

**کمر بند
ایمنی
برای همه**

آمار فوت سر نشینان خودرو نسبت به رانندگان بیشتر است؛ چون کمر بند ایمنی نمی‌بندند. بستن کمر بند ایمنی برای تمامی سر نشینان به‌ویژه آنهایی که عقب خودرو می‌نشینند هم ضروری است.



**۵ دقیقه
استراحت**

برای پیشگیری از خستگی پس از هر یک ساعت رانندگی ۵ دقیقه استراحت کنید و برخی حرکات کششی و نرمشی را برای تقویت عضلات کمر انجام دهید.



۷۶

+ با کارشناس

تغذیه در رانندگی

دکتر احمد اسمعیل زاده
متخصص تغذیه



متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که رانندگان به‌ویژه برای سفرهای طولانی تر رژیم غذایی مناسب داشته باشند. دکتر احمد اسمعیل زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره اینکه در این پویش تغذیه در رانندگی چه جایگاهی دارد، به همشهری تندرستی می‌گوید: «در این پویش جایی برای تغذیه وجود ندارد اما چون معاونت بهداشت متولی آن است، تمامی دفاتر این معاونت درگیر آن خواهند بود، از بخش تغذیه تا بهداشت روان، تحرک و...» او ادامه می‌دهد: «درباره رانندگان اگر می‌خواهند خواب‌آلوده نباشند، باید هر ۱.۵ الی ۲ ساعت رانندگی را متوقف کنند و یک چای یا قهوه بخورند. استفاده از خوراکی‌هایی هم که آنها را خواب‌آلوده می‌کنند باید کاهش یابد، مثل ماست در وعده‌های غذایی قبل یا در طول رانندگی. استراحت بین وعده‌های غذایی اصلی هم اهمیت دارد. بهتر است یک چرت کوچک داشته باشند و سپس به مسیر خود ادامه دهند.» به گفته اسمعیل زاده، گنجاندن میوه و سبزی به عنوان میان وعده هم چون می‌تواند قند خون را در این افراد تامین کند و هوشیاری افراد را افزایش دهد، توصیه می‌شود.

توصیه‌ها

با توجه به ایام تعطیلات پر خسی خانواده‌ها مسافرت‌هایی با مسافت‌های طولانی دارند و رانندگان باید زمان زیادی را رانندگی کنند. چند توصیه: تغذیه مناسب می‌تواند هوشیاری و سلامت بیشتر آنها را رقم بزند.

- حذف فست‌فود: از خوردن انواع فست‌فود که چربی‌های ناسالم و کالری زیادی دارند خودداری کنید.
- خستگی بعد از غذا را جدی بگیرید: غذاهایی که حاوی کربوهیدرات یا چربی زیادی هستند، نسبت به وعده‌های غذایی پر از پروتئین شمارا خسته می‌کنند. مصرف کالری زیاد در یک وعده غذایی می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود.
- وعده‌های غذایی متعادل بخورید: وعده‌های غذایی سرشار از کربوهیدرات می‌تواند منجر به افزایش و کاهش سریع قند خون شود که برای رانندگان خطرناک است.
- هیدراته بمانید: هر فرد بسته به نوع زندگی خود لازم است که روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشد تا دچار کم‌آبی نشود و هیدراته بماند.
- چند حرکت ساده: اگر در مسیر طولانی رانندگی می‌کنید و وقت ورزش ندارید با انجام چند حرکت ساده در ساعت استراحت، می‌توانید تحرک خود را به راحتی افزایش دهید. این حرکات شامل کشش عضلات پا و کمر، حرکات کششی گردن و شانه‌ها و پیاده‌روی کوتاه می‌شود.

چرا باید می‌رانیم؟

روانپزشکان ۴ دلیل مهم را عامل رانندگی‌های پرخطر و پرسرعت به‌ویژه از سوی جوانان می‌دانند



آرش نیاوندی آمار تصادفات در ایران به دلایلی از جمله خودروهای ناایمن، خواب‌آلودگی رانندگان و رانندگی پرخطر بسیار بالاست. نکته قابل تأمل اینکه ۵۲ درصد حوادث رانندگی به دلیل خطای انسانی رخ می‌دهد و تنها ۴۸ درصد به جاده‌های نامناسب و خودروهای ناایمن مربوط می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که برخی از این حوادث به دلیل خطای انسانی یا روحی و روانی رخ می‌دهد. دکتر اصغر کیهان‌نیا، روانپزشک در تحلیل روانشناختی رانندگی‌های پرخطر و راهکارهای پیشگیری از چنین رفتارهایی به نکات جالبی اشاره می‌کند و توصیه‌هایی برای رانندگی همراه با آرامش دارد.

۴ دلیل رانندگی پرخطر

اولین نشانه سرعت، هیجان آفرینی است. به‌ویژه نسل جوان از هیجان آفرینی خوشش می‌آید. دومین دلیل هم خشم و عصبانیت‌های درونی است و جوان‌ها وقتی عصبانی و خشمگین هستند پدال گاز را بیشتر فشار می‌دهند. آنها تصور می‌کنند که رانندگی با سرعت بالا می‌تواند منجر به تخلیه خشم شود. سومین دلیل هم اعتراض است؛ اعتراض به قوانین اجتماعی، والدین، مدرسه، دانشگاه و مسئولان. چهارمین دلیل نداشتن تفریح است. رانندگی در سرعت بالا، لایبی کشیدن از میان سایر خودروها و سبقت گرفتن نوعی تفریح برای جوانان محسوب می‌شود. آنها با رانندگی پرخطر می‌خواهند به همه بگویند که رانندگی‌شان خوب است، فردی استثنایی هستند و با همه فرق دارند. یعنی قادر هستند کارهایی با ماشین انجام دهند که دیگران نمی‌توانند.

۲ توصیه مهم

اگر قرار باشد توصیه‌هایی برای رانندگی توأم با آرامش و پیشگیری از حوادث و تصادفات داشته باشیم، دو توصیه‌ای را بیان می‌کنم که در ۵۰ سال گذشته خودم به آنها عمل کرده‌ام و موجب شده که طی این ۵۰ سال هیچ تصادفی نداشته باشم. توصیه اول، حفظ سرعت مناسب و رانندگی قانونمند و توصیه دوم هم رعایت فاصله با ماشین جلویی است. فقط اگر همین دو مورد یعنی سرعت و فاصله را حفظ کنید، هرگز عامل تصادف نخواهید بود. این مسئله از شنیدن یک داستان کوچک برای من رقم خورد. حدود ۵۰ سال پیش یکی از مجریان تلویزیون در گفت‌وگویی از راننده اتوبوس پرسید: «چرا شما در ۳۰ سال گذشته تصادف نکرده‌اید؟» و پاسخ راننده این بود: «تصور می‌کردم که رانندگان سایر خودروها دیوانگانی هستند که تمعدا می‌خواهند خودروی خود را به خودروی من بکوبند، در نتیجه هنگام رانندگی کاملاً موارد قانونی و ایمنی را رعایت می‌کردم.» این داستان در من اثر کرد. به خود گفتم من هم باید برای مصون ماندن از تصادف موارد قانونی و ایمنی را به‌طور کامل رعایت کنم. در واقع این توصیه‌ای است که در قالب طنز و شوخی مطرح می‌شود، اما در واقعیت می‌تواند خیلی هم اثر داشته باشد.

نکاتی برای سفرهای درون و برون‌شهری

دوباره سفرهای نوروزی را در پیش داریم که آمار حوادث رانندگی را افزایش می‌دهد. به همین دلیل ضرورت دارد که همه رانندگان در سفرهای برون‌شهری چند نکته را جدی بگیرند. حتماً شب قبل از سفر خواب کاملی داشته باشند. پیش از سفر یا در جریان مسافرت نباید بین سر نشینان خودرو بحث و مجادله شکل بگیرد. افرادی که در زمان مسافرت رانندگی می‌کنند باید تمام دغدغه‌های ذهنی خود را کنار بگذارند. باید پیش از سفر، خودرو را از نظر فنی تست کنند و در صورت لزوم با مراجعه به تعمیرگاه رفع ایراد کنند. رعایت این نکات موجب می‌شود فرد تصادف نکند یا احتمال تصادف برای وی به شدت کاهش یابد. در سفرهای درون‌شهری هم گاهی افراد برای به موقع رسیدن، با سرعت رانندگی می‌کنند. اگر برای رسیدن به مقصد نیم ساعت وقت لازم دارید، ۴۵ دقیقه زودتر حرکت کنید. اگر مسیری یک ساعته دارید باید یک ساعت و نیم تا ۲ ساعت زودتر حرکت کنید. در اثر تأخیر در حرکت، فرد دچار استرس و هیجان می‌شود و اغلب به دلیل اینکه در ترافیک گیر می‌کند دیرتر می‌رسد یا خدای نکرده بر اثر استرس و هیجان با سرعت زیاد تر از حد مجاز می‌راند که ممکن است باعث بروز سانحه یا تصادف برای وی شود.