



## #SafeDriver Li

لا أقود السيارة إذا كنت متعبا  
وأتجنب أي إلهاء أثناء القيادة



**TotalEnergies**



# لا أقود السيارة إذا كنت متعبا وأتجنب أي إلهاء أثناء القيادة

حادثتين خطيرتين من أصل عشرة ناتجة عن إرهاق السائق أو عدم انتباهه. معرفة كيفية القيادة، هي كذلك معرفة كيفية أخذ فترات راحة و حظر كل نشاط من شأنه خللة انتباهك أثناء القيادة.

## متر50

هي المسافة التي تقطعها في 3 ثوان مركبة تسير بسرعة 60 كم ساعة. قد يكون لإغلاق العيون لبضع ثوان عواقب وخيمة.



## 20% في المئة

من حوادث الطرق المميتة ناتجة عن النعاس أثناء القيادة.

المصدر: المعهد الوطني للنوم واليقظة



التحدث بالهاتف أثناء القيادة يؤدي إلى مضاعفة 4 مرات مخاطر الحوادث.

المصدر: منظمة الصحة العالمية

## 59% في المئة

من السائقين يستخدمون هواتفهم الذكية أثناء القيادة.

المصدر: جمعية الوقاية الطرقية



تتورط الالهاءات أثناء

القيادة في 25 في المئة من حوادث الطرق المميتة.

المصدر: المرصد الوطني البيوزاري للوقاية الطرقية



يؤدي إرسال رسالة نصية قصيرة إلى مضاعفة مخاطر الحوادث بمقدار 23 مرة.

المصدر: معد فيرجينيا التكنولوجي للنقل



## أنفادي كل إلهاء أثناء القيادة

الإلهاء على المقود هو فعل تحويل انتباه المرء عن الأنشطة الضرورية لقيادة آمنة، لصالح نشاط آخر.

الإلهاء على المقود يبطئ ردود الفعل، يضعف صواب الحكم، يقلل من مجال الرؤية وقد يتسبب في إصابات أو موت، السائق. الركاب أو مستخدمي الطريق الآخرين.



## أقيم مستوى تعبتي

يصبح التعب مشكلة بمجرد أن يضر بقدرتي على أداء المهام التي تتطلب الانتباه، صواب الحكم و ردود الفعل.

العواقب معادلة للقيادة تحت تأثير الكحول:

- ◀ صعوبة الحفاظ على مسار وسرعة ثابتين
- ◀ انخفاض اليقظة
- ◀ وقت رد الفعل أطول
- ◀ الميل إلى المخاطرة، ذاكرة متأثرة
- ◀ صواب الحكم، النوم...



قاعدتي هي أخذ استراحة  
بمجرد أن أحس بالتعب



خطر وقوع الحوادث أعلى  
**3 إلى 4 مرات**

في غضون 30 دقيقة من ظهور  
أولى علامات النعاس.

المصدر: المعهد الوطني للنوم و اليقظة

### هل تعلم ?

بعض العوامل تعزز أو حتى تفاقم التعب:

- ◀ غياب فترات راحة منتظمة.
- ◀ وجبة غنية جدا أو حلوة جدا أو دهنية جدا.
- ◀ السجائر التي تقلل الأكسجين في المقصورة.
- ◀ الأدوية، والتي قد يكون لبعضها آثار خطيرة على القيادة. الأدوية، المضادة للأرق و مضادات الاكتئاب، على سبيل المثال تقلل بشدة مستوى اليقظة.
- ◀ تعاطي الكحول أو المخدرات ولو كان معتدلا.



# التعب أثناء القيادة



## أفضل الممارسات

بعض القواعد التي يجب معرفتها  
واتباعها لمنع التعب أثناء القيادة.

### ✓ أعاد وأنا مرتاح.

وقت النوم الموصى به هو 7 إلى 8 ساعات في الليلة الواحدة لذلك تجنب الليالي القصيرة جدا أو الساعات المتأخرة قبل رحلة طويلة.

### ✓ أقوم بإعداد مسار الطريق وأحدد باحات الاستراحة قبل المغادرة.

مما يمكنني توقع لحظات الاستراحة أثناء رحلتي.

### ✓ أقوم باستراحة عند ظهور علامات التعب الأولى.

إلزامي أخذ قسط راحة لمدة 10 دقائق على الأقل كل 2 ساعات سيطرة بالنسبة للمركبات الخفيفة و استراحة لمدة 30 دقيقة على الأقل كل 4 ساعات و 30 دقيقة للمركبات الثقيلة.

### ✓ أتعلم اكتشاف علامات التعب.

صعوبات في التركيز، رقبة متشنجة، آلام في الظهر، الحاجة المستمرة لتغيير الوضع التثاؤب. المتكرر، جفون ثقيلة، تحديق، تناقل الساقين، علامات عديدة تظهر أن الوقت قد حان للتوقف.

### ✓ أحذر من ساعات معينة من اليوم.

بعد الزوال (1 ظهرا - 3 مساء) و منتصف الليل (2-5) صباحا هي اللحظات الأكثر ملائمة للنعاس.

# أنواع الإلهاء أثناء القيادة

## أفضل الممارسات

توجد أربع أصناف من الإلهاء أثناء القيادة: بصرية، سمعية، جسدية، معرفية. كيف نتجنبها؟

**الإلهاء البصري:** يتجلى على سبيل المثال، في الاضطرار إلى ترك رؤية الطريق لأداء مهمة لا علاقة لها بالقيادة.

حتى لا يتم تشتيت انتباهي:

✓ أبقى عيني على الطريق.

✓ أركن سيارتي إذا اضطررت إلى استشارة التعليمات.

✓ أتجنب إبقاء عيني ثابتة على شاشة نظام تحديد المواقع العالمي أو شاشة هاتفي لأتبع مساري.

**الإلهاء السمعي:** يحدث عندما يغطي صوت جهاز ما أصوات الضوضاء الأخرى المحيطة، كصفارة إنذار سيارة الإسعاف مثلا ولتفادي ذلك:

✓ أخفض صوت الراديو.

✓ أستمع إلى أي ضوضاء غير عادية.

✓ «أضع هاتفي في وضع» لا تزعجني.



**الإلهاء الجسدي:** يتجلى على سبيل المثال، الاضطرار إلى التعامل مع جهاز يمنعني من مسك المقود بكلتا يدي. ولتجنب ذلك:

✓ أبقى هاتفي خارج النطاق

✓ أجري جميع التعديلات اللازمة للقيادة قبل البدء في السير

✓ أتجنب الاضطرار إلى التعامل مع جهاز في قمرة القيادة بمجرد اختفائه (راديو نظام تحديد المواقع العالمي درجة الحرارة زر التحكم في السرعة...)

✓ أتجنب الأكل الشرب أو التدخين أثناء القيادة

✓ بشكل عام، لا أحاول التقاط الأشياء أثناء القيادة

**الإلهاء المعرفي:** يتجلى على سبيل المثال التفكير في محادثة بدلا من تحليل ظروف المرور. لتجنب ذلك:

✓ لا أجري مكالمات هاتفية حتى باستعمال مجموعة أدوات بدون استخدام اليدين

✓ أظل مركزا على الطريق

✓ أتحكم في مشاعري

### إطار: 5 أفضل الإلهاءات التي يجب تجنبها أثناء القيادة

1. الهاتف المحمول (إرسال الرسائل القصيرة المحادثة و نظام تحديد المواقع العالمي)

2. معدات و أجهزة تحكم المركبات (النوافذ الراديو الهواء المكيف)

3. الركاب

4. الأكل الشرب أو التدخين

5. الإلهاءات الخارجية عن قمرة القيادة

يتطلب إرسال أو تلقي رسالة نصية مغادرة العين للطريق 5 ثوان. خلال هذا الوقت، بسرعة 90 كلم/ساعة، تقطعون

**125** مترا، أي ما يعادل ملعب كرة قدم

المصدر: المعهد الوطني للنوم و اليقظة

هل تريد معرفة المزيد؟

قم بتسجيل الدخول إلى HSE Toolbox للوصول إلى كل محتوى حملة #SafeDriver.



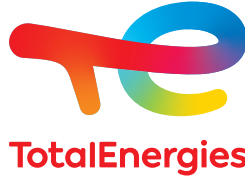
أنا لا أستخدم هاتفي أبدا عندما أقود أبقيه في حقويتي فيرونك



**TotalEnergies هي شركة عالمية متعددة الطاقات**  
تنتج وتسوق الطاقات: النفط والوقود الحيوي والغاز الطبيعي والغازات الخضراء ومصادر الطاقة المتجددة والكهرباء.

يلتزم موظفونا البالغ عددهم أكثر من 100,000 موظف بتوفير الطاقة بأسعار معقولة، وأنظف، وأكثر موثوقية ومتاحة لأكبر عدد ممكن من الناس.

تعمل TotalEnergies في ما يقرب من 130 دولة، وتضع التنمية المستدامة بجميع أبعادها في صميم مشاريعها وعملياتها للمساهمة في رفاهية الناس.



#### TotalEnergies SE

2 place Jean-Millier  
92400 Courbevoie – France

هاتف: +33 (0)1 47 44 45 46

يورو

€6,641,697,357.50

مسجلة بسجل التجارة بنانتير: RCS 542 051 180



[totalenergies.com](http://totalenergies.com)