



منطقة العاصمة الصحية
لجنة التوعية الصحية



ROAD SAFETY
IS NO ACCIDENT

القيادة نعمة فلا تجعلها نقمة

تجنب حوادث الطرق أمل ننشده

فضحيا حوادث الطرق يتزايدون على مستوى العالم حيث تؤدي حوادث المرور سنوياً بحياة ١,٢ مليوناً من الرجال والنساء والأطفال فضلاً عن الملايين ممن يصاب بالإعاقات وتعتبر الوفيات الناتجة عن حوادث الطرق بالكويت هي السبب الثالث للوفاة بعد أمراض القلب والسرطان.

إن الوقاية من حوادث الطرق أمر ممكن طالما تكاثفت الجهود المبذولة والجهات المختلفة وقامت كل منها بدورها خير قيام.

إن ديننا يأمرنا بالحفاظ على الأرواح والأموال فهما يمثلان ضرورتين من الضروريات الخمسة التي يجب الحفاظ عليها وهما حفظ النفس والمال ، ويكون ذلك بالالتزام بقواعد المرور وعدم تجاوز حدود السرعات المقررة على الطرق وعدم تجاوز الإشارة الحمراء وعدم إيذاء الآخرين ولين الجانب ومراعاة الآخرين والرفق بالصغير واحترام الكبير وإعطاء الطريق حقه...

وإن الدولة تبذل قصاري جهدها في تعبيد الطرق وإصلاحها وصيانتها وتطوير الطرق وتوفير العلامات المرورية الإرشادية وإنارة الطرق لحفظ الأمان وتوفير السلامة للمشاة والسائقين على الطرق سواء السريعة أو الداخلية.

وكلمة أهمس بها لمسؤولي المرور : عليكم بتفعيل القوانين القائمة والتشديد في تطبيقها خصوصاً مع المستهترين والأراعن وذوي السلوك المروري السيء.

ويبقى دور الأفراد آباء وأبناء :

أما الآباء فيجب عليهم :

- تعليم أبنائهم منذ الصغر السلوك المروري السوي وآداب المرور وأخلاقيات التعامل مع السيارة والطريق والآخرين.
- أن يكونوا قدوة لأطفالهم في مهاراتهم وسلوكياتهم في التقيد بآداب المرور.
- تعويد الأبناء على استخدام أحزمة الأمان في السيارة والجلوس في الأماكن المخصصة لهم.
- عدم السماح لهم باقتناء الدراجات البخارية والبقيات وذلك لعدم الحاجة لها وكثرة مخاطرها ومآسيها.

وللمدرسة أيضاً دور : فهي تفرس العادات الصحيحة في نفوس الأطفال وتلقنهم السلوكيات والأخلاقيات المختلفة ومنها السلوكيات المرورية بالطبع فيجب إدراج التوعية المرورية في المناهج الدراسية وفي الأنشطة المدرسية.

وأما الأبناء فعليهم دور أيضاً :

- عليهم أن يعلموا أن الطرق جعلت لمرور السيارات وليس للعب أو الوقوف.
- عليهم عدم العبث بسيارات غيرهم واللغو بها في غيبة الوالدين.
- وعليهم عدم قيادة الدراجات والباقيات إلا في الأماكن المخصصة لذلك ومع الإلتزام بشروط الأمان والسلامة.

ويتسبب



ودور الشباب :

- عليهم توفير الكبير ومراعاة المشاة في الطرق .
- عليهم عدم مجاوزة السرعة المقررة واحترام قوانين المرور .
- إن حياتكم غالية وأنتم عدة المستقبل وأمله وثروة الأمة فلا تهدروا أرواحكم في لحظة لهو وعبث . فأساليب اللهو البرئ المشروع كثيرة عليكم بها وابتعدوا عما يؤذيكم ويؤذي الآخرين .
- ولعل قصص ضحايا السرعة والتهور والعبث كثيرة تعرفونها فمنكم من فقد صديقه بالموت أو رآه قد أصبح معاقاً وذلك بسبب لهو ساعة فأورثه حزناً وندامة .
- وكلمة لكبار السن والرؤى ببعض الأمراض** كالسكري والصرع إن عليكم مراجعة الطبيب لتحديد قدرتكم على قيادة السيارة ولا تهملوا ذلك فإن الروح غالية كذلك تعرفوا على الوسائل والطرق التي تمنحكم الاستقرار لحالتكم الصحية من ملازمة تناول الدواء أو كيفية التعامل مع بعض الأعراض وكل ذلك سهل ميسور من خلال زيارتك الدورية لطبيبك حتى تكون بإذن الله في مأمن وسلامة .

وأخيراً أوجه كلمة للجميع .. لا تنسوا ...

- الحرص على دعاء الخروج من المنزل : « بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل أو أزل أو أزل أو أظلم أو أظلم أو أجهل أو يُجهل عليّ »
- إلقاء نظرة شاملة للسيارة قبل الركوب للتأكد من مستوى الإطارات .
- تأكد من إغلاق الأبواب بإحكام .
- دعاء الركوب .
- استعمال حزام الأمان أنت ومن معك .
- لحظ مؤشرات التابلوه من مستوى الوقود والحرارة وغيرها .
- التعرف على القواعد المرورية والالتزام بها .
- عدم الانشغال عن القيادة بالطريق بالهاتف النقال أو المشروبات خاصة الساخنة وعدم التدخين .
- لا تقود السيارة وأنت مرهق أو تحت تأثير أدوية مؤثرة عقلياً كأدوية مضادات الحساسية .
- ولا تنس في قيادتك للسيارة أن تنظر عبر المرآة العاكسة لتكشف الطريق ، كما يجب عليك عند الوقوف أن تعطي الإشارة بذلك وعندما تريد الوقوف أو الانحراف ليكن ذلك تدريجياً حتى تقف السيارة أو تغير مسارها كما لاتنس أن تشد فرامل اليد عندما تكون السيارة في وضع الوقوف المستمر .
- احرص على أن تكون هناك مسافة كافية بينك وبين السيارة التي تسير أمامك ، إحذر الانحراف الخاطئ وليكون انحرافك تدريجياً وبنائياً .
- احرص على أن تكون مرئياً للآخرين خاصة في الليل أو عند عدم وضوح الرؤية كما عليك الحرص بمتابعة إضاءة بريك السيارة التي أمامك .
- تأكد من وضوح الرؤية أثناء القيادة بالحرص على نظافة الزجاج سواء الأمامي أو الخلفي .
- تأكد من توفر إضاءة معك (مصباح) وكذلك بعض الأدوات العاكسة لاستخدامها في حالات الطوارئ وتوقف السيارة لمعلل أو غيره .
- إن الوسيلة التي تستخدمها في انتقالك نعمة فلا تجعلها نعمة و إرجع إلى أهلك سالماً .

إعداد
د. ماجد رضوان
عضو لجنة التوعية الصحية بالعاصمة

