

نکات مهم برای دوچرخه سواری ایمن



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش

نکات مهم برای دوچرخه سواری ایمن

دوچرخه سواری جزء معدود ورزش‌هایی است که به سادگی می‌توانید وارد زندگی روزمره خود کنید. در واقع، دوچرخه سواری به شما این امکان را می‌دهد تا زمانی که هر روز در رفت و آمد تلف می‌کنید را به زمانی برای ورزش و ارتقاء سلامتی خود تبدیل کنید. با وجود همه مزیت‌های دوچرخه سواری، باید به این موضوع توجه کنید که دوچرخه دارای ایمنی پایین‌تری نسبت به خودرو است و دوچرخه سوار در زمان تصادف احتمالی در معرض آسیب شدیدتری نسبت به سرنشین خودرو قرار دارد. از سوی دیگر، فرهنگ دوچرخه سواری در ایران نوپا بوده و متأسفانه برخی رانندگان خودروها نیز مراعات دوچرخه سواران را نمی‌نمایند. بنابراین، رعایت نکات ایمنی و استفاده از وسایل ایمنی مناسب در زمان دوچرخه سواری امری بسیار ضروری و تضمین کننده سلامت ما خواهد بود.



یادمان باشد، یکی از دلایلی که ما دوچرخه را به عنوان وسیله‌ی حمل و نقل انتخاب کرده‌ایم این است که سلامتی بلند مدت و کیفیت زندگی برایمان اهمیت دارد؛ بنابراین نباید کاری انجام دهیم که خود دوچرخه سواری تبدیل به

تهدیدی برای سلامتی ما شود. همواره این موضوع را به یاد داشته باشیم که ما روی دوچرخه آسیب‌پذیری بیشتری در مقایسه با یک سرنشین خودرو داریم.

رعایت نکات ایمنی در دوچرخه سواری اگرچه ممکن است در برخی موارد دست و پا گیر باشد، اما در نهایت ضامن سلامتی ما خواهد بود. با توجه به اهمیت بالای این موضوع، در این نوشتار، پنج نکته مهم برای دوچرخه سواری ایمن را با یکدیگر مرور می‌کنیم.

حفاظت از سر با کلاه ایمنی

کلاه ایمنی مهم‌ترین وسیله برای جلوگیری از آسیب‌های مغزی و یا مرگ در زمان دوچرخه سواری است و دوچرخه سواری بدون کلاه استاندارد، شبیه خودکشی است. بنابراین، اگر کلاه ایمنی مناسب ندارید، حتما اقدام به خرید یک کلاه ایمنی استاندارد بکنید. یادتان باشد، یک کلاه ایمنی استاندارد معمولا قیمت بالایی دارد ولی هیچگاه ارزش آن قابل قیاس با سلامتی شما نیست.



تلاش کنید تا در تمام اوقات دیده شوید

بزرگترین خطری که یک دوچرخه سوار در شهر را تهدید می کند، برخورد با خودروها است و مهم ترین ابزار شما برای جلوگیری از این برخورد خطرناک ، دیده شدن در تمام اوقات است. همواره این نکته را در نظر داشته باشید که دوچرخه شما به مراتب کوچک تر از یک خودرو بوده و به راحتی ممکن است در نقطه کور خودرو قرار بگیرید. به علاوه، در صورتی که در شب و یا در شرایطی که میزان دید پایین است (طلوع و غروب آفتاب و یا شرایط آب و هوایی نامساعد مانند باران و مه) دوچرخه سواری می کنید، امکان دیده نشدن شما توسط خودروها بسیار بالا خواهد بود. بنابراین، این وظیفه شماست تا از اینکه به خوبی توسط سایر رانندگان دیده شوید اطمینان حاصل کنید.



علاوه بر احتیاط و دقت نیاز است تا وسایل مناسب برای دیده شدن خودتان و دوچرخه تهیه کنید. این وسایل، خصوصاً در شب می تواند نجات دهنده جان شما باشد. بنابراین، اگر به دوچرخه سواری در شب علاقه مند هستید موارد زیر را در نظر بگیرید:

* چراغ های شبرنگ (بازتابی یا شب تاب) یکی از ارزان ترین و بهترین وسایل برای دیده شدن شما توسط سایرین است. این چراغ را بر روی قسمت های جلو و عقب دوچرخه خود نصب کنید. به علاوه، به تمیزی چراغ های شبرنگ اهمیت دهید. در صورتی که وسیله ای بر روی ترک بند قرار می دهید اطمینان حاصل کنید که چراغ شب رنگ عقب دوچرخه را نمی پوشاند. به علاوه، سعی کنید در شب از لباس های روشن و قابل دید همچون

لباس های نئونی و یا فلوئورسنت استفاده نمایند. به عنوان مثال جلیقه ها، کت، مچ بند، پوشش هایی در پشت لباس، پاها، بازوها و کلاه ایمنی خود که خاصیت انعکاس نور داشته باشند بسیار به دیده شدن شما در شب کمک خواهد کرد.

* چراغ های لامپی از دیگر وسایل ضروری دوچرخه سواری در شب است. این چراغ ها در رنگ های مختلف قرمز و سفید تولید شده و مناسب برای جلو و عقب دوچرخه هستند. کارکرد اصلی چراغ های سفید رنگ برای روشن کردن مسیر در شب است و عموماً در قسمت جلو دوچرخه نصب می شوند. اما چراغ های قرمز رنگ جنبه هشدار دهنده و برای دیده شدن شما توسط سایرین استفاده می شوند. نصب چراغ قرمز چشمک زن در قسمت هایی همچون پشت دوچرخه، روی کوله پشتی و یا بر پشت کلاه ایمنی باعث افزایش قابل رویت بودن شما برای دیگران می شود.

* بوق یا زنگ یکی از قدیمی ترین و در عین حال کارآمدترین وسایل برای جلب توجه سایرین است. به علاوه، بوق تنها وسیله کارآمد برای جلب توجه رانندگان و عابرین در روز است. برای دوچرخه خود حتماً بوق یا زنگ تهیه و در مواقع لازم برای جلب توجه سایر رانندگان از آن استفاده کنید.

البته یادمان باشد، که ما نیز به عنوان یک دوچرخه سوار در قبال سلامت عابرین پیاده مسئول هستیم؛ خصوصاً اینکه دوچرخه ها اجازه دارند تا در پارک ها حرکت کنند؛ بنابراین باید اطمینان حاصل کنیم که توسط عابرین پیاده دیده می شویم. به علاوه، در صورت دوچرخه سواری در پارک ها و مسیرهای مشترک با عابر پیاده حتماً به حقوق دیگران و قوانین راهنمایی و رانندگی احترام گذاشته و با سرعت پایین حرکت کنیم.

پیش بینی پذیر باشید و منطقی برانید

بهترین راه برای جلوگیری از تصادف، پیش بینی پذیر بودن است. در واقع زمانی می توانیم از سایر راننده ها توقع رعایت حقوقمان را داشته باشیم که آنها بتوانند حرکت بعدی ما را پیش بینی کنند. این نکته را هم در نظر بگیرید که حرکت به صورتی که برای دیگران قابل پیش بینی نیست می تواند بسیار خطرناک باشد. به عنوان مثال در مواقع تغییر مسیر در خیابان ها اگر با دست علامت دهید، تغییر مسیر شما برای دیگران قابل پیش بینی بوده و از خطر تصادف کاسته خواهد شد. یا اینکه به قوانین راهنمایی و رانندگی احترام بگذارید و از عبور در جهت خلاف حرکت خودروها خودداری کنید. زیرا هنگام حرکت در خلاف جهت، هیچ کس انتظار شما را نداشته و بنابراین ریسک تصادف به شدت افزایش می یابد. در همین راستا، بایستی به موارد زیر توجه کنید:

* همیشه همراه با جریان حرکت رانندگان ، در سمت مناسبی از خیابان و در فاصله مناسب و قابل پیش‌بینی از دیگر وسایل نقلیه برانید. از رانندگان وسایل نقلیه موتوری انتظار نمی‌رود که جریان ترافیکی در سمت مخالف خود و یا در پیاده‌رو را در نظر بگیرند، اگر این رانندگان شما را نبینند ممکن است به سمت شما حرکت کرده و این اقدام باعث تصادف می‌شود.

* به منظور جلوگیری از برخورد با ماشین‌های پارک شده، همواره در فاصله‌ای مناسب با جدول کنار خیابان حرکت کنید. به عنوان مثال، رانندگان ماشین‌های پارک شده ممکن است به طور ناگهانی درب ماشین را باز نمایند.

* همواره در ترافیک مانند رانندگان وسایل نقلیه موتوری عمل نمایید و از چراغ راهنمایی، علائم رانندگی ، محدودیت‌های سرعت و ... تبعیت کنید.

* همیشه اطراف خود را تحت کنترل داشته باشید و قبل از عوض کردن مسیر، با دست خود علامت دهید تا رانندگان دیگر بتوانند حرکت‌های بعدی شما را پیش‌بینی کنند.

* از زنگ، بوق و یا هر وسیله‌ای که بتواند عابران پیاده و یا دیگر دوچرخه‌سواران را از وجود شما مطلع کند، استفاده نمایید.

* با احتیاط باشید و حواستان را به رانندگان وسایل نقلیه دیگر و همچنین عابران پیاده معطوف نمایید. سعی کنید رفتارها و حرکت‌های بعدی آن‌ها را پیش‌بینی کنید. به یاد داشته باشید که همیشه حق تقدم با عابران پیاده است.

* با عابران پیاده و رانندگان وسایل نقلیه رفتار مناسبی داشته باشید و با آنها تماس چشمی و حرکتی برقرار کنید.



حواستان به خیابان باشد

دوچرخه سواری، مثل رانندگی هروسيله‌ی نقلیه‌ای، نیازمند تمرکز و توجه شما به خیابان است. در همین راستا، هنگام دوچرخه سواری به نکات زیر توجه کنید:

* شنیدن موسیقی هنگام دوچرخه سواری می‌تواند بسیار لذت بخش باشد. اما اگر در شهر دوچرخه سواری می‌کنید هیچ گاه از هدفن استفاده نکنید زیرا از شنیدن صدای وسایل نقلیه دیگر جلوگیری نموده و ایمنی شما در زمان دوچرخه‌سواری را کاهش می‌دهد.

* استفاده از تلفن همراه یکی از دیگر از کارهای بسیار پر ریسک در زمان دوچرخه سواری است. یادتان باشد، تلفن همراه، علاوه بر ذهن، یک دست شما را نیز درگیر کرده و از سرعت واکنش و تواناییتان در حفظ تعادل خواهد کاست. برای همین، لطفاً از موبایل در زمان دوچرخه سواری استفاده نکنید. یادتان باشد، همیشه می‌شود در گوشه‌ای ایستاد و به تلفن پاسخ داد.



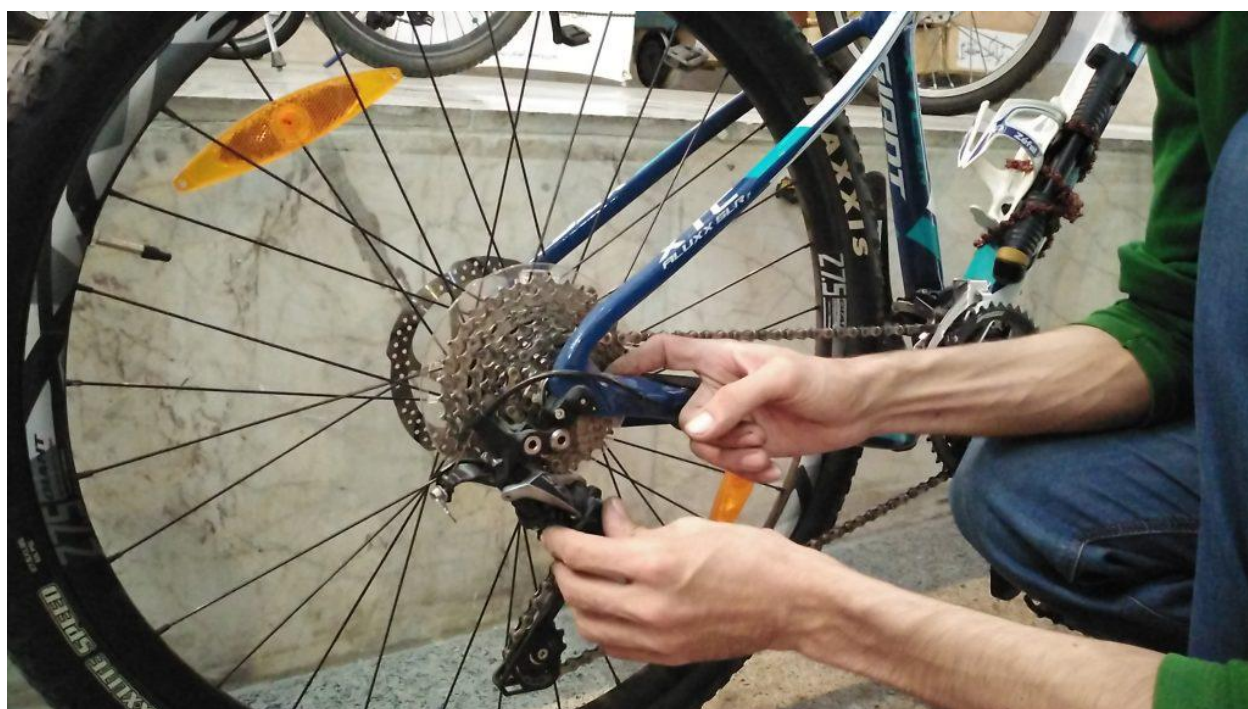
* اگر در زمان دوچرخه سواری از نرم‌افزارهای مسیریابی استفاده می‌کنید، بهتر است تا کیف یا هولدر مخصوص موبایل تهیه کنید و گوشی خود را روی دوشاخ یا بخش جلویی تنه دوچرخه فیکس کنید. بدین صورت، همواره صفحه گوشی در مقابل چشم شما قرار خواهد داشت .

* همواره موانع موجود در مسیر را در نظر بگیرید. چاله‌ها، دست اندازها ، برگ‌های ریخته شده در خیابان، شبکه‌های زهکشی و یا هر مانعی که منجر به سقوط شما شود. را مورد توجه قرار دهید و مسیر خود را از قبل مشخص نموده تا مشکلی برایتان پیش نیاید.

* هنگام عبور از پل‌ها و مسیرهایی که در شرایط آب و هوایی مرطوب احتمال سُرخوردن در آن‌ها وجود دارد، بیشتر احتیاط کنید.

* حداقل یک دست خود را بر روی دسته دوچرخه نگاه دارید و در بهترین حالت هر دو دست خود را بر روی دسته های دوچرخه نگاه داشته و تعادل خود را حفظ کنید.

از مناسب بودن و سلامت دوچرخه مطمئن شوید



اگر به فکر استفاده ورزشی یا طولانی مدت از دوچرخه هستید، اول از همه از اینکه دوچرخه مناسب سائز شماست اطمینان حاصل کنید. . عدم توجه به اندازه بودن دوچرخه با وزن و قد شما و نیز تنظیم

نبودن زین دوچرخه می تواند آسیب های جدی به کمر، ستون فقرات و دیگر عضلات بدنتان وارد کند . می توانید با متخصصین مربوط ، برای انتخاب و خرید دوچرخه مناسب با سایزتان مشورت نمایید.

درگام بعدی، پیش از سوار شدن ، قسمت های مختلف دوچرخه خود را تست کنید و مطمئن شوید که تمامی بخش ها در شرایط مناسب و ایمن قرار دارند. بدین منظور، بررسی را از وسایل ایمنی دوچرخه مانند ترمزها، چراغ ها و شبرنگ ها شروع کنید. به علاوه، خوب است که از سلامت لاستیک ها و باد مناسب آنها مطمئن شوید. همچنین هر چند وقت یک بار اتصال تویی چرخ به بدنه را نیز چک کنید تا از محکم بودن آن مطمئن شوید. چک کردن اتصال چرخ ها برای دوچرخه هایی که دارای چرخ آسان بازشو هستند دارای اهمیت بیشتری است. خصوصاً اگر به تازگی برای حمل دوچرخه، چرخ را باز کرده اید.



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش