



العنوان الرئيسي: القيادة ليست مجرد مهارة، بل هي منظومة متكاملة.

 200

- وفقاً لدراسات شركات التأمين، يتخذ السائق العادي حوالي 200 قرار لكل ميل يقطعه. هذه القرارات تتطلب رؤية واضحة، استجابة سريعة، وتقديراً دقيقاً للمواقف.
- القيادة الدفاعية هي التحول من كونك مجرد مشارك في حركة المرور إلى مدير استباقي للمخاطر. إنها منظومة تهدف إلى حمايتك وحماية الآخرين من خلال التحكم الكامل في العوامل التي يمكنك السيطرة عليها.
- هذا العرض سيقدم لك "منظومة السلامة المتكاملة"، وهي منهجية مبنية على أفضل الممارسات العالمية (مثل ISO 39001) لتمكينك من إتقان القيادة.



العنوان الرئيسي: حجم التحدي: عندما يفشل النظام، تكون التكلفة باهظة.

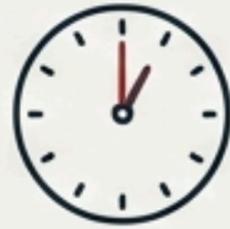
الحوادث المرورية ليست مجرد "أخطاء"، بل هي فشل في تطبيق منظومة السلامة. والعواقب وخيمة:

إحصائيات عالمية



1.24 مليون وفاة

سنوياً بسبب حوادث المرور.



قتيلان

كل دقيقة على طرق العالم.



80%

من الحوادث الجسيمة تحدث عند سرعة 70 كم/ساعة أو أقل.



الحظ فقط

الفارق الوحيد بين حادث الوفاة والحادث البسيط.

الوضع في مصر (كمثال)



80%

من الحوادث سببها العامل العامل البشري.



60,000 إصابة

أكثر من... سنوياً.



30 مليار جنيه

خسائر سنوية.



العنوان الرئيسي: الحل: منظومة السلامة المتكاملة للقيادة الدفاعية.

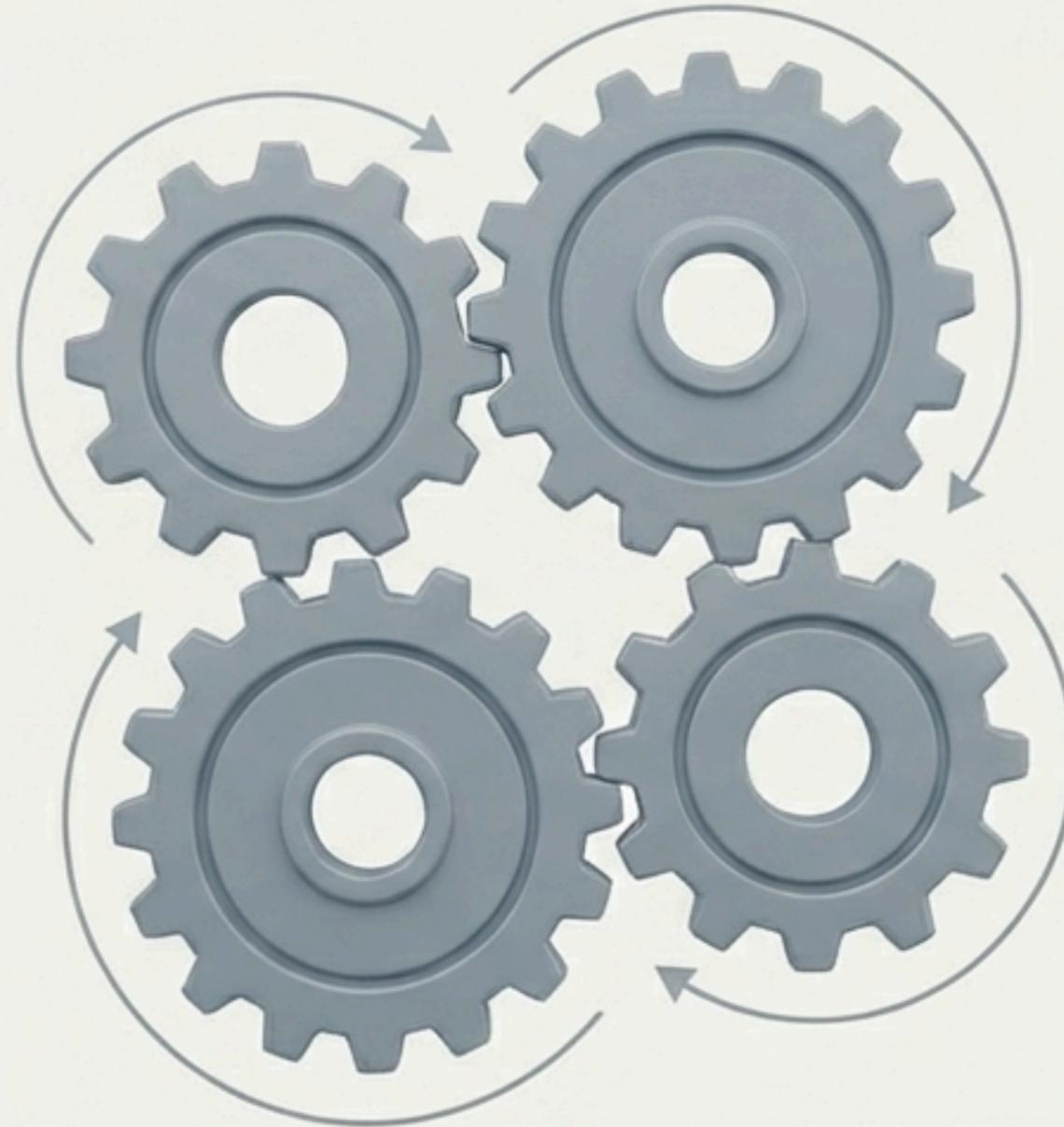
القيادة الآمنة ليست مجرد ردود أفعال، بل هي نظام استباقي متكامل يمكنك التحكم فيه. تعتمد هذه المنظومة على أربع ركائز أساسية تعمل معاً لضمان سلامتك وسلامة الآخرين على الطريق.

1. العقلية الاستباقية (السائق)

الأساس الذي يبنى عليه كل شيء. يتعلق بالتركيز والوعي والتوقع.

2. المركبة الآمنة (الأداة)

أداتك الأساسية لإدارة المخاطر. تتطلب الفحص والصيانة والفهم العميق لأنظمتها.



4. الإدارة الديناميكية للمخاطر للمخاطر (التطبيق)

دمج كل المهارات لاتخاذ قرارات سليمة في المواقف الحرجة.

3. إتقان البيئة المحيطة (السياق)

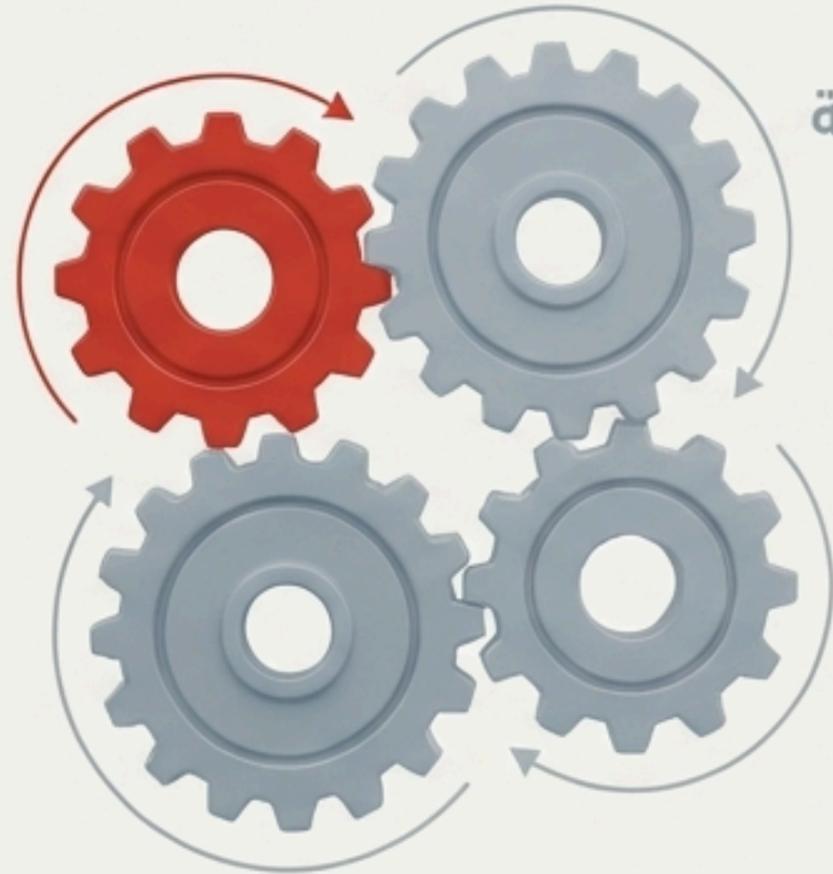
فهم وقراءة الطريق، إدارة المساحة، والتكيف مع الظروف المتغيرة.

الركيزة الأولى: العقلية الاستباقية - أساس القيادة الآمنة.

مكونات السائق الماهر:

- **المسؤولية (Responsibility):** تحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك، وإدراك أن سلوكك يؤثر على سلامة الجميع. 
- **التركيز (Focus):** توجيه الانتباه الكامل للطريق، وتجنب كافة المشتتات. 
- **الصبر (Patience):** التحلي بالهدوء، وتجنب الغضب أو التسرع، والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة. 
- **بعد النظر (Anticipation):** القدرة على التنبؤ بما قد يفعله الآخرون والاستعداد للمفاجآت. 
- **حسن التصرف (Judgement):** معرفة ما يجب فعله في الوقت والمكان المناسبين. 
- **الثقة (Confidence):** الثقة بقدراتك المبنية على المعرفة والتدريب، وليس الغرور. 

1. العقلية الاستباقية (السائق)



2. المركبة الآمنة (الأداة)

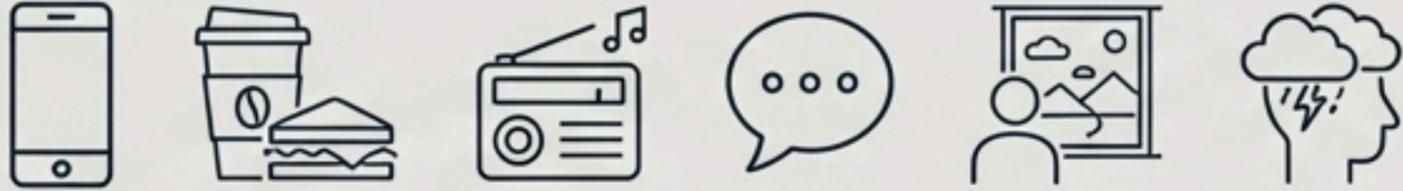
3. إتقان البيئة المحيطة (السياق)

4. الإدارة الديناميكية للمخاطر (التطبيق)

العنوان الرئيسي: حماية تركيزك: أكبر أعداء العقلية الاستباقية.

حتى أفضل السائقين يمكن أن يفقدوا تركيزهم. التعرف على المشتتات وإدارة الإرهاق هما جزء لا يتجزأ من القيادة الدفاعية.

أسباب فقدان الانتباه أثناء القيادة:



- **داخل السيارة:** استخدام الهاتف المحمول، الأكل والشرب، ضبط الراديو، التحدث مع المرافقين بشكل يصرف الانتباه، البحث عن شيء في السيارة.
- **خارج السيارة:** النظر إلى حادث على الطريق، المناظر الطبيعية، القيادة في مدينة جديدة.
- **حالة السائق:** الإجهاد والتعب، أحلام اليقظة، التفكير في مشاكل شخصية.

إدارة الإرهاق:

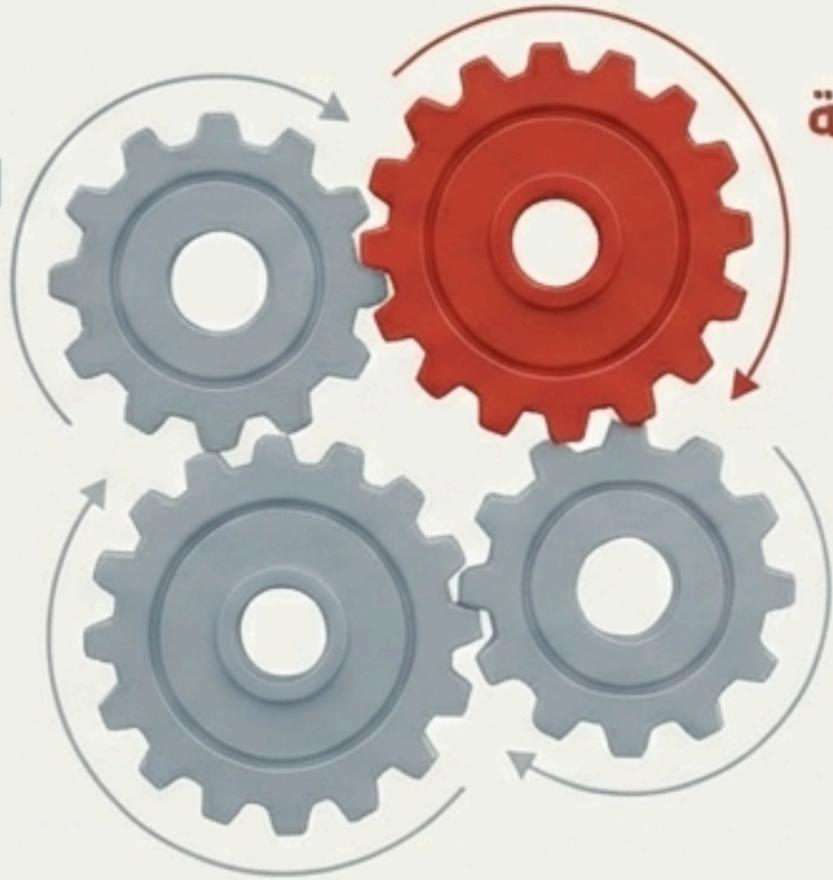


- **الراحة الكافية:** احصل على 7 ساعات نوم على الأقل قبل القيادة.
- **تجنب القيادة ليلاً:** لا تقدر في وقت متأخر من الليل إذا لم تكن معتاداً على ذلك.
- **حبات القيادة ليلاً:** لا تقدر الثرون في الارهانة على الشبير.
- **خذ استراحة:** توقف لمدة 15 دقيقة كل ساعتين من القيادة. أوقف السيارة في مكان آمن وقم بالمشي قليلاً.

الركيزة الثانية: المركبة الآمنة - أدواتك لإدارة المخاطر.

مركبتك هي شريكك على الطريق. التأكد من أنها في أفضل حالة ليس مجرد إجراء روتيني، بل هو خط الدفاع الأول في منظومة السلامة. الفحص اليومي قبل بدء الرحلة هو عادة غير قابلة للتفاوض للسائق المحترف.

1. العقلية
الاستباقية



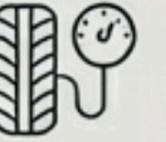
2. المركبة الآمنة
(الأداة)

3. إتقان البيئة المحيطة
(السياق)

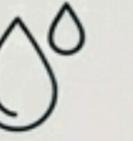
4. الإدارة الديناميكية
للمخاطر (التطبيق)

قائمة الفحص اليومي قبل الرحلة (Walk-Around Check):

• **الإطارات:** تحقق من ضغط الهواء، وعمق المداس (لا يقل عن 2 مم)، وابحث عن أي تلف أو انتفاخات.



• **السوائل:** تحقق من عدم وجود أي تسريب أسفل السيارة (زيت، سائل تبريد، وقود).



• **الأضواء والإشارات:** تأكد من أن جميع المصابيح تعمل (الأمامية، الخلفية، الفرامل، الإشارات).



• **النوافذ والمرآيا:** تأكد من نظافتها وسلامتها وأن المرآيا في الوضعية الصحيحة.



• **الفرامل وعجلة القيادة:** اختبر الفرامل وعجلة القيادة بمجرد بدء الحركة للتأكد من استجابتهما.



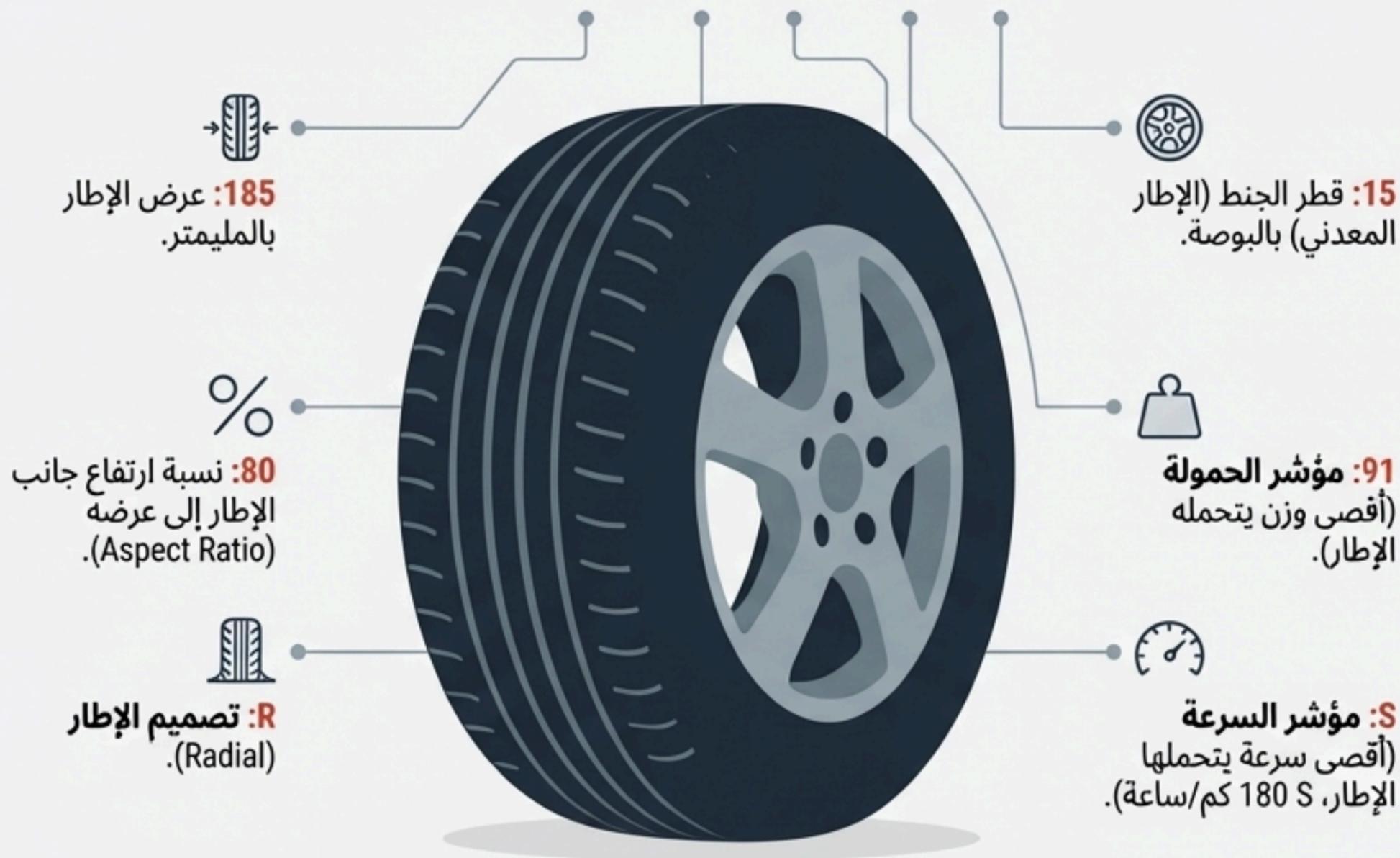
• **الأحمال:** تأكد من تأمين أي حمولة بشكل صحيح وألا تتجاوز الوزن المسموح به.



العنوان الرئيسي: فهم لغة إطاراتك: مفتاح الأداء الآمن.

الإطارات هي نقطة الاتصال الوحيدة بين مركبتك والطريق. فهم مواصفاتها يمنحك سيطرة أكبر على سلامتك.

80/185 R 15 91 S



درجة جودة الإطار (Tire Quality Grade)

Treadwear (معامل الاهتراء): رقم يدل على عمر المداس. رقم 300 يعني أن الإطار يدوم نظرياً ضعف إطار يحمل رقم 150.



Traction (التماسك): قدرة الإطار على التوقف التوقف على سطح مبلل. (AA الأعلى، ثم A, B, C).



Temperature (مقاومة الحرارة): قدرة الإطار على التخلص من الحرارة. (A الأعلى، ثم B, C).



ضغط الإطار



الزيادة في الضغط: تسبب تآكل الإطار من المنتصف.



النقص في الضغط: يسبب تآكل الجوانب، ارتفاع الحرارة، واستهلاك وقود أكثر.

العنوان الرئيسي: أدواتك المتقدمة: فهم أنظمة السلامة الحديثة (ABS و SRS)

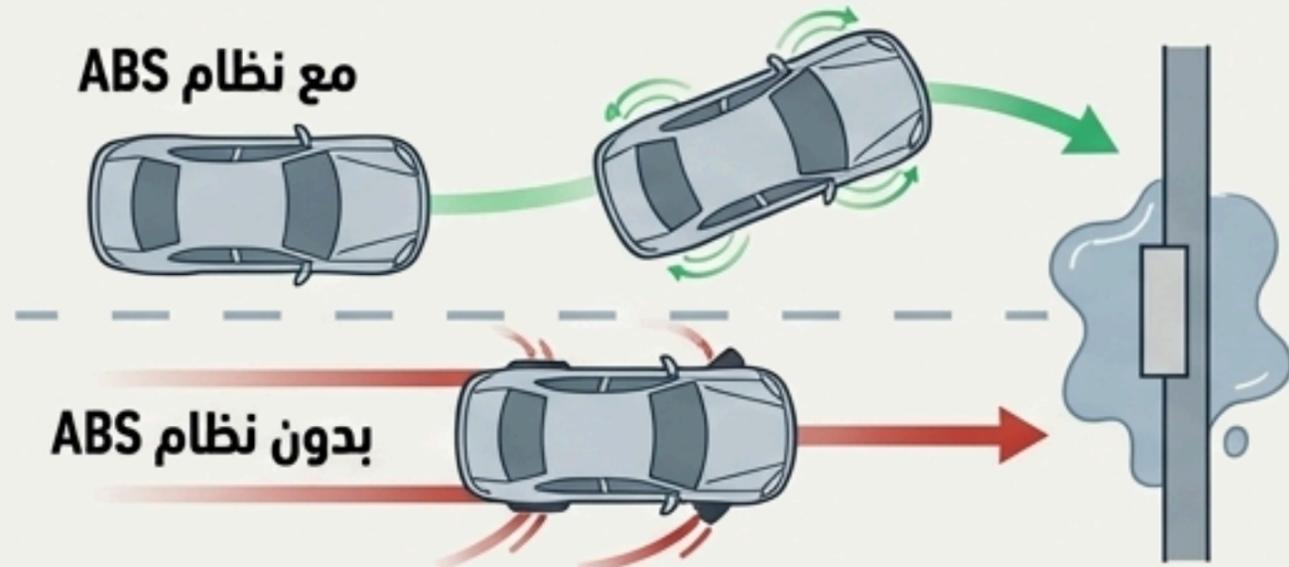
السيارات الحديثة مجهزة بتقنيات مصممة لحمايةك، ولكن فعاليتها تعتمد على فهمك لكيفية عملها واستخدامها الصحيح.

نظام منع انغلاق المكابح (ABS - Anti-lock Braking System):

• **ما هو؟** يمنع عجلات السيارة من الانغلاق (التوقف عن الدوران) أثناء الفرملة الشديدة، مما يسمح للسائق بالاحتفاظ بالقدرة على التوجيه.

• **كيف تستخدمه؟** في حالة الطوارئ، اضغط على دواسة الفرامل بقوة وبشكل مستمر. لا تقم "بضخ" الفرامل (الضغط والترنح المتقطع) كما في السيارات القديمة. ستشعر بارتجاج في الدواسة وهذا طبيعي.

• **ملاحظة هامة:** نظام ABS مصمم ليزيد من مهارة السائق، وليس ليحل محله.



نظام الوسائد الهوائية (SRS - Supplemental Restraint System):

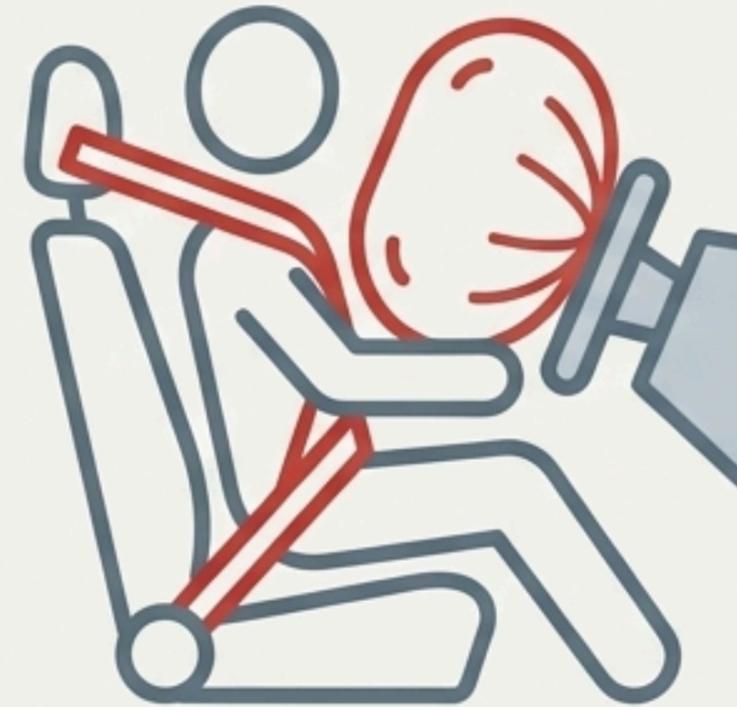
• **ما هو؟** نظام تكميلي لحزام الأمان، يوفر وسادة هوائية تنتفخ بسرعة لحماية السائق والركاب عند وقوع تصادم أمامي شديد.

احتياطات هامة:

• الوسائد الهوائية **لا تغني** عن **حزام الأمان**، بل تعمل معه لتوفير أقصى حماية.

• لا تضع أي أغراض على لوحة العدادات أو عجلة القيادة، القيادة، حيث يمكن أن تنطلق كالقذائف.

• يجب استبدال الوسائد الهوائية بعد انفراجها في مركز خدمة معتمد.



الركيزة الثالثة: إتقان البيئة المحيطة - إدارة المساحة هي مفتاح التحكم.

التحكم في المساحة حول مركبتك يمنحك أهم عنصرين في القيادة الآمنة: الوقت والرؤية.

السائق الدفاعي لا يركز فقط على السيارة التي أمامه، بل يدير "وسادة هوائية" (Space Cushion) في جميع الاتجاهات.

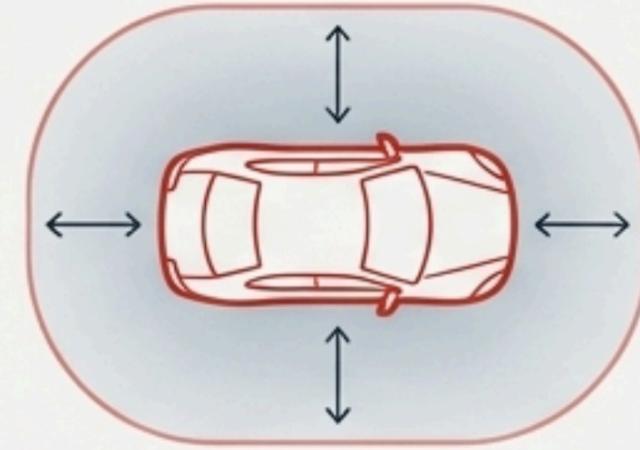
لماذا تحتاج إلى مسافة آمنة؟

- تمنحك **وقت كافٍ لرد الفعل** والتوقف بأمان.
- تحسن **مدى رؤيتك** للطريق أمامك.
- تسمح لك بتجنب أخطاء السائقين الآخرين.
- توفر مخرجاً في حالات الطوارئ.



نظام الأمان المتكامل

وسادة الأمان الهوائية (Space Cushion)



قاعدة الـ 3 ثواني: أداة عملية للحفاظ على مسافة التتبع.



في الظروف الجوية السيئة (مطر، ضباب) أو عند قيادة مركبة ثقيلة، قم بزيادة المسافة إلى 4 أو 5 ثوانٍ.



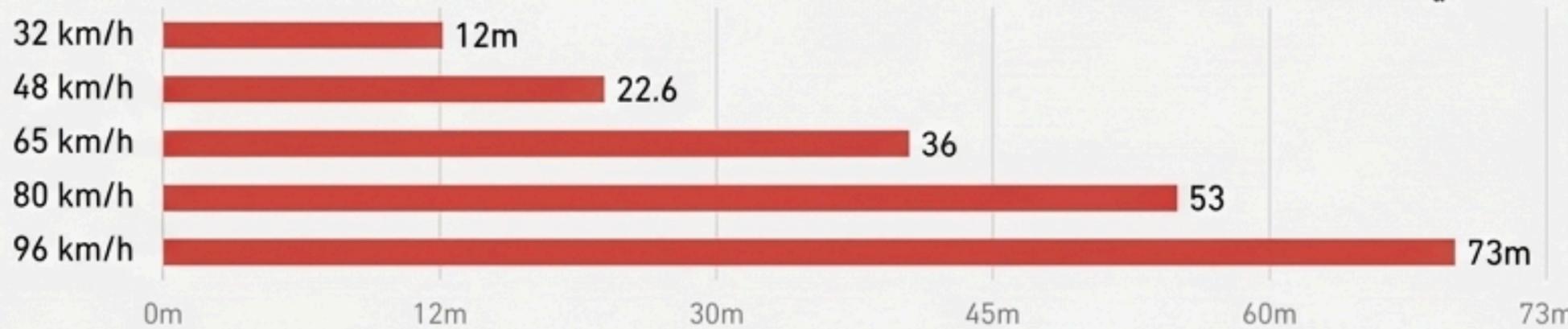
العنوان الرئيسي: حقيقة فيزيائية لا يمكن مسافة التوقف.

التوقف ليس لحظياً. مسافة التوقف الكلية هي مجموع المسافات التي تقطعها سيارتك خلال مراحل الإدراك، رد الفعل، والفرملة الفعلية.

العلاقة بين السرعة ومسافة التوقف (في الظروف المثالية):

السرعة (كم/ساعة)	مسافة الاستجابة (متر)	مسافة الفرامل (متر)	المسافة الكلية للتوقف (متر)
32	6	6	12
48	9.1	13.6	22.7
65	13	23	36
80	15.1	37.9	53
96	18.2	54.6	73

تمثيل بياني للمسافة الكلية للتوقف:



* ملاحظة: هذه المسافات تزيد بشكل كبير في الجو الممطر، أو على الطرق المنزلة، أو عند قيادة مركبة محملة. ⚠️



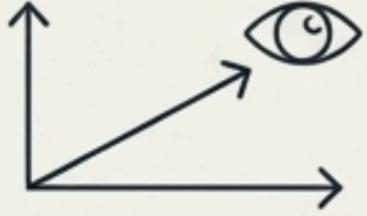
العنوان الرئيسي: توسيع مجال رؤيتك: من النفق إلى بانوراما 360 درجة.

السائق الدفاعي لا ينظر فقط إلى الأمام، بل يقوم بمسح مستمر ومنظم للبيئة المحيطة به لجمع أكبر قدر من المعلومات.

تقنيات قوة الملاحظة:

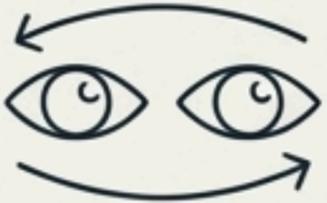
ارفع مستوى الرؤية (Aim High):

انظر إلى أبعد نقطة ممكنة على الطريق، وليس فقط إلى مؤخرة السيارة التي أمامك. هذا يمنحك وقتاً أطول للتنبؤ بالمخاطر.



حركة العين النشطة (Keep Your Eyes Moving):

قم بمسح الطريق باستمرار (أمامك، يمين، يسار). تحقق من المرايا الجانبية والوسطى كل 5 ثوانٍ.

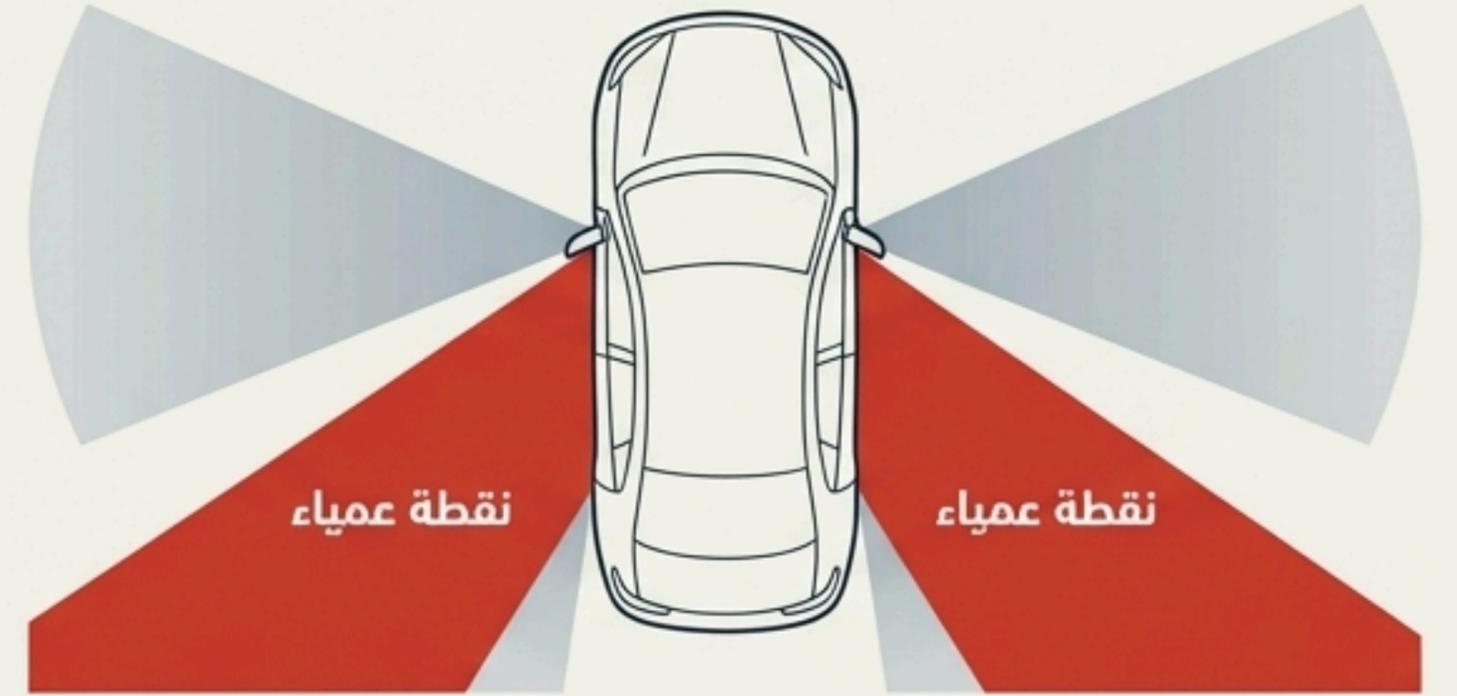


الرؤية المحيطة (Get the Big Picture):

كن واعياً بكل ما يدور حولك، بما في ذلك المشاة والدراجات والمركبات في الحارات المجاورة.



إدارة النقاط العمياء (Blind Spots):



Shoulder Check

• ما هي؟ هي المناطق حول سيارتك التي لا يمكنك رؤيتها باستخدام المرايا.
• كيف تديرها؟

- اضبط مراياك بشكل صحيح لتقليل حجمها.
- **الأهم:** قبل تغيير الحارة أو الانعطاف، قم دائماً بإلقاء نظرة سريعة فوق كتفك (Shoulder Check) للتحقق من خلو النقطة العمياء.
- ابتعد عن النقاط العمياء للسائقين الآخرين، خاصة الشاحنات الكبيرة. إذا لم تتمكن من رؤية وجه السائق في مرآته، فهو على الأغلب لا يراك.

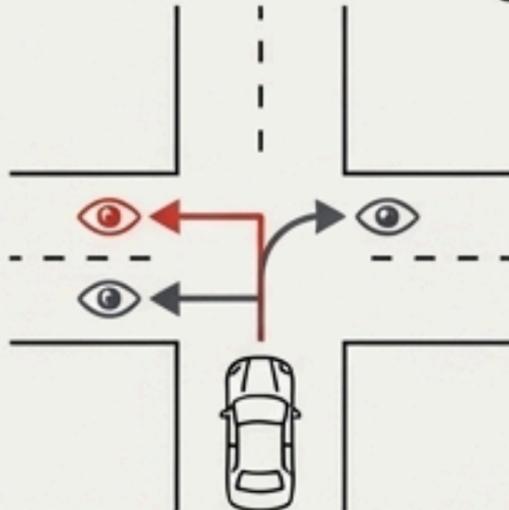
الركيزة الرابعة: الإدارة الديناميكية للمخاطر - تطبيق المنظومة في مواقف حقيقية.

هنا يتم دمج العقلية الاستباقية، المركبة الآمنة، وإتقان البيئة المحيطة لاتخاذ قرارات سليمة في أصعب المواقف على الطريق.



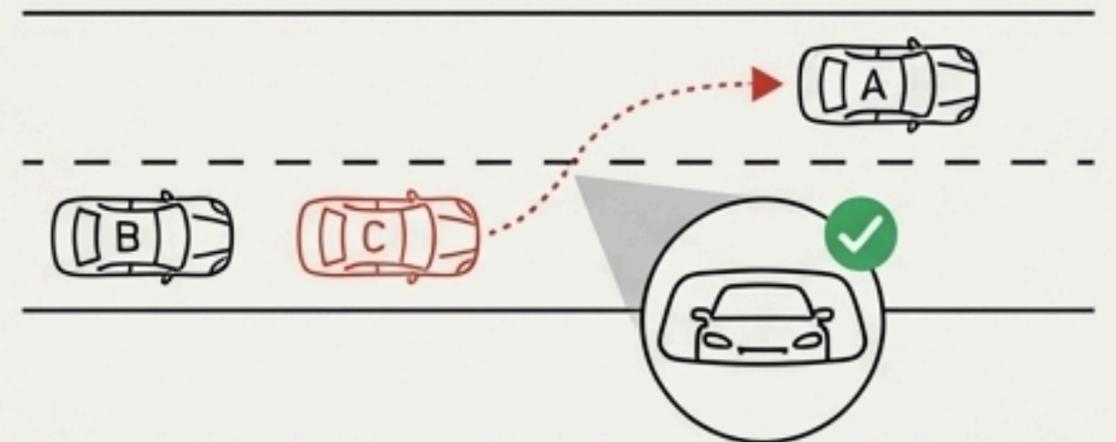
استراتيجيات التعامل مع التقاطعات:

- * **الأولوية:** تكون الأولوية للقادم من الشارع الرئيسي، وللمتجه للأمام، وللقادم من اليمين في الميادين (حسب القوانين المحلية).
- * **قبل العبور:** انظر يساراً، ثم يمينا، ثم يساراً مرة أخرى.
- * **الاستعداد للتوقف:** عند الاقتراب من إشارة ضوئية خضراء، استعد للفرملة.
- * **حافظ على استقامة الإطارات:** عند اننطارك للانعطاف يساراً، حافظ على استقامة العجلات الأمامية.
- * **اترك مسافة:** عند التوقف خلف سيارة أخرى، اترك مسافة كافية تتيح لك رؤية إطاراتها الخلفية وهي تلامس الطريق.



قواعد التجاوز الآمن:

1. هل هو ضروري؟ لا تتجاوز إلا إذا كان ذلك ضرورياً وآمناً.
2. تأكد من خلو الطريق: تأكد من عدم وجود سيارات قادمة أو سيارات خلفك تستعد لتجاوزك.
3. استخدم الإشارة: أضئ الإشارة الجانبية قبل تغيير الحارة بوقت كافٍ.
4. زد من سرعتك: في الحدود المسموح بها.
5. العودة للحارة: لا تعد إلى حارتك إلا بعد أن ترى السيارة التي تجاوزتها بالكامل في مرآة الصالون.



العنوان الرئيسي: الحفاظ على الهدوء تحت الضغط: التعامل مع حالات الطوارئ.

معرفة كيفية التصرف في حالات الطوارئ يمكن أن تكون الفارق بين حادث وشيك والوصول إلى بر الأمان. القاعدة الأساسية هي: لا تفزع ، وتصرف بهدوء وحزم.

عند انفجار أحد الإطارات (Tire Blowout):



لا تضغط الفرامل! (Tire Blowout):

1. لا تضغط على الفرامل بقوة: هذا هو الخطأ الأكثر شيوعاً ويمكن أن يؤدي إلى فقدان السيطرة تماماً.
2. أمسك عجلة القيادة بكلتا يديك: ستحاول السيارة الانحراف بقوة في اتجاه الإطار المنفجر، قاوم هذا الانحراف بثبات.
3. ارفع قدمك عن دواسة البنزين: دع السيارة تتباطأ تدريجياً.
4. وجه السيارة بهدوء إلى جانب الطريق: بمجرد انخفاض السرعة إلى مستوى آمن، استخدم الفرامل بلطف وتوقف في مكان آمن.

عند تعطل الفرامل (Brake Failure):



عند تعطل الفرامل (Brake Failure):

1. "ضخ" دواسة الفرامل: اضغط على الدواسة عدة مرات بسرعة. قد يؤدي ذلك إلى توليد ضغط كافٍ لإيقاف السيارة.
2. استخدم الغيارات العكسية: انتقل إلى السرعات الأقل تدريجياً (من الرابع إلى الثالث ثم الثاني) لمساعدة المحرك على إبطاء السيارة.
3. استخدم فرامل اليد (Parking Brake): اسحبها ببطء وتدرج. إذا سحبتها بقوة، قد تنغلق العجلات الخلفية وتفقد السيطرة.
4. حذر الآخرين: استخدم آلة التنبيه والأضواء التحذيرية لتنبيه السائقين الآخرين.



العنوان الرئيسي: تبني المنظومة. أتقن الطريق. قُدْ بهدف.

القيادة الدفاعية ليست وجهة تصل إليها، بل هي رحلة مستمرة من التعلم والوعي. من خلال تبني منظومة السلامة المتكاملة، فإنك لا تحمي حياتك فقط، بل تساهم في جعل الطرق أكثر أماناً للجميع. تذكر دائماً أن السائق هو أهم عنصر في هذه المنظومة. عقليتك الاستباقية، واهتمامك بمركبتك، وقدرتك على قراءة البيئة المحيطة، وتطبيقك للمهارات في الوقت المناسب هي ما يصنع الفارق.

دعوة للعمل:

- ✓ اجعل الفحص اليومي للمركبة جزءاً من روتينك.
- ✓ طبق قاعدة الـ 3 ثواني في كل مرة تقود فيها.
- ✓ اتخذ قراراً واعياً بترك هاتفك بعيداً عن متناول يدك أثناء القيادة.
- ✓ كن مثلاً للقيادة الهادئة والمسؤولة على الطريق.

تواصلوا معنا



شركة تامر شرابي للتدريب والاستشارات (TSTC)



33 Al Fareeda Tower, Saif Street, first floor, Sidi Beshr Qebli-Qism El-Montaza, Alexandria, Egypt



015501399444 -011477999299



info@tstc.com.eg



www.tstc.com.eg



امسح الكود لزيارة موقعنا الإلكتروني