نکته روز

ابزارهای ضروری در خودرو شخصی

آزیتا عطار

داشتن خودرو برای روزگار ما فقط در رانندگی صحیح و بنزین کافی محدود نمی‌شود. بلکه آماده بودن برای هر موقعیت احتمالی در سفرهای شهری و بین شهری را می‌توان با داشتن مجموعه‌ای از ابزارهای پایه تأمین کرد. این ابزارها نه تنها به ما کمک می‌کنند تا از پس اتفاقات کوچک و بزرگ حین رانندگی بر بیاییم، بلکه نشانی از دقت و مسئولیت‌پذیری راننده دارند. در ادامه، به معرفی گام به گام ابزارهایی می‌پردازیم که هر فردی در صندوق عقب یا کنار داشبورد خود باید داشته باشد.

نخستین گروه، ابزارهای پایه برای تعمیرات ساده:

کیت پیچ‌گوشتی با سری‌های متنوع یکی از ضروری‌ترین ابزارها در مواقعی مانند باز کردن کاپوت برای بررسی سطوح یا تعویض لامپ‌هاست و تنوع سرهای پیچ‌گوشتی کارهای خودرو را بسیار ساده می‌کند.

آچارهای مختلف و مجموعه آچار بکس: آچارهای متحرک و بکس‌های سایزهای رایج به شما امکان می‌دهد مخازن یا قطعات کوچکی را که هنگام سفر ممکن است شل یا گم شوند تنظیم کنید.

کاردک نرم برای جلوگیری از خراش: در موقعیت‌هایی که مجبور می‌شوید لوازم را جابه‌جا کنید یا پنجره‌ها را باز کنید که باید از ابزارهای نرم برای محافظت از سطح بدنه استفاده کنید.

ظرف کوچک نگهداری وسایل ریز: جعبه نگه‌داری با بخش‌های کوچک برای لوازم کوچک مثل بست‌ها، شیلنگ‌ها و اتصالات که می‌تواند نقش زیادی در صرفه‌جویی زمان داشته باشد.

گروه دوم، ایمنی و اضطراری

مثلث ایمنی یا چراغ چشمک‌زن پرتعداد: برای هشدار دادن به دیگر رانندگان در وضعیت خطرناک یا موقعیت‌های اضطراری.

چراغ قوه با باتری اضافه: شب‌ها یا در مکان‌های کم نور همیشه به منبع روشنایی مطمئن نیاز دارید.

جعبه کمک‌های اولیه: بسته‌ای از باندژ، چسب ضد حساسیت، پماد ضدالتهاب و دستکش‌های یک‌بار مصرف. سلامت همراهان مهم است.

کمربند یا ابزار تثبیت بار: در صورت حمل بارهای سنگین یا اشیای بلند، برای جلوگیری از جابه‌جایی خطرناک مفید است.

گروه سوم، برای سفرهای طولانی و محیط‌های سرد و گرم:

کابل‌های شارژ و باتری پشتیبان: برای مواقعی که باتری ضعیف یا خاموش می‌شود.

چک لیست روغن و مایع‌های حیاتی خودرو: روغن موتور، مایع خنک‌کننده، مایع نظافت شیشه و ضدیخ را به صورت دوره‌ای بررسی کنید.

پتوهای کوچک یا روانداز‌های اضافی: در سفرهای طولانی یا در هوای سرد به راحتی می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

ابزارک‌های کوچکی مانند قفسه یا فندک: برای حل سریع مشکلات کوچک بدون نیاز به تخصص فنی.

چک‌لیست مدل‌های مختلف خودرو و دفترچه راهنما: هر مدل خودرو یک دفترچه راهنما دارد که می‌تواند در مواقع لزوم برای شناخت و حل برخی مشکلات فنی کمک کند.

نکته‌ای مهم در ارتقای فرهنگ رانندگی: کیفیت ابزارها به امنیت شما و دیگران بستگی دارد. صرفه‌جویی در سرمایه‌گذاری روی ابزارهای با کیفیت، هم عمر خودرو را بالاتر می‌برد و هم احتمال خطر را کاهش می‌دهد. به روز بودن با خدمات خودرو و مطالعه دفترچه راهنما نیز از خود ابزارها مهم‌تر است چرا که هر مدل خودرو ممکن است نیازهای ویژه‌ای داشته باشد. بهترین رویکرد این است که در فواصل منظم صندوق عقب را بررسی کنید و هر شیء را در جای مشخص خود قرار دهید تا در لحظه بحرانی، با آرامش بیشتری واکنش نشان دهید.

تیک سلامتی

عادت‌های مخرب صبحگاهی

امیرمقدم

بسیاری از ما صبح را با عادت‌هایی شروع می‌کنیم که به ظاهر بی‌خطر هستند ولی تأثیر زیادی بر عملکرد روزانه ما دارند، مانند چک کردن بی‌وقفه تلفن همراه که به تدریج انرژی، تمرکز و آرامش ما را از بین می‌برد. برای همین امروز می‌خواهیم به تعدادی از این عادت‌های مخرب اشاره‌گذرایی داشته باشیم.

آب‌رسانی نکردن به بدن

خوردن صبحانه پیش از آنکه مقداری آب بنوشید یا اینکه روزتان را با قهوه و چای پررنگ شروع کنید، اشتباه‌هایی است که در گذر زمان اثر مخربش را برجای می‌گذارد. آب ولرم، آب ولیمو، چای سبز، آب سبزیجات، اسموتی‌ها، آب نارگیل و ترکیب شیر و زردچوبه بهترین نوشیدنی‌ها برای ابتدای صبح محسوب می‌شوند.

رفتن به سراغ گوشی

در برخی حرفه‌ها، به ویژه شغل‌های مرتبط با حوزه رسانه، ارتباط مستمر با اخبار و رویدادها امری جدایی‌ناپذیر است. با این حال، این رفتار برای همه درست نیست، چون در بیشتر افراد سبب اتلاف وقت در پیمایش بیهوده خبرها و ایجاد استرس روزانه می‌شود.

نداشتن مرز بین کار و زندگی

هیچ مدیری نباید انتظار داشته باشد که کارمندش در مدت ۶۰ ثانیه پس از بیدار شدن کارش را شروع کند و در نقش یک ربات بهره‌ور ظاهر شود. توصیه بر این است که دست‌کم پانزده دقیقه پس از بیدار شدن، فرصتی برای پردازش اولیه به خودمان بدهیم و پس از آن کم‌کم کار را شروع کنیم.

مصرف کافئین

نوشیدن قهوه در صبح و پیش از اینکه چیزی در معده باشد، یک عادت مخرب دیگر است که به جای شروع یک روز طوفانی، سبب افت انرژی و گاهی حالت تهوع در شما خواهد شد.

تصمیم‌گیری کردن

روز را نباید با خستگی‌های ناشی از تصمیم‌گیری شروع کرد، حتی اگر آن تصمیم‌گیری درباره پوشیدن لباس باشد. از این رو توصیه می‌شود پیش از خوابیدن برای خیلی از کارهای کوچک فردایتان تصمیم‌گیری‌های لازم را داشته باشید.

تجربه جهانی

رفتار ترافیکی ما چگونه شکل می‌گیرد؟

مترجم: عادل نجفی | اگر در بین کلان شهرهای جهان که بیش از یک میلیون نفر جمعیت دارند، بخواهیم از پنج درد مشترک صحبت کنیم، تراکم ترافیک همراه با افزایش نرخ تصادف‌ها و آسیب‌ها حتما در بین پنج چالش پرتکرار کلان شهرها خواهد بود. خودروها و موتورسیکلت‌ها در حال بلعیدن خیابان‌ها و بزرگراه‌های شهری هستند و مدیران شهری هرچند در پی احداث تونل‌ها و تقاطع‌های غیرهم‌سطح باشند، باز هم تجربه نشان داده مشکل ترافیک پس از مدتی با همان شکل و شمایل همیشگی باز می‌گردد. بدون تردید اصلاح سیاست‌های مدیریت شهری و تغییر رویکردهای مدیریت ترافیک می‌تواند تا حدود زیادی برای غلبه بر این مشکلات کمک کنند، اما عامل انسانی یا همان رانندگان و راکبان وسایل نقلیه نیز در این روند نقش مهمی ایفا می‌کنند. عادات بد رانندگی یا به عبارت دقیق‌تر رفتارهایی که نه تنها رانندگان را به خطر می‌اندازد، بلکه برای عابران پیاده نیز خطر ایجاد می‌کند و نظم ترافیک را به طور کلی مختل می‌کند در شهرهای مختلف جهان به وضوح قابل مشاهده است. البته تأثیر این عادات منفی در همه جا یکسان نیست و شاخصه‌های مختلفی از فرهنگ محلی، زیرساخت‌ها تا اجرای قوانین نقش‌های حیاتی ایفا می‌کنند و در مقام مقایسه می‌توانند درس‌های ارزشمندی ارائه دهند.

عادات رانندگی خطرناک، اما رایج

در کلان شهرهای سراسر جهان، برخی از عادات بد رانندگی به طور مداوم به عنوان محرک‌های اصلی هرج و مرج ترافیکی و تصادف‌ها ظاهر می‌شوند:

رانندگی با حواس‌پرتی
استفاده از تلفن همراه، غذا خوردن، تنظیم کنترل خودرو یا انجام سایر حواس‌پرتی‌ها، توجه را از مسیر منحرف و خطر تصادف را به شدت افزایش می‌دهد.

سرعت غیرمجاز
تجاوز از محدودیت سرعت و رانندگی با سرعت بیش از حد مجاز در معابر مختلف شهری، زمان واکنش و کنترل را کاهش می‌دهد و شدت تصادف را افزایش می‌دهد.

رانندگی ممنوعه
رانندگی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر، قدرت تصمیم‌گیری و هماهنگی اعضای بدن را تضعیف می‌کند که اغلب عواقب مرگ‌باری به دنبال دارد.

مانورهای بی‌ملاحظه
تغییر خط نامناسب، عقب راندن، عدم رعایت علائم یا نادیده گرفتن قوانین حق تقدم، همه از سواره تا پیاده را به خطر می‌اندازد.

بی‌توجهی به عابران پیاده
عدم رعایت حق تقدم در گذرگاه‌های عابر پیاده یا نادیده گرفتن چراغ‌های راهنمایی به ویژه در محیط‌های شلوغ شهری خطرناک است. این عادات نادرست ترافیکی که به دلیل عدم اجرای دقیق قوانین یا کمبود آگاهی عمومی تشدید می‌شوند، در سراسر جهان وجود دارند اما بسته به شرایط محلی، در شهرهای مختلف به طور متفاوتی بروز می‌کنند.

نیویورک، شلوغ و تهاجمی

شبکه خیابانی متراکم شهر نیویورک، تردد پرشمار عابران پیاده و گزینه‌های متنوع حمل و نقل عمومی، چالش‌های منحصر به فردی را برای مدیریت ترافیک در این ابرشهر ایجاد می‌کنند. با وجود یک سیستم حمل و نقل عمومی قوی که بیش از ۴۰٪ از شهروندان روزانه از آن استفاده می‌کنند، نیویورک هنوز در میان شلوغ‌ترین شهرها قرار دارد.

الگوهای رفتاری: رانندگی تهاجمی، سرعت غیرمجاز در مناطق حومه‌ای و رانندگی با حواس‌پرتی (به ویژه استفاده از تلفن همراه) از مسائل رایج در این شهر هستند. همچنین، تعداد قابل توجهی از آسیب‌های عابران پیاده ناشی از عدم رعایت خطوط عابر پیاده از سوی رانندگان گزارش شده است.

نظم ترافیکی: به دلیل اجرای دقیق قوانین در منطقه منهتن (بافت اقتصادی شهر)، سرعت وسایل نقلیه کاهش می‌یابد و میزان آسیب برای عابران پیاده و دوچرخه‌سواران در مقایسه با بروکلین و کوئینز (بافت عمدتا مسکونی شهر)، با وجود تراکم کلی ترافیک، کمتر است. تنوع فرهنگی رانندگان منجر به سبک‌های رانندگی متنوع می‌شوند و گاهی باعث پیش‌بینی‌ناپذیری و خطر می‌شوند.

تأثیر جنسیت: در حالی که مردان بیشتر در تصادف‌ها دخیل هستند، مطالعات اخیر ایالات متحده نشان می‌دهد که میزان تصادف‌های جدی در بین زنان رو به افزایش است. امری که تا حدودی به افزایش رویارویی آن‌ها به عنوان راننده و استفاده از وسایل نقلیه کوچک‌تر نسبت داده می‌شود، که می‌تواند منجر به خطر آسیب بیشتر برای زنان با وجود رفتار ریسک‌گریزتر آن‌ها شود.

بمبئی، بی‌نظم و بی‌حوصله

بمبئی، دومین کلان شهر هند و پایتخت اقتصادی یکی از پرجمعیت‌ترین کشورهای جهان است که با ترافیک شدید و رفتار نامنظم ترافیکی دست و پنجه نرم می‌کند.

الگوهای رفتاری: تخلفات رایج رانندگان هندی شامل عبور از چراغ قرمز، عبور از میان ترافیک، بی‌توجهی به نظم و انضباط در خط عبور و مرور و رواج استفاده از موتورسیکلت در پیاده‌روها یا بین خودروها است. رانندگی با حواس‌پرتی و بی‌حوصلگی، اغلب در پاسخ به ترافیک سنگین، خطرات را بیشتر افزایش می‌دهد.

نظم ترافیکی: با وجود پیشرفت‌ها، این شهر هنوز شاهد تلفات روزانه است؛ بیشتر قربانیان، کاربران آسیب‌پذیرتر معابر یعنی عابران پیاده و موتورسواران هستند. اجرای قوی‌تر قوانین در بمبئی (در مقایسه با برخی دیگر از شهرهای هند) به این معنی است که تخلفاتی مانند رانندگی در پیاده‌روها یا پارک کردن بی‌ضابطه کمتر رخ می‌دهد، اما ترافیک همچنان شدید است.

تأثیر جنسیت: داده‌های زیادی در این خصوص در کلان شهرهای هند وجود ندارد اما همچنان الگوهای جهانی پابرجاست از نظر آماری نرخ تصادف‌های مردان بالاتر گزارش شده است اما زنان، در صورت بروز، به دلیل عوامل بیولوژیکی و نوع وسایل نقلیه، دچار جراحات شدیدتری می‌شوند.

توکیو، احترام آمیخته با قانون

در تضاد کامل با دو شهر قبلی، پایتخت ژاپن به خاطر ترافیک منظم، زیرساخت‌های پیشرفته و بهره‌برداری بهینه فناوری، متمایز است.

الگوهای رفتاری: رانندگان توکیو عموما احتیاط و احترام بیشتری به قوانین راهنمایی و رانندگی نشان می‌دهند که این امر به لطف طراحی مطلوب تقاطع‌های شهری و پویش‌های قوی آگاهی بخشی عمومی حاصل شده است. رانندگی تهاجمی یا با حواس‌پرتی، چه از نظر اجتماعی و چه از نظر اجرای قانون، بدون اغماض مشمول اجرای قانون می‌شود.

نظم ترافیکی: سیستم‌های حمل و نقل هوشمند (ITS) این شهر از سیگنال‌های ترافیکی تطبیقی و داده‌های آنلاین برای هدایت جریان و جلوگیری از گره‌های ترافیکی استفاده می‌کند. اقدامات سیاستی، مانند بارگذاری ازدحام ترافیک و اجرای دقیق قوانین راهنمایی و رانندگی، به طور قابل توجهی به ایمنی و روانی ترافیک کمک می‌کنند.

تأثیر جنسیت: اگرچه در توکیو، شهروندان کمتری جان خود را به دلیل حوادث رانندگی از دست می‌دهند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که روند جهانی در توکیو نیز صادق است - مردان بیشتر در تصادفات دخیل هستند، اما زنان با نرخ بستری بالاتری در هر حادثه گزارش می‌شوند که احتمالا به دلیل عواملی مانند اندازه وسیله نقلیه و تفاوت‌های بیولوژیکی است.

برای رانندگان آینده

مقابله با گسترش عادات بد رانندگی و بازگرداندن نظم ترافیکی ایمن و کارآمد، نیازمند یک استراتژی چندوجهی و مختص هر شهر است که در ادامه به صورت مختصر برخی از آن‌ها را مرور می‌کنیم.

سیستم‌های حمل و نقل هوشمند: سیگنال‌های تطبیقی، نظارت آنلاین بر داده‌ها و هدایت پویای (دینامیکی) مسیر می‌تواند جریان ترافیک را روان کرده و از سردرگمی بکاهد.

آرام‌سازی ترافیک با تعریف مناطق دارای اولویت عابر پیاده: گذرگاه‌های عابر پیاده مشخص، سرعت‌گیرها و زمان‌های طولانی چراغ کنترل ترافیک برای عابران پیاده، از کاربران آسیب‌پذیر معابر محافظت می‌کند.

تعرفه‌گذاری برای ترافیک و کنترل پارکینگ: محدود کردن ورود وسایل نقلیه و محدود کردن پارکینگ در مناطق شلوغ، استفاده از حمل و نقل عمومی را تشویق کرده و هرج و مرج را کاهش می‌دهد.

مداخلات رفتاری و فرهنگی

اجرای دقیق قانون: اجرای قانون به صورت مشهود و نظارت خودکار (دوربین‌ها، حسگرها) باعث افزایش ریسک درک شده می‌شود و در انتها می‌تواند فراوانی تخلفات را کاهش دهد.

آموزش عمومی: پویش‌های اطلاع‌رسانی در مورد خطرات سرعت غیرمجاز، رانندگی با حواس‌پرتی و حقوق عابران پیاده بسیار مهم هستند به خصوص اگر برای رانندگان و عابران پیاده به طور یکسان طراحی شوند.

آموزش رانندگی: آموزش اجباری و به روز برای دارندگان گواهی‌نامه جدید و در حال تمدید، به تقویت عادات خوب از ابتدا کمک می‌کند.

رویکردهای حساس به جنسیت

اصلاحات ایمنی خودرو: بهبود در طراحی ویژگی‌های ایمنی برای محافظت از همه سرنشینان، با در نظر گرفتن اندازه بدن و الگوهای استفاده از خودرو می‌تواند آسیب‌پذیری بانوان را در سوانح رانندگی کاهش دهد.

برنامه‌های هدفمند: شناسایی و رسیدگی به خطرات خاص جنسیتی، با اطلاع‌رسانی به جامعه و پیام‌رسانی متناسب باید در دستور کار متولیان ترافیک شهری قرار گیرد.

در نهایت، تداوم عادات بد رانندگی در شهرهای مختلف از نیویورک تا توکیو نیاز به یک رویکرد جامع و یکپارچه را برجسته می‌کند. رویکردی که فناوری، زیرساخت‌ها، اجرای قانون و فرهنگ برای پرورش عادات خوب، بهبود نظم و محافظت از هر کاربر ترافیکی را همگرا می‌سازد. به خاطر داشته باشیم که حمل و نقل شهری ایمن در آینده به همان اندازه که به سیستم‌های هوشمند و حکمرانی قوی بستگی دارد، به رفتار جمعی ما نیز وابسته است.

منبع:
https://onlinepubs.trb.org
https://blogs.cornell.edu/
https://indianexpress.com
https://www.sciencedirect.com
https://optraffic.com