

# أضواء على السلامة



نصائح للتعليم

سائقون جدد، ومعلمون جدد

خطوات صغيرة

تهيئة منزلك لقدم طفلك

خلف الكواليس

مقابلات مع خبراء المرور

# أضواء على السلامة

العدد الأول - 2018



## على الغلاف

سلمان، 1 سنة

لتقديم طلب لإعادة نشر المقالات  
أو الصور أو الرسومات، يرجى إرسال  
رسالة لـ [panorama@aramco.com](mailto:panorama@aramco.com)

مجلة أضواء على السلامة  
(رد مد 1319-2027) تصدر عن شركة  
أرامكو السعودية وتوزع مجاناً على  
موظفي الشركة وأسرهم وغيرهم من  
المهتمين بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة  
نشر المقالات أو الصور أو الرسومات  
دون الحصول على إذن كتابي  
من أرامكو السعودية.

تفخر مجلة أضواء على السلامة بعرض موظفي  
أرامكو السعودية وأسرهم على صفحاتها.



إدارة منع الخسائر  
المبنى 3150-منطقة الصناعات الخفيفة  
الظهران 31311- المملكة العربية السعودية

شركة الزيت العربية السعودية © 2018

تصميم و طباعة في سارة للدعاية والاعلان - فاكس : 0138652277  
صورة الغلاف وصفحة 2، 4، 5، 6، 8، 16، 20، 21 بعدسة أحمد العيتاني  
صفحة 10 و 12 من العلاقات العامة لمستشفى جون هوبكنز  
حقوق النشر في بقية الصور مملوكة لموقع شاتر ستاك

في هذا العدد



02 الاستعداد للطريق:  
نصائح لتعليم القيادة



06 منزل آمن لطفلك



10 خلف الكواليس  
مع الدكتور باسم البحراني



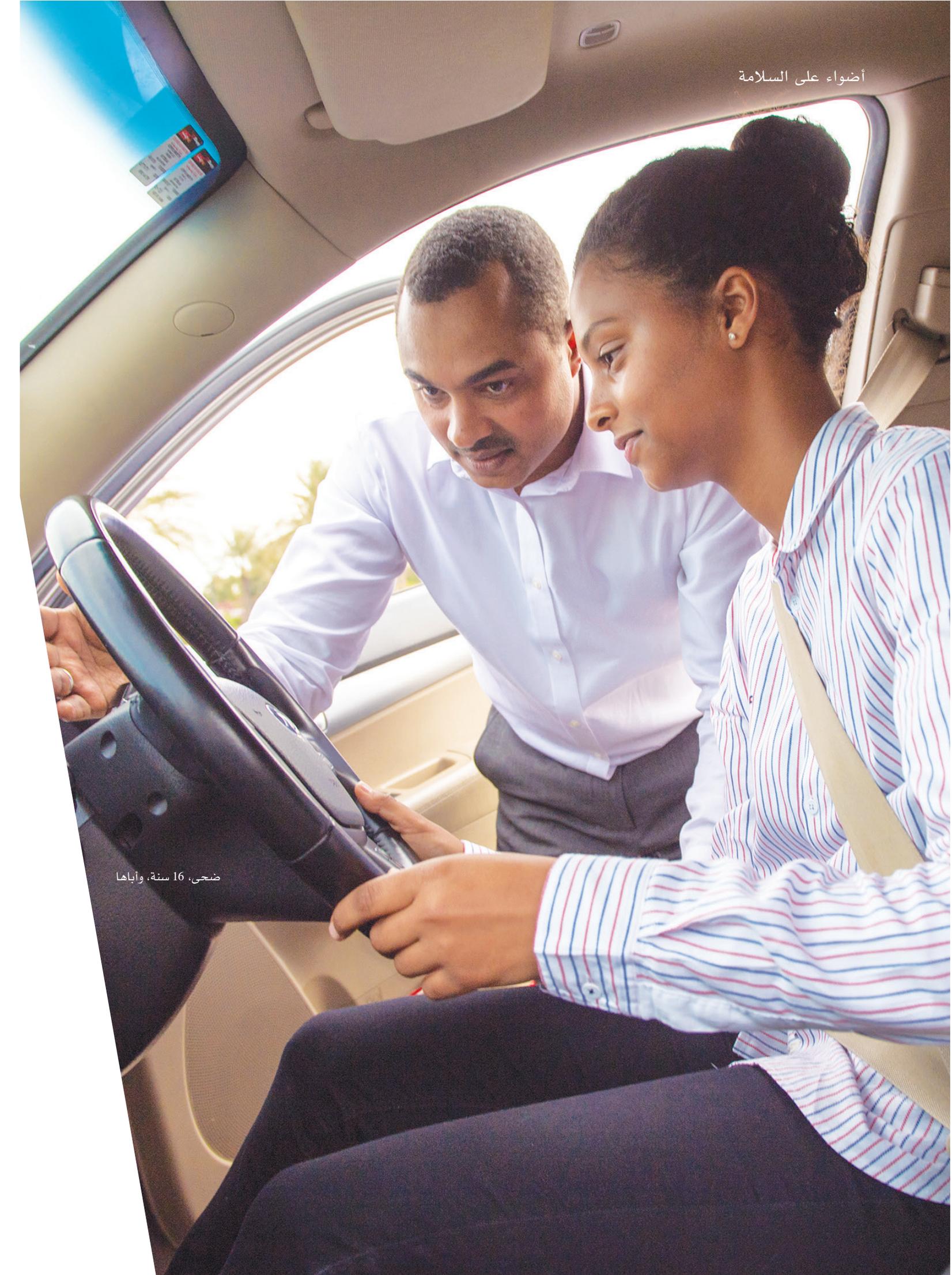
14 خطوات لصوم رمضان  
بصحة وسلامة



15 لجنة السلامة  
المرورية  
مقابلة صالح الغامدي

أضواء على السلامة

ضحى، 16 سنة، وأبها



# الاستعداد للطريق: نصائح لتعليم القيادة

قد يكون تعليم القيادة للمدرب أمراً مقلقاً كما هو تعلم القيادة للمرة الأولى، فقد يكمن الفرق بين التمسك بالمقود بذعر والقيادة بسلاسة في مدى الاستعداد لمواجهة هذا التحدي ومساعدة السائق الجديد على القيادة بأمان. السائقون الآخرون هم الخطر الأكبر على الطرق، لذلك فإن تعليم أساليب القيادة الوقائية يحافظ على سلامة السائق الجديد.

منه وكيف يمكنه الاعتياء بالمركبة. بعد ركوب المركبة، اكمل الفحص واطلب من السائق أن يتفكر في الأساسيات، كمكان دواسة الوقود والمكابح، وكيفية تعديل المرايا والمقعد والمقود وأهمية ربط حزام الأمان.

اطلب منه التدرب على ذلك لتصبح تلك الخطوات عادة، وتحدث عن أهمية كل خطوة. اجعل خطوات الفحص تلك جزءاً من كل رحلة. عند بدء المحرك، راجع مؤشرات لوحة القيادة وتعرف على كل مؤشر وما يعنيه.

تحدث عن الأضواء التي قد تضاء والأصوات التي قد يسمعها السائق أثناء القيادة وما يمكنه فعله حيالها. فقد تتطلب أضواء المحرك أو الزيت الوامضة إجراءات فورية لمنع تلف المحرك، وقد يعني صوت الطقطقة السريعة لإشارة الانعطاف أن الأضواء بحاجة إلى استبدال. معرفة كيفية الاستجابة لتلك الإشارات أمر أساسي لمنع الذعر.

## ابءء بالصغير

تعلم المشي يستغرق وقتاً طويلاً، وتعلم القيادة لا يختلف عن ذلك كثيراً. ينبغي أن يتعلم السائق الجديد أولاً في موقف سيارات مفتوح وفارغ وليس به مشاة، سيسمح له ذلك تعلم أساسيات تشغيل المركبة وإيقافها بسلاسة والتوقف وإعطاء حق المرور، والاعتياء على وضع اليدين في موضع الساعة 3 والساعة 9، كما لو كان المقود وجه الساعة. السائقون ذو الخبرة قد اعتادوا على وضع أيديهم في موضع الساعة 2 والساعة 10، لكن التحديثات الأخيرة لا تعد تنصح بذلك،

كون السائق راكباً من قبل فهذا لا يعني أنه كان منتهياً لتفاصيل سلوكيات القيادة الجيدة. لذا، قبل ركوب السيارة مع السائق الجديد، خذ بعضاً من الوقت لمناقشة أساسيات القيادة وكيفية تطبيقها. اقرأ دليل تعليم القيادة وناقشه، وتحدث عن المخاوف التي يشعر بها السائق الجديد قبل مواجهتها، وضع خطة للمهارات التي يحتاج أن يتدرب عليها السائق الجديد قبل الشروع في القيادة على الطرق. تحدث عن التصرفات غير المقبولة كاستعمال الهاتف الجوال وإرسال الرسائل النصية وغيرها من التصرفات التي تشتت الانتباه.

## قبل التدريب

قبل أن تبدأ بتعليم السائق الجديد، احرص على اتباع كافة القوانين المحلية الخاصة بتدريب السائقين. احصل على تصريح تعلم القيادة، أو سجل في مدرسة تعليم القيادة. تختلف المتطلبات حسب اختلاف المكان. فبعض الدول مثل أستراليا تطلب منك تدوين ساعات التدريب على كتاب موقع، ودول أخرى كالولايات المتحدة تطلب رخصة تصريح تعلم القيادة ووجود سائق مرخص في المركبة في جميع الأوقات، بينما تطلب ألمانيا من السائقين تلقي التدريب من مدرسة تعليم قيادة مرخصة. تأكد من متطلبات حكومتك قبل أن تبدأ بتدريب السائق الجديد.

## افحص المركبة

قبل بدء التدريب للمرة الأولى، ساعد السائق الجديد على فحص المركبة. افحص الإطارات، واعرف مكان غطاء الوقود، وتحقق من الزيت وسوائل المحرك الأخرى، وذلك ليتعلم السائق ما يجب التحقق



عليك النظر للتحقق من المخاطر؟ ما المشاكل التي قد تواجهك في التقاطعات وكيف يمكنك التعامل معها؟ ستمكن هذه الأسئلة السائق من التفكير في رد فعله قبل أن يوضع في ذلك الموقف.

### التحديات الصعبة

القيادة لأول مرة على طريق مزدحم كالطرق السريعة قد يخيف السائق الجديد، فلا تجرب ذلك إلا بعد التدريب لساعات كافية على طرق غير مزدحمة ومواقف السيارات. حين يكون السائق مستعداً، جرب القيادة في الأوقات الهادئة من اليوم للتدريب على إجراءات الدخول في حركة المرور والتجاوز والتحقق من منطقة انعدام الرؤية والقيادة بسرعات أعلى وإبقاء مسافة آمنة بينك وبين المركبات الأخرى من دون التوتر الذي يسببه إزدحام ساعة الذروة.

تعلم القيادة في أوقات مختلفة من اليوم هو تحدي آخر قد يسبب التوتر. فالقيادة في وقت الغروب والشروق قد تكون خطيرة بينما يتكيف السائق الجديد مع ومضات الضوء المفاجئة وانخفاض الرؤية. وتعرض القيادة في الليل السائق لمخاطر يصعب رؤيتها، كالحيوانات العابرة في الطريق أو المشاة الذين تصعب رؤيتهم، فعلم السائق أن يخفف من سرعته وأن يخطط للمخاطر المحتملة.

يستغرق بناء الثقة الكافية للقيادة على الطريق بعضاً من الوقت. لا تستعجل السائق الجديد، فمجرد امتلاكه لرخصة قيادة لا يعني أنه مستعد للقيادة على الطرق. تحل بالصبر وخذ بعض الوقت لتعليم أساليب القيادة الوقائية. ■

وغيرها من أساليب القيادة قد تغيرت، لذا احرص على مراجعة دلائل القيادة الحديثة قبل تعليم سائق جديد.

وهذا أيضاً هو الوقت المناسب للتدريب على التعامل مع الحالات الطارئة. حين يصل السائق لسرعة مناسبة، اطلب منه الكبح بشكل مفاجئ. سيسمح له ذلك بالتدريب على توجيه المركبة أثناء الكبح وسيجعل اهتزاز المكابح مألوفاً له.

ضع قائمة بالأساسيات، مثل أحقية المرور والتوقف جانباً للسماح بمرور مركبات الطوارئ والتوقف. شارك هذه القائمة مع السائق الجديد وبعد كل جلسة تدريب ناقش ما تعلمه وكيف كان التدريب. تجنب استخدام التعليقات الانتقادية وامدح التصرفات السليمة. وتجنب أيضاً الاستجابة بانفعال للأخطاء، خاصة أثناء وجودك في المركبة.

### الاستعداد للطريق

بعد تغطية أساسيات التعامل مع المركبة، حان الوقت للقيادة على طرق ذات حركة مرور خفيفة. ضع خريطة للطرق التي سيقود عليها السائق وشاركها معه. أخبره بوجهتك وكيفية الوصول إليها، وتفاد إجراء تغييرات في التوجيه في اللحظات الأخيرة. كن على علم بالمخاطر المحتملة وعين الطريق أمامك لتحذر السائق الجديد من المخاطر المحتملة بهدوء.

لا تتوقف عن إعطاء التعليمات، بل غير نوع التعليمات لتتماشى مع الوضع الحالي. تحدث عن ذلك قبل وبعد التدريب وليس أثناءه، واسأل بعض الأسئلة مثل ماذا ستفعل إن بدأت سيارة متوقفة أمامنا بالسير مع حركة المرور؟ عند التوقف عند علامة قف، أين

# هل أنت مستعد؟

قبل أن يقود السائق الجديد على الطرق، ينبغي أن تكون واثقاً من معرفته لتحديات القيادة ومسؤولياتها. هل بإمكانك الإجابة بنعم للتالي؟

- < هل حصل السائق على الممارسة الكافية وفي ظروف متنوعة؟ وهل هو واثق في معظم الحالات؟
- < هل يستطيع السائق التحقق من المخاطر على الطريق؟ وهل مارس ذلك لمدة كافية لتصبح عادة؟ عند تحري المخاطر، هل بإمكانه ان يتخذ رد فعل بسرعة وبهدوء؟
- < هل يربط السائق دائماً حزام الأمان؟ وهل يفعل ذلك أول شيء من غير تذكير؟
- < هل يتفادى السائق استخدام الهاتف الجوال، وتغيير محطة الراديو ولا يُظهر أي من التصرفات التي تسبب الانشغال أثناء القيادة؟ وهل يعرف مدى خطورة الانشغال أثناء القيادة؟
- < هل يتفادى السائق السرعة والقيادة العدوانية؟
- < هل يعرف السائق ماهية القيادة الوقائية؟ ومدى أهميتها؟
- < هل يعرف السائق قوانين القيادة المحلية وكيفية الاستجابة لمركبات الطوارئ؟



محمد، 15 سنة، وأباه

زهراء، سنة



# منزل آمن لطفلك

من اللحظات الأكثر إثارة في حياة أي زوجين، هي انتظار مولود جديد. ومع هذه الإثارة تأتي مسؤولية تهيئة منزل آمن لقدم هذا المولود.

## سرير آمن لطفلك

السرير هو من أول المشتريات عند قدوم مولود جديد. تأكد من اختيار عواميد غير متباعدة. يفترض أن تكون عواميده متقاربة لتمنع طفلك من الانزلاق بينهم أو الوقوع. بمجرد أن يبدأ طفلك بالوقوف، قم بإزالة الدمى والوسائد من سريره، ولا تترك في سريره أي دمي أو وسائد أكبر من حجمه. فالأطفال أذكاء، ومن الممكن أن يستخدموها ليتسلقوا السرير ومن ثم يقعون. أبعده سرير طفلك عن أي أسلاك كهربائية، وارتبط الأسلاك القريبة منه التي يمكن أن تلتف حول رقبته.

## السلامة من المخاطر

احم طفلك من السموم. احتفظ بالأدوية والفيتامينات ومواد التنظيف وغيرها من المخاطر المنزلية الشائعة في خزانة مغلقة، أو في مكان لا يمكن للأطفال الوصول إليها. فبدون مقدمات، ستري طفلك يأخذ خطواته الأولى، وبمجرد أن يبدأ طفلك بالوقوف، سيبدأ بالوقوع. لن تستطيع أن تمنع كل عرقلة أو تعثر، ولكن يمكنك أن تمنع الإصابات الخطيرة. استخدم بوابات الأطفال عند أعلى وأسفل الدرج. يمكنك أيضًا وضع أقفال على النوافذ لتحافظ على سلامة طفلك من النوافذ المفتوحة. يمكن تركيب هذه الحواجز على إطارات النوافذ، فلها عواميد تحمي الطفل من محاولة تسلقها. في نفس الوقت، عليك ترك نافذة واحدة في كل غرفة من غير حاجز لتكون هي المنفذ في حالة حدوث حريق. ابقِ هذه النافذة مغلقة عند وجود الأطفال في المنزل.

## السلامة في المطبخ

لتمنع طفلك من لمس مقابض الأوعية الساخنة، يجب عليك تغيير اتجاهها إلى ناحية الموقد. عند الطهي، حاول استخدام الشعلات الخلفية للموقد واحفظ الأطعمة والمشروبات الساخنة بعيداً عن حافة الطاولة. يجب أن تكون السكاكين والأدوات الحادة بعيدة عن متناول اليد أو مغلقة في خزانة.

## السلامة أثناء الاستحمام

يجب أن لا تترك طفلك وحده أو مع طفل آخر في الحمام أو حوض السباحة. فمن الممكن للطفل أن يغرق في بوضتين (5 سنتيمترات) فقط من الماء. اختبر درجة حرارة الماء قبل وضع طفلك داخل الحوض. جلد الطفل يمكن أن يحرق بسهولة، فهو أكثر حساسية للحرارة من البالغين. افضل أي جهاز كهربائي قريب من الماء، مثل مجففات الشعر وشواحن الهاتف. وحاول أيضًا تغطية الأفياش الكهربائية إذا لم تكن تُستخدم.

يواجه جميع الأمهات والآباء الجدد تحديات عند قدوم مولود جديد. فمنازلنا ليست آمنة كما نود ولكننا نستطيع تقليل المخاطر، ومنازلنا الذي نحبه سيصبح آمناً لأطفالنا الذين نحبهم. ■

فبدون مقدمات، ستري طفلك يأخذ خطواته الأولى، وبمجرد أن يبدأ طفلك بالوقوف، سيبدأ بالوقوع. لن تستطيع أن تمنع كل عرقلة أو تعثر، ولكن يمكنك أن تمنع الإصابات الخطيرة.

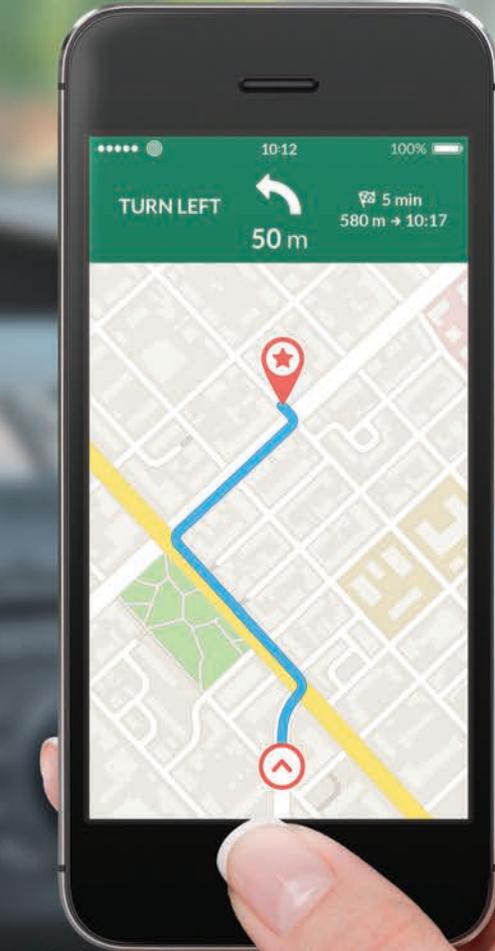


## اختيار ألعاب آمنة

- < اشتر ألعاب مناسبة لعمر طفلك ومرحلة تطوره.
- < تأكد من عدم شراء ألعاب ذات حواف حادة أو أجزاء صغيرة.
- < ابحث عن ألعاب أجزائها وقطعها محكمة الإغلاق، حيث يجب الأطفال تفكيك ألعابهم.

# خرافات القيادة

يعتقد بعض الناس أنه نظراً لتزويد السيارات بالوسائد الهوائية، فليس هناك حاجة إلى ربط حزام الأمان. وفي الواقع، تعمل الوسائد الهوائية وأحزمة الأمان معاً لمنع الإصابة والموت. كما تحميك أحزمة الأمان أيضاً عندما لا تعمل الوسائد الهوائية بشكل صحيح.



أضواء على السلامة

AMBULANCE  
الإسعاف

فريق  
AMB



الدكتور باسم البحراني و فريق الإسعاف

# خلف الكواليس

مع الدكتور باسم البحراني

بينما يركز الكثيرون على القيادة بأمان،  
القليل منا يتفكر فعلياً فيما يحصل إن  
تعرضنا لحادث، ومن سيكون بانتظارنا في  
الجانب الآخر من بوابة المستشفى.

تقدر منظمة الصحة العالمية أن الحوادث المرورية ستصبح السبب  
الرئيس السابع للوفيات في عام 2030 إن لم يحصل أي تغيير على  
عادات القيادة الحالية. ومع أكثر من 1.25 مليون حالة وفاة سنوياً جراء  
الحوادث المرتبطة بالمرور، فبات من الضروري وجود فرق متخصصة  
بالصدمات مدربة تدريباً جيداً ومستعدة للمساعدة.

اعتباراً لذلك، أخذنا بعض الوقت لتتعلم المزيد من الدكتور باسم  
البحراني، مستشار الطوارئ ورئيس عيادات المناطق النائية والرعاية قبل  
دخول المستشفى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

في جميع أنحاء العالم، يعمل موظفو خدمات الطوارئ المدربون تدريباً  
جيداً، بما في ذلك الأطباء والمرضى والمستجيبين من الخدمات كالهلال  
الأحمر والصليب الأحمر، لمساعدة الضحايا المصابين بالإصابات  
المرتبطة بالمرور.

عندما يتعلق الأمر بحوادث المرور حيث يكون الوقت عاملاً جوهرياً،  
يعمل الدكتور البحراني بقرب مع هذه الخدمات لضمان تلقي كل شخص  
رعاية عالية الجودة في الوقت المناسب.





وقال البحراني "ليس بإمكانني التأكيد بما فيه الكفاية على أهمية عادات القيادة الإيجابية. اربط حزام الأمان دائماً، وضع أطفالك في مقاعد السيارات الخاصة بالأطفال، ودائماً اتبع قوانين المرور".

كما يروج الدكتور لركوب الدراجات النارية بأمان، مشيراً إلى أنه هو راكب دراجات نارية ومسؤول السلامة في نادي الدراجات النارية المحلي، حيث غالباً ما يقدم عروضاً حول السلامة المرورية ودعم الحياة الأساسي. وقال "بالنسبة لراكبي الدراجات النارية، أشدد دائماً على ارتداء معدات السلامة الكاملة والركوب بأمان في جميع الأوقات".

قد يقلل ارتداء خوذة من خطر الموت في حادث دراجة نارية بنسبة 40% تقريباً وخطر الإصابات البليغة بنسبة أكثر من 70%. ولأن الدراجات النارية تقدم مستوى حماية أقل من السيارات، فإن كل قطعة من معدات السلامة مهمة.

وقال الدكتور البحراني: "لقد شهدت عدداً كبيراً جداً من ضحايا حوادث الطرق بإصابات كان يمكن تقليل خطورتها أو حتى تجنبها، إذا كان الناس قد اتخذوا تدابير السلامة المناسبة". "لا يوجد شيء أصعب من فقدان أحد الأحباب، خاصة إن كان من الممكن منع حدوث ذلك. عند قيادتك على الطريق، احرص دائماً على فعل كل ما في وسعك للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين". ■

وقال: "لدينا تعاون كبير مع الهلال الأحمر، فغالباً ما يواجه ضحايا حوادث المرور إلينا، وخاصة في حالات الإصابات البليغة. قسم خدمات الطوارئ الطبية لدينا دائماً على استعداد تام للاستجابة للحوادث المرورية، ولدينا مجموعة رائعة من المسعفين والعاملين في قسم الطوارئ المدربين تدريباً جيداً للتعامل مع جميع أنواع الصدمات".

غالبية المرضى الذين عالجهم الدكتور البحراني من جِّراء تعرضهم لحادث كان من الممكن تفاديه، أو أصيبوا بإصابات كان من الممكن أن تكون أقل خطورة إن ربط السائق حزام الأمان.

"تغيير عاداتنا في القيادة هو أكثر طريقة فعّالة للحفاظ على سلامتك بما أن غالبية الحوادث المرورية تقع نتيجة السرعة واستخدام الهاتف الجوال أثناء القيادة وتعقب المركبات بمسافة غير آمنة".

يتعامل الدكتور البحراني مع مجموعة متنوعة من الإصابات المرتبطة بالمرور التي تصيب السائقين والركاب والمشاة، ولكنه يوضح أن السائقين هم معظم ضحايا الحوادث المرورية الذين يزورون المستشفى.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، إن الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 25 عاماً أكثر عرضة للوفاة بثلاث مرات في حادث مروري مقارنة بالإناث من ذات الفئة العمرية، كما تمثل هذه المجموعة ما يقارب 75% من الوفيات المرتبطة بالمرور.

# خرافات القيادة

يعتقد بعض الناس أنه لا حاجة لربط حزام الأمان للرحلات القصيرة في الحي، وتُربط فقط عندما نقوم برحلات طويلة. كما يعتقدون أن معظم الحوادث تحدث فقط على الطرق السريعة. وهذا غير صحيح تماماً. إذ يمكن أن تقود سيارتك بسرعة بطيئة نوعاً ما في حيك، وخلال ثانية قد ترتطم بك سيارة أخرى.



أضواء على السلامة

# خطوات لصوم رمضان بصحة وسلامة



هل علينا شهر رمضان المبارك حيث يصوم المسلمون الأصحاء والقادرون حول العالم لشهر كامل يومياً من الفجر إلى المغرب. وهذا يعني بعض التغييرات التي تطرأ على النظام اليومي بما في ذلك النظام الغذائي والنوم والنشاطات اليومية. ومع تزامن الشهر الفضيل مع فصل الصيف في النصف الشمالي للكرة الأرضية في هذا العام، فإنه من المهم جداً التكيف للحفاظ على سلامتك.

### فترة النهار

رمضان يعانون من أمراض يسببها الإفراط في تناول الطعام بعد فترة طويلة من الصيام. كما يسبب الإفراط في تناول الطعام بما يعرف بنعاس ما بعد الأكل أو غيبوبة الطعام وهو الخمول الشديد أو النعاس الذي يعقب تناول وجبة ثقيلة على وجه الخصوص.

### فترة الليل

خطط لصيامك واستعد له جيداً بشرب الماء بوفرة في الليل وبتناول الأصناف الصحية من الأطعمة في وجبة السحور. قد تبدو الأطعمة السكرية و "السعرات الفارغة" ملائمة جداً لكنها لا تغذيك أو تشبعك لوقت طويل، كما أنها تسبب ارتفاع مؤقت في مستوى الطاقة يليه انخفاض شديد ومفاجئ. و عوضاً عن ذلك اختر الأطعمة ذات المحتوى العالي من الماء والغنية بالألياف للحد من العطش والجوع أثناء النهار.

قد تميل للسهر إلى وقت متأخر عن المعتاد في شهر رمضان حيث يحين موعد وجبة السحور عادةً قبيل صلاة الفجر وغالباً ما تظل الأسواق مفتوحة إلى وقت مبكر من الصباح. إلا إنه يجب عليك تنظيم وقتك لتحظى بسبع إلى تسع ساعات من النوم أثناء الليل. وتجنب السهر إلى أن يحين موعد السحور وأخذ إلى النوم في موعدك المعتاد. وخطط ليومك حتى لا تضطر إلى تأدية المهام الشخصية في وقت متأخر من الليل.

### الجيران

تذكر أن هنالك أشخاص آخرون لا يصومون أو يتبعون النمط ذاته، ولا يسهر الجميع إلى وقت متأخر من الليل خلال رمضان وقد لا يرحبون بزيارتك للتحدث إليهم في منتصف الليل. كن جازماً مراعيًا للآخرين بخفض الضوضاء إلى أدنى حد في الوقت المتأخر من الليل.

لا يتطلب الأمر سوى تعديلات طفيفة على نظامك اليومي للحفاظ على سلامتك خلال شهر رمضان. فاستعد وتناول الطعام الصحي وأحظّ بقسط كافٍ من الراحة واستمتع بشهر رمضان كريم. ■

دائماً ما يشكل الجفاف خطراً في فصل الصيف عندما تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى تعرضك للتعرق وفقدان الماء والمعادن المهمة. كما يمكن أن يشكل تعويض السوائل المفقودة مشكلة إذا ما امتدت فترة صيامك من 11 إلى 17 ساعة في اليوم، فلذلك احرص على الحد من المجهود البدني وابتعد عن الحرارة قدر الإمكان أثناء النهار. ويمكنك تعديل نظامك اليومي بالذهاب إلى النادي الرياضي في فترة الليل والامتناع عن الشمس على الشاطئ.

قد تشعر بالإرهاق أو قلة النوم أو العجز عن التركيز خصوصاً إذا ما كانت وظيفتك تحتم عليك العمل في وقت مبكر أو تتطلب جهداً بدنياً. وحيث أنك قد تشعر بضعف في التركيز وبطء في التصرف أثناء حدوث طارئ، فتجنب القيادة وتأدية نشاطات قد تؤدي إلى إصابتك أو إصابة الآخرين. وتذكر أن السائقين الآخرين قد يشعرون بالنعاس أيضاً فلذلك احرص على القيادة الوقائية دائماً.

في حالات الحمل أو الإصابة بمرض مثل السكري، يستحسن استشارة طبيبك قبل الصيام ووضع خطة تساعد على الصيام عند القدرة على ذلك دون التسبب بأضرار. فالارتفاع أو الانخفاض الحاد في سكر الدم المصحوب بالجفاف يمكن أن يعرضك والآخرين إلى الخطر وحوادث صحية وخيمة مثل غيبوبة السكر.

### فترة المغرب

مع قرب صلاة المغرب يعتمد بعض الأشخاص إلى القيادة بسرعة أو بهتور للوصول إلى المنزل في وقت الإفطار. ومن الحكمة أن تخطط لرحلتك بوقت مسبق لتتفادى هؤلاء السائقين الخطيرين. وتذكر أن الإفطار يمكنه الانتظار. واحمل معك وجبة خفيفة إذا أمكن لتتناولها إلى أن تصل سالماً إلى منزلك.

واحرص على تناول وجبتك تدريجياً، فالوجبات الثقيلة أو الإفراط في تناول الطعام قد يسبب عدة مشاكل. حيث أفاد مستشفى برجيل في أبو ظبي أن 30% من المرضى الذين يحتاجون رعاية طارئة أثناء

أضواء على السلامة

# لجنة السلامة المرورية

مقابلة صالح الغامدي

جعلت التكلفة البشرية لحوادث المرور من صالح الغامدي ناشطاً في مجال التوعية بمخاطرها، كما يعمل بوصفه المشرف على التعليم والتوعية في لجنة السلامة المرورية على دعم الأنشطة الهادفة و إلى تشجيع سلوكيات القيادة الآمنة في المدارس والمساجد والمجتمع.

وعلى الرغم من أن حوادث الطرق ما زالت تتسبب في وفاة 29 شخصاً يومياً في المملكة العربية السعودية، إلا أن الغامدي يرى أننا نشهد تغيرات إيجابية تدريجية في سلامة الطرق. وقال "نحن نمضي في الاتجاه الصحيح. فعلى سبيل المثال، في المنطقة الشرقية انخفضت وفيات الطرق بنسبة 41٪ العام الماضي".

وينسب صالح الغامدي ناشط السلامة على الطرق بعض هذا التحسن إلى البرامج التي وضعتها لجنة السلامة المرورية كجلسة النقاش المفتوحة عن السلامة المرورية، والأنشطة المدرسية، والمعارض، وموقع قيادتي. وكانت أرامكو السعودية قد أنشأت هذا البرنامج ليعمل بشكل رئيس في المنطقة الشرقية للمملكة، إلا أن خدماته التوعوية تطوف العالم من خلال موقع قيادتي.

يقدم موقع قيادتي عشرة نماذج تركز على تثقيف السائقين وتحسين مهاراتهم. ويمكن تصفح موقع قيادتي بخمس لغات، هي العربية والإنجليزية والأردية والإندونيسية والفلبينية، مع خطط لإضافة المزيد من اللغات.

وقال الغامدي إن البرنامج الإلكتروني، الذي يستخدمه أكثر من 25 ألف مستخدم سنوياً، يكتسب أهمية خاصة الآن في ظل السماح للمرأة بالقيادة. والتسجيل في البرنامج متاح مجاناً وتغطي مواضيعه مجموعة متنوعة من الحالات التي قد تواجه السائقين، مما يجعله مناسباً للسائقين الجدد، وكذلك لمن يحمل رخصة قيادة.

وقال: "إن القيادة المتهورة وغير الآمنة المُشاهدة على طرق المملكة لا تعكس ثقافة الكرم والترحيب في المملكة العربية السعودية".

"يمتاز السعوديون بثقافة الكرم، فإذا ما طلبت من شاب سعودي أن يدلك على مكان معين، فسيتكلف عناء مرافقتك لإرشادك. ولكن عندما يكون خلف عجلة القيادة، فإن القصة مختلفة تماماً". ولا يعرف الغامدي السبب لتغير تصرفات الناس وهم خلف عجلة القيادة، لكنه يعتقد أنه من خلال التركيز على الأخلاق الإنسانية المُشتركة يمكننا أن نبدأ بالتغيير.

"يمكننا أن نستعين بالأحاديث أو أقوال النبي (صلى الله عليه وسلم) لتعلم احترام الآخرين وإدراك أن الطريق ليس لك وحدك، الطريق ملك للجميع، فحاول السيطرة على غضبك. وكلما كنت في سلام وتسامح أكثر، سيكون الطريق أكثر سلاسة.

"حالما يكون الناس في سياراتهم يصبحون في عالمهم الخاص، وقواعدهم الخاصة. وسيستغرق ذلك وقتاً طويلاً للتغيير، ولكن علينا أن نبدأ الآن".

حالما يكون الناس في سياراتهم يصبحون في عالمهم الخاص، وقواعدهم الخاصة. وسيستغرق ذلك وقتاً طويلاً للتغيير، ولكن علينا أن نبدأ الآن.

تقدم اللجنة رزمة السلامة المرورية لطلبة المدارس كوسيلة لتعريفهم بالقواعد والسلوكيات المرورية. وتقدم هذه الرزمة للطلبة من مرحلة رياض الأطفال إلى المرحلة الثانوية سيناريوهات مختلفة، تتطلب منهم تعلم واتباع قواعد المرور، وفهم الحاجة إلى السلامة على الطرق. وأضاف: "سيزرع هذا النوع من البرامج فيهم ثقافة الأخلاق اللازمة للقيادة في حياتهم مستقبلاً".

ومن بين العادات الأساسية التي تحث عليها اللجنة هي استخدام حزام الأمان، ويعد جهاز محاكاة الانقلاب أحد الأدوات الفعالة في هذا الصدد. هذا الجهاز الذي يُستخدم في المعارض والمهرجانات هو عبارة عن سيارة صغيرة كاملة الحجم مركبة على منصة، حيث يركب السائق والركاب السيارة ويربطون أحزمة الأمان. ثم تتقلب السيارة رأساً على عقب وتلتف حول نفسها 360 درجة قبل التوقف للسماح للجميع بالخروج. كلعبة قطار الموت، ولكن لغرض إيصال رسالة في غاية الجدية، يُظهر جهاز المحاكاة كيف يكون الوضع مرعباً عند انقلاب السيارة، حتى مع ربط حزام الأمان.

ويواصل الغامدي التأكيد على الفرق بين المحاكاة والحادث الحقيقي قائلاً: "الحادث الحقيقي يقع بدون تخطيط وبسرعة ويكون الانقلاب فيه أمراً لا يصدق، أما هنا فيمكن التحكم فيه. الحادث الحقيقي أشد قسوة بكثير".

كما يضيف أن حوالي 10٪ فقط من الناس يستخدمون أحزمة الأمان، وهي نسبة منخفضة بشكل مقلق، ولكن "الشرطة الآن تهتم بذلك باتخاذ إجراءات تأديبية صارمة"، تتمثل في فرض الغرامات بشكل أساسي.

لا يكفي تطبيق القوانين فقط لتغيير العادات، فيركز الغامدي أيضاً على ثلاثة محاور لتشجيع كافة قطاعات المجتمع لأداء دور في سلامة الطريق.

"أولاً، على أئمة المساجد الحديث عن السلامة المرورية". وفي هذا الإطار، وقعت لجنة السلامة المرورية مذكرة تفاهم مع وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد وأقامت عدد من الجلسات مع الأئمة. ومن بين حوالي 150 إماماً حضروا ورشة عمل لجنة السلامة المرورية، تحدث أكثر من 90٪ منهم عن السلامة المرورية في صلاة الجمعة. وقال "هذا باب نحتاج إلى طرقة".

أما المحور الثاني فيتمثل في المدارس التي قدمت لها رزمة السلامة المرورية وبرامج توعية. وأما المحور الثالث فهو وسائل الإعلام. ولا يقتصر ذلك على مجرد نشر مقالات عن السلامة المرورية، ولكن أيضاً تشجيع الشخصيات الإعلامية على إدخال السلامة المرورية في عملهم وأن يصبحوا قدوة. وعرض الغامدي حسابه على تويتر، الذي يُحدثه بانتظام مع مقتطفات عن السلامة للآلاف من متابعيه.

وهو "متفائل جداً" بأن السماح للمرأة بالقيادة سي جلب إحساساً أكبر بالمسؤولية تجاه طرق المملكة، وأنه مع زيادة تطبيق القوانين ومشاركة روح الكرم السعودية، ستكون السلامة على الطرق حقيقة مرحباً بها للمملكة العربية السعودية. ■

# خرافات القيادة

يعتقد بعض الناس أنه نظراً لتزويد السيارات بالوسائد الهوائية، فليس هناك حاجة إلى ربط حزام الأمان. وفي الواقع، تعمل الوسائد الهوائية وأحزمة الأمان معاً لمنع الإصابة والموت. كما تحميك أحزمة الأمان أيضاً عندما لا تعمل الوسائد الهوائية بشكل صحيح.



يعتقد بعض الناس أنهم أقوياء جسدياً بما يكفي للسيطرة على أنفسهم خلال الحادث. خذ قواعد الفيزياء في الاعتبار، إذا كنت تحمل جسم يزن 5 كجم وكنت تسوق بسرعة بطيئة نسبياً 40 كم/ ساعة وتوقفت فجأة، فإن هذا الجسم يصبح على الفور أثقل 20 مرة. سيكون من المستحيل السيطرة على نفسك في ثوان بسبب الزيادة المفاجئة في القوة، بغض النظر عن مدى قوتك أو سرعة تصرفك.

# خرافات القيادة

# هل تريد أن تظهر في مجلة أضواء على السلامة؟

نحتاج إلى أطفال من كل الأعمار ليظهروا في المجلة.

ارسل معلومات التواصل وموقعك واسم الطفل وعمره

على الإيميل : [panorama@aramco.com](mailto:panorama@aramco.com)

