



لا تكن قاتلاً! لا تقدر شاحنتك وأنت مرهق

دليل سائقي الشاحنات لتجنب القيادة تحت تأثير الإرهاق.





أعد هذا المنشور المعنون "لا تكن قاتلا! لا تقدر شاحنتك وأنت مرهق - دليل سائقي الشاحنات لتجنب القيادة تحت تأثير الإرهاق" من قبل دائرة النقل في أيووايبي. وقد تم بذل كل جهد ممكن للحرص على دقة المعلومات الواردة في هذا المستند، إلا أن هذا لا يضمن الدقة التامة أو اكتمال هذه المعلومات أو مدى فائدتها. كما لا تتحمل دائرة النقل المسؤولية عن أية خسارة أو أضرار (من أي نوع كانت) تنتج عن استخدام المعلومات التوجيهية في هذا المستند.

DOT-ST-FRT-SG-14-006-AR

المحتوى

2	لمن هذا الدليل؟
2	ما الحاجة للإرشاد؟
2	المرجعية القانونية
3	ما هي الفوائد؟
3	اعرف ما هي أعراض إرهاق السائق
5	قمر بتنظيم جدولك
6	معلومات إضافية

لِمَن هَذَا الدَّلِيلُ؟

هذا الدليل موجّه إلى السائقين الذين يمتلكون الشاحنات التي يقودونها بكافة أنواعها وأحجامها، ويهدف إلى إخبارهم بكيفية التعامل مع والوقاية من إرهاق سائق الشاحنة.

لِمَا الْحَاجَةُ لِلرِّشَادِ؟

أحد أسباب حوادث الشاحنات هو نعاس السائق بسبب القيادة لساعات طويلة جداً دون الحصول على فترات استراحة مناسبة.

وكسائق ومالك للشاحنة، فأنت تتحمل مسؤولية تجاه المجتمع للتأكد من عدم المخاطرة بأرواح الغير من خلال قيادتك لمدة طويلة دون استراحة أو عبر عملي لساعات طويلة.

حيث يتسبب النعاس أثناء القيادة في عدم القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة، كما يؤثر سلباً في سرعة ردة فعل السائق للتعامل مع المخاطر التي قد يواجهها أثناء قيادته للشاحنة، وكل هذه الأمور قد تتسبب في فقدان السيطرة على المركبة وحصول الحوادث المميتة.

لِمَا الْمُرْجِعِيَةُ الْقَانُونِيَّةُ

القيادة أثناء الشعور بالإرهاق ليست خطرة فحسب، بل هي مخالفة للقانون كذلك. ينص القانون على عدم وجوب القيادة، أو الاستمرار في قيادة مركبة تجارية أثناء الشعور أو الاقتراب من الشعور بالإرهاق.



المادة 10.7 من قانون المرور الاتحادي رقم 21 لعام 1995

يلتزم السائق، عند قيادة أية مركبة على الطريق بما يأتي:
ألا يقود المركبة وهو مرهق بدرجة تؤثر على تحكمه في قيادتها.

وقد تتضمن العقوبات لمخالفي هذا القانون:

- الغرامات.
- فقدان الرخصة التجارية.
- سحب رخصة القيادة.
- السجن.

ما هي الفوائد؟

هناك فوائد عديدة للسيطرة على الإرهاق والوقاية منه:

- تقليل خطر حوادث الطريق.
- تخفيض مستحقات وتكاليف التأمين.
- تطوير سمعتك وسمعة صناعتك.
- تحسين مستوى خدمة الزبائن.

اعرف أعراض إرهاق السائق

هناك علامات إنذار مبكرة عندما تكون في حالة نعاس، يجب عليك أن تعرف ما هي تلك العلامات وأن تأخذ استراحة فوراً.

أعراض إرهاق السائق تتضمن:

- الشعور بالتعب/ النعاس.
- الرؤية المشوشة.
- الصعوبة في إبقاء العينين مفتوحتين.
- إطراق الرأس.
- التثاؤب المتزايد.
- الانحراف المتكرر عن الطريق.

المؤشرات التي تنذر بحدوث تعب أو إرهاق مزمن للسائق تتضمن:

- عدم الشعور بالنشاط بعد النوم.
- النزعة المتزايدة للنوم أثناء العمل.
- فترات القيلولة المتزايدة خلال ساعات الفراغ.
- النوم المتزايد أثناء الإجازات.
- الأخطاء المتزايدة وفقدان التركيز أثناء العمل.

إن استخدام المذياع، أو جهاز التكييف، أو الوسائل الأخرى لتنشيط الانتباه، له أثر محدود ولن يساعد في التغلب على الإرهاق.

والمنشطات الأخرى، مثل الكافيين، ستؤمّن نشاطاً مؤقتاً ولكنها لن تخفّف الحاجة للنوم، فالنوم المؤجل يجب تعويضه في وقت لاحق، كما أن استخدام الوصفات الطبية أو الأدوية غير القانونية لمحاولة التغلب على الإرهاق غير مسموح على الإطلاق.

لا تجعل نفسك عرضة أكثر للإرهاق بسبب عاداتك اليومية.

يجب التأكد من حصولك على قسط كافٍ من الراحة قبل بداية نوبة القيادة، أيضاً الأكل الصحي، وممارسة التمارين المناسبة للبقاء في حالة جسدية ملائمة. بعض الوصفات الطبية والأدوية قد تسبّب النعاس، وعادة ما تتواجد بعض البدائل التي لا تسبّب النعاس، لذلك استشر طبيبك أو الصيدلاني.

يزداد خطر النوم أثناء القيادة عندما تقوم بالقيادة في أوقات النوم الاعتيادية عند السائقين، خاصة في الساعات التي تسبق الفجر.

ويتزايد خطر حصول الحوادث خلال فترات الظهيرة وبعد ساعات الغداء.

قم بتنظيم جدولك

إن كونك سائقاً لشاحنتك الخاصة يجعلك مسئولاً عن تنظيم يوم عملك، وعليه فيجب عليك القيام بما يلي:

- خذ أكثر من فترة استراحة خلال يوم العمل.
- احصل على فترة نوم لا تقل عن 8 ساعات متواصلة كل 24 ساعة، ومن الأفضل أن تكون بين الساعة 10 مساءً و 8 صباحاً.
- قلل فترات العمل غير الاعتيادية أو غير الطبيعية.
- قدر الإمكان، قم بتنظيم جداول عمل مريحة تتيح لك أوقات ملائمة للاستراحة من القيادة أو النوم المضطرب.
- قلل قدر الإمكان عدد الرحلات التي تنطلق باكراً، لتمنح نفسك أكبر فرصة ممكنة للنوم تحضيراً للرحلة.
- تجنّب النوم في الأماكن التي يمكن أن تتسبب بإزعاجك.
- احتفظ بسجل ليوم عملك، يوضح أماكن وأوقات الانطلاق والوصول، وكذلك الاستراحات التي أخذتها.

يقع على عاتق عملائك، سواء كانوا شركة نقل، أو ميناء، أو مصنع، أو غيرهم مسؤولية وضع جداول ملائمة لنقل بضائعهم تسمح لك بأخذ استراحات ولا تتطلب ساعات طويلة من القيادة. يجب أن يتم إدراج هذا الأمر في أي عقد أو اتفاقية.

معلومات إضافية

لمعلومات إضافية عن كيفية الوقاية من إرهاق سائقي الشاحنات، وكيفية إعداد خطة للسيطرة على إرهاق سائقي الشاحنات احصل على نسخة من "لا تسمح للسائقين المرهقين بالقيادة - إرشادات لأصحاب العمل والمدراء للوقاية من إرهاق سائقي الشاحنات".

قم بزيارة www.freight2030.ae

