

ขับรถปลอดภัย...ช่วงทัศนวิสัยไม่ดี



การขับรถผ่านเส้นทางที่ทัศนวิสัยไม่ดี อาทิ ฝนตก หมอกลงจัด มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน มากกว่าปกติ การเรียนรู้ข้อควรปฏิบัติในการขับรถอย่างถูกวิธี จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง



ไม่ขับรถเร็ว โดยใช้ความเร็วไม่เกิน 60 กม./ชม. เพื่อควบคุมรถได้อย่างปลอดภัย



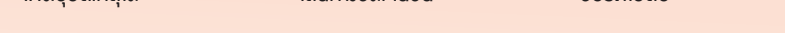
เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้หยุดรถทัน



เปิดไฟหน้ารถและไฟตัดหมอก เพื่อให้เห็นเส้นทางชัดเจนและช่วยขับรถคันอื่นมองเห็นรถเราได้จากระยะไกล



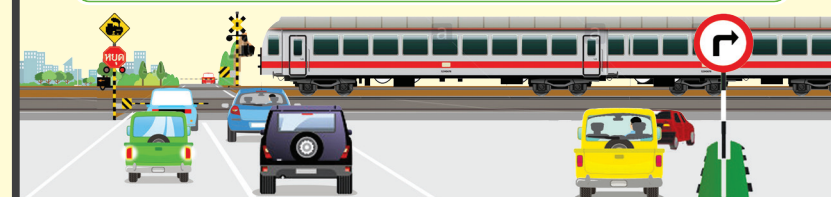
ไม่เปิดใช้ไฟสูง เพราะแสงไฟจะส่องตาผู้ขับรถคันอื่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



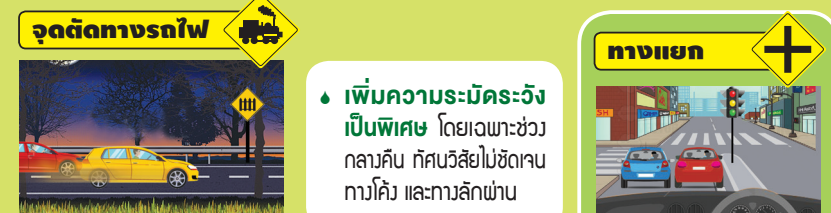
เปิดปุ่มไล่ฝ้า เมื่อมีละอองน้ำเกาะกระจกหลัง จะช่วยให้มองเห็นเส้นทางชัดเจนขึ้น

จอดรถในบริเวณที่ปลอดภัย รอจนทัศนวิสัยดีขึ้น จึงค่อยขับรถไปต่อ

ขับรถผ่านจุดเสี่ยงอย่างปลอดภัย



จุดตัดทางรถไฟ ทางแยก และจุดกลับรถ เป็นบริเวณที่มักเกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง การเรียนรู้ข้อควรปฏิบัติในการขับรถผ่านจุดเสี่ยงอย่างถูกวิธี จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง



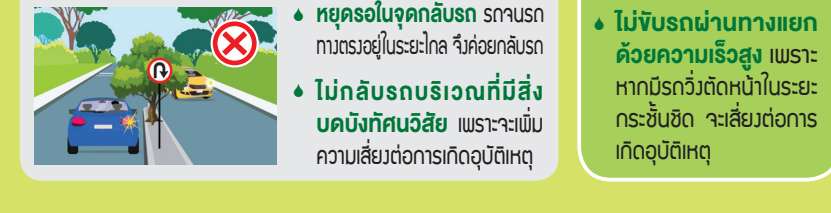
เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะช่วงกลางคืน ทัศนวิสัยไม่ชัดเจน ทาวโก้ และทางลัดผ่าน



หมั่นสังเกตป้ายเตือนจุดตัดทางรถไฟ พร้อมชะลอความเร็ว มองด้านซ้าย - ขวา เมื่อไม่มีรถไฟวิ่งมา จึงค่อยขับรถผ่านจุดตัดทางรถไฟ



หยุดรถให้ห่างจากทางรถไฟไม่ต่ำกว่า 5 เมตร รอจนกว่ารถไฟวิ่งผ่านไป และเครื่องดับแล้ว จึงค่อยขับรถผ่านไป



ไม่ขับรถตัดหน้ารถไฟ ในระยะ-ระยะ-ระยะ-ระยะ เพราะเสี่ยงต่อการถูกรถไฟชน

ไม่ขับรถตัดหน้ารถไฟ ในระยะ-ระยะ-ระยะ-ระยะ เพราะเสี่ยงต่อการถูกรถไฟชน

ไม่ขับรถตัดหน้ารถไฟ ในระยะ-ระยะ-ระยะ-ระยะ เพราะเสี่ยงต่อการถูกรถไฟชน

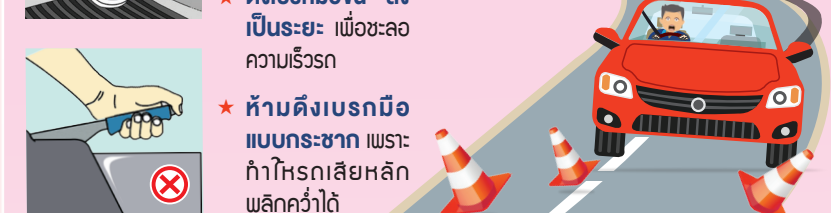
แก้ไขเหตุฉุกเฉินเบรกแตก - ยางระเบิด



เบรกแตก และยางระเบิด เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง การเรียนรู้วิธีแก้ไขเหตุฉุกเฉินอย่างถูกต้อง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย ทำให้สามารถควบคุมสถานการณ์ให้รุนแรงมากขึ้น



เบรกแตก
* **ถอนคันเร่งและใช้เกียร์ต่ำ** เพื่อลดความเร็วของรถ
* **จับพวงมาลัยให้มั่น** พร้อมนำรถจอดริมข้างทางในบริเวณที่ปลอดภัย



ยางระเบิด
* **ถอนคันเร่งและเหยียบเบรก** อย่างนุ่มนวล ห้ามเหยียบเบรกหนักๆ เพราะจะทำให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้



เบรกแตก
* **ห้ามเหยียบเบรก** หักพวงมาลัย และดึงเบรกมือ เพราะจะทำให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้



ยางระเบิด
* **จับพวงมาลัยให้มั่น** เพื่อบังคับรถให้อยู่ในช่องทาง

แก้ไขเหตุฉุกเฉินรถจมน้ำ - ไฟไหม้



ไฟไหม้รถ และรถจมน้ำ เป็นอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะหากผู้ขับขี่ไม่รู้จักแก้ไขเหตุฉุกเฉิน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในลักษณะรุนแรง สร้างความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน



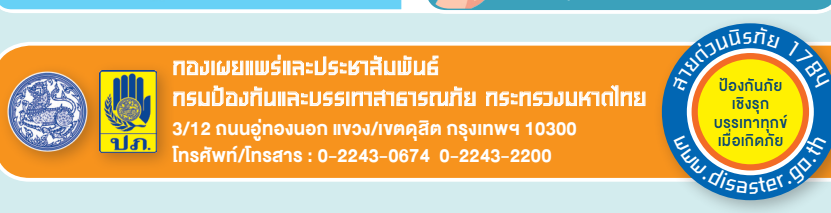
รถจมน้ำ
* **ปลดเข็มขัดนิรภัย** พร้อมประณีสถานการณ์



ไฟไหม้รถ
* **นำรถจอดริมข้างทาง** ดับเครื่องยนต์ และปิดสวิทช์ระบบก๊าซ พร้อมประณีสถานการณ์



รถจมน้ำ
* **อย่าเปิดประตูและลดกระจก** เพราะกระแสลมจะเข้ามากระแทก ทำให้ได้รับอันตราย



ไฟไหม้รถ
* **กรณีสระบบไฟฟ้าขัดข้อง** ให้ใช้ก้อน เหล็ก หรือของแข็งทุบกระจกด้านข้างให้แตก

รู้ทัน ป้องกัน สดเสี่ยง อุบัติเหตุทางถนน



คนพร้อม - รถพร้อม

ศึกษาเส้นทาง...เดินทางปลอดภัย

การเตรียมสภาพร่างกาย
ให้พร้อมขับรถ การตรวจสอบรถให้ใช้งานอย่างปลอดภัย การศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน



เตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมขับรถ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง

ไม่อดนอนติดต่อกันหลายวัน เพื่อป้องกันการง่วงหลับใน

ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง

ไม่ทานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เพราะทำให้เกิดอาการง่วงนอน

ศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย

ตรวจสอบข้อมูลสภาพเส้นทาง จากแผนที่ เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันบนมือถือ

เตรียมเส้นทางสำรองกรณีเส้นทางหลักมีสภาพการจราจรติดขัดหรือเกิดอุบัติเหตุ

ตรวจสอบรถให้พร้อมใช้งาน

ระบบเบรก สามารถหยุดได้ในระยะที่ปลอดภัย

ยางรถยนต์ อยู่ในสภาพสมบูรณ์ พร้อมเติมลมยางตามค่าที่กำหนด

สัญญาณไฟ มีแสงไฟส่องสว่างทุกดวง

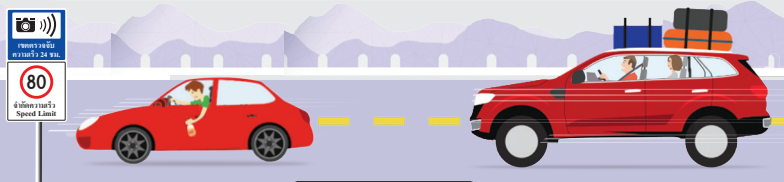
เครื่องยนต์ ไม่มีอาการผิดปกติ ไม่มีสัญญาณเตือนบนหน้าปัดรถ

จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ อาทิ ยางอะไหล่ สายพ่วงแบตเตอรี่ พร้อมศึกษาวิธีใช้งาน

วางแผนและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง

หลีกเลี่ยงเส้นทางชำรุดหรืออยู่ระหว่างการซ่อมแซม เพราะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

เมาไม่ขับ - ไม่ขับรถเร็ว



เมาไม่ขับ
ปัจจัยเสี่ยง
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง รวมถึงมีพฤติกรรม การขับขี่ยวในลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตราย จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

ข้อควรปฏิบัติ

- ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถ เพราะอาจเป็นต้นเหตุของการเกิดอุบัติเหตุทางถนน
- ให้เพื่อนที่ไม่ดื่มขับรถแทน ใช้บริการรถแท็กซี่ หรือรถโดยสารสาธารณะ
- จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย รอานสร้ามา ึ่งค่อยขับรถไปต่อ
- เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถช่วงกลางคืน เพราะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจาก ผู้ร่วมใช้เส้นทางที่มาแล้วขับ

ไม่ขับรถเร็ว
ปัจจัยเสี่ยง
ไม่ใช้ความเร็วเกินกว่าอัตราที่กำหนด โดยปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็วบนเส้นทาง

ข้อควรปฏิบัติ

- ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งสภาพเส้นทาง สภาพอากาศ และสภาพการจราจร

การขับรถด้วยความเร็วสูง
มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในลักษณะรุนแรง เนื่องจากแรงปะทะ ณ จุดเกิดเหตุเพิ่มขึ้นตามระดับความเร็ว อีกทั้งเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินต้องใช้ระยะทางในการหยุดรถมากกว่าปกติ

ปัจจัยเสี่ยง

- ไม่ขับรถเร็วเมื่อขับผ่านเส้นทางที่มีทัศนวิสัยไม่ดี อาทิ หมอกลวงจืด ฟนตกหนัก ถนนเปียก
- ลดความเร็วเมื่อขับรถผ่านเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุ อาทิ เขตชุมชน เขตโรงเรียน ทางโค้ง ทางแยก จุดตัดทางรถไฟ

ง่วงไม่ขับ - โทรไม่ขับ



ง่วงไม่ขับ
ปัจจัยเสี่ยง
ผู้ขับขี่ที่หลับใหล จะมีการเสมือนคนหมดสติชั่วคราว ทำให้ไม่สามารถควบคุมรถได้ และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้าลง ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้

ข้อควรปฏิบัติ

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
- จอดรถพักเป็นระยะทุก 200 กิโลเมตร หรือทุก 2 ชั่วโมง เพื่อคลายความอ่อนล้าที่ทำให้หลับในขณะขับรถ
- ไม่อดนอนติดต่อกันหลายวัน เพราะจะเกิดอาการง่วงนอนสะสม ทำให้หลับในขณะขับรถ
- ห้ามฝืนขับรถเมื่อมีอาการง่วงนอน เพราะจะทำให้หลับในและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- งดใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ

โทรไม่ขับ
ปัจจัยเสี่ยง
การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ ทำให้ผู้ขับขี่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้ากว่าปกติ 0.5 วินาที จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

ข้อควรปฏิบัติ

- ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ เพราะส่งผลต่อสมาธิในการขับรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- ใช้อุปกรณ์เสริมในการสนทนาทางโทรศัพท์ อาทิ แอนดโฟรีบลูทูธ แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน
- หากไม่มีอุปกรณ์เสริม ควรให้ผู้ร่วมการรับโทรศัพท์แทน หรือจอดรถคุยโทรศัพท์ในบริเวณที่ปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงบทสนทนาที่ส่งผลต่ออารมณ์และต้องใช้การตัดสินใจ เพราะทำให้ไม่มีสมาธิในการขับรถ

ใช้อุปกรณ์นิรภัยทุกวิธี



อุปกรณ์นิรภัย เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยปกป้องผู้ขับขี่และผู้โดยสารไม่ให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน การใช้อุปกรณ์นิรภัยที่ได้มาตรฐานอย่างถูกต้อง จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง

เข็มขัดนิรภัย

บุคคลทั่วไป

- คาดเข็มขัดนิรภัยแบบขัดลำตัว พาดผ่านสะโพก และหัวไหล่
- ปรับสายเข็มขัดนิรภัยให้กระชับ ไม่หลิก หรือบิดงอ
- ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยพาดขัดลำคอและใต้แขน
- ไม่ให้เด็กเล็กคาดเข็มขัดนิรภัย
- ไม่ใช่เข็มขัดนิรภัยคาดเด็กกับพู่ใหญ่ไว้ด้วยกัน

สตรีมีครรภ์

- คาดเข็มขัดนิรภัยพาดผ่านรอกลมมาด้านข้างของท้อง
- จัดให้สายเข็มขัดนิรภัยอยู่เหนือต้นขาและกระดูกเชิงกราน
- ใช้หมอนใบเล็กหรือพาดหนุนบริเวณหน้าท้องส่วนล่าง

กรณีนมเด็กเล็กโดยสารรถ
จัดให้นั่งที่เบาะนิรภัยโดยยึดติดไว้บริเวณที่กลางของเบาะหลังรถ พร้อมคาดสายรัดให้กระชับลำตัวเด็ก

การเลือกใช้หมวกนิรภัย

- ใช้หมวกนิรภัยแบบเต็มใบที่มีขนาดพอดีกับศีรษะ
- มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
- มีสายรัดคาง แผ่นกระบังลม และชั้นรองด้านใน

การใช้สวมหมวกนิรภัย

- สวมหมวกในลักษณะตรง
- คาดสายรัดคางและปรับความตึงให้กระชับ
- เปลี่ยนหมวกนิรภัยทุกๆ 3 - 5 ปี
- ไม่นำหมวกนิรภัยที่กระแทกพื้นหรือของแข็งอย่างรุนแรงมาใช้แทน



เดินเท้า - ข้ามถนนระวังรถ



คนเดินเท้า เป็นกลุ่มเสี่ยงประสพอุบัติเหตุทางถนนสูงกว่าผู้ใช้รถใช้ถนนกลุ่มอื่น หากถูกรถชนจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าผู้ขับขี่และผู้โดยสารรถ การเดินเท้าและข้ามถนนอย่างถูกต้อง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

เดินเท้าปลอดภัย

- เดินสวนทางกับรถที่วิ่งมา และเดินชิดขอบทางด้านในให้มากที่สุด
- จับมือเด็กให้แน่นและให้เด็กเดินชิดด้านใน เพื่อป้องกันรถเฉี่ยวชน
- กรณีเดินถนนในช่วงกลางคืน ให้สวมเสื้อพาดที่มีสีสว่าง เปิดไฟฉายส่องทาง หรือใช้ไฟฉายส่องรถ

ข้ามถนนปลอดภัย

- ข้ามถนนในบริเวณที่ปลอดภัย อาทิ ทางม้าลาย สะพานลอย อุโมงค์ทางลอด บริเวณที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม
- มองให้รอบด้านก่อนข้ามถนน หากไม่มีรถขับผ่านหรือรถอยู่ในระยะไกล ค่อยเดินข้ามถนน
- ไม่ข้ามถนนบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย อาทิ บริเวณท้ายรถ บิรจกอดกีดขวาง และรถวิ่งย้อนศร
- ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นขณะข้ามถนน อาทิ หยอกล้อ เล่นกัน คุยโทรศัพท์
- ไม่วิ่งตัดหน้ารถในระยะชิด เพราะเสี่ยงต่อการถูกรถชน