

## ขับปลอดภัยจัดภัยอุบัติเหตุ

โดย พ.ท.จ่ารัฐ อินธนู

"ขับดี มีน้ำใจ ภัยไม่มี" เป็นเพียงคำกล่าวที่หยาบยกขึ้นมารณรงค์ แต่ความรู้ที่ช่วยให้ปลอดภัยอย่างแท้จริงเราจะต้องเสาะหา การขับรถดีอาจไม่สามารถบอกต่อให้คนรุ่นหลังได้ครบถ้วน ทำให้หลายคนมีวิธีการปฏิบัติและมีเนื้อหาแตกต่างกัน บางคนใช้วิธีการบอกด้วยความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจของตน มิได้มีข้อมูลที่ถูกต้องตรงกัน สิ่งนี้เองเป็นต้นเหตุของความสูญเสีย

บ่อยครั้งที่มีการรายงาน การเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์เรามักจะได้ยินสาเหตุของการชนกันว่ามาจาก ความประมาท ความมีนเมา มีรถตัดหน้า คั่นหน้าจอดกะทันหัน ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ เหตุเบื้องต้น ยังไม่ใช่สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดอุบัติเหตุ และยังเป็นอันตรายมากขึ้นไปอีก หากนำวิธีแก้ไขแบบผิดๆ ไปเผยแพร่หรือแนะนำการขับแบบตามๆ กันมา

เหมือนการฉีดยาพิษให้ผู้ขับรถ วิธีปฏิบัติผิดๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เช่น สอนให้เมื่อขับผ่านสี่แยก ถ้าต้องการตรงไปข้างหน้าแล้ว ต้องเปิดไฟฉุกเฉิน ฝนตก เปิดไฟฉุกเฉิน ทุกเทศกาล ปัญหาการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ เป็นเรื่องใหญ่ ยังดีปีนี้นายกรัฐมนตรี ออกมาตื่นตัวเป็นคนแรกๆ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้คนขับรถต้องระวังมากขึ้น ในสัปดาห์สุดท้ายของปีเรานำเสนอเทคนิคเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ และหวังว่าทุกท่านจะปลอดภัยเมื่อต้องขับรถเดินทางไกล

### การเตรียมตัวก่อนออกเดินทาง (Pre -Trip Preparation)

ก่อนจะใช้รถ ไกล่ไกลควรจะมีเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อม แม้การเดินทางระยะทางไกลๆ การเตรียมรถก็ควรฝึกให้เป็นนิสัย เราควรตรวจสอบสิ่งต่างๆ เช่น ตัวเราเอง ร่างกาย ต้องพร้อมพักผ่อนให้เพียงพอ และหากเหนื่อยล้า หรือง่วงนอนระหว่างทาง ควรเปลี่ยนมือ ถ้าไม่มีใครเปลี่ยน ควรพักผ่อน และพยายามอย่ามุ่งมั่นไปที่ปลายทางเพียงอย่างเดียว ควรแวะพักเป็นระยะ ที่สำคัญ ห้ามดื่มของมีนเมาเด็ดขาด คนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ความเหนื่อยล้าคืออภินิหารของร่างกายมนุษย์ ยาหรือสารกระตุ้นใดๆ จึงไม่สามารถป้องกันความเหนื่อยล้าได้ การนอนหลับเท่านั้น ที่จะช่วยป้องกันความเหนื่อยล้าและอาการหลับในได้ การนอนหลับอย่างเพียงพอหรือประมาณ 7-8 ชั่วโมงจะป้องกันความเหนื่อยล้า อาการหลับในที่เกิดกับผู้ขับขี่รถยนต์มีผลมาจากความเหนื่อยล้า ช่วงระยะเวลาที่ร่างกายล้ามากที่สุด คือ ช่วงตั้งแต่เที่ยงคืนถึงรุ่งเช้า เพราะร่างกายถูกกำหนดมาก่อนออกควรทบทวนความพร้อมของตนเอง เช่น ถามตนเองว่าขณะนี้เรากำลังอยู่ที่ไหน เพิ่งผ่านที่ไหนมา และกำลังจะไปไหน เหลือระยะทางอีกเท่าไร ถ้าตอบคำถามไม่ได้แม้เพียงหนึ่งข้อ ก็หมายความว่าร่างกายยังไม่พร้อม การขับต่อไปอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ การนอนหลับพักผ่อนเท่านั้นที่จะช่วยป้องกันความเหนื่อยล้าและป้องกันการหลับในการเตรียมรถ

อุปกรณ์ประจำรถ จำเป็นต้องมีติดรถไว้ ตรวจสอบชุดเครื่องมือ อุปกรณ์จำพวก สายพ่วง สายลาก  
ควรติดรถหากไม่มีก็มองหาที่หนีทีไล่เอาไว้ การมีอุปกรณ์เหล่านี้ ในแง่ดี แม้ไม่ได้ใช้เอง  
ก็สามารถเอาไว้ช่วยเหลือคนอื่นได้ หากไฟสปอตไลท์ที่สามารถต่อใช้งานจากรถไว้หนึ่งดวง หรือถ้าไม่มีจริงๆ  
ก็หาไฟฉายคุณภาพดีๆ ติดไว้ น้ำมันเชื้อเพลิง มีโอกาสก็ควรจะต้องเติมให้เต็มถัง  
โดยเฉพาะเมื่อจะต้องผ่านเส้นทางที่ขาดแคลนสถานีบริการเท่านั้นก็พร้อมจะเดินทาง

### รู้จักการดูแลรักษารถขั้นพื้นฐาน (Basic Vehicle Maintenance)

ตรวจสอบความพร้อมของระบบไฟและสัญญาณไฟต่างๆ ระดับน้ำมันเครื่อง ระดับน้ำหล่อเย็น  
ระดับน้ำสำหรับฉีดทำความสะอาดกระจก ระดับสายพานว่าหย่อนหรือไม่ และที่สำคัญคือ  
สารเหลวที่เกี่ยวข้องกับระบบการขับเคลื่อน เช่น น้ำมันเบรก น้ำมันเพาเวอร์ น้ำมันเกียร์ และรายการอื่นๆ  
นอกจากที่กล่าวมา

มีผู้ขับขี่หลายคนที่ไม่เคยทดสอบการทำงานของระบบฉีดน้ำล้างกระจกและการทำงานของใบปัดน้ำฝน  
อีกประการหนึ่ง คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพการเบรกก่อนจะเคลื่อนรถทุกครั้ง  
นอกจากนี้ให้ดูแลยางเป็นพิเศษ ยางไม่พร้อม การเดินทางเกิดขึ้นไม่ได้ และหากว่าล้อหมุนไปแล้ว  
เกิดยางไม่พร้อมกลางทาง ต้องแก้ไข

ความเร็วรถระดับร้อยกิโลเมตรต่อชั่วโมงกับหน้ายางสัมผัสพื้นแค่ฝ่ามือไม่มีทางที่จะปลอดภัย  
สภาพยางต้องไม่มีร่องรอยฉีกขาด บวม หรือดอกยางสึกเกินไป การวัดลมยาง ต้องให้พอดีกับผู้ผลิตรถแนะนำ  
และหากไม่รู้ว่าจะมีน้ำหนักบรรทุกอยู่ระหว่างทางข้างหน้าหรือไม่ ให้เพิ่มเพื่อไว้มากกว่าปกติ 2-3 ปอนด์  
การสูบลมยางไว้ที่สเปกบรรทุกดีกว่า การปล่อยให้รถรับน้ำหนักโดยไม่เติมลม ยางแข็งจะปลอดภัยกว่ายางอ่อน  
เพราะว่ายางอ่อน เวลาวิ่งโครงสร้างยางจะเสียดสีกันเอง ก่อให้เกิดความร้อนและนำมาซึ่งยางระเบิด

### เทคนิคการขับรถเชิงป้องกัน (Defensive Driving Tactics)

เทคนิคมีหลายประการ เริ่มต้นตั้งแต่ การปรับที่นั่งเก้าอี้ การจับพวงมาลัย การแขง การเบรก  
แต่เทศกาลเรามักจะต้องขับรถในความคิดของกลางคืน ดังนั้น จึงขอหยิบยกการขับขี่กลางคืนมาเป็นตัวอย่าง  
ก่อนอื่นเราต้องถามตัวเราเองว่า อุบัติเหตุที่เกิดกลางคืนนั้นเกิดเพราะอะไร หากบอกว่า เกิดเพราะมีสิ่งกีดขวาง  
หรือ เพราะจอตรถโดยไม่เปิดไฟ หรือเกิดเพราะขับมาด้วยความเร็วสูง สิ่งที่กำลังกล่าวมานั้นมีส่วนถูกแต่ไม่ทั้งหมด  
เพราะว่าไม่ใช่สาเหตุที่แท้จริงของอุบัติเหตุ แต่เป็นเพียงเหตุเบื้องต้นเท่านั้น  
ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดในเวลากลางคืน คือ  
เกิดจากการมองเห็นในระยะกระชั้นชิดมากเกินไป จนไม่สามารถเบรกหยุดได้ทัน  
เนื่องจากความเร็วกับระยะการเบรกไม่สัมพันธ์กัน

ดังนั้น ทุกครั้งที่ต้องขับรถกลางคืน ควรใช้ความเร็วให้สอดคล้องกับระยะไฟส่องสว่างข้างหน้า เช่น "ไฟต่ำ" ของรถนั้นส่วนบุคคลทั่วไปจะส่องสว่างประมาณไม่เกิน 60 เมตร หมายความว่าควรจะใช้ความเร็วไม่เกิน 60 กม./ชั่วโมง เพราะหากเร็วมากกว่านั้นระยะเบรกจะเพิ่มขึ้น สำหรับกรณีที่ต้องการใช้ความเร็วมากกว่านั้น เพราะต้องการถึงจุดหมายปลายทางให้เร็ว แนะนำว่าให้ขับตามรถคันอื่นๆ ที่วิ่งเร็วกว่า หลักการตามรถคันอื่นๆ ควรเลือกขับตามรถที่ลักษณะเหมือนกัน รถเล็กไม่ควรขับตามรถใหญ่เพราะหากมีก้อนหิน หรือสิ่งกีดขวางรถใหญ่จะวิ่งผ่านไปได้ แต่รถเล็กจะไม่สามารถผ่านไปเนื่องจากระดับความสูง ขนาดเส้นรอบวงต่างกัน ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้ เมื่อขณะขับไปบนท้องถนนและไม่มีรถคันอื่นๆ วิ่งสวนทางมาหรือมีรถไม่มากก็สามารถเปิด "ไฟสูง" ซึ่งจะทำให้ระยะการมองเห็นยาวไกลขึ้น

### แนวทางปฏิบัติในกรณีฉุกเฉิน

ประเด็นเรื่องการเตรียมพร้อม ในกรณีเกิดอุบัติเหตุ หากเตรียมพร้อมไว้ได้ก็จะเป็นการดี เหตุฉุกเฉินเบื้องต้น เราอาจจะต้องการยาในกรณียาสามัญประจำรถ มีติดเอาไว้ก็ไม่เสียหาย ประเภทยาดม ยาทาแก้ปวด ยาแดง ทิงเจอร์ การได้รับบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ จะได้รับการบรรเทา นอกจากนี้เราควรมีเบอร์โทรศัพท์ ประกันภัยสำคัญๆ เช่น หน่วยกู้ภัย ญาติพี่น้อง ตำรวจทางหลวง (1193) เพื่อแจ้งเหตุ สอบถามจราจรทางลัด ทางเลี่ยง อุบัติเหตุ กรณีมีความจำเป็นใหนักถึงขั้นตอนง่าย ๆ ถึงรายการที่จะต้องทำเมื่อได้รับอุบัติเหตุ ทั้งหมดคือการเตรียมพร้อมและหากทำได้พร้อมก็ไม่ต้องกังวลอะไรกับการเดินทางช่วงปีใหม่ ขอให้ทุกท่านเดินทางโดยสวัสดิภาพ

### นั่งขับและจับพวงมาลัยพื้นฐานขับขี่ปลอดภัย

ตำแหน่งการนั่งขับการนั่งขับรถไม่ใช่เพียงเพื่อความสบายในการขับขี่เท่านั้น แต่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ท่านขับขี่อย่างปลอดภัยด้วย เพราะท่านั่งทำให้คนขับสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างทันที การนั่งที่ถูกต้อง ควรปรับระดับความสูงของเบาะให้สามารถมองเห็นถนนและด้านหน้าของรถ เหนือระดับพวงมาลัยได้อย่างชัดเจน ในขณะที่เดียวกัน สายตาของผู้ขับ ต้องสามารถมองเห็นอุปกรณ์สำคัญๆ ภายในหน้าปัดของรถได้ด้วย

การปรับระดับการนั่ง การนั่งที่ดีจะทำให้ลดการบาดเจ็บเมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุสุดวิสัย ลองคว้าฝ่ามือ แล้ววางส่วนข้อมือตรงส่วนบนสุดของพวงมาลัย (ตำแหน่ง 12 นาฬิกา) โดยที่ไหล่ของคุณยังคงชิดกับพนักพิง นี่คือการวัดระยะห่างของเราจากพวงมาลัยที่ถูกต้อง ความสมบูรณ์ของการควบคุมพวงมาลัย คือสามารถเลี้ยวรถโดยมือไม่หลุดจากพวงมาลัย หลังติดเบาะ

การนั่ง ต้องแน่ใจว่าส่วนบนของพนักพิงศีรษะอยู่ในระดับค้ำ ซึ่งเป็นการปรับพนักพิงศีรษะที่ถูกต้อง จากนั้นลองเหยียบคลัทช์หรือเบรก (กรณีเป็นรถเกียร์อัตโนมัติ) จนสุด ในขณะที่หลังต้องชิดกับเบาะ

และมือของคุณอยู่ที่ ตำแหน่ง 9 และ 15 นาฬิกา ของพวงมาลัยโดยไม่ต้องเอี้ยวตัว  
แน่ใจได้เลยว่าเป็นตำแหน่งการนั่งในระยะเวลาที่ถูกต้อง

ระยะเวลาวางขา เป็นสิ่งสำคัญ ระยะเวลาที่จะเป็นนั้น ให้ใช้หลังพิงพนักในขณะที่กดเท้าซ้ายลงไปเบาๆ  
บนแป้นเบรก หรือคลัทช์ ลำตัวผู้ขับจะต้องชิดกับพนักพิง ซึ่งตัวพนักพิงจะช่วยให้เกิดความมั่นคง  
เมื่อกดแป้นคลัทช์หรือเบรกจนสุด เขาจะต้องอยู่ในลักษณะงอเล็กน้อย  
เพื่อช่วยลดการบาดเจ็บที่กระดูกเชิงกรานเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

### เข็มขัดนิรภัย

ในการขับขี่รถยนต์ สิ่งที่เขาไม่ได้คือ เข็มขัดนิรภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเมื่อคุณเบรกอย่างรุนแรง  
เข็มขัดจะช่วยยึดลำตัวของผู้ขับหรือรัดให้แน่นขึ้น เพื่อให้แผ่นหลังชิดกับพนักพิงโดยไม่หลุดออกไปหน้ารถ  
เข็มขัดนิรภัย ยังมีส่วนช่วยให้การนั่งขับมีความมั่นคง  
ส่งผลถึงการควบคุมพวงมาลัยได้อิสระเมื่อรถมีแรงเหวี่ยงโดยไม่ต้องฝืนตัวต้านแรง  
เพราะเข็มขัดจะรั้งให้ตำแหน่งการนั่งของคุณอยู่บนเก้าอี้อย่างมั่นคง

1. เมื่อคาดเข็มขัด สายเข็มขัดควรจะแนบกับลำตัว (อย่าใช้อุปกรณ์เหนียวรั้งอื่นๆ)
2. ตรวจสอบเข็มขัดโดยการดึง และระวังอย่าให้เข็มขัดบิด
3. ควรปรับระดับเข็มขัดตรงสะโพก เพื่อให้เข็มขัดพาดอยู่ตรงกลางกระดูกเชิงกราน
4. คาดเข็มขัดนิรภัยก่อนติดเครื่องยนต์เสมอ