

# HE

இருசக்கர வாகனம்

## பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுதல்

சாலை விதிகள் மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான கையேடு



# பாதுகாப்பாக வாகனம் ஒட்டுதல்

சாலை விதிகள் மற்றும் வாகனம் ஒட்டுதலுக்கான கையேடு

# அச்சிடலுக்கான விவரங்கள்

இந்தியாவின் வேகமான வளர்ச்சியின் காரணமாக பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. நமது சாலைகளில் வாகனங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பதன் காரணமாகவும் மற்றும் மொபைல் போனில் பேசியபடி வாகனத்தை ஓட்டுதல், வண்டி ஓட்டும் போது மது அருந்துதல் மற்றும் புகை பிடித்தல், போன்ற அனைத்தும் மானுட வாழ்க்கைக்கும் மற்றும் சொத்துகளுக்கும் பெரிய அளவிலான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

பொறுப்புற்ற வாகன ஓட்டுதலின் காரணமாக ஏற்படுத்தும் விபத்துகள் மற்றும் காயங்கள் குறித்த செய்திகள் நிரம்பி வழிகின்றன. நாம் எச்சரிக்கையாக இருந்தால் மட்டுமே இப்புள்ளி விபரங்களின் ஒரு பகுதியாக நாம் மாறாமல் வாழ முடியும்.

சக சாலை பயன்பாட்டாளர்கள் குறித்த அக்கறை மிக்க வாகன ஓட்டுதலுக்கான, கல்வியறிவு மற்றும் விழிப்புணர்வு மிக்க புதிய கலாச்சாரம் ஒன்றினை உருவாக்குவதும் மற்றும் சாலையை பொறுப்புடன் பயன்படுத்துவதும் மட்டுமே சாலைகளில் தினசரி ஏற்படும் விபத்துகள் மற்றும் இறப்புகளை குறைப்பதற்கான வழியாகும். நம்மால் சாலைகளின் தன்மையை மாற்ற முடியும் என்னும் பொறுப்பினையும் மற்றும் அக்கறையையும் நாம் ஒவ்வொருவரும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

Language: Tamil

வெளியிடுவோர்: ஹ்யூபர்ட் எப்னர் (இந்தியா பிரைவேட் லிமிடெட்).  
C - 18, சிராக் என்க்லேவ்  
புது டெல்லி - 110 048 (இந்தியா)  
தொபே.: +91 11 46107654  
மின்னஞ்சல்: [driving@he-india.com](mailto:driving@he-india.com)  
இணையதளம்: [www.he-india.com](http://www.he-india.com)  
© அனைத்து உரிமைகளும்  
பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது

முதல் பதிப்பு: பிப்ரவரி 2009

வெளியீட்டாளரின் முன்அனுமதியின்றி இந்த வெளியீட்டின் எந்தவொரு பகுதியையும் மறு உருவாக்கம், சேமிப்பு, தகவல் பரப்பதலோ அல்லது மின், மெக்கானிக்கல், நகல், பதிவு போன்றவைகளின் வழியாக நகல் எடுத்தல் போன்றவைகளையோ மேற்கொள்ளக் கூடாது. பொது வாடகைக்கு விடுவதற்கும் அனுமதியில்லை



## ■ பொறுப்புள்ள ஓட்டுனர்

நிர்வாகப் பொறுப்புகள்	1
சமூகப் பொறுப்பு	2
தன்உடல்நலத்தைப் பற்றிய பொறுப்பு	2
பாதுகாப்பு கருவிகளை அணிதல்	4
பின் இருக்கையில் அமர்பவர்	5
பளு ஏற்றுதல்	6



## ■ இரு சக்கர வாகனம் குறித்த ஆய்வு

உங்களுக்கேற்ற மோட்டர் சைக்கிளை தேர்ந்தெடுக்கவும்	7
இருசக்கர வாகனத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுதல்	7
பைக்கினை மாற்றியமைப்பதை தவிர்க்கவும்	7
சாலையில் ஓட்டிச் செல்வதற்கேற்ப பராமரித்தல்	8
பயணத்திற்கு முன் சரிபார்க்கப்பட வேண்டியவை	8
நெருக்கடி நேர உதவிகள்	10



## ■ வாகன ஓட்டுதலில் தற்காப்பு

பொதுவானவை	11
பயணிக்கத் தயாராகுதல்	13
தற்காப்பு பயண உத்திகள்	15
தற்காப்பு பயண திறன்கள் மற்றும் பழக்கங்கள்	19



## ■ கடினமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் இடர் கணிப்பு

சாலை மேற்பரப்பு நிலைகள்	21
பருவ நிலைகள்	23
இடர் கணிப்பு	25
அவசரகாலத்தை கையாளுதல்	27
விபத்துகள் மற்றும் வாகன முடங்குதல்களை கையாளுதல்	28



எவர் ஒருவர் இந்த பொறுப்புகளை உணர்ந்து பின்பற்றுகிறாரோ அவரே நல்ல ஓட்டுனராக திகழ முடியும். அவருக்கு வாகன நிர்வாகம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த பொறுப்புகளும் உண்டு.

ஓட்டுவதற்கு வெகு முன்னதாகவே வாகனத்தை தயார் செய்ய வேண்டும். பழுதுகள், காயங்களைத் தவிர்க்க பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்து கொள்ளல் வேண்டும். வாகனத்தை ஓட்டும்பொழுது வசதியாக உணருதல் அவசியம்.

ஒவ்வொரு பயணத்திற்கு முன்பும் வழக்கமாக செய்ய வேண்டிய பராமரிப்பு சோதனைகளை செய்ய பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதனால், எந்த விதமான இடர்களும் இல்லாமல் பயணம் செய்யலாம்.

## » ஓட்டுனரின் பொறுப்புகள்

வாகனத்தை ஓட்டுபவர் கீழ் கண்டவற்றிற்குப் பொறுப்பாகிறார்:

- ▶ அவர் ஓட்டும் வாகனத்தின் வகைக்கு உடைய தகுந்த ஓட்டுனர் உரிமம் வைத்திருத்தல்
- ▶ ஓட்டும் பொழுதும் மற்ற சமயங்களிலும், தேவைப்படும் அனைத்து ஆவணங்களையும் முதலுதவிப் பெட்டியையும் உடன் வைத்திருத்தல்
- ▶ வாகன திறன் நிலை - வாகனத்தை இயக்கும் நிலையில் வைத்திருத்தல் அவரது கடமையாகும்
- ▶ ஏற்றிச்செல்லும் பொருட்கள் மற்றும் பின் இருக்கையில் உள்ள பயணிகளின் பாதுகாப்பு - பின் இருக்கையில் உள்ள பயணிகளை பாதுகாப்பாக கொண்டு செல்ல வேண்டும். வாகனம் அதிக பளு சுமக்காததையும், அதில் ஏற்றிச்செல்லும் பொருட்களின் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்ய வேண்டும்.



- ▶ எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் வாகனத்தை இயக்கத் தேவையான விழிப்புணர்வுடனும், உடலளவில் தகுதியுடனும் (சோர்வில்லாமல், குடிக்காமல், வேற்று சிந்தனைகளற்று) இருத்தல் வேண்டும். சாலை விதிகளை எப்பொழுதும் பின்பற்றுதல் வேண்டும்

- ▶ வாகனத்தின் மேல், எல்லா கட்டுப்பாடுகளையும் பெடல்களையும் சுலபமாக எட்டவும், ஸ்டியரிங்கைத் தடைகளற்று வசதியாக பிடிக்கவும் ஏற்ற வசதியான நிலையில் அமருதல் வேண்டும்.



- ▶ எப்பொழுதும் பாதுகாப்பான உடைகளையும், தலைக்கவசத்தையும் அணிய வேண்டும்.



- ▶ சாலையையும் அதில் உள்ள போக்குவரத்தையும், தெளிவாக பார்க்க முடிகிறதா என உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- ▶ சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்தாத வகையில் வாகனத்தை (மோட்டர் சைக்கிளை) உபயோகிக்க வேண்டும் . திடீரென வேகத்தைக் கூட்டுவதையும் ப்ரேக் போடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். ட்ராஃபிக் சிக்னல்களில் வாகனத்தை அணைத்து பின் மெதுவாக செல்லுவதால் மாசு ஏற்படுத்துவதை தவிர்க்கலாம்.

## »நிர்வாகப் பொறுப்புகள்

சமீபத்திய அனைத்து தேவையான ஆவணங்களின் விபரங்களையும் அறிந்திருக்கவேண்டும் மற்றும் வாகனத்தை ஓட்டும் சமயங்களில் அவற்றை எப்பொழுதும் உடன் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.



## தேவையான ஆவணங்கள்

ஒரு நல்ல ஓட்டுனர், வாகனத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து தேவையான ஆவணங்களையும், ஓட்டுனர் உரிமம் குறித்த அவருடைய சொந்த ஆவணங்களையும் பற்றி அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஓட்டுனர் உரிமம், சாலை வரி மற்றும் அனுமதி பத்திரங்களை புதுப்பித்து

வைத்திருக்க சாலை விதிமுறைகளையும், கட்டுப்பாடுகளையும் பற்றி முழுமையாக அறிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

வாகனத்தை ஓட்டும்பொழுது கீழ்க்கண்ட ஆவணங்களை கட்டாயமாக உடன் வைத்திருத்தல் வேண்டும்:

- ▶ தகுந்த ஓட்டுனர் உரிமம்
- ▶ வாகனப் பதிவுப் பத்திரம்
- ▶ சாலை வரிப் பத்திரம் (பொருந்தக்கூடியதாக இருந்தால்)
- ▶ காப்பீட்டுப் பத்திரம்
- ▶ மாசுக் கட்டுப்பாட்டுப் பத்திரம்
- ▶ அனுமதி மற்றும் வாகனத் திறன்நிலைப் பத்திரம் (இது போக்குவரத்து மற்றும் வியாபாரம் சார்ந்த வாகனங்களுக்கு மட்டும் பொருந்தும்)

போக்குவரத்து துறையைச் சேர்ந்த சீருடையில் உள்ள எந்த காவல் அதிகாரியும் அல்லது செயலாக்க அதிகாரியும் எந்த நேரத்திலும் இந்த ஆவணங்களை சோதிக்கலாம்



ஆவணங்களின் நகல்கள் ஸ்டாம்புகள் ஓட்டப்பட்டு அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அதிகாரியின் சான்றொப்பம் இருந்தால் மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

தகுந்த ஆவணங்களைக் காட்டாமல் இருப்பது குற்றமாகும். தவறினால் வாகனம் பறிமுதல் செய்யப்படும்

## உடன் எடுத்துச்செல்வதற்கு பரிந்துரைக்கப்படும் ஆவணங்கள்:

- ▶ ஓட்டுனர் உரிமம்
- ▶ பதிவுப் பத்திரம்
- ▶ வாகனத்தின் காப்பீட்டுப் பத்திரம் (முன்றாமவர் உட்பட)
- ▶ மாசுக்கட்டுப்பாட்டுப் பத்திரம்
- ▶ தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்கள் அடங்கிய சொந்த நாட்குறிப்புப் புத்தகம் அல்லது அடையாள அட்டை
- ▶ ஓட்டுனரின் காப்பீட்டுப் பத்திரம்
- ▶ உள்ளூர் காவல் துறை, ஆம்புலன்ஸ் மற்றும் தீயணைப்புத் துறையின் தொலைபேசி எண்கள்

## சாலை விதிகளை அறிந்து பின்பற்றுதல்:

ஒரு பொறுப்புள்ள ஓட்டுனர், தனது மற்றும் பிறரின் பாதுகாப்பிற்காகவும் வேண்டி, அவ்விதத்திற்குப் பொருந்தும் சாலை விதிகளை அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். போக்குவரத்து கட்டுப்பாட்டு கருவிகளையும் அவற்றின் குறியீடுகளையும் அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

## வாகன அறிவு மற்றும் பராமரிப்பு

வாகனத்தைப் பற்றிய போதுமான அறிவு பெற்றிருப்பதும், ஓட்டுவதற்கு முன் தேவையான சோதனைகள், வழக்கமான இடைவெளிகளில் செய்யும் சோதனைகள் ஆகியவற்றைச் செய்வதும், வாகனத்தை ஓட்டும் நிலையில் சரியான பராமரிப்புடன் வைத்திருப்பதும் ஓட்டுனரின் பொறுப்பாகும்.

## » சமூகப் பொறுப்பு

சமூகப் பொறுப்பைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, நல்ல மனப்பான்மையை உருவாக்கி, பொறுமையுடனும் கனிவுடனும், இவற்றோடு, சாலையை உபயோகிக்கும் பொதுமக்கள் மற்றும் பொதுவுடைமைகளின் பாதுகாப்பு பற்றிய உணர்வுடனும் இருக்கச் செய்யும் ஒரு ஓட்டுனருக்கு சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பொருளாதாரம் பற்றிய பொறுப்பும் உண்டு.

- ▶ மற்ற சாலை உபயோகிப்பாளர்களின் நடவடிக்கையை அறிந்து கொள்வது, அவர்களிடம் கவனத்துடன் இருந்து விபத்துகளை தடுக்க உதவுகிறது.
- ▶ சாலையை உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்து, அவரவர் அறிவிர்கெட்டிய அளவிற்கு பாதுகாப்பாக செல்ல வேண்டும். மற்றவர்களின் தவறுகளைப் புரிந்து கொண்டால், அதற்குத் தக்கவாறு நாம் பாதுகாப்பாக செல்லலாம் என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ▶ விலங்குகள் அதிகம் உலவும் சாலைகளை அறிந்து வைத்து அவற்றிற்கு சாலையை கடக்கும் உரிமையை வழங்க வேண்டும்.



## சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்தாமல் உபயோகித்தல்:

- ▶ வாகனத்தை நன்றாக செலுத்தும் திறன், எரிபொருளை சேமிப்பதுடன் சாலையில் உள்ள அபாயங்களைக் குறைக்கிறது.
- ▶ ஒவ்வொரு முறை வெளியே செல்வதற்கு முன்பும் உங்கள் இரு சக்கர வாகனத்தை சோதிப்பதை பழக்கமாக்கி கொள்ள வேண்டும். இது விரும்பத்தகாத நிகழ்வுகளை தவிர்க்கும். 5 நிமிடம் சோதனையில் செலவிட்டால், அது திடீர் காயங்களிலிருந்து, அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய 5 மணி நேர விரயத்திலிருந்து அல்லது சில சமயம் உங்கள் உயிரையும் கூட காக்கும்.
- ▶ சரியான நேரங்களில் செய்யப்படும் சர்வீசிங், மாசை கட்டுப்படுத்துவதுடன் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கவும் உதவும்.
- ▶ எரிபொருளை சேமிக்க அதிகமான கியரில் உங்கள் வாகனத்தை ஓட்டவும்
- ▶ மெதுவாக ப்ரேக்கை இயக்குவதும், சீராக வேகத்தை கூட்டுவதும் வாகனத்தை மென்மையாக ஓட்டுவதற்கும் எரிபொருள் சிக்கனத்திற்கும் உதவும்.

## » தன் உடல்நலத்தை பற்றிய பொறுப்பு

நல்ல விழிப்புணர்வுடனும் சிரத்தையுடனும் தன் உடல்நலத்தை பேணிப் பாதுகாப்பது ஒரு ஓட்டுனரின் முதன்மை பொறுப்பாகும். ஓட்டுனருக்கு நல்ல உடல் நலமும் மன நலமும் இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உடலானது ஆரோக்கியமான புத்தியையும் கொண்டிருக்கும்.



ஐம்புலன்களின் உதவியைக் கொண்டே நம் அறிவு அனைத்து முடிவுகளையும் எடுக்கிறது. சில நொடிகளில் அது முடுக்கிவிடும் அனிச்ச செயல்கள், நம் உடலால் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளாக மாற்றப்படுகின்றன.

ஒரு பொறுப்பான ஓட்டுனர் சரியான சமயத்தில் முடிவுகளை எடுப்பதற்கு, பொறுமையுடனும், அமைதியுடனும் இருக்க வேண்டும். பாதுகாப்பாக ஓட்டும் அவரது திறமையை பாதிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

## கண்கள் மற்றும் காதுகள்

பாதுகாப்பாக வாகனத்தை ஓட்டுவதற்கு, மற்ற வாகனங்களின் சத்தங்களை அல்லது அசாதாரண சத்தங்களை கேட்டல் முக்கியம். சிக்னல்களில் உள்ள விளக்குகளின் நிறங்களை காண்பதற்கும், அனைத்து குறியீடுகளையும் போக்குவரத்து கருவிகளையும் சரியானதொரு தூரத்தில் இருந்து பார்த்து புரிந்துகொள்வதற்கும் நல்ல பார்வைத்திறன் தேவை.



## உடல் நலத்தைக் குறைத்து ஓட்டுதலை பாதிக்கக்கூடிய காரணங்கள்

### காயங்கள்

ஒரு மோட்டர் சைக்கிளை ஓட்டுவதற்கு கைகளையும் கால்களையும் உபயோகிக்க வேண்டும். நீங்கள் பேண்டேஜ்கள், கட்டுகள் அல்லது காயங்களுடன் இருந்தால், அந்நிலையில் வாகனத்தை ஓட்டுவது பாதுகாப்பானதல்ல. காயங்களால் உண்டாகும் வலியும் கூட உங்கள் கவனத்தையும் அசைவுகளையும் பாதிக்கும் என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

### நோய் உடல் நலக்குறைவு மற்றும் மருந்து உட்கொள்ளல்

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது உடல் நலக்குறைவுற்றிருந்தாலோ, வாகனத்தை ஓட்டுவதில் உங்களால் முழுமையாக கவனம் செலுத்த முடியாது. மருந்து உட்கொள்ளல், உங்கள் அனிச்சை செயல்கள் மற்றும் கவனத்தில் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். மருந்துகளால் உண்டாகும் மயக்க நிலை, வாகனத்தை ஓட்டும்பொழுது, அபாயகரமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் விபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

### மன அழுத்தம் மற்றும் கவனக்குறைவு

மன அழுத்தம் உடலையும் பாதித்து, அதன் விளைவாக சரியான முடிவுகளை எடுப்பதையும் பாதிக்கிறது. அது, ஓட்டுனரை சிந்தனையில் ஆழ்த்தி அவரின் கவனத்தை தொலைக்கச் செய்யும்.

கவனக்குறைவுள்ள ஓட்டுனர்களுக்கு அவர்களைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்கள், அபாயக்குறியீடுகள், சிக்னல் விளக்குகள், நடைபாதைவாசிகள் அல்லது வேகம் ஆகியவை பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைந்துவிடும்.

ஓட்டும்பொழுது, உங்கள் கவனம் சாலையின் மீதும், போக்குவரத்தின் மீதும், வாகனத்தை ஓட்டுவதிலும் இருத்தல் வேண்டும். ஆகவே,

- ▶ மொபைல் தொலைபேசிகளை உபயோகிக்காதீர் - மொபைல் தொலைபேசிகளில் பேச வேண்டுமானால், வாகனத்தை ஓரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உள்ள ஒரு இடத்தில் நிறுத்தவும்.
- ▶ ஓட்டும்பொழுது உண்பதோ அல்லது குடிப்பதோ கூடாது - பாதுகாப்பான இடத்தில் நிறுத்தி ஓய்வு எடுக்கவும்.
- ▶ ஓட்டும்பொழுது வாதாவோ அல்லது சிந்தனைகளில் ஆழ்வதோ கூடாது - கோபம், தவிப்பு, மனத்துயர் அல்லது சாதாரணமாகவே கவலையுற்று இருப்பது இவை அனைத்தும் பாதுகாப்பாக வாகனத்தை செலுத்துவதை பாதிக்கும்.
- ▶ நீங்கள் ஓட்டுனராக இருந்தால், மிகவும் முக்கியமான பேச்சுவார்த்தைகளில் ஈடுபடவோ அல்லது சிந்தனையில் ஆழ்ந்து விடவோ வேண்டாம்- வாகனத்தை ஓட்டுவதிலேயே முழு கவனத்தை செலுத்தவும்.

### மனநலக் குறைவு:

இது தற்காலிகமானதாகவோ அல்லது நிரந்தரமானதாகவோ இருக்கலாம். இதனால் நீங்கள் பாதிப்படைந்து விடாதபடி கவனமாக இருக்கவும். நீங்கள் மன அழுத்தத்தையோ அல்லது மனச்சோர்வையோ உணர்ந்தால், வாகனத்தை

ஓட்டவேண்டாம். சந்தோஷமாகவோ அல்லது துக்கமாகவோ இருந்தால், சாதாரண மனநிலைக்கு வந்தபின் வாகனத்தை செலுத்தவும். ஓட்டுனரின் மனநலம் என்பது, அவர் பொறுமைமாகவும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் மற்றவரிடத்தில் கனிவுடனும் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

ஓட்டுனரின் வயதும் மற்றும் அனுபவமும் வாகனத்தை ஓட்டும்பொழுது அவர் எடுக்கும் முடிவுகளை பாதிக்கக்கூடும்.

- ▶ இள வயது ஓட்டுனர்கள், செயலாற்ற இருக்கும் குறைவான நேரத்தில், மிகுந்த தன்மப்பிக்கையுடன் அவர்களுடைய திறமைகளை மிகைமதிப்பீடு செய்து பெரும்பாலும் துடிப்பாக நடந்து கொள்வர்.
- ▶ வயது முதிர்ந்த ஓட்டுனர்கள், இளைஞர்களைப் போல் அல்லாமல், சாந்தமாகவும் அதிக பொறுமையுடனும் இருந்து கூடுதல் பாதுகாப்பு எல்லைகளுக்குள் செயல்படுவர். அவர்களுடைய எதிர்வினை நேரம் அதிகமாக இருக்கும். இருந்தாலும் மிகவும் முன்னதாகவும் சரியான தருணத்திலும் செயல்படுவர்.

### சோர்வு

ஒரு மோட்டர் சைக்கிள் ஓட்டுனர் புத்துணர்ச்சியுடனும் உடல் நலத்துடனும் இருக்க வேண்டும். பாதுகாப்பாக ஓட்டுவதற்கு, 7-8 மணி நேர உறக்கம் இன்றியமையாததாகும். சரியான ஓய்வு இல்லை என்றால் அது வாகனம் ஓட்டுவதை மோசமாக பாதிக்கும். ஆகவே எந்த ஒரு பயணத்தை தொடங்கும் முன்பும் நீங்கள் நிறைவான ஓய்வு எடுத்து உடல் நலத்துடனும், சுறுசுறுப்புடனும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

- ▶ நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து வேலை செய்வது பெரும்பாலும் ஓட்டும் திறனை குறைக்கும். இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சிறிய ஓய்வு எடுத்து, சோர்வு நீங்கிய பின் பயணத்தை தொடர்வதே இதற்கு தீர்வாகும். ஒரு நாளைக்கு 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் வாகனத்தை ஓட்டுவது உசிதமல்ல.



- ▶ சோர்வடைவதல் என்பது ஒருவர் உறக்க நிலையை அடைந்து விட்டார் என்பதை காட்டுகிறது. பெரும்பாலும், அடைய வேண்டிய இடத்திற்கு அருகில் வந்துவிட்ட பிறகு ஓட்டுனர்கள் இழுத்துப்பிடித்து, உறக்கத்தை அடக்கிக்கொண்டு ஓட்டும்பொழுது இந்நிலை ஏற்படலாம். ஒரு 20 நிமிடத்திற்கு ஓய்வெடுத்து உறங்கி சோர்வை தணித்துக் கொண்டபிறகு பயணத்தைத் தொடர்வதே இதற்கு தீர்வாகும்.



## உறக்கமின்மையின் அறிகுறிகள்:

- ▶ கண்கள் மூடிக்கொள்ளுதல், பார்வை மையத்தை இழந்து விடுதல், கண்கள் நீர் விடுதல்.
- ▶ தொடர்ந்த கொட்டாவிகள்
- ▶ ஓட்டப்பாதைகளில் மாறி மாறி ஓட்டுதல், ஒரு வாகனத்தையே தொடர்ந்து செல்லுதல், ட்ராஃபிக் சிக்னல்களை தவற விடுதல்.
- ▶ ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றலையும் கட்டுப்பாட்டையும் இழத்தல், ஓட்டப்பாதை மாறிய வாகனத்தை குலுக்கலுடன் மீண்டும் பழைய பாதைக்கு கொண்டு வருதல்.

உறக்கத்தின் அறிகுறிகளையும் மீறி வாகனத்தை ஓட்டுவது மிகவும் ஆபத்தானது. நம்மையும் அறியாமல் கண்கள் இருட்டிக்கொள்ள வாய்ப்பிருப்பதால் மோசமான விபத்துகளை சந்திக்க நேரிடும்.

உங்களுக்கு சோர்வாக இருந்தால், சாலையில் இருந்து விலகி சிறிது நேரம் உறங்கவோ அல்லது குறைந்தபட்சம் மோட்டார் சைக்கிளில் இருந்து இறங்கி உடம்பை சிறிது முறிக்கவோ, அல்லது சிறிது நடக்கவோ செய்யலாம்.

## மது மற்றும் போதைப்பொருளால் உண்டாகும் பாதிப்புகள்:

எந்த வகையான மருந்துகளோ, போதைப்பொருளோ அல்லது மதுவோ உட்கொண்ட பிறகு பயணம் மேற்கொள்ளுதல் கூடாது. அவை அனைத்தும் உங்களை மந்தப்படுத்துவதுடன் உங்கள் செயலாற்றலையும் எதிர்வினை புரியும் நேரத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.



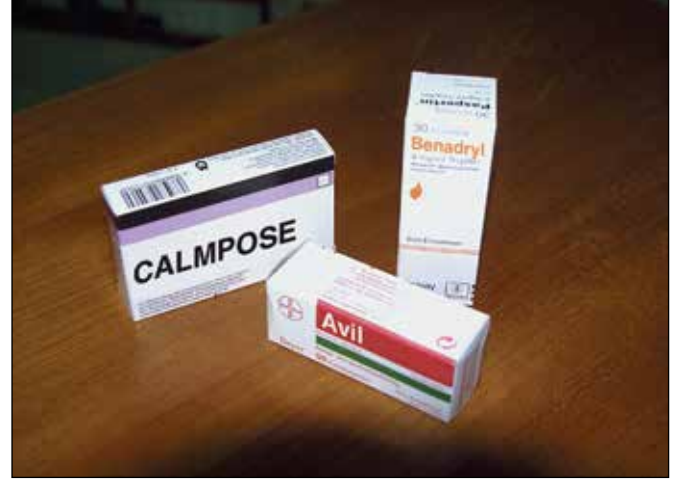
மது புத்தியை மந்தப்படுத்துகிறது. அது உங்கள் கறுசுறுப்பை குறைத்து, உயர்வுள்ளல் அளித்து ஒரு குருட்டு நம்பிக்கையைத் தருகிறது. உண்மையில், உங்கள் எதிர்வினை புரியும் நேரமும், திறனும் குறைகின்றன. மேலும் அனிச்சை செயல்களை ஒருங்கிணைக்கும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் முளையின் திறனையும் அது பாதிக்கிறது.

ஒரு எளிய விதிமுறை:

நீங்கள் வாகனத்தை ஓட்டவேண்டுமெனில், மது அருந்தாதீர். மது அருந்தியிருந்தால் வாகனத்தை ஓட்டாதீர்!

## போதைப்பொருட்களால் ஓட்டுதலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

பல மருந்துகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சேர்க்கப்படும் ஆல்கஹால் அல்லது மற்ற போதைப்பொருட்கள், உங்களுக்கு மயக்கத்தை கொடுக்கலாம்.



மது அருந்தியபின் வாகனம் ஓட்ட சட்டப் பூர்வமாக அனுமதிக்கப்பட்ட அளவு, ஒவ்வொரு 30 மி.லி ரத்தத்தில் 100 மி.கிராமுக்கும் குறைவாக ஆல்கஹால் இருக்கவேண்டும். இந்த அளவையும் கடந்து மது அருந்திய பின்பு வாகனத்தை ஓட்டினால் அது தண்டனைக்குக்குரிய குற்றமாகும்.

மது போதையில் ஒருவர் வாகனம் ஓட்டுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், அவர்

- ▶ முதல் குற்றத்திற்கான தண்டனைக்குரியவருக்கு, 6 மாதங்கள் வரை சிறையும் அல்லது ரூ.2000 வரை அபராதமும் அல்லது இரண்டும் சேர்த்து விதிக்கப்படும்.
- ▶ பின்தொடரும் 3 ஆண்டுகளுக்குள் மறுமுறை இக்குற்றத்தை செய்தால், 2 ஆண்டுகள் வரை சிறையும் அல்லது ரூ.3000 வரை அபராதமும் அல்லது இரண்டும் சேர்த்து விதிக்கப்படும்.



## அறிவு பயிற்சி திறமை மற்றும் அனுபவம்:

வாகனத்தைப் பற்றிய அறிவு, சாலை உபயோகிப்பவர்களின் நடத்தை, பயிற்சி, சாலைகளிலும் பலவகை வானிலைகளிலும் ஓட்டுதல் இவை அனைத்தும் ஓட்டுனரின் திறமையையும், அனுபவத்தையும் கூட்டி அவருக்கு சிறந்த நம்பிக்கை, எதிர்பார்த்தல் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறனை அளிக்கின்றன



## அறிவு

பல இடங்களுக்குச் செல்லும் வழிகளையும் அவ்வழிகளில் உள்ள நடவடிக்கைகளையும் பற்றிய செறிந்த அறிவு மிகவும் அவசியம். பலர், நன்கு அறிந்த இடங்களில் மற்றும் வழிகளில் கூட, அங்குள்ள நிலைமைகள், நிலவரங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளை, மிகையான நம்பிக்கையால் தவறாக எடை போட்டு விடுவர்.

## பயிற்சி

முறையான பயிற்சிப்பள்ளியில் பயிற்சி பெற்ற ஓட்டுனருக்கும், தானாகவோ அல்லது நண்பர் அல்லது மூத்தவர்களிடமிருந்தோ கற்றுக்கொண்டு ஓட்டும் ஓட்டுனருக்கும் மிகப் பெரிய வித்தியாசம் உண்டு. நம் நாட்டில் நல்ல பயிற்சிப்பள்ளிகள் அதிகம் இல்லை என்றாலும், முறையான பயிற்சி மிகவும் முக்கியம். பயிற்சியே இல்லாமல் ஓட்டுவதை விட குறைந்தபட்ச பயிற்சி எடுப்பதே மேல்.

## அனுபவம்:

ஏட்டுப்பயிற்சி அறிவைக் கொடுக்கும். களப்பயிற்சி நம்பிக்கை, திறமை மற்றும் அறிவைக் கொடுக்கும். பழக்கம் அனுபவத்தை அளிக்கும். இவை அனைத்தும் உங்கள் மனப்பான்மை, நம்பிக்கை மற்றும் எதிர்பார்த்திருத்தலை வளர்க்க உதவும். அனுபவங்களோடு தான் உங்கள் ஓட்டுதல் மேம்படும். காலத்தோடு தான் அனுபவம் பெற முடியும்.

அதிக அனுபவமற்ற இளவயது ஓட்டுனர்கள், குறைந்த திறமையுடனும் குறைவான எதிர்வினை நேரத்தோடும் மிகைபடுத்தப்பட்ட நம்பிக்கையுடனும் இருப்பர். ஆனால், வயது முதிர்ந்த அனுபவமுள்ள ஓட்டுனர்கள் தங்களது எதிர்வினை நேரம் மற்றும் செயலாற்றும் நேரம் அதிகம் என அறிந்து, அதற்குத் தகுந்தாற்போல் தங்களை மாற்றிக்கொண்டு, எந்நிலையிலும் செயல் புரிய ஆயத்தமாயிருப்பர்.

## » பாதுகாப்பு கருவிகளை அணிதல்

நீங்கள் பயணத்தை தொடங்கும் முன், காயங்களை குறைக்கும் மற்றும் உயிரைக் காக்கும் அனைத்து பாதுகாப்பு கருவிகளையும் வைத்திருக்க வேண்டும்

## தலைக்கவசங்கள்



மோசமான தலைக்காயங்களை தவிர்க்க ஐ.எஸ்.ஐ தரம் வாய்ந்த தலைக்கவசங்களை எப்பொழுதும் அணிதல் வேண்டும்.

- ▶ சரியான கண் மற்றும் முகக்கவசத்தோடு உள்ள தலைக்கவசத்தை அணிந்து, அட்ஜஸ்ட் செய்யக்கூடிய பட்டியை பூட்ட வேண்டும்.
- ▶ பட்டியை பூட்டத் தவறினால், விபத்து அல்லது வேறு ஏதேனும் பாதிப்புகளின் பொழுது தலையில் இருந்து கவசம் கழன்று விழுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.



- ▶ தலைக்கவசத்தின் அளவு - கலபமாக தலையில் பொருத்தும்படி இருத்தல் அவசியம்
- ▶ தலைக்கவசத்தின் முன்னும் பின்னும் பிரதிபலிக்கும் வர்ணங்களை தீட்டவோ அல்லது பிரதிபலிப்பான்களை ஓட்டவோ வேண்டும்.
- ▶ தலைக்கவசத்தில் நல்ல காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும். உள்ளே பனிமூட்டம் படர்தலை தவிர்க்கவும்.