

HE

दुपहिया वाहन

सुरक्षित सवार

चालन मार्गदर्शिका तथा सड़क के नियम



सुरक्षित सवार

चालन मार्गदर्शिका तथा राइड के नियम

आज भारतवर्ष देश उन्नति की चोटियों को छू रहा है। वहीं दूसरी तरफ तरह-तरह की समस्याएं भी उजागर हो रही हैं। बहुत से नौजवान वाहन चलाते वक्त शराब पीकर, सिगरेट, तम्बाकू और मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं, जिसके कारण जान और सम्पत्ति को नुकसान पहुँचता है।

यहां रोजाना समाचार आते हैं जिसमें बहुत से लापरवाह चालकों से दुर्घटनाएं हो जाती हैं व बहुत से लोग मर जाते हैं और जख्मी हो जाते हैं। हमें इसलिए सावधान रहना चाहिए ताकि हम इस श्रृंखला का हिस्सा न बन जाएं।

हमें ऐसे समाज का निर्माण करना है जिसमें चालकों को शिक्षा द्वारा निपुण बनाया जा सके ताकि पदयात्री निडर होकर सड़को का प्रयोग करें। हम में से हर एक को अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए, ताकि भविष्य में हमारे देश की सड़कें दुर्घटनामुक्त हो। यही हमारा मुख्य लक्ष्य होना चाहिए।

प्रकाशक: हयूवर्ट एबनर (इण्डिया) प्रा0 लि0
सी-18, चिराग एन्क्लेव
नई दिल्ली-110048
फोन (011) 46107654
ई-मेल—driving@he-india.com वेबसाइट: www.he-india.com
© सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम संपादन सितंबर 2009

इस प्रकाशन के किसी भी भाग को प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिक, फोटोकॉपी करके, रिकॉर्ड करके या अन्य किसी तौर पर पुनःप्रस्तुत या भंडारण या संप्रेषित करना मना है। सामाजिक तौर पर किराये पर देना मना है।



■ जिम्मेदार चालक	1
प्रशासनिक जिम्मेदारी	1
सामाजिक जिम्मेदारी	2
स्व: स्वास्थ्य की ओर जिम्मेदारी	2
सुरक्षा उपकरण पहनना	4
पिछली सीट में सवार	5
ले जानेवाले भार	6



■ बाइक के बारे में ज्ञान	7
उचित मोटरसाइकिल चुनें	7
दुपहिया से परिचय	7
बाइक पर किसी संशोधन से दूर रहें	7
उसे चालन योग्य रखें	8
शुरुआत पूर्व जांच	8
समस्या का हल	10



■ आत्मरक्षक सवार	11
सामान्य	11
चालन को तैयार	13
आत्मरक्षक सवारी तकनीक	15
आत्मरक्षक सवारी कुशलताएं तथा आदतें	19



■ कठिन परिस्थितियां तथा ख़तरे का बोध	21
सड़क तलीय परिस्थितियां	21
मौसम परिस्थितियां	23
ख़तरे का बोध	25
आपातकाल से निपटना	27
दुर्घटना तथा ब्रेकडाउन से सामना	28



एक चालक को तभी बेहतर कहा जा सकता है जब वह अपनी जिम्मेदारियों को जानता है और उन्हें निभा सकता है। उस पर प्रशासनिक और सामाजिक जिम्मेदारी होती है।

चालक को पहले वाहन को तैयार करना चाहिए और सुरक्षा उपकरण पहनने चाहिए ताकि ब्रेकडाउन तथा दुर्घटना से बच सकें और यात्रा सुविधाजनक रह सकें।

प्रत्येक यात्रा के पूर्व नियमित रखरखाव जांच को एक आदत बना लें ताकि समस्या से मुक्त चालन का मनोरंजन पा सकें।

» चालक की जिम्मेदारियां

चालक निम्न के लिए जिम्मेदार है:

- ▶ वाहन के प्रकार तथा आकृति के अनुसार उचित चालन लाइसेंस रखना।
- ▶ हमेशा आवश्यक दस्तावेज़ तथा प्रथम चिकित्सा किट रखना।
- ▶ वाहन फिटनेस – वाहन को सड़क पर चलने योग्य रखना चालक की जिम्मेदारी है।
- ▶ भार को सुरक्षित तौर पर ले जाना तथा पीछे बैठनेवाले की सुरक्षा को निश्चित करना। उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सामग्री को सुरक्षित तौर पर ठीक से रखा गया है तथा मोटरसाइकिल पर अधिक भार नहीं रखा गया है।



- ▶ सभी परिस्थितियों में, बिना थके हुए, बिना पिए हुए तथा बिना ध्यान बंटे हुए, मोटर साइकिल को चलाने में तथा हैंडल करने में शारीरिक तौर पर योग्य होना आपकी जिम्मेदारी है। सदा यातायात के नियमों का पालन करें।

- ▶ मोटरसाइकिल पर सही तथा सुविधाजनक स्थिति में बैठें ताकि सभी नियंत्रणों तथा पैडलों तक आसानी से पहुंच सकें और बिना रुकावट के हैंडल को संभाल सकें।



- ▶ सदा हेलमेट तथा उचित सुरक्षात्मक कपड़े पहनें।



जिम्मेदार सवार

- ▶ सुनिश्चित करें कि सड़क और सड़क पर ट्रैफिक के लिए आपकी दृष्टि पूरी तथा स्वच्छ है।
- ▶ मोटर साइकिल को पर्यावरण-मैत्री तरीके से उपयोग करना। अचानक एक्सेलेरेटर बढ़ाने और ब्रेकिंग से बचें। स्टॉप लाइट्स पर रिवच ऑफ करते हुए तथा सहजता से चलते हुए प्रदूषण से बचें।

» प्रशासनिक जिम्मेदारी

सभी ज़रूरी दस्तावेजों के बारे में जानकारी लेना तथा चालन के समय उन्हें साथ ले जाना आवश्यक है।



आवश्यक दस्तावेज़

एक अच्छे चालक को वाहन संबंधी सभी दस्तावेजों के बारे में तथा कागजात जो उसे लाइसेंसकृत चालक के रूप में प्रमाणित करता है, उसके बारे में जानकारी होनी चाहिए। चालक लाइसेंस, सड़क कर तथा परमिटों जैसे सभी दस्तावेजों को तैयार रखना आपकी जिम्मेदारी है।

आपको सभी परिवहन नियमों तथा विनियमों से परिचित होना चाहिए।

चलाते वक्त, चालक द्वारा निम्न दस्तावेज़ अपने साथ ले जाना आवश्यक है:

- ▶ मान्य चालक लाइसेन्स
- ▶ वाहन पंजीकरण प्रमाणपत्र
- ▶ जैसा मान्य हो वैसा सड़क कर प्रमाण पत्र
- ▶ बीमा प्रमाण पत्र
- ▶ प्रदूषण नियंत्रण प्रमाण पत्र
- ▶ परमिट व वाहन फिटनेस प्रमाण पत्र –केवल यातायात तथा वाणिज्य वाहनों के लिए लागू

दस्तावेजों को वर्दी में रहनेवाले कोई पुलिस अधिकारी या यातायात विभाग से कोई प्रवर्तन अधिकारी किसी भी समय जांच कर सकते हैं।



फोटोकापी को तभी स्वीकृत किया जाएगा जब उसे राजपत्रित अधिकारी द्वारा प्रमाणित किया गया हो।

मान्य दस्तावेजों को प्रस्तुत करने में चूकना एक दंडनीय अपराध है। इसके लिए वाहन को ज़ब्त किया जा सकता है।

निम्न दस्तावेज़ साथ रखना ज़रूरी है

- ▶ चालन लाइसेन्स।
- ▶ पंजीकरण प्रमाण पत्र।
- ▶ प्रदूषण नियंत्रण प्रमाण पत्र।
- ▶ बाइक से संबंधित बीमा दस्तावेज़-तीसरी पार्टी के भी।
- ▶ अपनी डायरी या पहचान कार्ड जिसमें फोन नंबर उपलब्ध हों।
- ▶ अपने बीमा दस्तावेज़।
- ▶ क्षेत्रीय पुलिस, एम्बुलेन्स तथा अग्निशमन स्टेशन का फोन नंबर।

सड़क नियमों की जानकारी तथा उनका पालन

एक जिम्मेदार चालक को, अपनी सुरक्षा तथा अन्यो की सुरक्षा के लिए, उस क्षेत्र में लागू नियमों के बारे में जानकारी रखनी चाहिए। सभी यातायात नियंत्रण यंत्रों के बारे में जानकारी तथा उनके अर्थ को समझने की जानकारी रखनी चाहिए।

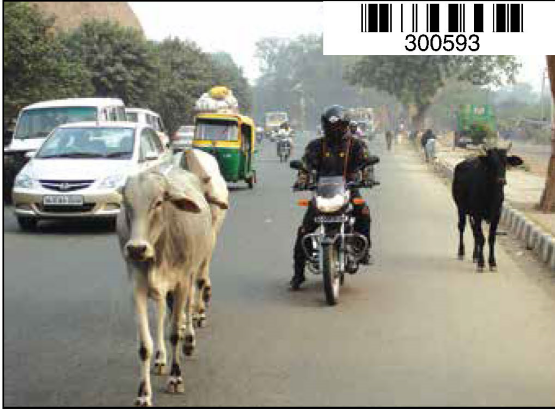
वाहन के बारे में ज्ञान व उसका रखरखाव

चालित वाहन के बारे में पर्याप्त ज्ञान रखना तथा शुरुआत पूर्व जांच, आवधिक जांच तथा मोटर साइकिल को सड़क पर चलने के लिए सही स्थिति में रखना, ये चालक की जिम्मेदारी है।

» सामाजिक दायित्व

सामाजिक जिम्मेदारी की जागरूकता अच्छी स्वस्थ भावना का विकास करेगी, जो आपको, सड़क पर चलनेवाले अन्य व्यक्तियों की सुरक्षा तथा लोगों द्वारा आदान प्रदान किए गए अन्य विषयों के बारे में, शांत, विचारशील तथा सतर्क रहने में सहायता करेगा। चालक की पर्यावरण व अर्थव्यवस्था की ओर भी जिम्मेदारी है।

- ▶ अन्य सड़क उपयोगकर्ताओं के व्यवहार के बारे में जानकारी रखना आपको उनकी ओर विचारशील रहने में तथा दुर्घटनाओं से बचने में सहायता करेगी।
- ▶ ये समझ लें कि सड़क के प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी निभानी है और उचित जानकारी के अनुसार सड़क का उपयोग करना है। चालक को दूसरों की त्रुटियों को जान लेना चाहिए, ताकि अपने को सुरक्षित चालक बना सके।
- ▶ जानवरों को रास्ता दें और अपने रास्ते में जानवरों से भरी जगहों के बारे में जान लें।



पर्यावरण मैत्रीपूर्ण चालन

- ▶ अच्छी चालन क्षमता ईंधन बचाएगी और सड़क पर जोखिम को कम करेगी।
- ▶ हर बार बाहर जाते वक्त बाइक की जांच करने की आदत बनाएं। यह हानिकारक परिस्थितियों को दूर करती है। जांच के लिए मात्र 5 मिनट लगाएं और यह सड़क पर होने वाली दुर्घटना के 5 घंटों को कम करेगा या आपके जीवन को भी बचा देगा।
- ▶ आपकी बाइक की समय पर सर्विस करना प्रदूषण को कम करने में सहायता करेगा और लोगों को साफ हवा की सांस लेने देगा।
- ▶ ईंधन बचाने के लिए अपनी बाइक को उच्चतम गियर में चलाएं।
- ▶ धीरे से ब्रेक लगाना और धीरे धीरे तेज गति में करना चालन को सरल करेगा व ईंधन खर्च में कमी करेगा।

» अपने स्वास्थ्य की ओर जिम्मेदारी

अपने को पूरी जागरूकता के साथ उचित स्थिति तथा एकाग्रता में रखना आपका नैतिक तथा मूल दायित्व है। चालक को उचित शारीरिक तथा मानसिक स्थिति में रहना चाहिए। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ बुद्धि रहती है।



पांच ज्ञानेन्द्रियों की सहायता के साथ हमारी बुद्धि सभी निर्णय लेती है। यह हमारी रिफ्लेक्स क्रियाओं को क्षणों में ट्रिगर ऑफ करती है जो हमारे शरीर द्वारा छुपी क्रियाओं में बदल जाती है। एक जिम्मेदार चालक को शांत रहना चाहिए तथा समय पर निर्णय लेना चाहिए। सुरक्षित चालन में रुकावट करने वाले तथ्यों के बारे में भी उन्हें ज्ञान होना चाहिए।

कान और आंख

सुरक्षित चालन के लिए आपको अन्य वाहनों की आवाज़ या किसी अन्य असामान्य आवाज़ को भी सुनना चाहिए। सिग्नलों पर रंगों को पहचानने, पढ़ने व चिन्हों को पहचानने तथा अन्य यातायात उपकरणों को पर्याप्त दूरी से देखने के लिए अच्छी दृष्टि चाहिए।



निम्न कारक जो फिटनेस को कम करेंगे और चालन में बाधा पहुंचाएंगे

दुर्घटना

मोटरसाइकिल को चलाने करने के लिए आपको अपने हाथ और पैर की जरूरत है। अगर आपको बैंडेज, प्लास्टर कास्ट या घाव हो तो वह चलाने के लिए सुरक्षित नहीं हैं। यह भी याद रखें कि घाव का दर्द आपकी एकाग्रता तथा चलने फिरने में बाधा पहुंचाएगा।

रोग, बीमारी व चिकित्सा

कुछ बीमारियों या रोगों में, आप चलाने में पूरी एकाग्रता नहीं दिखा पायेंगे।

औषधि भी आपके रिफ्लेक्स व एकाग्रता पर गलत प्रभाव डालती है। औषधि आपको ऊँघाऊ बना सकती है जिससे खतरनाक परिस्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं और दुर्घटना भी हो सकती है।

तनाव और ध्यान का खिंचाव

तनाव शरीर को बेवजह अधिक दबाव में डाल देता है और आपकी जजमेंट पर असर कर सकता है।

यह चालक को व्यस्त कर सकता है और वो अपनी एकाग्रता को खो सकता है।

बेध्यान चालक, अपने पर्यावरण से तथा जोखिमों से – जैसे कि लाल यातायात लाइट, सड़क पर चलनेवाले या अपनी गति आदि से कम जानकार होते हैं।

चलाते समय आपको सड़क पर, यातायात की स्थिति तथा चालन पर ध्यान देना चाहिए। इसलिए:

- ▶ मोबाइल फोन का उपयोग कम करें – अगर मोबाइल फोन उपयोग करने की आवश्यकता पड़े तो किसी सुरक्षित जगह पर रोकें।
- ▶ चलाते समय खाये व पीयें नहीं। एक सुरक्षित जगह पर रुकें और उचित ब्रेक लें।
- ▶ चलाते वक्त यादों में न खो जाएं या किसी से वाद-विवाद न करें। क्रोध, व्याग्रता, दुख, दबाव या गंभीर रूप से अपसेट होना चलाते समय सुरक्षा को बाधा पहुंचाता है।
- ▶ अगर आप चालक हैं तो गंभीर चर्चा में पूर्णतः व्यस्त न हों – चलाने पर ही पूरा ध्यान दें।

मानसिक अस्वस्थता

यह स्थाई या अस्थायी हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आप इनमें से किसी से बाधित न हों। अगर आप अपने को दबाव या

तनाव में पाते हैं तो चालन न करें। अगर आप खुश हैं या दुखी हैं तो चालन से पहले साधारण रहने का प्रयत्न करें। मानसिक फिटनेस दूसरों के प्रति शांत, सहनशील तथा नम्र स्वभाव को मजबूत करता है ...

चालक की आयु तथा अनुभव भी सड़क पर लिये जा रहे निर्णयों में बाधा पहुंचाता है।

- ▶ छोटे चालकों के पास साधारणतः प्रतिक्रिया का समय कम रहता है, पर वे अधिक विश्वासी होते हैं और इसलिए हमेशा अपनी निपुणता का अधिक मूल्यांकन करते हैं और उत्साही बन जाते हैं।
- ▶ वयस्क चालक, छोटों की तुलना में अधिक शांत होते हैं, ठंडे दिमाग के होते हैं तथा अधिक सुरक्षा मार्जिन रखते हैं। उनका प्रतिक्रिया का समय अधिक होता है, पर वे साधारणतः समय से पहले तथा समय पर कार्य करते हैं।

थकान

एक मोटरसाइकिल चालक को तरोताजा तथा फिट रहना चाहिए। सुरक्षित चालन के लिए पर्याप्त नींद (7–8 घंटे) की आवश्यकता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि यात्रा शुरू करने से पहले आप पूर्ण रूप से फिट है और पर्याप्त आराम पाये हुए हैं।

- ▶ थकान लगातार कई घंटे कार्य के कारण होती है। जो कार्यकुशलता को कम कर देती है। इसके लिए उपाय है प्रत्येक दो घंटे में आराम लेना, अपने को ताजा कर लेना और फिर से शुरू करना। प्रत्येक दिन 6 घंटे से अधिक चलाना सुरक्षित नहीं है।



- ▶ थकावट का मतलब है एक व्यक्ति को नींद आ सकती है। यह अक्सर आगमन की जगह पर पहुंचने के समय होता है तथा वे यात्रा के अंतिम पलों में खींचने का प्रयत्न करते हैं। इसका हल है 20 मिनट तक नींद के साथ ब्रेक लेना।

नींद से वंचित होने संबंधी लक्षण:

- ▶ आंख बंद हो जाती है या केन्द्रीकरण खो जाता है तथा पानी आना शुरू हो जाता है।
- ▶ लगातार जम्हाई।
- ▶ सड़कों के बीच में झुंघर उधर होना, टेलगेटिंग तथा यातायात चिन्हों पर ध्यान ना देना।
- ▶ सटकर चलना, नियंत्रण खोना तथा लेन बदलना।
- ▶ सड़क से बाहर चलना।

नींद के लक्षण होने के बाद चलाना बहुत खतरनाक है, क्योंकि यह आपको कुछ क्षण तक ब्लैकआउट कर सकता है तथा खतरनाक दुर्घटना करा सकता है।

अगर आप जानते हैं कि आप थक गये हैं तो सड़क से बाहर हो जाएं और सो जाएं या कम से कम अपनी मोटर साइकिल से उतरें और झुंघर उधर पैदल चलें।

एल्कोहल तथा औषधि का प्रभाव

किसी भी दवा, औषधि, या एल्कोहल के बाद यात्रा को शुरू न करें। आपको समझना चाहिए कि ये सब आपको धीमा कर देता है और प्रतिक्रिया के समय को अधिक कर देता है।



एल्कोहल मानसिक प्रक्रियाओं को धीमा कर देती है। यह आपकी सतर्कता को कम करती है और उन्माद की ओर ले जाती है। वास्तव में, आपकी प्रतिक्रिया का समय तथा कार्यक्षमता भी कम हो जाती है। यह शारीरिक रिफ्लेक्स तथा चालन को नियंत्रण में रखने वाली बुद्धि की क्षमता को बाधा पहुंचाती है।

सामान्य नियम है:

अगर आपने पी है तो चालन न करें और अगर आपको चालन करना है तो पियें नहीं!

चालन पर औषधियों का प्रभाव

कई औषधियों में कुछ मात्रा एल्कोहल की होती है या ऐसी औषधि जो आपको बेहोश कर सकती है।



चालन के लिए कानूनी सीमा है प्रत्येक 100 एमएल खून में 30 एमजी एल्कोहल से कम रहना। सीमा को पार करना या ज्यादा नशे में चलाना दण्डनीय अपराध है।

अगर एल्कोहल के प्रभाव में किसी व्यक्ति को चलाते हुए या मोटरसाइकिल चलाने का प्रयत्न करते पाया जाता है तो वे निम्न के लिए जिम्मेदार हैं:

- ▶ प्रथम दंड के लिए 6 महीने की अवधि तक या रु. 2000/- या दोनों दंड।
- ▶ पिछले अपराध से 3 वर्षों के अंदर घटित अगले अपराध के लिए 2 वर्षों की अवधि तक या रु. 3000/- या दोनों मिलाकर दण्ड दिया जा सकता है।



जिम्मेदार सवार

ज्ञान, प्रशिक्षण, क्षमता तथा अनुभव

वाहन संबंधी ज्ञान, सड़क उपयोगकर्ताओं का व्यवहार, प्रशिक्षण, विभिन्न सड़क स्थितियों में चलाने का अभ्यास तथा मौसमीय परिस्थितियां आदि चालक की क्षमता तथा अनुभव को विकसित करती हैं जिससे उचित विश्वास, अनुमान तथा निर्णय की समझ बढ़ती है।



ज्ञान

रास्ते के बारे में ज्ञान तथा रास्ते के जरिये कार्यकलाप बहुत ही जरूरी है। कई व्यक्ति अतिविश्वास के कारण परिस्थितियों को, अच्छे ज्ञात क्षेत्रों तथा रास्तों में गलत समझ जाते हैं।

प्रशिक्षण

सही चालन स्कूल में प्रशिक्षित चालक तथा वरिष्ठ साथी से स्व-प्रशिक्षित व्यक्ति के प्रशिक्षण के बीच बहुत अंतर होता है। हमारे देश में प्रशिक्षण स्कूलों की कमी होने पर भी, विधिवत प्रशिक्षण की आवश्यकता है। किसी प्रशिक्षण के अभाव की तुलना में कुछ मूल प्रशिक्षण होना बेहतर है।

अनुभव

सैद्धांतिक प्रशिक्षण ज्ञान तथा हैंडस ऑन व्यावहारिक प्रशिक्षण आपको विश्वास, क्षमता विकास तथा ज्ञान की ओर ले जाता है। अभ्यास आपको अनुभव देता है। यह आपके भाव, विश्वास तथा अपेक्षा को विकसित करता है। चालन अनुभव को विकसित करता है। अनुभव समय के साथ आता है। कम अनुभव के साथ छोटे चालक के लिए प्रतिक्रिया का समय कम रहता है और क्षमता निम्न रहती है, पर वे अतिविश्वासी होते हैं जबकि अनुभवी वयस्क चालक जानते हैं कि उनकी प्रतिक्रिया और क्रिया का समय बहुत धीमा तथा दीर्घ होता है, वे क्षतिपूर्ति करते हैं और पहले से तैयार रहते हैं।

» सुरक्षा उपकरण पहनना

यात्रा शुरू करने के पहले, आपके पास सभी सुरक्षा उपकरण होने चाहिए ताकि यह आपके जीवन को बचा सके और दुर्घटना को कम कर सके।

हेलमेट



आपको आईएसआई मार्क वाले हेलमेट पहनने चाहिए ताकि सिर पर गंभीर चोट से बच सकें

- ▶ हेलमेट में आंख तथा मुंह सुरक्षक तथा एडजस्ट करने के लिए स्ट्रैप में लॉक सही तरह से फिट होना चाहिए
- ▶ स्ट्रैप को लॉक करना न भूलें, अन्यथा यह खिंच सकता है या धक्का लगने पर सिर से गिर सकता है।



- ▶ हेलमेट के साइज को स्लाइडिंग फिट होना चाहिए
- ▶ हेलमेट के पीछे या आगे पेन्ट करें या फ्लोरेसेन्ट स्टिकर लगायें।
- ▶ हेलमेट में उचित वेंटिलेशन होनी चाहिए ताकि अन्दर नमी से बच सकें।