

حملة توعوية في مجال السلامة المرورية  
خلال شهر جانفي 2015

- \* القيادة في حالة تعب
- \* استعمال الهاتف الجوال أثناء القيادة
- \* عدم احترام مسافة الأمان



## الفهرس

### الصفحة

2	توطئة
3	السّياقة في حالة تعب
8	استعمال الهاتف الجوّال أثناء السّياقة
13	عدم احترام مسافة الأمان

## توطئة

يشرع المرصد الوطني لسلامة المرور خلال شهر جانفي 2015 في تنفيذ برنامج التحسيس لسنة 2015، حيث يتناول على امتداد هذا الشهر مواضيع " السياقة في حالة تعب" و " استعمال الهاتف الجوال أثناء السياقة" و " عدم احترام مسافة الأمان".

**وللغرض** يتولى إعداد ومضات تلفزيونية وإذاعية، وتوجيهها لعدد الإذاعات والقنوات التلفزيونية لغاية نشر الثقافة المرورية لدى متبعيها وتوعيتهم بمتطلبات السلامة ومقتضيات التوقي من حوادث المرور، من خلال التركيز على مواضيع الحملة إلى جانب إعداد ملف صحفي يتضمن معطيات إحصائية وعلمية وقانونية حول المواضيع المطروحة، وأهم الإحتياطات الواجب اتخاذها من قبل السواق، وبعض النصائح الوقائية ذات العلاقة. يتم توجيهه لعدد وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية، لإمكانية استغلاله في إثراء المقالات الصحفية أو البرامج والحصص الإذاعية والتلفزيونية المتصلة بسلامة المرور .

## السياسة في حالة تعب

أثبتت الدراسات والإحصاءات وكذلك المعاينات الميدانية أن التعب الذي قد يحصل أثناء السياسة، يعتبر عاملاً رئيساً في وقوع حوادث مرور.



تُسجّل عادةً الحوادث الناجمة عن السياسة في حالة تعب أو نوم نسبةً خطيرة عالية جداً. كانت هذه النسبة على سبيل المثال سنة 2013 ( 42,31 % )، بمعنى أنه في كل مائة ( 100 ) حادث يحصل بسبب الإحساس بالتعب أو النوم أمام المقود، يتوفى أكثر من 42 شخصاً.

### أهم أسباب الشعور بالتعب أثناء السياسة:

● السياسة أثناء الليل أو أثناء الساعات المخصصة عادة للنوم ( مثلاً وقت القيلولة في فترة الصيف).



- عدم كفاية ساعات النوم قبل البدء في السياقة أو السياقة بعد نوم متقطع غير عميق.
- القيام بجهد بدني قبل السياقة .
- السياقة بسرعة عالية.
- السياقة تحت تأثير حالة كحولية.
- استعمال بعض الأدوية التي تحتوي في تركيبها على نسبة من مخدر .



- السياقة لمسافات طويلة وساعات متواصلة دون أخذ قسط من الراحة.
- سوء الأحوال الجوية مثل الحرارة الشديدة أو الأمطار الغزيرة أو الرياح.
- سوء التغذية أو الإصابة بالزكام أو عسر الهضم.

أظهرت البحوث أن تأثير عدم النوم لمدة تفوق 17 ساعة على قدرات السائق يساوي تأثير تركيز الكحول في الدم عندما يكون بنسبة ( 0,5 غ / ل ) .

### من علامات حالة التعب :

- تبرز علامات التعب على المستوى العضلي و العصبي و البصري للسائق ومنها:
- ✓ حرقة في العينين.
- ✓ نظرة ثابتة .
- ✓ تعرق اليدين.
- ✓ ثقل الرأس والتأؤب المتكرر .

لتصلب عضلات الرقبة مع آلام في الظهر والكتفين الذي ينتج عنه رغبة متواصلة في تغيير وضعية الجلوس.

لزيادة السائق من حرك رأسه وتدليك رقبته مع إمكانية الشعور بالاختناق من ملابسه .

لزيادة خطر علامات أكثر خطورة كزيادة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو توتر الأعصاب والخمول.

أثبتت بعض الدراسات العلمية أن يقظة السائق تسجل أدنى درجاتها في بداية الفترة المسائية ( من الساعة 13.00 إلى الساعة 14.00 ) و في أواخر الفترة الليلية ( من الساعة 02.00 إلى الساعة 04.00).

مع الإشارة وأن الخطر يتضاعف لدى سواق عربات النقل الجماعي وسواق الشاحنات حيث يتطلب عملهم السّياقة لساعات ومسافات طويلة وعلى وتيرة واحدة فينعكس ذلك على الأعصاب لتختل سيطرة السائق على حركته ويتأثر مزاجه.



## قانون الطرقات والسياسة في حالة تعب :

اعتبارًا للخطورة الكبيرة التي تشكّلها السياسة في حالة تعب أولى المشرّع أهمية كبرى لهذا السلوك بإصداره أحكام قانونية فاعلة حيث أوجب الفصل السابع من مجلة الطرقات على السائق أن تكون له المؤهلات البدنية والنفسية اللازمة وأن يكون في حالة بدنية وعقلية تسمح له بالسياسة. كما أوجبت مجلة الطرقات تطبيق إجراء التوقيف الاحتياطي من طرف الأعوان المؤهلين لذلك في حالة ثبوت علامات التعب الواضحة على السائق وخاصة قلة النوم. وأوجب المشرّع أيضا

تجهيز الحافلات وعربات نقل المواد الخطرة التي يتجاوز وزنها 3,5 طنا والجرارات الطريقية والشاحنات التي يفوق وزنها الجملي 12 طنا بألة مراقبة السرعة ومدة السياقة ومدة الراحة Tachygraphe. وفي السياقة ذاته حددت، بالفصل 2 من الأمر عدد 145 لسنة 2000، المدة القصوى للسياقة الفعلية للسواق المهنيين بـ9 ساعات يوميا توزع إلى حصتين أو أكثر على ألا تتجاوز الحصة الواحدة 4 ساعات ونصف مع احترام راحة مدتها 45 دقيقة على الأقل.

## إرشادات للسلامة:

- § الحرص على النوم المنتظم قبل البدء في السياقة .
- § إذا كان السائق سيتنقل لمسافات طويلة عليه اختيار الوقت المناسب لبدء الرحلة. ومن الأفضل أن يكون ذلك عند بداية الصباح حيث يكون الطقس مناسباً ويكون السائق أكثر نشاطاً وحيوية. وعموماً من المستحسن أن تكون الرحلة أثناء النهار وليس أثناء الليل إذا كان ذلك مناسباً.
- § تناول المواد الغذائية التي تزود بالطاقة وتبعد عن السائق التعب، وتجنب السكريات والمواد الغذائية الغنية بالدهون تفادياً للخمول والنوم.
- § تفادي السياقة بعد تناول أي دواء يؤثر على اليقظة ويعرض للنعاس.
- § الجلوس في وضع سليم وتجنب ارتخاء الكتفين أو تقوسهما.
- § عدم تحديد وقت الوصول مسبقاً، لأن الإحساس بوجود الوصول في وقت معين يدفع السائق إلى الإفراط في السرعة وعدم التقيد بقواعد وألويات المرور.
- § في الرحلات الطويلة، اصطحب رفيقاً إذا أمكن كي يشاركك السياقة أو لتسليتك وإبقائك صاحباً.
- § لا تدع الملل يسيطر عليك أثناء السياقة. شغل جهاز الراديو بين الحين والآخر متجنباً الموسيقى الهادئة الحاملة أو تلك الصاخبة جداً.
- § تفحص الطريق بتحريك عينيك باستمرار متفادياً التحديق المطول وانظر في المرآة وتجنب التدخين فقد يتعب عينيك ويزعجهما.
- § استعمل نظارات شمسية أثناء النهار ولكن إياك أن تستعملها أثناء الليل .
- § التقيد بالسرعة المحددة لأن السير بسرعة فائقة يتعب السائق ويرهقه .

- § الالتزام بمسافة الأمان وتفادي عمليات المجاوزة الخطرة.
- § تفادي السياقة لمسافات طويلة دون أخذ القسط الكافي من الراحة .
- § إن تهوية السيارة باستمرار من شأنه أن يُعطي السائق الإحساس بالانتعاش مما يساعد على قوة يقظته وديمومتها. مع ضرورة المحافظة على حرارة معتدلة داخل السيّارة ( تجنب البرودة أو الحرارة الشديتين).
- § إذا أحس السائق بالنعاس والإرهاق عليه التوقّف فوراً خارج الطريق والخروج من العربة وأخذ قسط من الراحة وتناول كوب من القهوة أو الشاي إن أمكن ، وبعد ذلك يغسل وجهه بالماء ويتجوّل قليلاً حول العربة لتنشيط دورته الدموية واستنشاق الهواء النقي ثم يواصل الرحلة . وقد ثبّت علمياً أن هذه الاستراحة البسيطة تساعد على تنشيط السائق لبضع ساعات وتحدّ بالتالي من خطر الإرهاق الشديد علماً أنها لا تحل المشكلة جذرياً.

## استعمال الهاتف الجوّال أثناء السيّارة

لقد أدّى التقدّم التكنولوجي في وسائل الاتصال إلى انتشار استخدام الهواتف الجوّالة في شتى أرجاء العالم، وكثيراً ما نرى سواق السيارات وهم يتحدثون عبر أحد هذه الهواتف.



ومن المؤكد أن لوجودها في السيّارات فوائدَ عمليةَ عديدة، حيث يُمكن استخدامها من :

- طلب المساعدة في حالة حدوث عطل في السيارة.
- استدعاء فريق الإنقاذ و الإسعاف إلى مكان الحادث.
- الاستعلام عن الاتجاهات الصحيحة عندما يضل السائق الطريق
- إبلاغ الآخرين بالأمور العاجلة كي لا يضطر السائق للاستعجال.
- الإبلاغ عن الحالات التي تهدد السلامة على الطريق.

لذلك نجد أن سواق السيارات المجهزة بهواتف جوّالة هم أقل قلقاً وتوتراً أثناء السياقة، لقناعتهم التامة بإمكانية الحصول على المساعدة عند الحاجة لها، ويسود الاعتقاد بأن انخفاض نسبة التوتر والقلق من السائق يساهم إلى حد كبير في التقليل من وقوع حوادث السيارات.

لكن من المؤسف أنه على الرغم من الفوائد الكبيرة التي يقدمها الهاتف الجوّال، فإنه قد يتسبب في أخطار كبيرة عند سوء استعماله من قبل السائق. وهنا يعتقد الخبراء أن أحد الأسباب الرئيسية للمخالفات المرورية وحوادث السيارات هو انشغال السائق، الذي يحدث لعدة أسباب منها التوتر والموسيقى الصاخبة وإزعاجات الركاب المرافقين له... ومع ذلك، يرون أن استعمال الهاتف الجوّال يتصدّر مجموع هذه العوامل.



فالهاتف الجوّال إذن يشغل الذهن ويشنّت الانتباه بدرجة كبيرة وبالتالي يُفقد السائق سيطرته على العربة. وفقدان السيطرة ليس مردّه أنهيمسك سماعة الهاتف أثناء السياقة، بل مردّه انصراف انتباهه عن متابعة حركة السير، وتأخر استجابته العصبية، مما يؤدي عادة إلى تأخر ملحوظ في زمن الاستجابة تجاه المواقف المرورية الحرجة والطارئة. كما يؤدي في بعض الحالات إلى عدم استجابة السائق كلياً، وكأنّه معزول تماماً عن العالم من حوله.

وفي هذا الإطار خلصت دراسة علمية أجرتها مجموعة من العلماء إلى أن السماعات التي تستخدم بدلا من إمساك الهاتف باليد أثناء القيادة، لها نفس المخاطر على حياة السائق لما قد يسببه الانشغال بالهاتف من حوادث. ووجد العلماء أن التحدث بحد ذاته، هو ما قد يتسبب بحوادث مرورية، وذلك بعكس الاعتقاد السائد من أن السماعات التي تُوضع مباشرة في أذن المتحدث هي أكثر أمانا من إمساك الهاتف باليد أثناء القيادة. وأشار العلماء إلى أن إجراء مكالمات هاتفية أو استلام مكالمات قد يصرف العقل عن التفكير ويشغله بأمر أخرى. وذكرت دراسة ثانية أن تحدث السائق مع راكب آخر، أقل خطورة من التحدث عبر الهاتف، وذلك لأن الراكب قد يساعد السائق في التنبيه إلى مفاجآت الطريق.

السوّاق الذين يتحدثون عبر الهواتف النقالة ينظرون ولكنهم لا يرون أكثر من 50% من أخطار الطريق حولهم.

## قانون الطرقات واستعمال الهاتف الجوّال أثناء السياقة:

لقد نصت أحكام الأمر عدد 2281 لسنة 2001 المؤرّخ في 25 سبتمبر 2001 المتعلّق بإتمام الأمر عدد 151 لسنة 2000 المؤرّخ في 24 جانفي 2000 المتضمن القواعد العامة للجولان على منع استعمال الهاتف الجوّال أثناء سياقة العربات، إلا إذا كان التخاطب به ممكنا دون استعمال

البيدين أو إحداهما. كما رتّب المشرّع على ارتكاب هذه المخالفة خطية مالية قدرها 60 ديناراً (مخالفة صنف 5).

## إرشادات للسلامة :

- السياقة المأمونة ذات أولوية قبل الرغبة بالكلام، فلا تحاول استخدام هاتفك الجوال اثناء السياقة.
- عند الرغبة بإجراء مكالمة هاتفية يجب التوقف أولاً على الجانب الأيمن للطريق في مكان آمن وإيقاف المحرك تماماً.
- تحكم في زمن المكالمة وحاول اختصارها، وتجنب النقاش والمشادات الكلامية، لأن الانفعالات، خاصة السلبية منها، ستؤثر عكسياً على قدرتك على التركيز بعد استئنافك السياقة، وكن منتبهاً لمثل هذه الأمور - و إن حدثت - قم بإنهاء المكالمة فوراً.
- إن الالتزام باحتياطات الأمان السابقة تتيح الاستفادة من مزايا وفوائد الهاتف النقال مع الابتعاد عن مكامن الخطورة الناجمة عن استعماله سواء أكان ذلك يعود على المستخدم نفسه أو على من يشاركونه استعمال الطريق من الآخرين.

في سرعة 90 كلم /س، إذا ما سها السائق لثانية واحدة وهو مثلاً بصدد إجراء مكالمة هاتفية، فإنه يقطع مسافة 25 متراً دون أن يعي بذلك.

## عدم احترام مسافة الأمان

تعتمد السّياقة الآمنة والسّليمة على ضرورة ترك مسافة الأمان وهي المسافة الدّنيا الواجب على السّائق تركها بينه وبين السيّارة التي تتقدّمه، على ألا تقل هذه المسافة عن المسافة التي تقطعها سيّارته خلال ثانية واحدة.



وترتبط مسافة الأمان زيادة عن وزن العربة وحالة الطّريق ونوعها وحالة الإطارات وردّة فعل السّائق، بشكل كبير بسرعة السيّارة، فكّلما ارتفعت السّرعة إلّا وازدادت مسافة الوقوف الآمن.



## تقدير مسافة الأمان حسب معدّل السّرعَة

في مخالفة " المداهمة من الخلف"، التي تعود أساساً إلى عدم ترك مسافة الأمان المناسبة تم سنة 2013 تسجيل 734 حادثاً أسفر عن 73 قتيلاً و1288 جريحاً.

### قانون الطرقات ومخالفة "عدم ترك مسافة الأمان":

عدم ترك مسافة أمان كافية بين عربة وعربة تتقدمها لتفادي الاصطدام بها في صورة التخفيض الفجئي أو الوقوف المفاجئ لها، تُعدّ مخالفة من الصنف الثالث، يعاقب مرتكبها بخطية مقدارها عشرون (20) ديناراً.