهوائية. المركبات الأخرى الحيوانات الأليفة والبرية.



بالقرب من الغابات: المناطق التي تنتشر فيها الأشجار والأعشاب على حواف الطرق قد تجعل من الصعب رؤية المخاطر خلفك.



الأماكن التي يرتفع فيها خطر الحوادث بسبب مخاطر محيط الطريق.

المركبات المركونة: قد توجد العديد من المخاطر بين المركبات المركونة التي قد تعيق قدرتك على القيادة، مما يجعل من الصعب عليك ملاحظة هذه المخاطر بسهولة. على سبيل المثال، قد يظهر أحد المشاة بين المركبات ويحاول عبور الشارع، أو قد لا يلاحظ سائق أو ركاب إحدى المركبات سيارتك ويفتحون بابها.



المشاة والأطفال: يعد عبور المشاة، خاصة في الليل عندما تكون الرؤية ضعيفة، أحد أكبر المخاطر. يجب دائمًا التعامل مع الأطفال في الشوارع بحذر، لأن قدرة الأطفال على التعرف على المخاطر وفهمها تكون أضعف، ويحتاجون إلى مزيد من الوقت لإظهار رد الفعل. لذا يجب عليك كسائق أن تكون حذرًا، لأنك عندما تقود في الأزقة والشوارع، قد يكون هناك أطفال يلعبون أو يريدون عبور الشارع، وقد يظهرون فجأة أمام سيارتك.





⦿ **خطر الحيوانات البرية:** إحدى خصائص معظم الحيوانات البرية هي أنها تجري بسرعة وتعبّر الطرق. كما أن شعاع المصابيح الأمامية لسيارتك في الليل قد يربكها ويجعلها تصطدم فجأة بسيارتك.



⦿ **2 الأماكن التي تكون فيها جوانب الطرق مزدحمة:**

خارج المناطق السكنية

⦿ **خطر الحيوانات الأليفة:** في المناطق السكنية أو بالقرب من القرى ومزارع الماشية والدواجن، قد تعبّر الحيوانات الطريق ببطء وغالباً في مجموعات. لذلك يجب توخي الحذر عند الاقتراب منها، وتجنب استخدام البوق أو القيادة بسرعة بالقرب منها.



• بعض الحيوانات البرية تخرج في المساء والليل.

• الحيوانات الأليفة تخرج في الصباح وتعود في المساء.

⦿ **الرياح القوية:** قد تحمل تيارات الرياح أشياءً أو حطاماً إلى الشارع.



⦿ **تعتبر مكبات النفايات مناطق خطيرة لأنها تشكل مكاناً لتجمع بعض الحيوانات البرية مثل الثعالب وأبناء آوى والقطط والكلاب الضالة.**

⦿ **بالقرب من المدارس:** عندما يعبر الأطفال الشوارع أو قبل بدء الدوام المدرسي وبعد انتهائه.



⦿ **الأماكن العامة مثل:** داخل الأسواق • قرب الملاعب • دور السينما • قاعات المناسبات • أمام الدوائر الحكومية (أثناء ساعات الدوام) • قرب المساجد ومجالس العزاء، حيث يتوافد عدد كبير من المشاة إلى الشارع في وقت قصير.



أسئلة مهمة ؟ كيف تتصرف عند إدراك الخطر؟



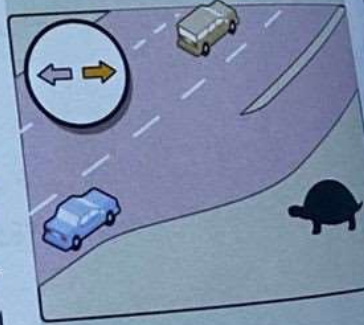
إن فهم المخاطر واليقظة تجاهها لا يكفيان وحدهما للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين. فبعد تحديد الخطر وتقييمه، ينبغي أن تعرف كيف تتصرف بأمان لتجاوزته. لذلك، من المهم اتباع الخطوات التالية قبل اتخاذ أي إجراء، لتجنب الوقوع في حادث كبير نتيجة محاولة تجنب خطر صغير.



- 1 انظر إلى الأمام بعيداً، ولا تنس تفقد المرآة الوسطى، وراقب المركبات من حولك.
- 2 قم بتشغيل الإشارة عند بداية القيادة أو عند أي منعطف أو انحراف إلى جانب الطريق أو استدارة.
- 3 تأكد من اتخاذ التدابير المناسبة في مسار الشارع.
- 4 قم بالقيادة بسرعة مناسبة، ولا تقترب كثيراً من الحافلات أو سيارات الحمل، لأنها تحتوي على العديد من النقاط العمياء!.



1 زد سرعتك تدريجيًا قبل الاندماج في الطريق السريع.



2 قلل سرعتك تدريجيًا بعد خروجك من الطريق السريع.

⚡ إذا تم سؤالك كسائق عن أسوأ أسباب الحوادث المرورية، أو عن أسباب الحوادث الكثيرة التي تحدث في الوقت الحاضر، قد تكون إجابتك أو جزء منها أن الطرق غير جيدة، قديمة، وغير ملائمة للعدد الكبير من المركبات الموجودة حاليًا. أو ربما تقول إن السائقين ومستخدمي الطرق الآخرين يتصرفون بلا مسؤولية، بالإضافة إلى العديد من الأسباب الأخرى. نعم، جزء من إجابتك صحيح، وهذه فعلاً عوامل قد تسهم في وقوع الحوادث. ولكن غالبًا ما ينسى السائقون أو لا يذكرون أن سلوكهم الشخصي يعد واحدًا من أهم العوامل. إن تقييمك الشخصي لطريقة قيادتك وما تدركه فعليًا يُسمى العوامل البشرية في سلامة القيادة.



6 أهم العوامل البشرية التي تؤثر في قدرة القيادة وكفاءة السائق:

1 فهم البيئة المحيطة

⦿ ويعني كيف تعمل العين والدماغ أثناء القيادة، حيث إن معظم المعلومات التي تصل إلى الدماغ أثناء القيادة تأتي من خلال العينين.

على سبيل المثال معلومات عن حالة الطرق، والمركبات الأخرى، والمشاة، وعلامات المرور، ونوع الطريق. بالإضافة إلى ذلك، قد تتجاوز المعلومات التي تصل إلى الدماغ ذلك في كثير من الأحيان.

على سبيل المثال عندما تستمع إلى الراديو أو تتحدث على هاتفك المحمول أو تتحدث إلى الركاب أثناء القيادة، بالإضافة إلى القيام بالعديد من هذه الأنشطة، قد يكون عقلك مشغولاً بالتفكير في شؤونك اليومية ومشاكلك وخططك. لذلك، من يمين كل المعلومات التي تصل إلى الدماغ، عليك أن تعرف أيها الأكثر أهمية لسلامتك أثناء القيادة.



2 الحالة النفسية

⦿ أي تأثير مشاعرك وتفكيرك على قراراتك أثناء القيادة.

3 تقييم المخاطر

⦿ كيف وإلى أي مدى يمكنك تقييم المخاطر على الطرق، وما هو رأيك فيما قد يحدث؟

4 الثقة بالنفس

⦿ إلى أي مدى تؤثر ثققتك في مهاراتك وخبرتك في قيادة سيارتك على القرارات والمخاطر التي تتخذ بشأنها قرارات أثناء القيادة؟

5 شخصيتك

⦿ إن سمعتك أو مكانتك الشخصية في المجتمع تؤثران على طريقة قيادتك.

6 الضغوط اليومية

⦿ كيف يؤثر الانفعال والغضب والتعب والارتباك والحالات النفسية على ردود أفعالك وقدراتك على القيادة

قيادة على الطرق غير المستوية والملينة بالحفر:



بالإضافة إلى أنها تتسبب في أضرار للمركبة، فإنها تزيد من خطر الحوادث بشكل كبير. لذا، كن حذرًا عند القيادة على الطرق التي تتوقع أنها غير مستوية وملينة بالحفر.

- امسك عجلة القيادة بكلتا يديك.
- تجنب الحفر المليئة بالمياه.
- حافظ على مسافة الأمان.
- تجنب الكبح المفاجئ وكن حذرًا من المركبات خلفك.
- قدّ بحذر شديد، وقلّل سرعتك، وركّز على الطريق.



تحميل الحمولة

131

تحميل البضائع ونقلها بالمركبات، حسب نوعها وكميتها وحجمها، قد يشكل خطرًا على الركاب والسائقين ومستخدمي الطريق الآخرين إذا لم يتم ذلك بشكل صحيح. عند استخدام مركبة لنقل البضائع يجب مراعاة ما يلي:



❖ باعتبارك سائقًا، فأنت مسؤول عن عدم تجاوز البضائع التي تنقلها في سيارة الحمل خاصتك أو سيارتك للحدود القانونية المسموح بها، وعن تثبيتها بطريقة مناسبة.

❖ لضمان نقل الحمولة، يجب التأكد من استخدام المعدات ووسائل النقل المناسبة لنقلها.

❖ يجب عليك معرفة ارتفاع وعرض مركبتك عند تحميل البضائع، لأنك قد تتعرض لخطر كبير عند المرور تحت الجسور، أو في الشوارع الضيقة، أو تحت الكابلات الكهربائية.



■ يجب تخزين ونقل الوقود، مثل الغاز والنفط والبنزين والمواد الكيميائية والمتفجرات والسوائل القابلة للاشتعال بدرجة عالية، بعناية. تشكل هذه المواد خطرًا كبيرًا لأنها سريعة الاشتعال أو تؤثر سلبًا على البشر والحيوانات والبيئة.

● يعد استخدام ونقل هذه المواد، سواء بكميات صغيرة لتلبية الاحتياجات اليومية أو لأغراض تجارية كسلع، أمرًا خطيرًا. كلما زادت الكمية، زادت المخاطر وبالتالي يجب التعامل معها بحذر أكبر. وهذا يفسر لماذا تُعتبر هذه المواد خطيرة، ويجب مراعاة النقاط التالية عند تخزينها ونقلها:

● يجب تخزينها بشكل صحيح في حاويات مناسبة.

● إذا كانت المادة سائلة أو غازية، يجب التأكد من عدم وجود تسريبات أو كسور أو ثقوب في الحاويات.

● إذا كانت المادة من النوع الصلب، فيجب تعبئتها أو وضعها في علب أو حاويات مناسبة.

● تأكد من تثبيته بشكل آمن، ومن عدم سقوطه أثناء القيادة.

● لكي تحذر الآخرين في محيطك، يجب تعليق علامة توضح نوع الحمولة على الجزء الخلفي من المركبة.

● حتى لو كانت كمية الحمولة في سيارتك صغيرة، يجب أن تكون مصحوبة بعلامة تحذير من المخاطر، لتجنب التسبب في الضرر أو الخطر على فرق الطوارئ في حالة وقوع حادث.

● لكي تتمكن من تحديد المخاطر وتجنبها، يجب أن تكون على دراية بعلامات التحذير الخاصة بالحمولات الخطرة.



تذكّر

● بعض المواد المضغوطة التي تستخدمها يوميًا، مثل العطور، ومعطرات الجسم، والبخاخات، ومنتجات التنظيف المعبأة في عبوات، قد تحمل نفس المخاطر. ألقِ نظرة على الملصقات الموجودة على العبوة للتأكد من نوع الخطر.

ربما لديك حيوان أليف أو كلب وتريد اصطحابه معك في رحلات بالسيارة، ولكن بغض النظر عن مدى تدريبه، فإن حمله في السيارة قد يشكل خطرًا على الركاب، أو يشتت انتباهك كسائق أثناء القيادة، أو قد يسبب له الأذى. لذلك، يجب عليك:



❖ لا ينبغي وضعه على المقعد الأمامي في السيارة.

❖ من الأفضل استخدام حزام الأمان لتأمين قفص الحيوان على المقعد الخلفي للمركبة إذا كان ذلك ممكنًا.

❖ تأكد من أن الحيوان لا يعاني من أي أذى في القفص، وأن هناك مساحة كافية لراحته.

❖ إذا كان الحيوان كلبًا، استخدم حزامًا خاصًا لربطه، خاصةً عند الخروج معه، لأنه قد تخيفه حركة السيارات في الشارع.

❖ انتبه، القطط لديها القدرة على القفز عندما تشعر بالخوف أو تواجه خطرًا، مما قد يشكل تهديدًا للقيادة بأمان.

❖ بعض أنواع الدواجن، مثل الدجاج، إذا تعرضت لإجهاد طويل الأمد وظروف غير مناسبة أثناء النقل، فقد يؤدي ذلك إلى فقدانها للوزن ويجعلها عرضة للأمراض، مما قد يؤدي إلى نفوقها.

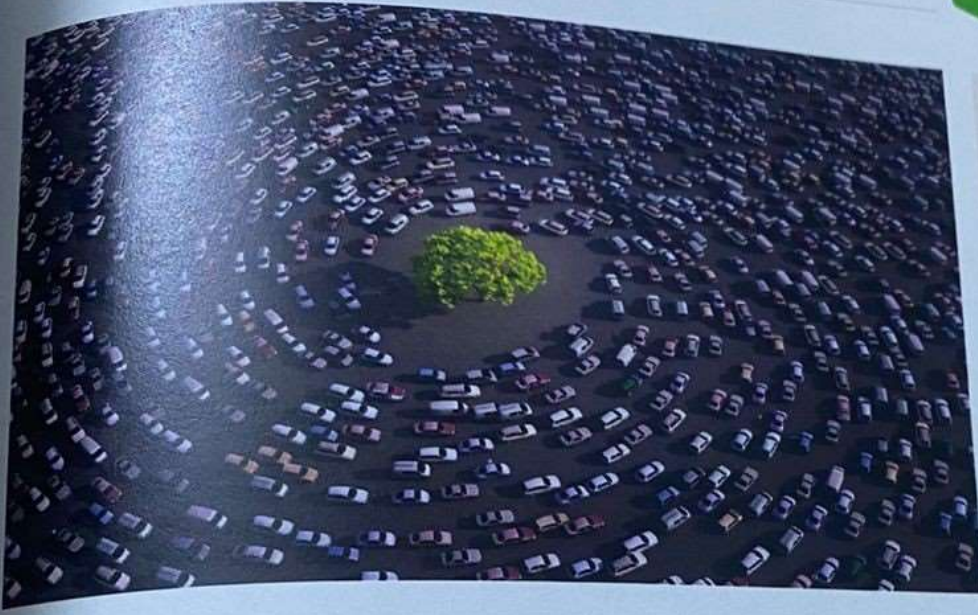
❖ عند نقلها، من الأفضل الاحتفاظ بها في صناديق صغيرة مظلمة، مع مراعاة توفير التهوية المناسبة.

❖ عند نقل الحيوانات الكبيرة مثل الجواميس والأبقار والأغنام والماعز، يجب استخدام وسائل نقل مخصصة واتباع إجراءات معينة لضمان سلامتها، وتجنب تعريض حياتها للخطر، بالإضافة إلى منع الإزعاج لك وللآخرين على الطريق.



❖ قبل البدء بالسفر، يجب عليك تجهيز صندوق أو قفص مناسب حسب نوع وحجم الحيوان، ووضعه فيه.





❖ لا تملأ خزان الوقود لمركبتك في فصل الصيف، وذلك لأنه:

❖ يقلل من خطر اندلاع الحريق.
❖ يكون وزن مركبتك أقل، مما يقلل من استهلاك الوقود ويخفض من تلوث البيئة.

❖ يُعتبر وجود السجائر أو الهواتف المحمولة في المكان أثناء التزود بالوقود خطراً كبيراً لاندلاع الحريق.

❖ من الأفضل عدم ربط حزام الأمان عند التزود بالوقود كإجراء احتياطي تحسباً لحالات الطوارئ.

■ البيئة هي كل العوامل والمكونات التي تحيط بنا وتشمل: الهواء، الماء، التربة، البشر، الأشجار، النباتات، الحيوانات، الحياة البرية، والدواجن، وغيرها.

❖ يشمل التلوث البيئي جميع التغيرات التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على حياة الإنسان وعلى العناصر المحيطة به.

❖ التأثيرات المباشرة هي تلك التي نشعر بها على المدى القصير وتظهر آثارها بشكل مرئي، مثل الدخان والغازات السامة المنبعثة من المركبات ووسائل النقل، مما يؤدي إلى تدني الرؤية والشعور بثقل الهواء في المدن.

❖ التأثيرات غير المباشرة، رغم أنها لا تُلاحظ بسهولة وبشكل فوري، تشكل خطورة كبيرة ويمكن أن تسبب اضطرابات وعدم انتظام في الظواهر الطبيعية على المدى الطويل. كما أنها تسبب مشاكل للحياة على الأرض وتهددها بالانقراض.





احذرا

⚠️ إذا الشبهت شرطة المرور بأنك تحت
باسم الكحول أو المخدرات، أو أنك تأثرت
بمخدر، فقد يقومون بإجراء اختبار لك
للمستخدم جهاز فحص، ولا يمكنك رفض
المسار، لأن ذلك يؤدي إلى عقوبات
شديدة.



- بشكل عام، هناك نوعان من المخدرات:
- 1 الكيمائية 2 العشبية (الطبيعية).

⦿ كلا النوعين يؤثران أولاً على الجهاز العصبي بشكل مباشر، ثم ينتقل تأثيرهما إلى باقي الأعضاء الأخرى. وبالتالي، للمخدرات ثلاثة أنواع من التأثيرات على الجهاز العصبي حسب نوع المادة:

1 تأثير المهدئات

يشمل المواد التي تعطي شعوراً مهدئاً للإنسان في بداية الاستخدام؛ يعتمد مستوى التخدير على نوع المادة والكمية المستخدمة. عندما يستخدم الشخص هذه المواد لفترة طويلة فإنه يصبح مدمناً تماماً، ويصبح تأثير المادة كمهدئ خطيراً جداً، وخاصة للسائق.

2 تأثير المنبهات

⦿ هي مجموعة من المواد المختلفة التي تمنح المستخدم شعوراً باليقظة وقد تؤدي إلى مرحلة الإدمان، مما يسبب بعد ذلك التعب والأرق، بالإضافة إلى تأثيرات سلبية على القدرة على الرؤية والتفسير في الدماغ.

3 تأثير الهلوسة

⦿ تشمل هذه المواد تلك التي تخلق شعوراً وهمياً للمستخدم، وهو شعور غير موجود فعلياً. لذلك، تعتبر هذه الأنواع من المواد خطيرة للغاية على السائق، إذ يمكن أن يدفعه هذا الشعور الوهمي إلى التصرف بشكل غير واقعي، مثل التوهم بأنه يقود طائرة بدلاً من سيارته الخاصة.

ما هي أضرار تلوث البيئة؟

بالإضافة إلى ذلك، تُسهم وسائل النقل في التسبب بمجموعة من الأمراض القاتلة. ونتيجة للتلوث البيئي، تُواجه الحيوانات والزراعة والمساحات الخضراء تهديدات متعددة، بينما تتعرض موارد الحياة البشرية للتلوث. كما يؤدي الاحتباس الحراري إلى تغيرات مناخية واختلال في الظواهر الطبيعية.

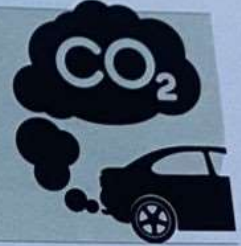
سؤال ١



ما هي أنواع التلوث، وإلى أي مدى تُسهم وسائل النقل في حدوثه؟

سؤال ٢

من الواضح أن هناك عدة أنواع من التلوث البيئي، وكل نوع منها يؤثر على النظام البيئي بطرق مختلفة. تُسهم السيارات في التسبب في أكثر من خمسة من أخطر أنواع التلوث البيئي:



• بسبب انبعاث الغازات السامة من عوادم السيارات.

تلوث الهواء

• بسبب اختلاط مخلفات السيارات مع المياه واستقرارها في الأنهار والبحيرات.

تلوث المياه

• بسبب تسرب أو انسكاب الوقود وانتشاره في التربة، وأيضًا نتيجة لتساقط الغازات السامة على الأرض مع الأمطار.

تلوث التربة

• بسبب زيادة عدد السيارات، واستخدام الأبواق، وضوضاء المحركات.

التلوث الصوتي

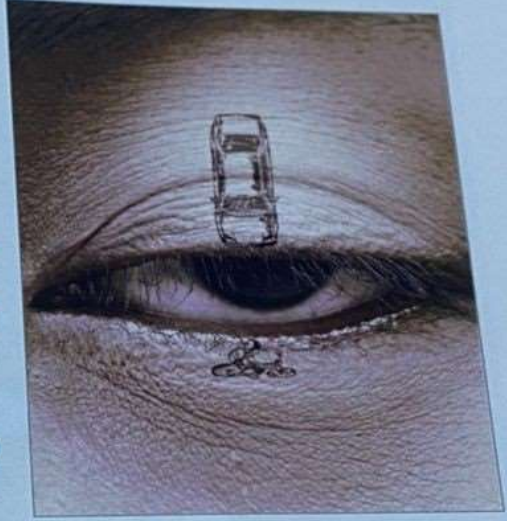
• تؤثر إضاءة وسائل النقل ليلاً، بالإضافة إلى إضاءة الشوارع والطرق، على حيوانات الحية وأنشطتها.

التلوث الضوئي

■ تعتمد قيادة السيارة بأمان على قدرة السائق ولياقته البدنية والنفسية. لذا، فإن أي تأثير أو عدم استقرار في حالته البدنية أو النفسية يؤثر بشكل مباشر على سلامة القيادة.

يمكن للسائق القيادة بأمان عندما:

- 1 يرى بشكل جيد ويسمع محيطه بشكل جيد.
- 2 يستطيع تقييم معلومات ومخاطر متعددة في آن واحد، والاستجابة بسرعة وبالردود الصحيحة في الوقت المناسب.
- 3 يجب أن يكون في حالة نفسية مستقرة وألا يكون تحت أي ضغوط.
- 4 يكون قادرًا على التفسير والتفكير السليم اتخاذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب.
- 5 يحصل على من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة.



■ عندما يكون الشخص في حالة صحية غير مستقرة، خاصة بسبب بعض الأمراض التي تؤثر على وعيه وتفكيره، أو بسبب استخدام الأدوية والعلاجات، قد يؤثر المرض على بصره وسمعته أثناء القيادة. كما أنه لن يتمكن من تقييم المخاطر بشكل جيد، ولن يكون لديه رد فعل في الوقت المناسب، مما يمنعه من التحكم في سيارته وتوجيهها بشكل صحيح.

③ لذلك، فإن القيادة أثناء الإصابة بالمرض أو تحت تأثير الأدوية والعلاجات تشكل خطرًا كبيرًا على سلامة السائقين والركاب والأشخاص على الطرق.

④ قبل تناول أي دواء، تأكد من أن أعراضه الجانبية لا تمنعك من اتخاذ القرارات الصحيحة أو التحكم في سيارتك بشكل كامل.



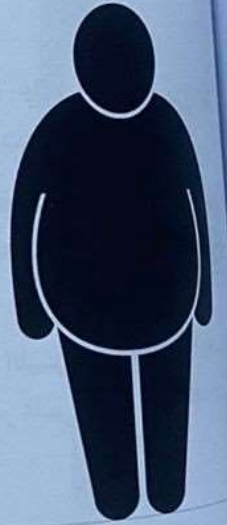
بعض الأدوية والعلاجات التي تؤثر على القدرة على القيادة



■ بعض أنواع مسكنات الألم، أدوية علاج ضغط الدم، أدوية الغثيان والقيء، أدوية علاج الحساسية، العلاجات المضادة للبكتيريا والالتهابات، حبوب النوم أو المهدئات، وبعض علاجات الإنفلونزا، قبل وبعد أخذ الأنسولين.

❖ بعض الأدوية والعلاجات تظل فعالة لفترة أطول بعد استخدامها، حتى بعد التوقف عن تناولها، مثل العلاجات النفسية والعصبية. لذلك، يجب استشارة الطبيب قبل التوقف عن استخدامها.

❖ في بعض الأحيان، قد يؤدي تناول أنواع معينة من الأدوية مع أدوية أخرى، أو تناول أدوية مع أطعمة معينة في نفس الوقت إلى تفاعل الأدوية مع بعضها البعض، مما يشكل خطرًا على قدرتك على القيادة. لذلك، يجب استشارة الطبيب أو قراءة التعليمات المرفقة مع الدواء قبل تناوله.





11 عند القيادة نحو المرتفعات والمنحدرات، استخدم أقصى قدر من طاقة المحرك قبل الوصول إلى المرتفع. أثناء النزول، ضع ناقل الحركة على أحد التروس، وارفح قدمك عن دواسة البنزين؛ لأن ذلك يمنع حرق الكثير من الوقود، وهو أفضل من حيث السلامة ويزيد من القدرة على التحكم.

12 أوقف تشغيل سيارتك إذا توقفت لأكثر من دقيقة، إذ إن تركها في وضع التشغيل يستهلك كمية كبيرة من الوقود. وتختلف هذه الكمية حسب نوع السيارة، لكنها تكون أكبر في المركبات الكبيرة.

13 استعمال البوق في غير حالات التحذير من الخطر يُعدّ سلوكًا غير حضاري، كما يسهم في زيادة الضوضاء، مما يؤثر نفسيًا على الآخرين في الشارع.

14 رمي النفايات من السيارات في الشوارع والأزقة والأماكن العامة يُعدّ سلوكًا غير حضاري ومنظرًا مشيئًا، ويتسبب في تلوث البيئة.

• سكب زيت السيارة أو زيت مولد الكهرباء في المجاري ليس أمرًا غير حضاري فحسب، بل يؤدي أيضًا إلى إتلاف نظام الصرف الصحي في مركز الصيانة أو في منزلك، مما يسبب ضررًا لشبكة المجاري في المنطقة.





5 عند شراء سيارة، ضع في اعتبارك أن تكون صديقة للبيئة، أي أن تسبب أقل قدر ممكن من الضرر. وبشكل عام، كلما زاد حجم السيارة ووزنها وقدرتها محركها، زاد استهلاكها للوقود.

6 قُدْ سيارتك بهدوء، وتجنب الكبح المفاجئ أو المفراط، والتسارع المفاجئ، والاندفاع غير المنتظم، وكذلك القيادة المتهورة. فهذه الطريقة، ستقلل من استهلاك الوقود وتوفر أيضًا قدرًا أكبر من الأمان.

7 تجنب القيادة بسرعة مفرطة. فكلما زادت سرعتك، زاد استهلاك السيارة للوقود وزاد ضجيجها. بالإضافة إلى ذلك، ستزداد المخاطر التي تهدد السلامة.

8 قد سيارتك بسرعة ثابتة وتجنب التسارع والتباطؤ والسرعة الزائدة.

9 غير تروس ناقل الحركة في أسرع وقت ممكن عندما ترغب في زيادة السرعة. إذا كانت سيارتك تعمل بالبنزين، قم بتغيير التروس قبل أن يصل عدد دورات المحرك في الدقيقة (RPM) إلى ٢٥٠٠. أما إذا كانت سيارتك تعمل بالغاز، فغير التروس قبل أن يصل عدد دورات المحرك في الدقيقة إلى ٢٠٠٠.

10 تجنب الطرق المزدحمة أو تلك التي تشهد حركة مرور بطيئة نتيجة كثرة السيارات عليها .



4 يُعدّ غسل السيارات في الشوارع أو أمام المنازل من أسباب تلوث البيئة، إذ إنه لا يبلل الشارع فحسب، بل يلوث السيارات المارة، ويؤثر سلبًا على شبكات الصرف الصحي وموارد المياه، كما أنه سلوك غير حضاري.

4 عند تشغيل سيارتك في الصباح، فإن دقيقة واحدة تكفي لتزيت أجزاء المحرك وتسخينه، ما لم تكن هناك مشكلات ميكانيكية.





انصص وقتًا كافيًا لرحلتك وسافر مبكرًا حتى لا تضطر إلى التسرع والمخاطرة خلال الرحلة.

يجب عليك دائمًا القيادة بهدوء وتجنب أي حركات أو إيماءات قد تسبب إزعاجًا أو تغضب الآخرين.

احافظ على مسافة الأمان مع المركبات الأخرى.

تجنب أي شيء يشتت انتباهك عن الطريق.

تجنب القيادة إذا كنت تشعر بالإحباط أو الانزعاج الشديد، واطلب من شخص ما أن يرافقك في رحلتك.

الامتنع عن القيادة بعد شرب الكحول أو تناول المهدئات.

تجنب القيادة عندما تكون في حالة فرح مفرط، فقد يؤدي ذلك إلى التهور أو إزعاج الآخرين.



- ❖ قلة النوم أو عدم كفاية الوقت للراحة.
- ❖ الانفعالات النفسية (السعادة المفرطة، والحزن، والغضب)
- ❖ الشعور بالملل
- ❖ القيادة لفترة طويلة
- ❖ قلة النشاط البدني
- ❖ ألم في العينين
- ❖ نقص الفيتامينات أو المعادن في الجسم
- ❖ اختلالات هرمونية ❖ فقر الدم

يحدث الشعور بالتعب والنعاس من أكثر الآثار الواضحة للأمراض أو الأدوية والعلاجات على السائق، مما يشكل خطرًا على السائقين والركاب على الطريق. قد يكون الشعور بالتعب ناتجًا عن أسباب أخرى أو نتيجة لحالة نفسية أو انفعالية، ومن أبرز هذه الأسباب:

❖ الإفراط في تناول الطعام، واستهلاك الكحول والمخدرات، وكذلك التعرض للحرارة أو البرودة في السيارة، كلها عوامل قد تزيد من خطر التعب بشكل كبير. ❖ الشعور بالتعب قد يؤدي إلى الشعور بالضعف وضعف القدرة على اتخاذ القرارات ورد الفعل. ❖ يتسبب في أخطاء خطيرة أثناء القيادة، مثل التعرف عن مسار الطريق أو الدخول في مسار المركبات الأخرى.

كيف تقلل من خطر الإرهاق أثناء القيادة؟



- 1 تأكد من حصولك على قسط كافٍ من الراحة قبل البدء بالقيادة.
- 2 لا تستخدم أي أدوية تسبب الضعف للجسم.
- 3 تجنب الكحول والمخدرات.
- 4 تأكد من ضبط درجة الحرارة داخل السيارة وتوفير التهوية.
- 5 ارتد النظارات الشمسية للتقليل من تأثير أشعة الشمس.
- 6 قم بإيقاف سيارتك في مكان مناسب واسترح لبعض الوقت.



❖ تجنب القيادة بعد العمليات الجراحية أو التخدير. فقد يتم إدخالك إلى المستشفى بسبب حادث أو عملية بسيطة، وتلقى حينها أدوية مخدرة، مثل ما يحدث بعد حادث مروري، أو خلع أو علاج الأسنان، أو أي إجراء طبي يتضمن التخدير.



❖ قد تعتقد أنك بصحة جيدة وجاهز للقيادة، لكن قيادة السيارة بعد الخضوع للجراحة، حتى بعد ساعات، تُعد دائمًا أمرًا خطيرًا، حتى لو كان التخدير موضعياً ويشمل جزءًا فقط من الجسم.

❖ يؤدي التخدير إلى إضعاف القدرة على التفكير وبطء في ردود الفعل، وقد يسبب أحيانًا فقدانًا مؤقتًا للذاكرة. وتختلف هذه التأثيرات من شخص لآخر بحسب نوع الجراحة والتخدير، والعمر، والحالة الصحية العامة. من الأفضل تجنب القيادة لمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة بعد الجراحة، حتى إن شعرت أنك بخير. وقد يوصي طبيبك أحيانًا بتجنب القيادة لفترة أطول، لذا من الضروري اتباع تعليماته لتفادي المخاطر.

❖ من الأفضل أن يصطحبك شخص ما لإجراء الجراحة، أو أن تستقل سيارة أجرة عند العودة إلى المنزل، حتى لا تضطر إلى القيادة.

❖ إذا ذهبت إلى المستشفى بسبب حادث، فمن الأفضل أن تتصل بشخص ليساعدك في العودة إلى المنزل.





1 تزداد المخاطر والنفقات مباشرة عند قيادة السيارة في الشارع. لذا، فإن الطريقة الأولى لتقليل الأضرار هي تقليل استخدام السيارات للتنقل. على الرغم من إمكانية استخدام وسائل النقل العام أو الدراجات الهوائية والمركبات الأقل خطورة وأقل ضرراً، فإن المركبات التي تعمل بالديزل تظل دائماً أكثر ضرراً، حيث ينبعث منها غازات سامة ونفايات غير محترقة بكميات أكبر.



2 المحافظة على سيارتك، واستكشاف المشكلات فيها وإصلاحها، هي الطريقة الثانية لتقليل التكاليف والمخاطر. وهذا يعني أنه يجب عليك دائماً التأكد من استيفاء جميع متطلبات المتانة قبل تشغيل السيارة. على سبيل المثال، تأكد من عدم وجود تسرب للزيوت أو الشحوم، أو انبعاث دخان أو أصوات غريبة من المحرك أو الأجزاء الأخرى، وأن تكون الإطارات مناسبة ويكون ضغط الهواء فيها ضمن المستوى المطلوب، وغير ذلك.

3 قلل من تأثير ضغط الهواء والوزن الزائد غير الضروري على سيارتك. فكلما زاد وزن السيارة، زاد استهلاك الوقود. بالإضافة إلى ذلك، تجنب وضع الأدوات أو الأمتعة بطريقة غير مناسبة على السيارة.

4 تأكد من نوع الوقود الذي تستخدمه. فإذا كان الوقود منخفض الجودة للغاية أو يحتوي على أوكتان مرتفع بشكل غير مناسب، فإن خطر الانبعاثات يكون أعلى بكثير.



■ على الرغم من أن السيارات تُعد من وسائل الرفاهية وتلعب دورًا كبيرًا في التنمية البشرية، فإن عدد ضحايا حوادث المرور في تزايد مستمر، كما أن السيارات تُسهم في الإضرار بالبيئة وزيادة التلوث، فضلًا عن كونها تُشكل تهديدًا للحياة في مختلف أنحاء العالم.



بحسب قانون العقوبات العراقي، يُعاقب كل من يهدد الأرواح الناس أو يهدد من خلال إشعال النار أو بالفراغة أو بإحدى هاتين العقوبتين.

ملاحظة

❖ لا يُقصد بالسيارات هنا نوعًا معينًا من المركبات، بل يشمل المصطلح جميع وسائل النقل التي تعمل بالوقود البترولي.

لماذا تتسبب السيارات في تلوث البيئة؟

❖ تُعدّ السيارات ووسائل النقل من أبرز مصادر الإضرار بالبيئة والتلوث، إذ إن الدخان والتفانيات المنبعثة من المركبات تحتوي على العديد من الغازات السامة، وتُعدّ من الأسباب الرئيسية للاحتباس الحراري والتلوث البيئي. ومن بين هذه الغازات: ثاني أكسيد الكربون، وأول أكسيد الكربون، وأكاسيد النيتروجين، والهيدروكربونات غير المحترقة.

ما أهمية القيادة الصديقة للبيئة؟

■ إن اتباع ممارسات القيادة الصديقة للبيئة وسلوكيات القيادة السليمة له فوائد اقتصادية وصحية وبيئية عديدة، فضلاً عن تأثيره المباشر في الحد من:

- ◀ الضغط النفسي على السائقين ومستخدمي الطريق الآخرين
- ◀ مستويات استهلاك الوقود والانبعاثات السامة
- ◀ إطالة عمر السيارة ووسائل النقل الأخرى
- ◀ الأمراض الناجمة عن تلوث الهواء
- ◀ تكاليف صيانة السيارة
- ◀ الحوادث المرورية
- ◀ تكلفة الوقود
- ◀ الضوضاء



10

134
139

صحة السائق

DRIVER'S
HEALTH



■ بالإضافة إلى مخاطر وسائل النقل على الصحة والبيئة والإصابات الناتجة عن حوادث المرور، يشكل الجانب الاقتصادي وتكاليف الوقود سبباً آخر للأضرار التي تلحق بالناس ومصادر دخلهم.

● يقول خبراء مجال السيارات إن ٤٥٪ من استهلاك الوقود مرتبط بسلوك السائق أثناء القيادة. وإذا تم اتباع أنماط القيادة الصحيحة، يمكن تقليل استهلاك الوقود بنسبة تصل إلى ٣٠٪.

● ولذلك، وبعد إجراء عدة دراسات وتحليلات لأضرار وسائل النقل، بدأت عدة دول في تطبيق برنامج يعرف بالبرنامج البيئي والاقتصادي أو الصديق للبيئة. ومن خلال هذا البرنامج، يمكن الحد بشكل كبير من الأضرار الصحية والبيئية والاقتصادية الناجمة عن وسائل النقل.



القيادة البيئية:

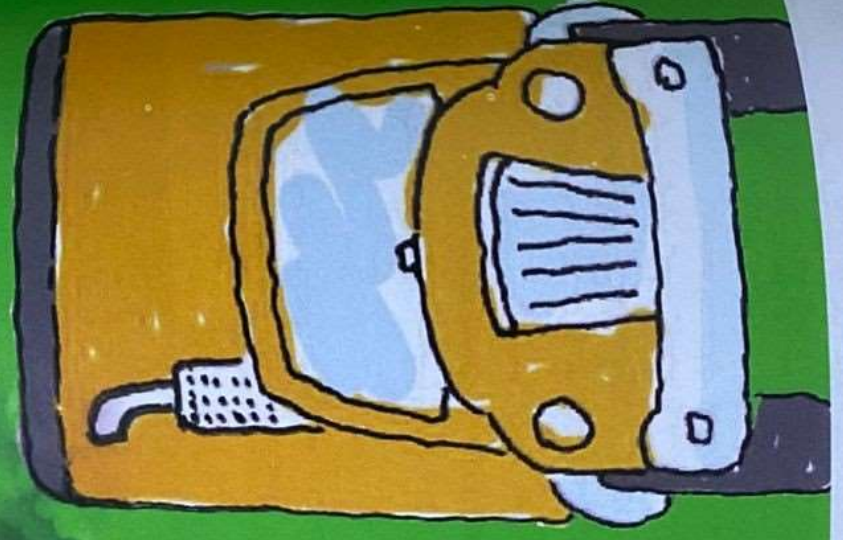
■ من خلال تنفيذ برنامج المحافظة على البيئة الذي يهدف إلى تقليل الأضرار باستخدام عدة طرق وأساليب.

■ الهدف من جميع الخطوات التي تمت مناقشتها هنا هو استخدام وسائل النقل بأقل تكلفة وأقل ضرر على الصحة والبيئة. ومع ذلك، لا ينبغي اتباع هذه الخطوات في أي ظرف إذا كانت تشكل أي خطر على مستخدمي الطريق الآخرين.



القيادة الصديقة للبيئة

 **ECO
DRIVING**



خطر المخدرات يتفاقم في كثير من الأحيان بسبب أن السائق قد يصبح مدمناً ويواجه صعوبة في الإقلاع عنها.



بشكل عام، يختلف تأثير المخدرات على القدرة على القيادة وفقاً لتأثيرها على الدماغ. على سبيل المثال، يؤثر الحشيش (الماريجوانا) على القدرة على رد الفعل واتخاذ القرارات المتعلقة بالوقت والمسافة، كما يسبب فقدان التنسيق الحركي.

يتسبب تعاطي الكوكايين والكريستال في زيادة العدوانية والإهمال والتهور أثناء القيادة. كما تؤدي هذه المواد إلى الدوار وضعف القدرة على اتخاذ القرارات والتفكير السليم. بشكل عام، تشكل جميع أنواع المخدرات خطراً كبيراً على السائقين الآخرين وعلى مستخدمي الطريق.

بحسب الدراسات، فإن أغلب الحوادث المرورية الناجمة عن الكحول أو المخدرات ارتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم بين 16 و 24 عاماً. وبعد الكحول، يعد الحشيش هو المخدر الذي تسبب في معظم حوادث المرور.

يتسبب السائقون المراهقون في وقوع عدد أكبر من الحوادث نظراً لنقص خبرتهم في القيادة. كما أنهم أكثر عرضة للقيادة بتهور وبالسرعة الزائدة، مما يزيد من احتمالية تعرضهم لحوادث خطيرة والوفاة.

على الرغم من أن السائقين الأكبر سناً يتمتعون بخبرة قيادة جيدة ومخالفات أقل وتعاطي أقل للمخدرات، إلا أن التقدم في العمر يؤدي إلى ضعف القدرة على الفهم ورد الفعل، وضعف العضلات، وتيبس المفاصل. يمكن أن تؤثر هذه التغيرات سلباً على القيادة وتحد من قدرة الشخص على التحكم السليم في السيارة.



ملاحظة

يُعتبر تأثير المخدرات وقلة الخبرة السبب الرئيسي للوفاة في حوادث المرور بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 19 عاماً.

احذر



● للحفاظ على خلايا أجسامنا حية، نحتاج إلى الحصول على كمية كافية من الأطعمة والمشروبات الصحية يوميًا. يتكون الغذاء من أربعة مكونات رئيسية: الكربوهيدرات ● البروتين ● الدهون ● الفيتامينات والمعادن



● يجب على السائقين الانتباه جيدًا لنوع وكمية الطعام الذي يتناولونه. لذا، يُنصح بتجنب الوجبات السريعة والدهنية، والمالحة، والمعلبة، والحلويات، لأن هذه الأطعمة عادةً ما تكون فقيرة في المكونات الأساسية الأربعة المذكورة أعلاه ولا توفر الطاقة اللازمة للخلايا والأنشطة البدنية الحيوية. بل على العكس، قد تؤدي إلى السمنة والسكري وأمراض القلب.

● يجب أن تكون الوجبات الثلاث اليومية - الإفطار، الغداء، والعشاء - متوازنة ومتناسبة مع احتياجات الجسم. من غير الصحي إهمال أي من هذه الوجبات الرئيسية. وفي الوقت نفسه، ينبغي تناول الطعام حتى الشعور بالشبع دون إفراط، لأن تناول كميات كبيرة قد يسبب النعاس ويضعف القدرة على القيادة.



● الكمية الموصى بها من الماء للشخص البالغ خلال ٢٤ ساعة هي حوالي ١٢ كوبًا، لذلك يجب على السائق شرب كمية كافية من الماء لتلبية احتياجات جسمه.

● شرب كميات قليلة من الماء يؤثر بشكل مباشر على وظائف الدماغ، وغالبًا ما يؤدي إلى الشعور بالتعب وضعف التركيز. لا يمكن للشاي أو القهوة أن يحل محل الماء، لأن تركيبهما مختلف. فهما مشروبان منبهان يساعدان على البقاء متيقظًا، لذا يجب على السائق تناولهما باعتدال لتجنب خطر الإدمان.



● أفضل وقت لشرب الشاي والقهوة هو من الصباح وحتى ما قبل المساء.
● لأن تناولهما بعد ذلك قد يؤثر سلبيًا على نوم السائق.

تؤثر المشروبات الكحولية والمخدرات والمهدئات على الجسم والحالة النفسية للإنسان، مما يعرض السائق لخطر كبير بسبب تأثيراتها. وغالبًا ما يشكل هذا خطرًا على المستخدمين الآخرين للطريق.



من أكثر تأثيرات الكحول وضوًا على السائق

- 1 يتسبب في بقاء نشاط الدماغ، ويُضعف قدرة الشخص المغمور على اتخاذ القرارات السليمة والاستجابة السريعة للمخاطر.
- 2 يؤثر ذلك على قدرة السائق على تقدير سرعة سيارته، وسرعة المركبات الأخرى، وحركة المشاة والأشياء من حوله.
- 3 يُشعر الشخص المغمور بثقة زائدة، مما يدفعه إلى التهور أكثر لأنه يعتقد أنه قادر على التحكم في سيارته بشكل جيد.
- 4 يقلل الكحول من قدرة السائق على تنفيذ عدة مهام في الوقت نفسه؛ فعلى سبيل المثال، قد يركّز السائق المغمور على توجيه عجلة القيادة، لكنه يُهمل الانتباه إلى حركة المركبات أمامه.
- 5 بشكل عام، يؤثر الكحول على القدرة على التركيز والتوازن الجسدي.
- 6 يتسبب النعاس.
- 7 تختلف تأثيرات الكحول باختلاف وزن الجسم وحجمه؛ فالشخص الذي يزن أقل سيتأثر بالكحول أكثر من شخص أثقل وزنًا، حتى لو شربا نفس الكمية.
- 8 كما تؤثر الحالة الصحية على قدرة الجسم في التعامل مع الكحول؛ إذ تكون آثاره أشد إذا كان الجسم في حالة غير صحية، أو يعاني من التعب، أو تحت ضغط نفسي كبير.
- 9 إذا تناول الشخص كمية كبيرة من الكحول في الليل، فإن بعض الكحول يبقى في مجرى دمه طوال اليوم التالي، مما يؤثر على جسده وعقله، حتى وإن شعر بأن آثار الكحول قد اختفت.



تذكّر

حتى لو لم تشعر بالتأثير أو السكر بعد شرب كمية صغيرة من الكحول، فإن ذلك سيؤثر على قدرة الجسم على الاستجابة السريعة (رد الفعل)، واتخاذ القرارات، والقيادة.

- ❑ لا يُعد المرض وتعاطي الأدوية التهديدتين الوحيدين للسلامة أثناء القيادة، إذ قد تكون الحالة النفسية في بعض الأحيان أكثر خطورة، لأن السائق غالبًا لا يلاحظ تأثيرها.
- ❖ من أكثر الأسباب شيوعًا للانفعال والحالات النفسية الخطرة على القيادة ما يلي:



- ❖ التسرع بسبب التأخر عن العمل أو محاولة الوصول بسرعة إلى الوجهة.
- ❖ الغضب من سلوك السائقين والأشخاص الآخرين على الطريق، أو من ضغوط الحياة اليومية.
- ❖ تشتت الانتباه بسبب استخدام الأجهزة التكنولوجية والهواتف المحمولة، أو نتيجة التفكير وفقدان التركيز على الطريق.
- ❖ الشعور بالحزن بسبب المشاكل اليومية أو تلقي الأخبار السيئة.

❖ الكحول والمخدرات

- ❖ في بعض الأحيان، قد يؤدي الاستماع إلى راديو السيارة إلى الانفعال وفقدان السيطرة.
- ❖ الشعور بالفرح الشديد بسبب الفوز أو تحقيق شيء مهم، خاصة إذا كنت ترغب في التعبير عن هذا الفرح باستخدام البوق أو سلوك القيادة، قد يؤدي إلى الانزعاج أو يشكل خطرًا على الآخرين على الطريق.



- هي تقديم المساعدة لشخص معرض للخطر بسبب حالة طارئة تهدد حياته، بهدف الحفاظ على حياته واستقرار حالته إلى حين وصول فرق الإسعاف أو نقله إلى المستشفى. وهذا هو معنى الإسعافات الأولية.
- يمكن لأي شخص تقديم الإسعافات الأولية، لكن من الضروري أن تُقدّم بشكل صحيح لتجنب التسبب في مزيد من الأذى للمصاب أو الإرباك للمسعف.
- الهدف من الإسعافات الأولية هو إنقاذ المصابين في حالات الطوارئ، وليس علاجهم.



الغرض من كتابة كلمة

AMBULANCE

بشكل معكوس على مقدمة سيارة الإسعاف هو أن تظهر بشكل صحيح عندما ينظر إليها السائقون من خلال مرايا مركباتهم.

AMBULANCE



مستلزمات الإسعافات الأولية

■ من المهم جدًا أن تحتفظ بإمدادات الطوارئ في سيارتك داخل حقيبة في مكان يسهل الوصول إليه عند الحاجة.

- ◀ ضمادات لاصقة بأحجام وأشكال مختلفة، قطع قماش نظيفة، ضمادات جروح
- ◀ شاش، رباط ضاغط بأحجام مختلفة، ضمادة للعين، قطن طبي، مقص، ملقط طبي، مصباح يدوي صغير، محلول مطهر (ديتول)، كحول طبي (إسبيريتو)، ميزان حرارة الجسم، كريم للبشرة، سائل تنظيف الجروح، جهاز قياس ضغط الدم.

أرقام هواتف الطوارئ

في حالة الطوارئ، اتصل بفرق طوارئ على الرقم ٩١١ أو:

- 115 الدفاع المدني مكافحة الحرائق
- 188 شرطة المرور
- 104 شرطة الطوارئ
- 122 الإسعاف

بإتاحة المجال لسيارات الإسعاف أداء مهامها الطارئة، وذلك بإخلاء الأيسر لها.



الإغاثة والإنقاذ



◀ قم بإزالة الملابس عن موضع الكسر أو استخدم المقص لقصها لجعل منطقة الكسر مرئية بشكل جيد.

◀ حاول تهدئة المصاب وتوجيهه للقيام بأقل قدر ممكن من الحركة.

◀ حافظ على موضع الكسر ثابتًا قدر الإمكان، باستخدام لوح خشبي أو أي أداة مناسبة، وثبت الطرف المصاب برباط لتقليل الحركة ومنع تفاقم الكسر أو حدوث خلع.

◀ قم بتغطية الجرح بقطعة قماش نظيفة إذا كان ينزف نتيجة الكسر، مع تجنب الضغط على الجرح أو لمس العظم الظاهر.

◀ يجب التعامل مع العمود الفقري للضحية بحذر شديد في حالة الكسور أو التعرض للقوة الشديدة. أي خطأ قد يزيد الوضع سوءًا بالنسبة للضحية، لذا إذا ظهرت علامات تلف في العمود الفقري أو ألم مع عدم قدرة الضحية على تحريك ذراعيه وساقيه، يجب الاتصال بفرق الإسعاف على الرقم ١٢٢ فورًا. كما يجب تجنب تحريك الضحية إلا في حال كان هناك خطر مباشر يتطلب إبعادها عن المكان.



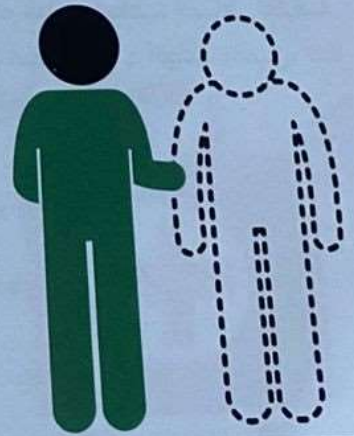
يمكن أن يأخذ النزيف الداخلي شكلين: في بعض الأحيان تظهر أعراض على جسم الشخص، مثل التورم أو الأزرقاق أو تغير لون الجلد. ومع ذلك، قد يحدث النزيف داخل الجسم دون ظهور أعراض واضحة، على سبيل المثال عندما يحدث النزيف في الجمجمة أو المعدة. بشكل عام، ابحث عن العلامات التالية لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من نزيف داخلي أم لا:

- 1 تورم وازرقاق في الجلد. 2 زيادة في معدل ضربات القلب.
- 3 وجود ألم شديد في مكان الإصابة. 4 الغثيان والقيء.
- 5 ضيق التنفس. 6 العطش. 7 فقدان الوعي.



الإنقاذ

- إذا كان المصاب واعياً، حاول الحفاظ على معدل ضربات قلبه ثابتاً وتهدئته.
- ◀ ساعد الضحية على الاستلقاء ورفع ساقيه إلى مستوى صدره.
- ◀ لا تقدم للضحية طعاماً أو شرباً تحت أي ظرف من الظروف.
- ◀ اطلب الاتصال بفريق الإسعاف على الرقم ١٢٢ في أقرب وقت ممكن.



تغيير المسارات	Changing Lanes
ناقل الحركة	Transmission
ناقل الحركة الأوتوماتيكي	Automatic Transmission
ناقل الحركة اليدوي (العادي)	Manual Transmission
القيادة للخلف	Reverse Driving
قيادة المركبات	Driving Vehicles
القيادة البيئية	Eco-Driving
إبطال إجازة السوق	Revoking of Driving License
إبطال إجازة السوق	Withdrawal of Driving License
الدراجة النارية	Motorcycle
الحد الأدنى من فحص السلامة	Minimum Safety Inspection
موبيد (مركبة ذات عجلتين، تعمل بمحرك صغير، ومزودة بدواسات للحركة)	Moped
النقطة العمياء	Blind Spot
منطقة سكنية	Built-up Area
مكتب تعليم القيادة	Driving School
نصف مقطورة	Semi-Trailer
العجلة الطائرة	Flywheel
طائرة تحلق على ارتفاع منخفض	Low Flying Airplane
رافعة شوكية	Forklift
دوار مروري	Roundabout
مقطورة	Trailer
هوفر بورد	Hoverboard
بوق	Horn
وسائل النقل	Means of Transportation
علامات المسار	Lane Markings
تقاطع سكة حديد على مستوى الطريق	Level-crossing
خطوط متصلة	Unbroken Lines
خطوط متقطعة	Broken Lines
خطوط متعرجة	Zigzag Lines
تقاطع سكة حديد متعدد المستويات	Multiple Level-Crossing
رموز عدادات القيادة	Dashboard Signs
علامات المرور	Traffic Signs
علامات المرور الدولية	International Driving Signs
العلامات الخاصة بتنظيم المرور	Special Regulation Signs
علامة إفساح الطريق	Give Way Sign (yield)
علامة التوقف	Stop Sign
التوقف	Stopping
التوقف مؤقتًا	Pull Over
الكبح	Braking
مركبة متوقفة	Standing Vehicle
صمام	Valve
تقاطع	Intersection

الجزرة الوسطية	Median strip
الدراجة الهوائية	Cycle
نظام التوجيه	Steering System
نظام التوجيه المعزز	Power System
مكابح اليد (الهندريك)	Parking Brake (Handbrake)
نظام منع انغلاق المكابح (ABS)	Antilock Braking System (ABS)
نظام العادم	Exhaust System
نظام الإضاءة والمصابيح	Lights And Illuminations
نظام تكييف الهواء	Air Conditioning System
نظام الوقود	Fuel System
النظام الكهربائي	Electric System
نظام تبريد المحرك	Engine Cooling System
نظام التعليق	Suspension System
نظام الكبح	Braking System
السلندر (الأسطوانة)	Cylinder
مركبة	Vehicle
مركبة متحركة	Vehicle In Motion
كرافان	Caravan
مركبة متوقفة	Stopped Vehicle
الاستدارة على شكل حرف U	U-turn
الاستدارة ثلاثية النقاط	A Three Point Turn
مثلث مقلوب	Inverted Triangle
سكوتر	Scooter
السائق	Driver
سائق سيارة أجرة	Taxi Driver
القيادة	Driving
أنماط الركن	Types of Parking
أسلوب القيادة	Driving Style
سلوك القيادة	Driving Habit
المكربن (الكربراتير)	Carburetor
العمود المرفقي	Crankshaft
القابض	Clutch
ناقل الحركة	Transmission
زقاق	Caravan
كوآن	Alley
عربة نقل (عربة تجرها الحيوانات)	Cart
مصابيح الكبح (أضواء الكبح)	Braking Lights
المصابيح الخلفية	Rear Lights (tail Lights)
المصابيح الأمامية	Front Lights
إشارات برتقالية مصفرة (إشارات كهربائية)	Amber Lights
المصابيح (الأضواء أو الإشارات)	Lights



CPR: Cardiopulmonary Resuscitation

إنعاش القلب

■ هي إحدى التقنيات التي يمكن إتقانها للمساعدة في إنقاذ حياة الأشخاص عند توقف التنفس أو التعرض لسكتة قلبية، نتيجة حادث مفاجئ أو نوبة قلبية أو رئوية، أو في حالات شبه الغرق.

◀ من المهم جدًا حضور دورة تدريبية في الإسعافات الأولية، ولا سيما في تقنيات الإنعاش القلبي. وإذا لم تكن لديك الخبرة الكافية، يُنصح بالاتصال بفرق الإسعاف في أسرع وقت ممكن.

قبل الشروع في إجراء الإنعاش القلبي

- تأكد من أن الوضع آمن.
- هل الشخص فاقد للوعي أم لا؟
- ضع يدك على كتف الشخص واسأله بصوت عالٍ: هل أنت بخير؟ هل تراني؟

طريقة تطبيقه

- ◀ اجعل الشخص يستلقي على ظهره على سطح مستوي.
- ◀ ضع ركبتيك على الأرض بجانب كتفي الشخص ورقبته وصدرة.
- ◀ ضع باطن إحدى يديك على منتصف صدر الشخص (على عظمة القص)، ثم ضع اليد الأخرى فوقها. حافظ على ذراعيك ممدودتين دون ثني المرفقين، وابقِ كتفيك عموديين مباشرة فوق يديك.
- ◀ استخدم قوة جسمك للضغط على صدر الضحية حتى عمق ٥ سم وبسرعة ثابتة. يجب أن تكون قادرًا على إجراء الضغط على صدر الضحية بمعدل ١٠٠ إلى ١٢٠ مرة في الدقيقة على الأقل.
- ◀ بعد كل ٣٠ ضغطة على الصدر، قم بإعطاء الضحية نفسين عن طريق الفم.



سدّد حياته،
أو نقله إلى
مدم بشكل
ت.

كلمة
33
مقدمة
أن تظهر
باينظر
للصربيا



قاموس
المرور

TRAFFIC
GLOSSARY





تحقق مما إذا كان هناك احتمال لاندلاع حريق أو تسرب وقود، ولاحظ إن كانت هناك رائحة دخان أو احتراق في أي مكان.

تأكد من عدم وجود أطفال في موقع الحادث، وقم بإبعادهم إن وُجدوا.

احرص على سلامتك في موقع الحادث وتجنب أن تصبح أحد الضحايا.

عند الوصول إلى موقع الحادث، تجنب إشعال النار أو استخدام القداحة أو التدخين.

بعد أن تتمكن من تقييم الحادث والظروف بسرعة، اتصل بالطوارئ وأبلغهم بالتفاصيل اللازمة.

إذا كان هناك أشخاص آخرون في موقع الحادث، حاول أن تطلب منهم الاتصال بالطوارئ أيضاً؛ فقد يكونون قادرين على توفير معلومات إضافية.

عند الاتصال بفرق الإنقاذ، قدم نفسك أولاً، واذكر العنوان، نوع الحادث، وعدد الضحايا، وأخبرهم إن كان هناك حريق.

حذر المركبات والأشخاص الآخرين في الشارع من الاقتراب، لتجنب تعرضهم للأذى نتيجة الحادث.

قم بإطفاء محرك السيارة المتضررة في موقع الحادث على الفور.

اقترب من الضحية بحذر؛ فقد يشعر بالخوف ويتصرف بعنف، أو قد تتسبب في تفاقم إصابته أثناء تحريكه.

لا تحاول أبداً تحريك رقبة أو ظهر (العمود الفقري) الضحية، لأن علامات إصابات العمود الفقري لا تكون واضحة من الخارج في كثير من الحالات.

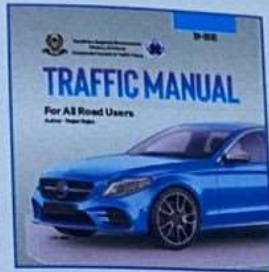
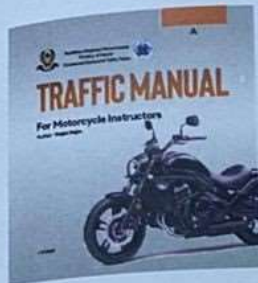
رجاءاً!

لا تقم بالتقاط صور للضحايا عند وصولك إلى موقع الحادث!



في بعض الأحيان، قد يكون الحادث مجرد تمثيلية مدبرة بغرض السرقة، لذا احرص عند توقفك بالسيارة على قفل الأبواب والنوافذ، وعدم ترك أشياء ثمينة داخلها.

سيناريو يهدف السرقة!



Dedicated to
Kurdistan
Najat Najm

ماذا تفعل عندما تتعرض لحادث أثناء قيادتك للسيارة؟

158

باختصار

قد يكون التعرض لحادث مروري أمرًا خطيرًا ومخيفًا، وقد تراودك مشاعر كالذعر أو الغضب أو الذنب. من الضروري دائمًا أن تكون مستعدًا لاحتمال وقوع الحوادث، وأن تعرف كيف تتجنبها بأمان. كما أن الاستعداد للتصرف فور وقوع الحادث يمكن أن يخفف من المخاطر التي قد تهددك أو تهدد الآخرين. لذلك، في حال وقوع حادث، يجب عليك:

7

نقاط مهمة

1 حافظ على هدوئك قدر الإمكان، فالمحافظة على الهدوء تُبقيك بعيدًا عن الانفعالات النفسية.

2 ابقَ في موقع الحادث، فالهروب قد يعرضك لعقوبات شديدة، سواء كنت المتسبب في الحادث أم لا.

3 اتصل بالشرطة أو بشرطة المرور أو بالإسعاف الفوري.

4 شغّل إشارة التحذير وأبعد مركبتك عن مسار السير إن أمكن.

5 التقط صورًا للحادث ولموقعه إن أمكن، قبل تحريك السيارة لإبعادها عن مسار المركبات الأخرى.

6 إذا كان الوضع آمنًا، فابقِ داخل سيارتك حتى تصل فرق الإسعاف إلى موقع الحادث.

7 إذا شممت رائحة بنزين أو وقود أو احتراق أسلاك، فاخرج من السيارة فورًا، فقد يكون هناك تسرب في الوقود مما يشكل خطر نشوب حريق.

25

2

تُخفّف العقوبة إذا قام السائق المتورط في الحادث بمساعدة المصاب فورًا بنقله إلى المستشفى أو أي مركز صحي، أو إذا أبلغ مركز الشرطة بأي وسيلة.



ماذا تفعل عندما تكون أول من يصل إلى موقع حادث؟



◀ عندما ترى سيارة في الشارع أو على الطريق وقد تعرضت لحادث أو وقع تصادم بين عدة مركبات:

◀ قم فورًا بإيقاف سيارتك في مكان آمن على جانب الطريق، ثم قم بتشغيل الأضواء التحذيرية الرباعية (الوميض) لتحذير المركبات الأخرى.

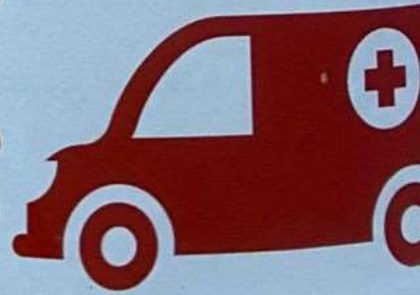
◀ إذا كانت الضحية قد سقطت على الطريق، استخدم سيارتك كحاجز أمام المركبات الأخرى حتى يتم تقديم الإسعافات الأولية لها.

◀ حاول أن تبقي نفسك والضحية هادئين حتى تتمكن من اتخاذ القرار الصحيح.

◀ إذا شعرت بالخوف والارتباك، خذ نفسًا عميقًا لتتمكن من التفكير بشكل جيد واتخاذ القرار الصحيح.

◀ البقاء هادئًا سيبقيك بعيدًا عن الخوف والارتباك. إذا كنتم عدة أشخاص معًا، فيمكنكم مساعدة بعضكم البعض لتقليل الأضرار.

◀ قبل إجراء الاتصال لطلب المساعدة، قم بإلقاء نظرة سريعة على موقع الحادث وكن على دراية بعدد المركبات المتورطة في الحادث وعدد الضحايا.



**FIRST
+AID**



الإسعافات الأولية



12

147
160

ماذا تفعل عندما تكون في موقع الحادث؟

تقع العديد من حوادث المرور كل عام، مما يؤدي إلى الإصابات والوفيات. وبصفتك سائقًا، قد تكون أول من يصل إلى موقع الحادث. وعلى الرغم من أنه قد لا تتمكن من تقديم الإسعافات الأولية بالطريقة المثلى للضحايا، إلا أنه يمكنك إنقاذ حياتهم عن طريق إزالة الخطر من موقع الحادث.



ماذا تفعل عندما تتعطل سيارتك على الطريق؟

■ يجب عليك دائماً التأكد من أن سيارتك في حالة جيدة وأن أجزائها الرئيسية خالية من المشاكل قبل البدء في القيادة. إذا تعطلت سيارتك على الطريق، فقد تواجه مخاطر، وسيكون الوضع غالباً محبطاً.

عندما تضطر إلى إيقاف سيارتك بسبب مشكلة ميكانيكية، تذكر أنه:

1 اتبع المسار الصحيح بعناية، ثم قم بركن السيارة في مكان آمن.

2 لا تقم بركن سيارتك في مكان لا يستطيع السائقون الآخرون رؤيتك فيه. كما يجب تجنب ركن السيارة في الأنفاق أو تحت الجسور.

3 قم بتشغيل أضواء التحذير الرباعية (أضواء الوميض) أو الأضواء الخافتة حتى يتمكن الآخرون من رؤيتك.

4 ضع مثلث التحذير العاكس على بُعد نحو 50 متراً خلف سيارتك، في الجانب الأيمن من الطريق.

5 إذا تصاعد الدخان من تحت غطاء المحرك، فلا ترفعه، فقد تندلع ألسنة النيران عند فتحه.

6 عند رفع الغطاء، قد يدخل المزيد من الأكسجين، مما يؤدي إلى اشتداد النيران وانتشارها بشكل أكبر.

7 لا تقف على الطريق، ولا تسمح لمن معك بالوقوف على مسار حركة المرور.

8 إذا كان الحادث ليلاً، لا تقف في موضع يعيق أضواء التحذير حول موقع الحادث.

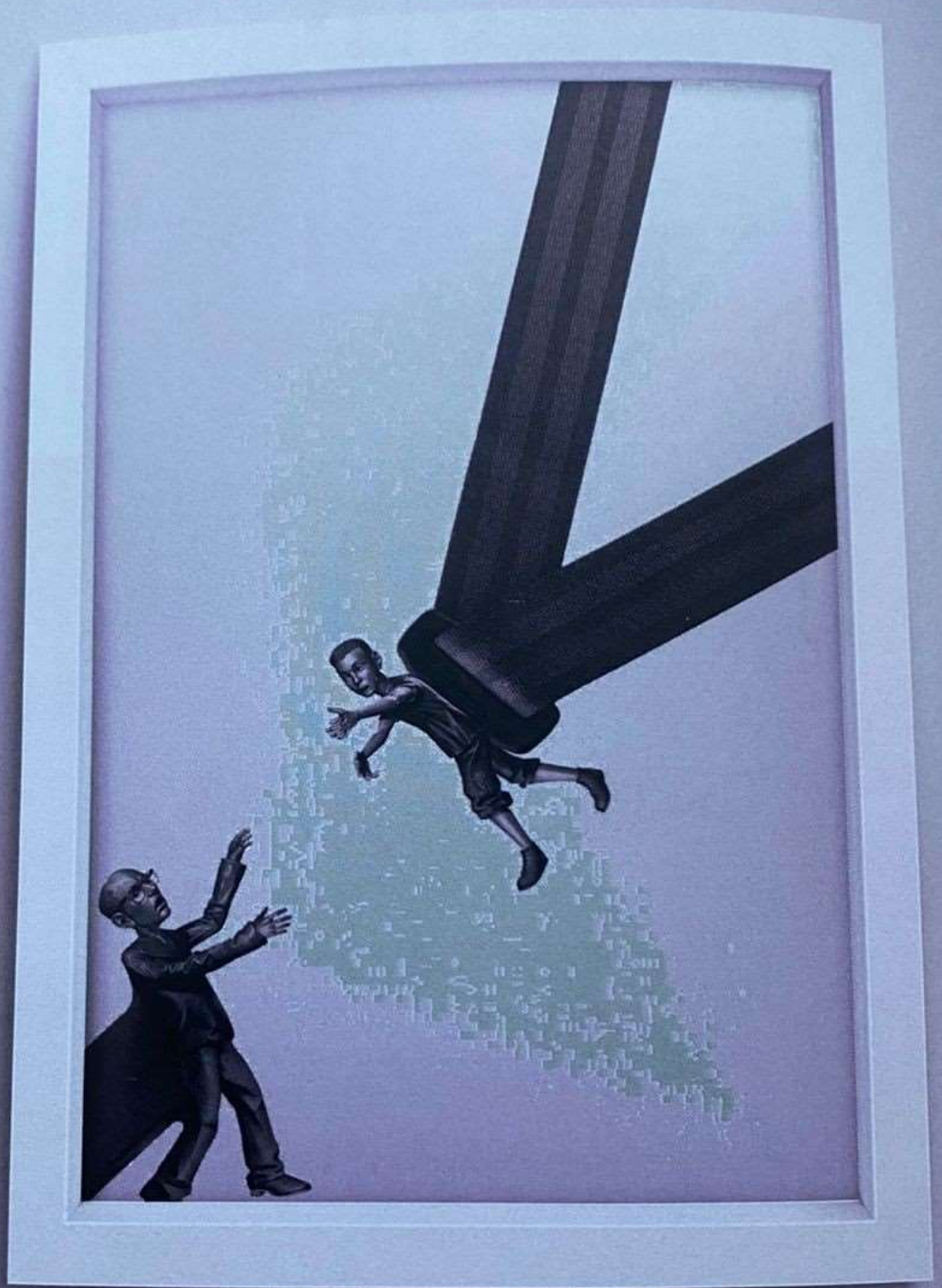


نقاط مهمة



50m





...

NO COMMENT!



Kurdistan Regional Government
Ministry of Interior



Directorate General
of Traffic Police

Edition v 1.0 | KURDISTAN | 2025

5 خطر الثعابين والعقارب:

يمكن التعرف على لدغة الثعبان أو العقرب من خلال عدة علامات، مما يساعدك على إنقاذ حياة الضحية في أسرع وقت ممكن وإبعادها عن المزيد من الخطر.

علامات لدغات الأفاعي ولسعات العقارب:

- ◀ ظهور آثار اللدغ على جسد الضحية، حيث تترك الأفاعي السامة ثقبًا صغيرًا في الجلد عند اللدغ.
- ◀ يظهر الألم والتورم وتغير لون الجلد في موضع اللدغة.
- ◀ تدهور القدرة على الرؤية.
- ◀ الدوار والقيء.
- ◀ ضعف عضلات المصاب وصعوبة تحريكها.
- ◀ التعرق والعطش.



إجراء الإسعافات الأولية للضحية

- ◀ اجلس الضحية أو مددها في مكان آمن بعيدًا عن مكان التعرض لللدغة.
- ◀ اطلب المساعدة عبر الرقم ١٢٢.
- ◀ قم بإزالة الأساور والساعات والمصوغات من يدي ورجلي الضحية.
- ◀ اغسل الموضع بالماء والصابون.
- ◀ قم بتغطية الموضع بضمادة أو بقطعة قماش.
- ◀ حدد موضع اللدغة وشدة التورم.



لا تقم بما يلي في حالة لدغات العقارب والثعابين:

- ◀ لا تحاول الإمساك بالثعبان أو العقرب أو قتلهما.
- ◀ لا تقم بامتصاص موضع اللدغة لاستخراج السم.
- ◀ لا تقم بربط مكان اللدغة.
- ◀ لا تجرح مكان اللدغة.
- ◀ لا تضع الثلج على مكان اللدغة.
- ◀ يجب ألا تشرب الضحية القهوة أو الكحول أو الشاي.

150 مبادئ الإسعافات الأولية



3

تتضمن الإسعافات
الأولية ثلاثة مبادئ:

- 1 حماية حياة المصاب أو الضحية.
- 2 منع تفاقم الأضرار أو انتشارها.
- 3 تسريع تقديم العلاجات.

الحالات الأكثر شيوعًا التي قد يواجهها السائق وتتطلب الإسعافات الأولية تشمل ما يلي:

151 1 النزيف

■ النزيف من جسم الضحية قد يشير إلى إصابة قوية وجروح خطيرة، ولكنه قد يكون أيضًا ناتجًا عن جرح بسيط. في أي من هذه الحالات، يجب أن تكون قادرًا على حماية نفسك والضحية بهدوء، لأن رؤية الدم غالبًا ما تسبب الخوف والارتباك، مما قد يؤثر سلبيًا على الضحية.

يمكن أن يحدث النزيف بأحد الأشكال التالية:

- 1 النزيف الخارجي: يحدث عندما يخرج الدم من الجسم نتيجة قطع أو ثقب.
- 2 عندما يكون هناك نزيف من أحد أجزاء الجسم، مثل الأنف أو الأذنين أو الفم أو أي جزء آخر، دون وجود إصابة.





Kurdistan Regional Government
Ministry of Interior
Directorate General of Traffic Police



B-BE

TRAFFIC MANUAL

For All Road Users

Author | Najat Najm



v1.0 | 2025

عند تقديم الإسعافات الأولية

157

باختصار

12

الإسعافات الأولية

- 1 في موقع الحادث، لا تُعطِ الطعام أو الشراب للضحية حتى يصل فريق الإسعاف.
- 2 إذا كان هناك نزيف مفرط في ذراع أو ساق الضحية، فمن الأفضل رفعهما للمساعدة في تقليل تدفق الدم إلى تلك الأجزاء من الجسم.
- 3 لا تحاول أبدًا تنظيف عين الضحية عند تعرضها لقوة شديدة؛ بل قم بتغطيتها بقطعة قماش ناعمة ونظيفة.
- 4 يجب أن تكون السيارة المستخدمة في النقل ذات مساحة كافية لإبقاء ظهر الضحية مستقيمًا.
- 5 عند مشاهدة حادث دراجة نارية، وإذا كانت الضحية تنزف من تحت خوذة الأمان، لا يجب عليك إزالة الخوذة حتى وصول فرق الإسعاف إلى الموقع.
- 6 عندما تكون لدى الضحية علامات كسر مرئية في جزء من الجسم، لا تقم بتطبيق أي ضغط على موضع الكسر.



6

نقاط مهمة



كيف تستخدم مطفأة الحريق؟

160

باختصار

إذا اندلع حريق نتيجة لحادث، وكان بإمكانك السيطرة عليه، قم باستخدام مطفأة الحريق الخاصة بمركبتك على الفور:



❖ قم بتدوير الطفاية لتوجيه الخرطوم نحو مصدر النار.



❖ اسحب المقبض بإحكام.



❖ امسك بالخرطوم بحيث يكون موجهاً نحو مصدر النار.



❖ اسحب حلقة الفتح.

- ❖ تأكد من تاريخ انتهاء صلاحيته.
- ❖ قف على مسافة آمنة من النيران وتأكد من وجود طريق للهروب خلفك.
- ❖ قم بإيقاف تشغيل سيارتك إذا كان ذلك آمناً.
- ❖ تأكد من أنك قد تدربت مسبقاً ولا تعرض نفسك أو الآخرين للخطر عند القيام بذلك.



أنواع طفايات الحريق

- A يُستخدم لإطفاء الحرائق الناجمة عن اشتعال القماش والخشب والألواح والمواد المطاطية والورق.
- B يتم استخدامه لإطفاء الحرائق الناجمة عن اشتعال الوقود وزيوت التشحيم وزيوت الطهي والدهانات.
- C يتم استخدامه لإطفاء الحرائق الناتجة عن التماس الكهربائي واحتراق الأسلاك أو معدات توليد الطاقة الكهربائية.
- D يُستخدم لإطفاء الحرائق الناتجة عن احتراق المواد القابلة للاشتعال مثل المغنيسيوم*.
- K يُستخدم لإطفاء الحرائق الناتجة عن احتراق أدوات المطبخ ومواد الطهي.



- * تحترق هذه المواد عند درجات حرارة عالية وتتفاعل بسرعة عند ملامستها للماء والهواء وثاني أكسيد الكربون والمواد الكيميائية.
- * تحتوي طفايات الحريق على نوع من المسحوق الجاف مناسب لإطفاء الحرائق الناتجة عن هذه المواد.



Ministry of Interior
Directorate General of Traffic Police



B-BE

TRAFFIC MANUAL

For All Road Users

Author | Najat Najm



1.0, 2025



1 إذا كان الدم يخرج من الشرايين، فسيكون لونه أحمر فاتحًا وسيتدفق بسرعة لأنه يأتي من القلب ويحتوي على كمية كبيرة من الأكسجين. هذا النوع من النزيف خطير جدًا ويجب إيقافه فورًا.

2 إذا كان لون الدم أحمر داكنًا، فهذا يدل على أنه يخرج من الأوردة.

كيفية إجراء الإسعافات الأولية وإنقاذ الضحية.

1 قبل لمس جرح الضحية، تأكد من أن المنطقة آمنة وأنتك ترتدي القفازات والقناع الطبي.

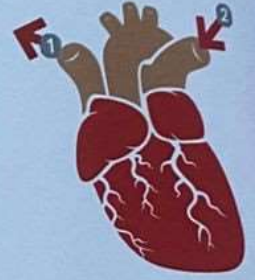
2 حاول تهدئة الشخص، لأن القلق والارتباك قد يزيدان من النزيف.

3 قم بإزالة الملابس والشظايا من منطقة الجرح، ثم غطه بقطعة قماش نظيفة. ولكن إذا كانت قطع كبيرة من الزجاج أو أشياء أخرى قد اخترقت الجلد بعمق، فلا تحاول إزالتها، لأنها قد تتسبب في زيادة فتح الجرح والنزيف.

4 ساعد الشخص على الاستلقاء في مكان آمن، وحرص على أن يتحرك بأقل قدر ممكن.

5 قم بالضغط على الجرح باستخدام قطعة من القماش أو القطن.

6 بعد إزالة المخاطر، اتصل بالطوارئ فورًا إذا لم يتوقف النزيف أو كان غزيرًا.





أرقام هواتف الطوارئ

في حال حدوث طارئ، اتصل بوحدة الطوارئ على الرقم ٩١١ أو:

115 مكافحة الحرائق

440 شرطة المرور

104 شرطة الطوارئ

122 الإسعاف

■ إذا لاحظت علامات حروق على جسد الضحية، قم بنقلها فوراً بعيداً عن المخاطر أو مصدر النار أو سبب الحرق. وإذا كانت الحروق ناجمة عن الكهرباء، تأكد من إيقاف تشغيل مصدر الطاقة قبل الاقتراب من الضحية.

⦿ الخطوة الأولى قبل الاقتراب هي التأكد من أن المنطقة وآنت في أمان، ثم نقل الضحية إلى مكان آمن بعيداً عن خطر الحريق.

⦿ احتفظ بالمصوغات والذهب والأحزمة وأي أدوات معدنية والساعات بعيداً عن جسم الضحية، خاصة حول موضع الحرق، لأن الأجسام المحروقة تميل إلى التورم بسرعة.

⦿ قم بتغطية موضع الحرق بقطعة قماش نظيفة أو بطانية أو أي شيء آخر، طالما أنه نظيف ولا يضغط على موضع الحرق.

⦿ ضع الماء على الجرح لمدة لا تقل عن ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

⦿ بعد التأكد من سلامة الضحية وسلامتك، اتصل بفرق الإسعاف على الرقم ١٢٢.



الرموز التوضيحية أسفل العلامات	Additional Panels	جهاز كاتم للصوت (الصامت)	Muffler (Silencer)
علامات الاتجاه	Direction Signs	اتجاه الطريق	Direction of Road
العلامات التنظيمية	Regulatory Signs	اتجاه حركة المرور	Direction of Traffic
علامات التحذير من الخطر	Danger Warning Signs	إشارات شرطة المرور	Traffic Police Hand Gestures
خط واحد مستمر	Single Continuous Line	الإشارة	Signal
اختبار عملي	Practical Test	المركبات الرافعة	Lifting Machines
الاختبار النظري	Theoretical Test	مركبة ذات محرك آلي	Motor Vehicle
الترام	Tram	ضابط الشرطة	Police Officer
صحة السائق	Driver's Health	سيارة الإطفاء	Fire Engine
تدفق الهواء	Airflow	سيارة الشرطة	Police Car
سيارة إسعاف	Ambulance	سيارة خاصة	Private Car
خطان متصلان متوازيين	Double Continues Lines	سيارة شخصية	Personal Car
الملابس العاكسة للضوء (الفوسفورية)	Reflective Gear	سيارة عامة	Public Car
طريق غير مستو	Uneven Road	سيارة مدرعة	Armored Vehicle
الإشارات الوامضة	flashing Lights	مركبات القوات متعددة الجنسيات	Vehicles of Multinational Forces
إشارة المرور الضوئية	Traffic Lights	علامات المرور	Traffic Signals
تقاطع الطرق	Cross Roads	الظروف على الطرق	Road Conditions
الدورات في الدقيقة (RPM)	Revolutions Per Minute (RPM)	الوسادة الهوائية	Airbag
رأس الاسطوانة (رأس السلندر)	Cylinder Head	محرك	Engine
موقف سيارات عام	Public Parking Lot	إجازة التسجيل (السوية)	Annual Car Registration ID
التشريعات المحلية	Domestic Legislation	السلامة	Safety
جزيرة المرور	Traffic Island	قف	Stop
تقاطع على شكل حرف Y	Y-junction	متوقفة (مركونة)	Parked
مركونة (متوقفة)	Parked	موبيد (مركبة ذات عجلتين، تعمل بمحرك صغير، ومزودة بدواسات للحركة)	Moped
الأضواء الأمامية العالية	Full Beam Headlights	المكبس	Piston
طريق	Road	شرطة المرور	Traffic Police
مسار الدراجات الهوائية	Cycle Track	المشاة	Pedestrian
طريق سريع/طريق النقل السريع	Motorway (expressway)	الضغط	Pressure
طريق سريع بدون تقاطعات وإشارات مرور	Highway	ضغط الهواء	Air Pressure
طريق المرور	Carriageway	معبر المشاة	Pedestrian Crossing
طريق رئيسي	Main Road	حصى متناثر	Loose Chippings
طريق فرعي	Minor Road	تعطل المركبة	Vehicle Break Down
ذراع التوصيل	Connection Rod	إبطال إجازة السوق	Revoking of Driving License
حلقات المكبس	Piston Rings	التلوث البيئي	Environmental Pollution
المسار	Lane	الأسبوية	Priority
المسار السريع	Fast Lane	طريق ذو أسبوية	Priority Road
مسار القيادة	Driving Lane	أحذية ذات عجلات	Roller Shoes (roller Sketchers)
مسار الدراجات الهوائية	Cycle Lane	العلامات	Signs
المسار الإلزامي	Mandatory Lane	علامات التوجيه الإلزامية	Mandatory Road Signs
المسار الاختياري	Optional Lane		



لإرسال أي ملاحظات أو تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات، يرجى استخدام
رمز الاستجابة السريعة (QR) أدناه.



◀ حاول تحريك الضحية فقط إذا كان يواجه خطرًا مباشرًا مثل النار أو أي نوع آخر من التهديد، ولكن تذكر أن تثبت رقبة الضحية باستخدام ذراعيك وبيديك.

◀ تأكد من عدم وجود أي عوائق أمام تنفس الضحية.

◀ إذا كان الشخص فاقدًا للوعي، فمن المهم جدًا التأكد من أنه يتنفس وأن مجرى الهواء لديه غير مسدود.

◀ ساعد الضحية بفتح الأزرار أو السحاب، أو بإزالة الملابس الضيقة، ثم غطه ببطانية أو غطاء للمحافظة على حرارة جسمه.

◀ حاول تهدئة الضحية بكلمات لطيفة ومشجعة، وطمئنه لتخفيف الخوف والصدمة حتى تصل فرق الإنقاذ إلى الموقع.

◀ حاول تجنب تجمع الناس في موقع الحادث، حيث قد يزيد ذلك من خوف الضحية. كما أن وجود أعداد كبيرة من الأشخاص قد يعوق فرق الإنقاذ عن أداء مهامها بشكل صحيح.

◀ ابتعد بعد وصول فرق الطوارئ الطبية واسمح لأصحاب الخبرة بتقديم الرعاية وإنجاز العمل اللازم.



تذكر

عندما ترغب في إبعاد سيارتك عن الشارع أو نقلها إلى ورشة التصليح، فمن الأفضل استدعاء رافعة.



- في حالة النزيف من أنف الضحية، يجب القيام بما يلي:
- ◀ ساعد الشخص على الجلوس بشكل مستقيم وإمالة رأسه إلى الأمام.
- ◀ اضغط على غضروف الأنف بإصبعين لمدة لا تقل عن ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- ◀ إذا استمر النزيف لأكثر من دقيقتين، يجب عليك طلب المساعدة الطبية أو الاتصال بالإسعاف.



■ الكسر هو حدوث شرخ أو تمزق في العظام نتيجة تعرض الجسم لقوة شديدة. بناءً على شدة الإصابة، يمكن أن تحدث الكسور بنوعين، وهما:

◀ **الكسر المغلق:** هو كسر في العظم لا يصاحبه خروج أي جزء منه خارج الجلد، إذ تبقى الإصابة داخلية. ومع ذلك، قد يظهر تورم وتغير في لون الجلد في موضع الكسر، ويشعر المصاب بالألم.

◀ **الكسر المفتوح:** هو نوع من الكسور يُعد أكثر خطورة، حيث يخترق العظم الجلد ويؤدي إلى حدوث جرح خارجي واضح.

أعراض الكسور

- ◀ وجود ألم وتورم في موضع الكسر.
- ◀ تغير في لون الجلد، وغالبًا ما يتحول إلى الأزرق أو الأرجواني.
- ◀ انحراف أو عدم استقامة في موضع الكسر.
- ◀ لا يستطيع المصاب تحريك الجزء المكسور من جسمه.

