



مرکز بهداشت استان اصفهان
واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
گروه مبارزه با بیماریها

عبور

ایمن

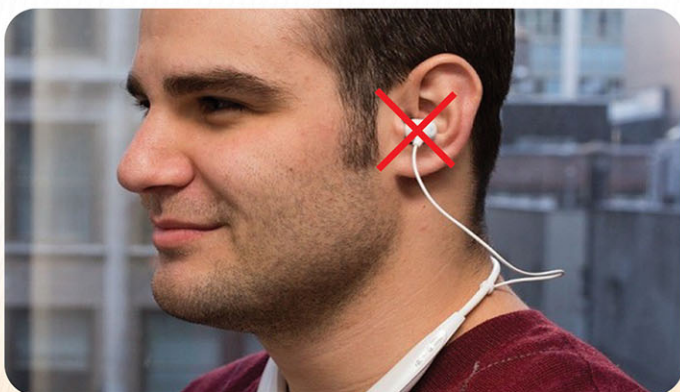
از

خیابان



عدم استفاده از هدفن در هنگام پیاده روی

استفاده از وسایل پخش موسیقی از قبیل دستگاه پخش موسیقی یا سیستم پخش موسیقی تلفن همراه باعث بروز رفتار نامناسب و بی احتیاطی در عابرین می شود. متأسفانه گروه های سنی جوانان و جوان بیشتر از این وسایل استفاده می کنند و به همین دلیلی بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند. استفاده از هدفون باعث بی توجهی به هشدار رانندگان و اختلال حواس و در نتیجه وارد آمدن آسیب های جانی و در برخی موارد در عابرین می شود. بهتر است قبل از رسیدن به کنار خیابان و قبل از تصمیم به عبور از خیابان هدفون را از گوش خود خارج نمایید. سپس جریان ترافیک را به دقت بررسی نمایید و در فرصت مناسب و با قوانین عبور و مرور به مسیر خود ادامه دهید.



۹

عدم استفاده از تلفن همراه در هنگام پیاده روی

حین عبور از خیابان به هیچ وجه با تلفن همراه خود کار نکنید. صحبت کردن و یا ارسال پیام کوتاه با تلفن در حالی که از خیابان عبور می کنید رفتار شما را تحت تأثیر قرار می دهد. استفاده از وسایل الکترونیکی علیرغم مزایا و سرگرمی هایی که در اختیار ما می گذارند در محیط های ترافیکی کارایی چندانی ندارد و جان عابرین را به خطر می اندازد. این وسایل اغلب باعث حواس پرتی و اختلال تمرکز در تصمیم گیری مناسب و به موقع در عابرین پیاده می شوند. عابرینی که از این وسایل استفاده می کنند معمولاً کمتر به جریان توجه می کنند، کمتر نگاه می کنند، خوب نمی شنوند و در نتیجه رفتار پرخطر را با احتمال بیشتری در مقایسه با سایرین انجام می دهند.



۸

برای دسترسی شما به پیاده رو وجود دارد. توجه نمایید هیچ موقع از جلو یا پشت اتومبیلی که روشن است، بویژه اتومبیل های بزرگ مانند اتوبوس عبور نکنید چون ممکن است راننده شما را نبیند و در معرض خطر قرار بگیرد.

عبور ایمن از محل خط کشی عابر پیاده

به جریان ترافیک اجازه دهید که متوجه حضور شما شود و قبل از اینکه شروع به عبور کنید توقف کنید. تا زمانی که هر دو طرف تقاطع توقف نکرده اند و محل عبور خالی از اتومبیل نشده است منتظر بمانید. نگاه کردن و گوش دادن به جریان ترافیک را ادامه دهید زیرا ممکن است وسیله ای نقلیه شما را ندیده باشد یا قصد سبقت از وسایل نقلیه متوقف شده در پشت خط عابر پیاده را داشته باشد.



۷

عدم عبور از موانع حفاظت کننده

از حفاظ هایی که برای عدم ورود عابرین پیاده گذاشته شده است نباید عبور کرد و باید مکانی که دسترسی عادی و معمولی شما به خیابان را ممکن می سازد پیدا کنید و هرگز از بین حفاظ ها عبور نکنید و از آنها بالا نروید زیرا این موانع برای افزایش ایمنی شما به کار گرفته شده اند.



عبور ایمن از بین اتومبیل های پارک شده

اگر مجبور هستید از بین اتومبیل های پارک شده وارد محدوده سواره رو خیابان شوید. باید به حالتی قرار بگیرید که بتوانید جریان ترافیک را بطور کامل چک کنید و رانندگان وسایل نقلیه در حال عبور بتوانند به راحتی شما را ببینند. مطمئن شوید فاصله کافی بین اتومبیل های پارک شده در آن طرف خیابان

۶

قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

به منظور عبور از خیابان باید رفتارهایی را انجام دهیم که در نهایت منجر به عبور ایمن و رسیدن سالم و بدون استرس به مقصد گردد. در اینجا عمده رفتارهای عبور از خیابان که اغلب به وسیله عابرین پیاده انجام نمی شود، ذکر شده اند. امیدواریم با انجام صحیح این رفتارها بتوانیم ایمنی خود در محیط های ترافیکی را ارتقا بخشیم.

پیاده رو

پیاده رو به هر بخشی از خیابان که برای عابرین پیاده طراحی شده باشد اطلاق می گردد. لذا در صورت امکان و وجود پیاده رو قابل عبور در کنار خیابان، بهتر است عابرین پیاده از آن برای عبور و مرور استفاده نمایند و از نزدیک شدن به کنار محدوده خیابان جدا پرهیز نمایند.



۱

● اگر در خیابانی به هر دلیلی پیاده رو وجود نداشت سعی کنید از سمت راست خیابان به مسیر خود ادامه دهید تا به وسیله رانندگان اتومبیل های در حال حرکت به راحتی دیده شوید. در این مواقع شما نیاز به دقت و تمرکز بالایی دارید.

● به سایر استفاده کنندگان از جاده مشتمل بر رانندگان، موتور سواران و دوچرخه سواران، عابرین پیاده، کمک کنید که شما را به راحتی در محیط ترافیکی مشاهده نمایند. لباس روشن بپوشید یا یک شی روشن را در شرایط و مکان های کم نور حمل نمایید. هنگام تاریکی، استفاده از اشیای منعکس کننده نور که قابلیت دیده شدن توسط رانندگان را دارا می باشند باعث افزایش سه برابری ایمنی عابرین پیاده در مقایسه با استفاده از اشیای و لباس های مات و تیره می شود.

● برای عبور از خیابان؛ ابتدا یک مکان ایمن برای عبور و همچنین فضایی برای دسترسی راحت به پیاده رو در آن طرف خیابان پیدا کنید. اگر در همان نزدیکی، مکانی برای عبور ایمن برنامه ریزی شده بود از آن استفاده نمایید. عبور از زیر گذرهای عابر پیاده، پل عابر پیاده، مکان های خط کشی شده مورب، زیگزگی و...

● برای عبور درست در کنار خیابان و خارج از محدوده سواره رو توقف کنید جایی که بتوانید هر چیز در حال حرکت در خیابان را به راحتی ببینید.

۲

● به اطراف خود برای چک کردن جریان ترافیک گوش دهید و نگاه کنید. بنابراین لازم است قبل از عبور خوب بشنوید زیرا شما می توانید چیزهایی را بشنوید قبل از اینکه قادر باشید آنها را ببینید

● اگر جریان ترافیک در حال عبور بود صبر کنید که جریان ترافیک عبور نماید. سپس مجدداً به اطراف خود نگاه کنید و به صداهای اطراف گوش فرا دهید. قبل از اینکه یک شکاف قابل قبول در جریان ترافیک ایجاد نشده است و مطمئن نیستید که وقت کافی دارید، از خیابان عبور نکنید.

● هنگامی که مطمئن شدید که مکان برای عبور ایمن است سریع از خیابان عبور کنید اما به هیچ وجه تصمیم به دویدن نگیرید.



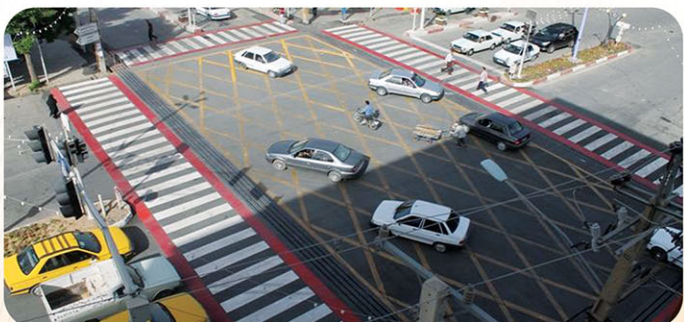
۳

عبور ایمن از تقاطع ها

هنگام عبور از خیابان به جریان های ترافیکی وارد شونده به تقاطع مخصوصاً اتومبیل هایی که از پشت سر شما وارد می شوند نگاه کنید. اگر شما عبور از خیابان را آغاز نموده اید و وسط تقاطع رسیده اید و جریان ترافیک وارد تقاطع گردید خونسردی خود را حفظ کنید زیرا شما در اولویت عبور قرار دارید و رانندگان به شما اجازه خواهند داد که به مسیر خود ادامه دهید.

اگر چراغ عابر پیاده در چهارراه یا تقاطع نصب نشده بود شما باید از چراغ راهنمای عبور اتومبیل ها برای عبور استفاده نمایید و نباید قبل از این که هنوز چراغ عبور برای اتومبیل ها سبز است حرکت کنید.

به یاد داشته باشید چراغ راهنمایی و رانندگی ممکن است به یک مسیر اجازه عبور دهد و مسیر دیگر را متوقف نماید. این امر در خیابان های دو طرفه ممکن است مشاهده شود.



۴

عبور ایمن از خیابان های یک طرفه

در ابتدا چک کنید که جریان ترافیک کدام سمت از خیابان در حال حرکت است. تا زمانی که مطمئن نیستید خیابان امن است عبور نکنید.



عبور ایمن از مسیر ویژه اتوبوس

در هنگام عبور از مسیر ویژه اتوبوس بسیار مواظب باشید چون ترافیک این مسیر بسیار کمتر از مسیر های عادی است.

نکته دیگر این است که ممکن است مسیر ویژه مخالف مسیر عبور ترافیک عادی طراحی شده باشد. لذا در این مواقع بهتر است با تمرکز بالا تصمیم به عبور نمایید.



۵