

گزاره برگ: دانش نگار

ارتقاء رفتار بستن کمربند ایمنی

گروه هدف: پژوهشگران علاقه مند حوزه رانندگی، ترافیک و حوادث جاده ای



عدم استفاده از کمربند ایمنی یکی از رایج ترین عواملی است که زندگی راننده یا سرنشین را در معرض ریسک آسیب ناشی از حوادث ترافیکی قرار می دهد. سازمان جهانی بهداشت، بستن کمربند ایمنی را از عوامل اصلی مؤثر بر کاهش شدت آسیب ناشی از حوادث ترافیکی برشمرده است (۱). استفاده از کمربند ایمنی احتمال مرگ و میر را در رانندگان و سرنشینان صندلی جلو ۴۰ الی ۵۰ درصد و سرنشینان صندلی عقب حدود ۲۵ درصد کاهش می دهد (۲).



قطب توسعه دانش ترافیک

مرکز تحقیقات مدیریت پیشگیری از

مصدومیت های حوادث ترافیکی

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

Road Traffic Injury Research Center
Tabriz University of Medical
Sciences

پنج عملکرد مفید بستن کمربند ایمنی:



به صورت کلی عملکرد کمربند ایمنی شامل موارد زیر

می باشد:

- ✓ کاهش خطر برخورد سرنشینان با داخل خودرو
- ✓ کاهش شدت جراحات هنگام بروز سانحه - پخش نمودن فشار سانحه به قسمت های وسیع، محکم و با استقامت بدن انسان
- ✓ جلوگیری از پرت شدن سرنشینان به خارج از خودرو (در صورت پرت شدن احتمال مرگ ۷۵ درصد است)
- ✓ جلوگیری از برخورد سرنشینان داخل خودرو با یکدیگر
- ✓ جلوگیری از برخورد با وسیله درون دست و یا صندلی جلو
- ✓ جلوگیری از برخورد سر با ستون و شیشه های بغل
- ✓ بالا بردن اطمینان خاطر و فاصله گرفتن از استرس و جلوگیری از مرگ و میر (۳).

چرا بستن کمربند ایمنی در ماشین لازم می باشد؟

وقتی اتومبیلی با سرعت هشتاد کیلومتر در ساعت به مانعی برخورد می کند:

- ✓ در ۲ صدم ثانیه: سپر در هم می شکند. اتومبیل فشاری برابر سی برابر وزنش را تحمل می کند.
 - ✓ در ۴ صدم ثانیه: راننده و سرنشینان هر کدام با فشاری برابر ۲ تن به جلو پرتاب می شوند.
 - ✓ در ۵ صدم ثانیه: بدن راننده با همان نیروی ۲ تنی با فرمان اتومبیل برخورد می کند.
 - ✓ در ۷ صدم ثانیه: سرنشین جلویی به داشبورد می خورد.
 - ✓ در ۹ صدم ثانیه: سر سرنشینان به شیشه اتومبیل برخورد می کند.
 - ✓ در یک دهم ثانیه: سرنشینان عقب نیز به سرنشینان جلو می پیوندند!
- یادتان باشد که هنوز ۹۰ درصد ثانیه اول باقی مانده.....

کاور کمربند ایمنی



یکی از ارزان ترین تجهیزات کاهش آسیب کمربند، کاور کمربند می باشد که از جنس نرم تر و با عرض بیشتر از کمربند در روی کتف و سینه قرار می گیرد و فشار کمربند را بهتر توزیع می کند و در تصادفات، آسیب به ناحیه کتف شانه و سینه را کاهش می دهد. کاور کمربند خوب، می بایست ضخیم، عریض باشد و از جنس نرم و قابل انعطافی ساخته شده باشد.

در منشور **اوتاوا** به عنوان یکی از مهم‌ترین اسناد ارتقاء سلامت دنیا، ارتقاء سلامت را به عنوان فرآیند قادرسازی افراد برای کنترل سلامت و بهبود آن دانسته است. در این سند توسعه مهارت‌های فردی به عنوان یکی از استراتژی کلیدی ارتقاء سلامت معرفی شده است که لازمه این کار اجرای مداخلات و برنامه‌های آموزش بهداشت می‌باشد (۴). اجرای مداخلات آموزشی یعنی به کارگیری روشها و برنامه های آموزشی متنوع جهت افزایش بستن کمربند ایمنی. مطالعات نشان دادند با به کارگیری مداخلات چند وجهی مانند استفاده از کلیپ آموزشی، پوستر، طراحی پمفلت برای دانش آموزان، طراحی پمفلت برای والدین، طراحی کتابچه، پخش فایل سخنرانی ماموران راهنمایی و رانندگی، طراحی جا کلیدی به شکل کمربند ایمنی جهت یادآوری، برگزاری مسابقه با عنوان بستن کمربند ایمنی یادت نره می توان در بین دانش آموزان موجب افزایش رفتار استفاده از کمربند ایمنی در بین آنها گردید (۵).

** پوستر کمربند ایمنی، نجات زندگی (۶)

منابع

1. Sadeghnejad F, Niknami S, Hydarnia A, Montazeri A. Seat-belt use among drivers and front passengers: an observational study from the Islamic Republic of Iran. East Mediterr Health J. 2014 Aug 19;20(8):491-7. PMID: 25150356.
2. Sasso RC, Meyer PR, Heinemann AW, Van JA, Hastie B. Seat-belt use and relation to neurologic injury in motor vehicle crashes. Journal of spinal disorders. 1997;10(4):325-8.
3. Vardaki S, Yannis G. Investigating the self-reported behavior of drivers and their attitudes to traffic violations. Journal of safety research. 2013;46:1-11.
4. National Research Council (US). Committee for the Safety Belt Technology Study. Buckling Up: Technologies to Increase Seat Belt Use. Transportation Research Board; 2003.
5. Malekpour F, Moeini B, Tapak L, Sadeghi-Bazargani H, Rezapour-Shahkolai F. Prediction of seat belt use behavior among adolescents based on the theory of planned behavior. Journal of Research in Health Sciences. 2021;21(4):e00536.
6. Malekpour F, Rezapour Shahkalai F, Moini B, Tapak L, Sadeghi-Bazargani H. Design, implementation and evaluation of educational interventions to improve seat belt use behavior among junior high school students, 2021, page 60.



فاطمه ملک پور

اعضای تیم پژوهشی

دکتر همایون صادقی بازرگانی
دکتر فروزان رضاپور شاه کلانی

عضو هیات علمی گروه سلامت و ترافیک