

ขับขี่ปลอดภัยใส่ใจกฎจราจร

๑. ศึกษาเส้นทางและขับขี่อย่างมีสติ

เส้นทางแต่ละสายย่อมต่างกัน ทั้งสภาพภูมิประเทศและสภาพแวดล้อม จึงควรศึกษาแผนที่ คู่มือท่องเที่ยว ถามผู้รู้หรือเจ้าหน้าที่ สำคัญที่สุด ต้องสังเกตและปฏิบัติตามป้ายและเครื่องหมายจราจรอย่างเคร่งครัด

๒. ตรวจสอบสภาพรถ เช็คน้ำมัน ลมยาง ก่อนเดินทาง

ผู้ขับขี่ต้องรอบรู้เรื่องรถที่ขับเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนออกเดินทางไกล ควรตรวจสอบอุปกรณ์ สภาพรถ น้ำมัน และลมยาง ว่าสมบูรณ์พอสำหรับการเดินทางไกลหรือไม่

๓. ตีมิไม่ขับ ทั้งคนขับและคนนั่ง

แอลกอฮอล์ส่งผลต่อสมาธิและการตัดสินใจ ตึมิแล้วขับจึงเป็นสาเหตุหลักของอุบัติเหตุ เพราะฉะนั้น ไม่ควรตึมิแอลกอฮอล์ก่อนการขับขี่ทั้งรถและมอเตอร์ไซค์ หากต้องตึมิ เปลี่ยนวิธีเดินทางแทนการขับขี่รถ เช่น ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะอื่นๆ

๔. ง่วงไม่ขับ พักผ่อนให้เพียงพอ

ร่างกายที่ขาดการพักผ่อนส่งผลต่อการตัดสินใจและสมาธิเช่นกัน เมื่อรู้ว่าต้องเดินทางไกล ควรนอนให้ได้อย่างน้อย ๗ ชั่วโมง และแวะพักตามจุดพักรถเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายเหนื่อยล้าจากการเดินทางที่ยาวนาน

๕. ขับขี่อย่างมีน้ำใจแก่เพื่อนร่วมทาง

การขับขี่อย่างมีน้ำใจช่วยสร้างบรรยากาศการเดินทางที่ดีในช่วงวันหยุดพักผ่อน ลดโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น การให้ทาง การชะลอรถ และการใช้สัญญาณแตรอย่างถูกต้อง



อุบัติเหตุจราจร

ส่วนใหญ่เมื่อพูดถึงคำว่า **อุบัติเหตุ** คนทั่วไปมักเข้าใจว่าจะเกิดจากความบังเอิญ เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดเดาไว้ล่วงหน้าหรือเกิดจากเคราะห์กรรมที่ไม่สามารถป้องกันได้ แต่ที่จริงแล้ว อุบัติเหตุเกิดจากการขาดความระมัดระวัง ขาดความรู้และประสบการณ์ โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุจราจร มีองค์ประกอบหลัก คือ

๑. **คน** ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมและปัญหาด้านสุขภาพ พฤติกรรมของคน เช่น การตึมิสุราแล้วขับรถ การขับเร็ว การขับโดยประมาท เป็นต้น ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น สายตาสั้น หูตึง ตาบอดสี เป็นต้น

๒. **ยานพาหนะ** ได้แก่ ขาดการดูแลบำรุงรักษาเครื่องยนต์อย่างต่อเนื่อง

๓. **สิ่งแวดล้อม** ได้แก่ ฝนตก ถนนลื่น ความมืด คิวไฟ เป็นต้น

อุบัติเหตุจราจรป้องกันได้อย่างไร



การป้องกันอุบัติเหตุจราจร

ต้องมีความพร้อม ๕ ข้อดังนี้

๑. ความพร้อมของสภาพร่างกายและจิตใจ

- ผู้ขับขี่ต้องไม่มีความบกพร่องของสภาพร่างกาย เช่น เจ็บป่วย สายตามองไม่ชัด หูตึง เป็นต้น
- ผู้ขับขี่ต้องไม่เสพยาเสพติดหรือสารออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท เช่น สุรา ยาบ้า เป็นต้น
- ผู้ขับขี่ต้องมีสภาพจิตใจที่ปกติ เช่น ไมโกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้าหรือเครียด

๒. **ความพร้อมทางด้านการขับขี่** เช่น ต้องมีความชำนาญในการขับรถ ขับรถถูกต้องตามกฎหมาย ใช้อุปกรณ์นิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่

๓. **ความพร้อมของรถ** ต้องมีการตรวจสอบสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเบรก แตร กระบอกส่งหลังและไฟสัญญาณต่างๆ

๔. **ความพร้อมในด้านเส้นทาง** ต้องรู้เส้นทางและสภาพแวดล้อมของเส้นทางที่จะไป

๕. **ความพร้อมในเรื่องการรู้กฎจราจร** ต้องทราบเครื่องหมายและสัญญาณไฟจราจรต่างๆ



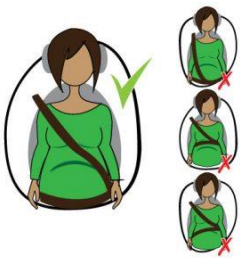
ประโยชน์ของหมวกและเข็มขัดนิรภัย

หมวกนิรภัย เป็นอุปกรณ์ชนิดหนึ่งซึ่งช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บบริเวณศีรษะของผู้ขับขี่มอเตอร์ไซด์ หมวกนิรภัยแบ่งเป็น ๓ ชนิด

๑. หมวกชนิดครึ่งศีรษะ เป็นรูปครึ่งวงกลม ปิดด้านข้างและหลังเสมอระดับหู มีสายรัดคาง หมวกชนิดนี้สามารถป้องกันอันตรายเฉพาะศีรษะส่วนบน

๒. หมวกชนิดเต็มศีรษะ เป็นรูปทรงกลมปิดด้านข้างและด้านหลัง ด้านหน้าเปิดเหนือคิ้วลงมาถึงปลายคาง หมวกชนิดนี้สามารถป้องกันอันตรายบริเวณศีรษะ

๓. หมวกชนิดเต็มหน้า จะมีช่องเปิดตรงบริเวณตาเท่านั้น หมวกชนิดนี้สามารถป้องกันอันตรายบริเวณศีรษะและคาง



เข็มขัดนิรภัย เป็นอุปกรณ์อีกชนิดหนึ่งที่ช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ขับขี่รถยนต์และผู้โดยสารถูกเหวี่ยงไปกระแทกกับตัวรถ ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุได้ เข็มขัดนิรภัย แบ่งเป็น ๒ ชนิด

๑. เข็มขัดที่รัดตรงบริเวณโคนขา รอบสะโพก ส่วนใหญ่จะพบบนเครื่องบิน

หรือรถยนต์ในส่วนของผู้โดยสารที่นั่งอยู่ด้านหลัง

๒. เข็มขัดที่คาดผ่านบริเวณสะโพกและหัวไหล่เฉียงผ่านหน้าอกและกระดุกไหล่ปลาร้า ส่วนใหญ่จะพบในส่วนของผู้ขับขี่และผู้โดยสารที่อยู่ด้านหน้า

พฤติกรรมแบบไหน? เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุทางถนนที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นช่วงเทศกาลวันหยุดยาว หรือช่วงเวลาปกติ ส่วนใหญ่เกิดจากความประมาทของผู้ขับขี่เองคือ

เมาแล้วขับ หรือมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แว่น ชิ่ง ขับรถเร็ว ด้วยความ ดึกตะบอง

ขับตัดหน้า ระยะกระชั้นชิด

ไม่สวมหมวกนิรภัย



ขับขี่ปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย ใส่ใจกฎจราจร

ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลลำพูน
งานป้องกันฯ โทร.๐-๗๗๔๕-๐๓๗๖