



دليل السلامة المرورية

لافيك  
ولا في  
الحديد



خلال سعيينا نحو تحقيق السلامة المرورية، نتلاقى  
مع قوانين الطرق الحكيمة وفي الأرصفة الآمنة التي  
تتألق بألوان إشاراتنا وحيث تتكامل مع عقول واعية  
لننعم بطرق آمنة

صنفت منظمة  
الصحة العالمية  
الحوادث المرورية  
كوباء عالمي  
ووصفته بـ "وباء  
المجتمعات  
المتمدنة"





السلامة لها دروب  
وتلقاها في هذا الدليل

05 سلامة دربك تبدأ فيك



هل أنت مستعد  
نفسياً للطريق؟ 15



+

19 الأمان خطوة

-

23 الحوادث كوارث



01

## سلامة دريك تبدأ فيك

يمكنك تفادي الإصابات والحوادث على الطريق مما  
يؤكد أهمية اتخاذ تدابير السلامة على الطرق





## لماذا نلتزم بالسلوكيات السليمة أثناء القيادة؟

### ● تعزيز السلامة المرورية:

السلوكيات الإيجابية مثل الالتزام بالسرعة المحددة، عدم استخدام الجوال، ربط حزام الأمان، الحفاظ على مسافة آمنة تسهم في تقليل حوادث الطرق وحدوث الإصابات والوفيات

### ● بناء ثقافة مرورية إيجابية:

السائقون الذين يظهرون سلوكيات إيجابية يساهمون في بناء ثقافة مرورية إيجابية في المجتمع، مما يؤدي إلى تحسين الممارسات المرورية للجميع

### ● تقليل التوتر والصدمات:

السائقون الملتزمين بقواعد السلامة المرورية يقللون من حدوث التوتر والصدمات بينهم وبين السائقين الآخرين

### ● احترام القوانين واللوائح:

الالتزام بالسلوكيات الإيجابية يعني احترام القوانين واللوائح المرورية حيث أنها وضعت للسلامة العامة، وهي جزء من المسؤولية المجتمعية

سلوك الأفراد هو العنصر الأساسي الذي يحدد مصير أكثر من 70% من حوادث الطرق

## مسافتك أمانك

### لماذا يجب عليك الالتزام بالمسافة الآمنة؟

- **تُجنبك من خطر الحوادث:**  
المسافة الآمنة تسمح بالمزيد من الوقت للتفكير والتصرف في الحالات غير المتوقعة على الطريق، مما يقلل من خطر الحوادث
- **تجنب التصادمات الخلفية:**  
المحافظة على مسافة آمنة يمنع التصادمات الخلفية التي قد تكون خطيرة
- **تقليل الازدحام:**  
المسافة الآمنة تساعد على تحسين تدفق حركة المرور وتجنب الازدحامات

### كيف تلتزم بالمسافة الآمنة؟

- **تقيد بالإرشادات:**  
احترام الإرشادات المرورية المتعلقة بالمسافة الآمنة بين السيارات
- **ركز وانتبه:**  
يجب على السائق أن يكون منبهاً ويلاحظ المسافة بين سيارته والسيارات الأخرى
- **تجنب التوقف المفاجئ:**  
تجنب الفرملة المفاجئة لتجنب الانزلاق وفقدان المسافة الآمنة

# قاعدة الـ 3 ثوانٍ

**1** حدد علامة مميزة ومتكررة على الطريق، مثل: عمود الإنارة

**2** لاحظ المركبة التي أمامك عندما تسير من جانب العلامة

**3** اعبر العلامة بعد أن يمر على الأقل 3 ثوانٍ قبل وصولك إلى النقطة نفسها

# لكن تذكر!

هناك عوامل يجب عليك زيادة المسافة عن 3 ثوانٍ

القيادة ليلاً



القيادة في طريق جديد



عند الانتقال من مسار لآخر



اختلاف الأحوال الجوية مثل المطر والضباب



المسافة الآمنة صغيرة ولكن تصنع فرقاً كبيراً

# السرعة.....ة ما توفر وقتك



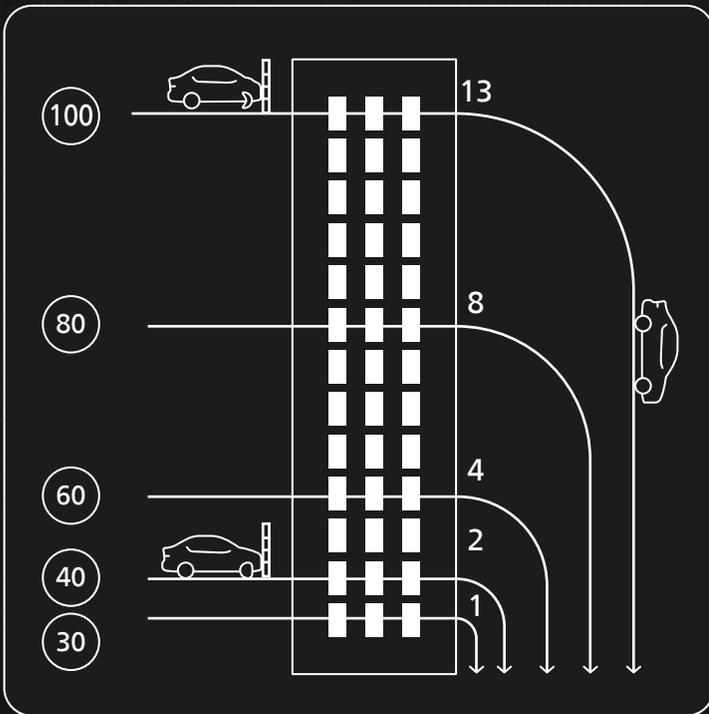
إجمالي متوسط ما يتم توفيره من  
الوقت نتيجة للسرعة هو قرابة

**الـ 26 ثانية فقط**

# في السرعة الندامة

## التزامك بسرعة الطريق سلوك يحميك

- تحد السرعة العالية من سرعة استجابتك للموقف عند الحوادث
- تقلل السرعة من قدرة تحمك بالسيارة حول المنحنيات في الطريق



الاصطدام بسرعة  
100 كم/ ساعة يحاكي  
السقوط من الطابق  
الثالث عشر لبناية



## التهور في القيادة

### إليك علامات للقيادة العدوانية، قيم نفسك:

تقود بأسرع من الحد القانوني للسرعة أو تحاول تجاوز الإشارة الحمراء

تصرخ أو تستخدم إيماءات غير لائقة تجاه السائقين الآخرين

لا تمنح حق الأولوية للمشاة

تستخدم الجوال أثناء القيادة

لا تستخدم إشارات الانعطاف

تقترب بشكل خطير من السيارات أمامك

تميل إلى عدم الالتزام في المسار، وتمنع مرور السيارات في المسارات

أثناء قيادتك، تذكر دائماً أن تتجنب التسبب في تغيير سرعة أو اتجاه السائق الآخر وكن متسامحاً ولا تستجب بعدوانية، واحتفظ بمسافة آمنة.



أثبتت منظمة الصحة العالمية أن استخدام الجوال أثناء القيادة يقلل من التركيز ويزيد من خطر وقوع حادث بنسبة تصل إلى 4 مرات



# قيادةتك تعكس قيمك

## القيادة فن

في فهم ما يدور حولك والاستعداد للمفاجآت

## وذوق

في إعطاء الفرصة للآخرين والتعامل معهم برقي

## وأخلاق

في الالتزام بقواعد السلامة المرورية

الذوق العام في القيادة يشمل احترام قوانين المرور والتصرف بأمان واحترام لحقوق السائقين الآخرين والمشاة.

# طرق للتشتت قد تعرضك أو من حولك للحوادث المرورية

## 4

### التشتت البصري:

النظر للهاتف أو  
لوحات الطريق



4

### التشتت اليدوي:

الأكل أو الشرب أو  
محاولة الوصول  
لإلتقاط شيء



1

### التشتت الذهني:

التفكير بأمر آخر  
أو مشاعر غضب



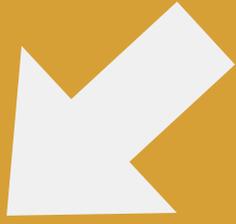
3

### التشتت السمعي:

سماع الموسيقى  
بصوت عالي أو تحدث  
الركاب بصوت عالي



2



02

هل أنت مستعد  
نفسياً للطريق؟



# سلامتك المرورية تبدأ من صحتك النفسية التغيرات في الصحة النفسية يمكن أن تغير قدرتك على اتخاذ القرار أثناء قيادتك

## ماذا يحدث عندما تسيطر العواطف على عجلة القيادة؟

### ● الرؤية المتضائلة

هذه الحالة تحدث عندما تواجه صعوبة في الرؤية، حيث تؤثر على رؤيتك الجانبية وإدراك العمق

### ● التأخير في الملاحظة والتفاعل

القيادة تتطلب منك اتخاذ قرارات سريعة وحكيمة ولكن حين تفقد الدقة والسيطرة فإن ذلك يعرضك للخطر

### ● عدم القدرة على توقع المواقف الخطرة

الظروف على الطريق قد تتغير بسرعة. إذا كنت مشتتًا فقد لا تتمكن من ملاحظة الخطر أو يمكن أن تتخذ قرارات أكثر خطورة مثل السرعة الزائدة

### ● احتمالية الغضب على الطريق

الغضب يجعلك تتفاعل بشكل مبالغ فيه أو تظهر سلوكًا عدوانيًا يمكن أن يؤدي إلى قيادة متهورة

# في السرعة الندامة قيادة عواطفك تحميك..

## ثلاثة طرق لتخفيف التوتر أثناء القيادة

### التركيز على التنفس يمكن أن يساهم في التقليل من التوتر:

- اجلس بشكل مريح وضع يديك على بطنك.
- ابدأ بالتنفس ببطء من خلال الأنف حتى تمتلئ الرئة بالهواء.
- احتفظ بالهواء لبضع ثوان قبل أن تبدأ بالزفير ببطء عبر الفم.
- كرر العملية لمدة عدة دقائق.

# 1

### التفكير الإيجابي:

- حاول تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.
- قم بتكرار عبارات إيجابية مثل "أنا هادئ ومتيقظ" أو "أنا أستطيع".

# 2

### التفاعل مع البيئة المحيطة بشكل إيجابي:

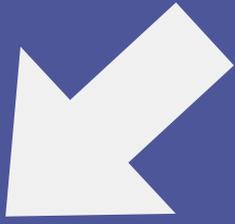
- أثناء الوقوف حاول التركيز على الجوانب الجميلة في المناظر المحيطة بك.

# 3

# خطورة التعرض لحادث مميت بين متعاطي المخدرات تزيد بمقدار 5 أضعاف مقارنة بغيرهم ممن لا يتعاطونها



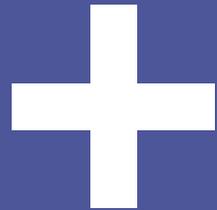
استخدام المخدرات يسبب الضعف  
والبطئ في ردة الفعل والتركيز والحكم  
الصحيح والتهور والعدوانية، وهذا يزيد  
من نسبة التعرض للحوادث المرورية

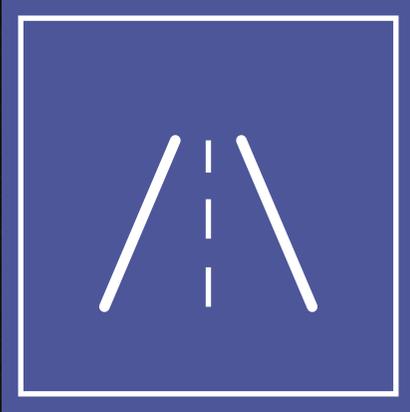


03

## الأمان خطوة

يمكن للإسعافات الأولية أن تزيد معدلات البقاء على قيد الحياة بنسبة تصل إلى 80% بعد الإصابات





# درب السلامة

أهم 4 خطوات يمكن عملها في حالات حوادث المرور:

التأكد من سلامة المكان ومن عدم وجود خطر إضافي على المصابين أو المساعدين ووضع إشارات تحذيرية لتنبيه السائقين

الاتصال بالطوارئ فوراً

تقديم الإسعافات الأولية البسيطة مثل الجروح الصغيرة أو الكدمات

عدم نقل المصابين وذلك لتجنب تفاقم الإصابات

كرسي السيارة للأطفال: كرسي السيارة يقلل من خطر الإصابات والحوادث بنسبة تزيد عن 70% حيث يوفر دعماً وثباتاً للجسم والرأس

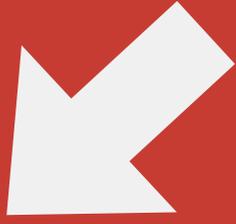


أمن سيارتك من المفاجآت والأعطال

أقلل من حوادث السيارة

أخفض تكاليف الصيانة

وأحفظ سلامتك



04

## الحوادث كوارث

حوادث المرور تُعتبر من أخطر الأحداث التي قد تواجه  
الأفراد، وتترتب عليها عواقب جسدية ونفسية خطيرة





## إليك بعض العواقب لسوء السلامة المرورية:

- **العواقب الجسدية:** إصابات جسدية خطيرة: مثل كسور، جروح عميقة، إصابات بالرأس، وإصابات في العمود الفقري  
الإصابات الدائمة: قد يتسبب الحادث في فقدان الحركة أو فقدان الأطراف، مما تترك آثارًا مدى الحياة
- **العواقب النفسية:** يمكن أن تتسبب الحوادث في صدمة نفسية عميقة للأفراد، مما يؤثر على القدرة على التعامل مع الحياة اليومية
- **القلق والاكتئاب:** يمكن أن يشعر الشخص بالقلق المستمر والاكتئاب نتيجة لتجربة الحادث وآثاره النفسية
- **اضطراب ما بعد الصدمة:** العديد من الأشخاص يعانون من PTSD (اضطراب ما بعد الصدمة) بعد تعرضهم لحوادث مرورية، مما يؤثر على جودة حياتهم
- **العواقب المادية:** تكلفة حوادث المرور تتضمن تكاليف مادية عديدة منها: تكاليف الإصلاح وتكاليف الرعاية الصحية وفقدان الدخل وتأثيرات اقتصادية أخرى على الفرد والمجتمع

# سلوكك أثناء القيادة يؤثر على سلامتك وسلامة من حولك

اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على إكس

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

