



درباره باید و نبایدهای سفر با خودرو در جاده

لذت سفر با خودروی شخصی

نعیمه مونسى - نزدیک به ایام تعطیلات نوروز، بسیاری از ایرانی ها تصمیم می گیرند با جمع های خانوادگی و دوستانه به سفر بروند، در این میان، تصمیم درباره وسیله ای که قرار است با آن سفر کنیم هم مهم است؛ هواپیما، قطار، اتوبوس، رایج ترین وسایل نقلیه ای است که در کشور ما برای سفر استفاده می شود اما خودروی شخصی، یکی از اولین و جذاب ترین انتخاب ها برای تجربه یک سفر به یادماندنی است. منتها با توجه به این که سفر تا صد ایمنی و زمانبندی و مدیریت سفر با خودروی شخصی، به عهده خودمان است، مهم است برای داشتن سفری امن و راحت و شاد، نکاتی را رعایت کنیم. پرونده امروز «زندگی سالم» به مرور نکات مهمی که باید در سفر جاده ای با خودروی شخصی مورد توجه قرار بگیرد، اختصاص دارد. با ما همراه باشید.

در طول سفر چه کنیم؟



از روشنایی روز استفاده کنیم

دید محدود و تفاوت نور چراغ خودروهایی که از روبه‌رو می آیند با تاریکی محیط اطراف، رانندگی پس از غروب آفتاب را به تجربه ای خسته کننده تبدیل می کند. بنابراین بهتر است در طول روز حرکت کنید و از روشنایی، بیشترین بهره را ببرید.

سر نشینان خودرو، نقش مهمی دارند

استراحت های منظم به خود بدیم

هیچ عاملی نباید حواستان را از رانندگی پرت کند. در صورتی که با دیگر سر نشینان خودرو مشغول صحبت هستید، لازم نیست تماس چشمی هم برقرار کنید. بغل کردن کودکان و تماس تلفنی و تایپ پیامک در حین رانندگی هم که بازی با جان خودتان و بقیه سر نشینان خودرو است. لباسو کفش نامناسب، از دیگر عوامل معذب شدن و حواس پرتی است. یادتان باشد به هیچ وجه برای مراقبت از کودک، برداشتن چیزی از صندلی عقب یا هر بهانه دیگری، هنگام رانندگی به عقب برگردید، حتی برای یک ثانیه.

حواس پرتی موقوف

ترمز ناگهانی ممنوع

رانندگانی که تجربه انندگی در سفر را دارند، می دانند که در جاده هر لحظه ممکن است اتفاقی بیفتد. ممکن است در مسیری هموار مشغول راندن باشید و ناگهان حیوانی وسط جاده ببرد. اگر مجبور به گرفتن ترمز شدید، چندبار پشت سرهم پا را روی ترمز فشار دهید و به اصطلاح ترمز های ممتد، آرام و پیوسته بگیرید. بهار است و هوا پیش بینی ناپذیر و بارش های پراکنده در همه نقاط کشور زیاد است. در زمان بارندگی، دقت کنید که مناظر زیبا و هوای خوش، حواستان را از رانندگی پرت نکند. در هنگام بارش، حداکثر سرعت مجاز تعیین شده، کاهش پیدا می کند، پس مواظب جرمه ها باشید. زمانی که باران تازه شروع می شود، سطح جاده ها به علت آلودگی لغزنده تر است. در ارتفاعات، مثل جاده های کوهستانی شمال، بارش ها همراه با مه است؛ از چراغ مه شکن استفاده کنید.

چی بخوریم؟ چی نخوریم؟

نوشیدنی های انرژیزا و کافئین دار برای راننده، یکی از مهم ترین خوراکی هایی است که در هر خودروی سفری باید پیدا شود. چای، قهوه، نسکافه، شکلات داغ و تمام نوشیدنی های کافئین دار، برای رفع خستگی و سرحال آوردن راننده و بقیه سر نشینان موثر است و وجود یک فلاسک کوچک آب جوش و حداقل دو لیوان قازی، از ملزومات داخل خودروی سفر است. خشکبار و مغزهای خوراکی، مثل انواع بادام، پسته، تخمه، نخود و کشمش و خوراکی هایی مثل کشک، لواشک، شیرینی های کوچک خانگی و از همه مهم تر انواع میوه های فصل که خوردنشان از بیوست ناشی از بی تحرکی جلوگیری می کند، از بهترین خوردنی های داخل خودرو است. لازم است تاکید کنیم تا حد امکان از مصرف غذای رستوران های بین راهی پرهیز کنید تا سالم بمانید. همچنین، دقت داشته باشید حتما یک پلاستیک مخصوص زباله در خودرو داشته باشید تا آشغال ها نه در خودرو ریخته شود نه در جاده!

چه طوری خوش بگذرونیم؟
گوش دادن به موزیک های متنوع و جذاب که مطابق سلیقه جمع می باشد، یکی از جاذبه های سفر است که می تواند برای سرگرم شدن در خودرو انجام داد. مشاعره، تعریف داستان و خاطره، طراحی چپستان، اسم بازی، مسابقه حدس، گل یا پوچ و... از فعالیت های گروهی درون خودرویی! است. توجه به اسمی متفاوت شهرها و روستاهای بین راه، توجه به اشعار نوشته شده پشت کامیون ها، یاد گرفتن تابلوهای متنوع راهنمایی و رانندگی، سفرنامه نویسی و توجه به زیبایی های اطراف و عکاسی، راه های دیگری برای لذت بردن از مسیر است. به شکل کلی همراهی، همدلی و همکاری سر نشینان خودرو با هم، تاثیر گذارترین نکته در خوش گذراندن است. رای گیری، بهترین راه برای توافق است. سعی کنید بد اخلاق نباشید و ساز مخالف نزنید و مسافرت با خودرو را با خوش اخلاقی برای همراهانتان خاطره انگیز کنید.

قبل از حرکت، چه کنیم؟

خودرو را آماده کنیم

بد نیست بدانید متوسط مرگ و میر بر اثر سوانح رانندگی در کشور ما تقریباً دو برابر مقدار متوسط جهانی است و این میزان در تعطیلات نوروز به خاطر چند برابر شدن حجم خودروهای عبوری در جاده های کشور، بیشتر می شود؛ بنابراین برای تبدیل سفر با خودروی شخصی به دلپذیر ترین، امن ترین و به یادماندنی ترین روش سپری کردن تعطیلات نوروزی، باید به شرایط خودرو و آمادگی های پیش از سفر، توجه ویژه داشت. یک سفر برون شهری نسبتاً طولانی، امتحانی جدی برای خودروی ما به حساب می آید و حتی مسئله پیش پا افتاده ای مثل فرقی اکن فرسوده، تایر بالانس نشده یا تنظیم نامناسب چرخ ها می تواند در دسرساز باشد. نکات ساده ای که اگر قبل از سفر بهشان توجه کنیم، با مسائلی مثل تصادف، ترکیدن لاستیک، سرگردانی در جاده و... مواجه نخواهیم شد و یادآوری خاطرات سفر با خودرو، به جای ترس و ناراحتی، با لبخندی بر چهره همراه خواهد بود.

باتری را عوض کنیم

وضع باتری را به صورت چشمی بازبینی کنید. اگر نشت، ترکیدگی یا مواردی از این قبیل روی آن دیدید، باید باتری نو جایگزین کرد. مطمئن شوید که اتصالات باتری، محکم است و دچار خوردگی و پوسیدگی نشده. متأسفانه راهی برای تعیین عمر باتری وجود ندارد؛ با وجود این اگر حس می کنید در زمان روشن کردن خودرو، موتور کندتر از وضع معمول شروع به کار می کند، به احتمال فراوان، باتری روزهای پایانی عمر خود اسپری می کند.

باد تایرها را تنظیم کنیم؛ فشار باد تایر را چک کنید. فشار سفارش شده

سازنده خودرویتان معمولاً در برجسی پشت در صندوق عقب یا روی ستون در سمت راننده چسبانده شده است. اگر کمی لرزه حین رانندگی احساس می کنید، باید تایرها را بالانس کنید. همچنین به ظاهر تایرها هم توجه کنید. تایر هایی با آج کمتر از استاندارد، ضریب ایمنی سفرهای برون شهری را به شدت پایین می آورد.

چه مدارکی با خود ببریم؟ به همراه نداشتن هر یک از مدارک اولیه خودرو ممکن است موجب جریمه سنگین یا حتی خواباندن خودروی شما در پارکینگ پلیس راهور شود. کارت معاینه فنی و کارت خودرو، دو جزو جدایی ناپذیر از خودرو هستند اما در کنار این ها باید گواهینامه و بیمه نامه معتبر هم به همراه داشته باشید. شناسنامه و کارت ملی و دفترچه بیمه هم که از واجبات است.

برای خودرو، چه وسایلی لازم است؟

هر خودروی سواری معمولاً چند تایر دارد؟ اگر پاسخ شما به این سوال پنج عدد است، به اهمیت وجود تایر زاپاس برای استفاده در سفر واقف هستید. فشار باد تایر زاپاس را چک کنید و آن را هم اندازه دیگر تایرها نگه دارید. آچار چرخ و جک را در جایی قرار دهید که در زمان احتیاج، دم دست باشد. اگر مسیر شما کوهستانی است، زنجیر چرخ فراموش نشود؛ اگر مسیر، کویری و آفتابی است، آفتاب گیر داشته باشید. اگر بارند دارید، روکش مناسب برای جلوگیری از خیس شدن از باران و کش های محکم همراه ببرید. سعی کنید فقط وسایل ضروری را داخل خودرو بگذارید و از همه جاسازهای خودرو برای وسایل استفاده کنید.

فیلتر هوا، روغن ترمز و محفظه آب را شارژ کنیم

اگر خاطرتان نیست چه زمانی فیلتر هوا را عوض کرده اید، بهتر است آن را قبل از مسافرت تعویض کنید. فیلتر هوای کثیف، عاملی برای کاهش توان خودروست؛ بنابراین به فکر اسب بخارهای حیاتی در جاده باشید که می تواند در سبقت در جاده دوطرفه به دادتان برسد. سطح روغن ترمز و میزان روغن فرمان را چک کنید. محفظه آب شیشه شور را پر از آب جوشیده سرد کنید و در کل، به هر چیز غیر معمولی که ممکن است در طول سفر پیش بیاید توجه و برای رفع آن، قبل از سفر برنامه ریزی کنید.

استراحت، آب و هوا، مسیر

از آنجا که رانندگی، به خصوص رانندگی طولانی، به دقت و تمرکز و انرژی بالایی نیاز دارد، مهم است قبل از شروع سفر، استراحت و آرامش کافی داشته باشید. قبل از سفر، هوای روزهای آینده را چک کنید و حتی می توانید آب و هوای سال های قبل در چنین روز هایی را بررسی و مقایسه کنید. یادتان نرود که از روی نقشه بر مسیر و جزئیات راه پیش رویتان مسلط شوید.