

HE

ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾಹನ ಸವಾರ

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿಯ ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳು



ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾಹನ ಸವಾರ

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿಯ ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳು

ಭಾರತದ ತ್ವರಿತಗತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿವೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಹನ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಮಾತುಕತೆ, ಅಲ್ಲೇ ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಇವೆಲ್ಲ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಅಡ್ಡದಿಡ್ಡಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಮತ್ತು ಗಾಯದ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಸುದ್ದಿಗಳಿಗಂತೂ ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಪಘಾತದ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮಗುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇತರ ರಸ್ತೆ ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಈ ತರಹದ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಅನವಶ್ಯಕ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಈ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಸ್ತೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂತೆಯೇ ರಸ್ತೆ ಬಳಕೆದಾರರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

Language: Kannada

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಹ್ಯೂಬರ್ಟ್ ಎಬ್ಬರ್(ಇಂಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.
ಸಿ 18, ಚಿರಾಗ್ ಎನ್‌ಕ್ಲೇವ್
ನವದೆಹಲಿ 110048
ಫೋನ್: +91 11 46107654
ಇ-ಮೇಲ್: driving@he-india.com
ವೆಬ್: www.he-india.com
© ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: ಫೆಬ್ರುವರಿ 2008

ಈ ಮುದ್ರಣದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಮುದ್ರಕರ ಪೂರ್ವಾನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್, ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್, ರೆಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್, ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ-ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದಾಗಲೀ, ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಎರವಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ.



■ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸವಾರ

ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	1
ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	2
ಸ್ವಯಂ ಆರೋಗ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	2
ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು	4
ಹಿಂಬದಿ ಸವಾರ	5
ಸರಕು ಸಾಗಣೆ	6



■ ಬೈಕ್ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಸೂಕ್ತ ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ	7
ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದ ತಿಳುವಳಿಕೆ	7
ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತಡೆಯಿರಿ	7
ರಸ್ತೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸುಸ್ಥಿತಿ	8
ಸವಾರಿಗೂ ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	8
ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ	10



■ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ	11
ಬೈಕ್ ಸವಾರಿಗೆ ತಯಾರಾಗುವುದು	13
ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸವಾರಿಯ ತಂತ್ರಗಳು	15
ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	19



■ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ರಸ್ತೆ ಮೇಲ್ಮೈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು	21
ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು	23
ಅಪಾಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ	25
ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು	27
ಅಪಘಾತ ಹಾಗೂ ವಾಹನ ಕೆಟ್ಟುನಿಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು	28



300456

ಬೈಕ್ ಸವಾರನು ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸವಾರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಲು ಆತ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಕೈಕೊಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಓಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದ ಬೈಕ್ ಸವಾರಿಗಾಗಿ ನಿಗದಿತವಾಗಿ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

» ಸವಾರನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರ ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ:

- ▶ ತಾನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಧಿಕೃತ ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ಹೊಂದಿರುವುದು.
- ▶ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್‌ನ್ನು ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ▶ ವಾಹನದ ಸುಸ್ಥಿತಿ- ವಾಹನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿ.
- ▶ ಲೋಡನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಹಾಗೇನೇ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತಿರುವವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸವಾರನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇದು ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಹೇರದಿರುವುದು ಸವಾರನದೇ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.



300474

- ▶ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಬೈಕ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು (ಸುಸ್ತಾಗಿರಬಾರದು, ಕುಡಿಯಬಾರದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಾರದು). ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

- ▶ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ವಾಹನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು, ಪೆಡಲ್‌ಗಳು, ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಗಮವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬಳಸಬಹುದು.



300495

- ▶ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು.



300459

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಸವಾರ

- ▶ ರಸ್ತೆ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ವಾಹನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▶ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೈಕ್ ಬಳಸುವುದು. ಹಠಾತ್ ವಾಹನದ ಆಯ್ಕೆಲೋಷನ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಬಾರದು. ಸ್ವಾಪ್ ಲೈಟ್ ಇದ್ದಾಗ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.

» ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಬೈಕ್ ಸವಾರ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ದಾಖಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವನ್ನು ತಾನು ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳು

ಬೈಕ್ ಸವಾರ ತಾನು ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ದಾಖಲೆಪತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತನಿಗೆ ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ನೀಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಾಖಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ನವೀಕರಿಸುವುದು, ರಸ್ತೆ ತೆರಿಗೆ ಪಾವತಿ ಮತ್ತು ಪರವಾನಗಿಗಳನ್ನು ನವೀಕರಿಸುವುದು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಆತ ಸಂಚಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಕೆಳಗಿನ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸವಾರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ:

- ▶ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಸವಾರಿ ಪರವಾನಗಿ
- ▶ ವಾಹನ ನೋಂದಣಿ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ
- ▶ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ತೆರಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ
- ▶ ವಿಮಾ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ
- ▶ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ

ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್ ಧರಿಸಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಸಾರಿಗೆ ಇಲಾಖೆಯ ಕಾನೂನು ಜಾರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಈ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಸರ್ಕಾರದ ಗೆಜೆಟೆಡ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಿಂದ ದೃಢೀಕರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರೈಡರ್ಸ್ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಾಹನ ಪರವಾನಗಿಯ ಮೂಲಪ್ರತಿಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಜರುಪಡಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುವುದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಹನವನ್ನೂ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ದಾಖಲೆಗಳು

- ▶ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಸವಾರಿ ಪರವಾನಗಿ
- ▶ ವಾಹನ ನೋಂದಣಿ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ
- ▶ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ
- ▶ ಬೈಕಿನ ವಿಮಾ ದಾಖಲೆಗಳು (ಥರ್ಡ್ ಪಾರ್ಟಿ ಒಳಗೊಂಡು)
- ▶ ಸವಾರನ ಡೈರಿ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಗುರುತಿನ ಪತ್ರ
- ▶ ಜೀವ ವಿಮಾ ದಾಖಲೆಗಳು
- ▶ ಸ್ಥಳೀಯ ಪೊಲೀಸ್, ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಕಚೇರಿಗಳ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆ

ಒಬ್ಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸವಾರ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸುರ-ಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸಂಚಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಹನದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದವು

ತಾನು ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೂರ್ವ ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಬಳಸಲು ಬೈಕನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸವಾರನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

» ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಇತರರ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕುರಿತು ಸಹನೆಯಿಂದ ಇರಲು, ಇತರರನ್ನು ಪರಿಗಣನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೈಕ್ ಸವಾರನಿಗೆ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಸಹ ಇದೆ.

- ▶ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವ ಇತರರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸವಾರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▶ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ದಾರಿಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು



ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಬೈಕ್ ಸವಾರಿ

- ▶ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳು ಇಂಧನವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ▶ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹೊರಹೋಗುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬೈಕನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕೇವಲ 5 ನಿಮಿಷ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಇದು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡಚಣೆಗಳ ಅಥವಾ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಬೈಕ್ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಸಹ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೈಕ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಜನರು ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ಬೈಕಿನ ಇಂಧನ ಉಳಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೈ ಗೇರ್‌ನಲ್ಲೇ ಓಡಿಸಿ.
- ▶ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಲರೇಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸುಗಮ ಸವಾರಿ ಮತ್ತು ಇಂಧನ ಮಿತವ್ಯಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

» ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಪೂರ್ತಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸವಾರನ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೈಕ್ ಸವಾರ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತನ್ನಿತಾನೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸವಾರ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದ್ದು ಗೊಂದಲರಹಿತನಾಗಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಾಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಕಿವಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು

ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಬೇರೆ ವಾಹನಗಳ ಸದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜವಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಕೂಡ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಗ್ನಲ್ ಲೈಟ್‌ಗಳ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಎಲ್ಲ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು, ಬೇರೆ ಸಂಚಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದೂರದಿಂದ ಓದಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.



ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಸವಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿಷಯಗಳು

ಗಾಯಗಳು

ಬೈಕ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಗಾಯಗಳ ನೋವು ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೈಕ್ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತದ ಮೇಲೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ರೋಗ, ಅಸೌಖ್ಯ ಅಥವಾ ಔಷಧ

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ನೋವು ತರುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಔಷಧವು ನೀವು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತು ಗಮನ ಕೊಡುವ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ-ಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಔಷಧದಿಂದಾಗಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಬೈಕ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಬಹುದು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೇಡವಾದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೈಕ್ ಸವಾರ ಬೇರೆ ಏನೋ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸವಾರರು ತಾವು ಇರುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಸಂಚಾರ ಸಿಗ್ನಲ್, ನಡೆದು ಹೋಗುವವರು ಮತ್ತು ವೇಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೈಕ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ರಸ್ತೆ, ಸಂಚಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸವಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ:

- ▶ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೇಗ ತಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೈಕ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ▶ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುತ್ತ ಇರಬೇಡಿ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೈಕ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ವಾದ ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಿಟ್ಟು, ಉದ್ವೇಗ, ಬೇಸರದಿಂದ ಬರುವ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿರಾಶೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ▶ ನೀವು ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಂಭೀರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಡಿ. ವಾಹನ ಓಡಿಸುವುದರ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆ

ಇಂಥ ಅಸಮರ್ಥತೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮಗೆ ಇದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ

ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ವಾಹನ ಓಡಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಋಷಿ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಆಗಿದ್ದರೆ, ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಎಂದರೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಸೌಜನ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಸವಾರನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನುಭವ, ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಹನ ಓಡಿಸುವಾಗ ಅವನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ▶ ಯುವ ಸವಾರರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಅಂದಾಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ವಯಸ್ಸಾದ ಸವಾರರು, ಯುವಕರ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹನೆ, ತಣ್ಣಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಡವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುಸ್ತು

ಬೈಕ್ ಸವಾರ ತಾಜಾ ಮನಸ್ಸಿನವನಾಗಿ, ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಾಹನ ಓಡಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ (7-8 ಘಂಟೆಗಳು) ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಷಮತೆ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ, ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



- ▶ ಸುಸ್ತು ಆದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸವಾರರು ತಾವು ಸೇರಬೇಕಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ, ಪ್ರಯಾಣದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು.

ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ▶ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಗಮನ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತಿರುವುದು.
- ▶ ಸತತವಾಗಿ ಆಕಳಿಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು.
- ▶ ಲೇನ್‌ನಿಂದ ಲೇನ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಗಾಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೇ ಹೋಗುವುದು, ಸಂಚಾರದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ▶ ವಾಹನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಲೇನ್‌ನಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಲೇನ್‌ಗೆ ತಕ್ಷಣ ವಾಪಸಾಗುವುದು.
- ▶ ರಸ್ತೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಅಪಘಾತ ಆಗುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಬಹುದು ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ರಸ್ತೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದಾಡಿ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಯಾವುದಾದರೂ ಬಗೆಯ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯಾಣವೊಂದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನೀವು ಮಂದವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.



ಮದ್ಯಪಾನವು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಮಲು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸುಳ್ಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ನಿಧಾನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ತನ್ನಂತಾನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಳ ನಿಯಮ ಎಂದರೆ:

ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ!

ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವಾಗ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಿಮಗೆ ಜೋಂಪು ತರುತ್ತವೆ.



ಪ್ರತಿ 100 ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 30 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಬೈಕ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಕಾನೂನು ಅಪಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಮೀರಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು:

- ▶ ಮೊದಲನೇ ಸಾರಿ ಕುಡಿದು ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಜೈಲುಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ 2000 ರೂ. ದಂಡ ವಿಧಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ವಿಧಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಮೊದಲು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿ 3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ದಂಡ 3000 ರೂ. ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಈ ಎರಡೂ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ವಿಧಿಸಬಹುದು.



ತಿಳುವಳಿಕೆ, ತರಬೇತಿ, ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಅನುಭವ

ವಾಹನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರ ನಡವಳಿಕೆ, ತರಬೇತಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ, ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಾಗಿ ತಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ತರಬೇತಿ

ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಸವಾರನಿಗೂ ತಾನೇ ಕಲಿತುಕೊಂಡ, ಹಿರಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಲು ಕಲಿತಿರುವ ಸವಾರನಿಗೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆಯಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅನುಭವ

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ತರಬೇತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ತರಬೇತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಕೌಶಲ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸವಾರಿಯ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಯುವ ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೌಶಲಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ವಯಸ್ಸಾದ ಸವಾರರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

» ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು

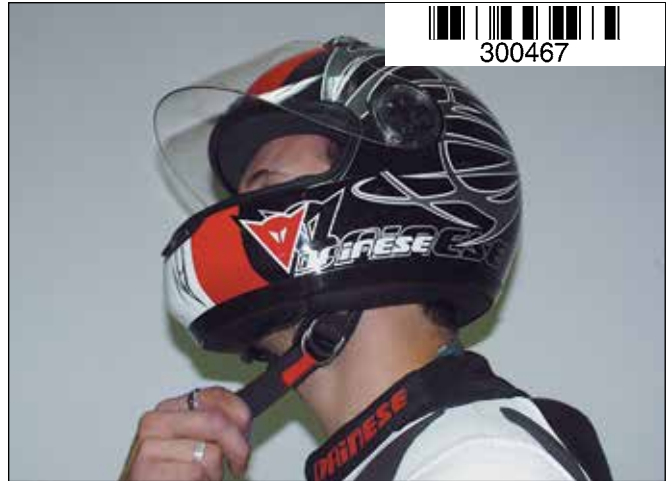
ನೀವು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳು(ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ)



ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀವು ಐಎಸ್‌ಐ ಗುರುತು ಇರುವ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

- ▶ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮುಖದ ರಕ್ಷಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ಟ್ರಾಪ್‌ನ ಲಾಕ್ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು.
- ▶ ಸ್ಟ್ರಾಪ್ ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಘಾತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಹೋಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬಿದ್ದುಹೋಗಬಹುದು.



- ▶ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಅಳತೆ - ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.
- ▶ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹೊಳೆಯುವ ಫ್ಲೋರೋಸೆಂಟ್ ಪೇಂಟ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಂಟಿಸಿ.
- ▶ ಒಳಗೆ ಮಸುಕಾಗದಂತೆ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು.