

المملكة المغربية
وزارة التجهيز والنقل واللوجستيك
اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير

السياسة تحت التأثير



شارع العرعراع، حي الرياض — الرباط — المغرب
الهاتف : +212 5 37 71 22 80 / الفاكس : +212 5 37 71 69 53

s.permanent@cnpac.gov.ma

www.cnpac.ma

Facebook.com/CNPAC Twitter.com/CNPAC_ma
Youtube.com/CNPAC Gplus.to/CNPAC

اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير
COMITE NATIONAL DE PREVENTION DES ACCIDENTS DE LA CONDUITE



التزام - شراكة - مسؤولية

السلامة الطرقية..

الدواء و آثاره الجانبية يمكنها أن تتضمن أيضا معلومات حول التأثيرات المحتملة للدواء على القدرات المرتبطة بالسياسة .
تجنبوا السياسة أو توقفوا عنها عند:

- الإحساس بالعياء أو رغبة في النوم أو عند الإحساس بتثاقل أو ارتعاش أو تخدير على مستوى أطراف الجسم؛
- الإحساس بعدم الارتياح أو دوران بالرأس أو رغبة في التقيؤ، كذلك عند الإحساس بصعوبة في تقدير المسافات أو رؤية الطريق أو العربات الأخرى؛
- الإحساس بصعوبة في التركيز أو بانسراح مبالغ فيه أو عصبية أو عدوانية.

تعتبر السياسة تحت تأثير الكحول والمخدرات والأدوية من الأسباب الأولى لوقوع حوادث السير المميتة.

obviationconseil

هل تعلم؟

تمثل القيادة تحت تأثير الكحول خطرا حقيقيا في وقوع حوادث السير وضحاياها، وتعتبر جنحة يعاقب عليها القانون.

تعرض القيادة تحت تأثير الكحول سلامة السائق وسلامة مستعملي الطريق للخطر، حيث تظهر الاضطرابات الأولية المرتبطة بتناول الكحول ابتداء من الجرعات الأولى، وتمثل هذه الاضطرابات فيما يلي:


- ضيق مجال الرؤية؛
- اختلال على مستوى إدراك المسافات و العمق؛
- ازدياد في الحساسية ضد الأضواء؛
- انخفاض في اليقظة ومقاومة العياء؛
- اختلال على مستوى تنسيق الحركات؛
- التأثير التخديري للكحول يدفع السائق إلى الاستهانة بالأخطار والمبالغة في تقدير المؤهلات الشخصية.



تختلف نسبة انتشار الكحول حسب الجنس والسن و وزن الفرد. كما أن نفس الكمية المستهلكة تؤدي إلى نسب مختلفة من تركيز الكحول في الدم حسب مجموعة من المتغيرات المرتبطة بالحالة الصحية ودرجة العياء والتغذية غير المتوازنة وتدخين السجائر وحالة التوتر.



هل تعلم؟

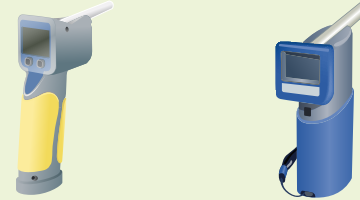
تناول الدواء ليس سلوكا عاديا، حيث بإمكانه أن يخلف عواقب على سلامتكم و سلامة الآخرين. على علب بعض الأدوية تحققوا من وجود هذا الرمز  الذي يفيد أن استعمال الدواء يمكن أن تكون له بعض المخاطر أثناء القيادة.



إذا كنتم ملزمين بالقيادة، اطلعوا على الوثيقة الخاصة بالدواء و خاصة الفقرة التي تهم "السائقين ومستعملي الآليات". الفقرات الخاصة بالاحتياطات المرتبطة باستعمال



من أجل مراقبة القيادة تحت تأثير الكحول يتعين على العون محرر المحضر، إجباريا استعمال آلة قياس نسبة الكحول في الهواء المنبعث من فم السائق (éthylotest) من أجل التأكد من وجود الكحول في الهواء المنبعث من فم السائق.



لا يجب أن تصل أو تتجاوز نسبة الكحول في الهواء المنبعث من فم السائق نسبة 0.10 ميليغراما.

عند إجراء التحاليل الطبية أو البيولوجية، لا يجب أن تصل نسبة الكحول في الدم 0.20 غراما في اللتر؛

تعتبر القيادة تحت تأثير الكحول من الأسباب الأولى لحوادث السير المميتة.

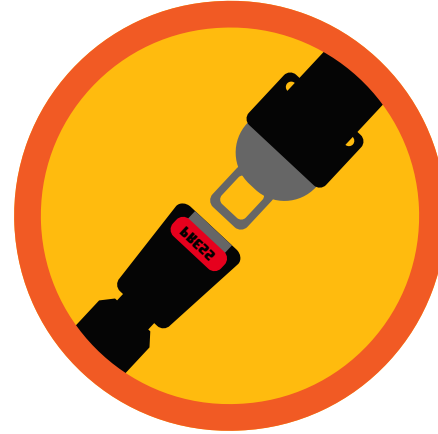
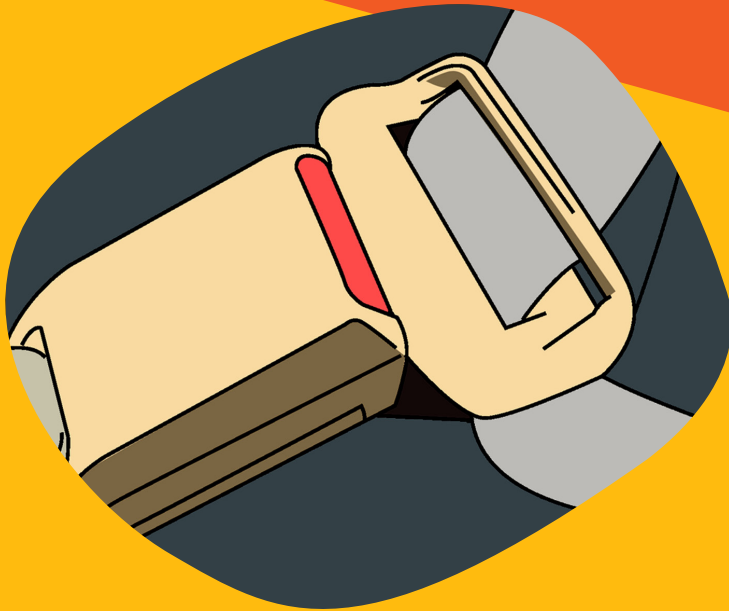


الأدوية والقيادة
تأثير بعض الأدوية يضاعف خطر وقوع حوادث السير من مرتين إلى خمس مرات

المملكة المغربية
وزارة التجهيز والنقل واللوجستيك
اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير

حزام السلامة

في 9 حالات من أصل 10، يكون قذف الراكب الذي
لا يضع حزام السلامة خارج العربة مميتا.



المجموعة 1 :

من 9 إلى 18 كيلو غرام : يستطيع الطفل في هذه المرحلة الجلوس بشكل جيد ومقاومة القوة التي قد تدفعه إلى الأمام في حالة كبح الفرامل . يمكن وضعه في مقعد أمان ذي ظهر عال أو مقعد متوفر على طاولة أمامية إضافية لحماية الطفل ، قابل للتثبيت في أماكن ربط أحزمة السلامة الخاصة بالسيارة.

المجموعة 2 :

من 15 إلى 25 كيلو غرام

والمجموعة 3 :

(من 22 إلى 36 كيلو غرام) : يفرض طول وحجم الطفل في هذه المرحلة ، وضعه في مقعد أمان أو فوق وسادة داعمة مخصصة لذلك إلى أن يبلغ سنه 10 سنوات .

يعتبر نقل الطفل الذي يقل سنه عن 10 سنوات في المقاعد الأمامية للسيارة مخالفة من الدرجة الثانية تستوجب دفع غرامة بقيمة 500 درهم مع سحب نقطة واحدة من رصيد رخصة السياقة .

تساهم الكراسي الخاصة بالأطفال المجهزة
بأجهزة السلامة في ضمان سلامتهم .

شارع العرعراع، حي الرياض — الرباط — المغرب
الهاتف : +212 5 37 71 22 80 / الفاكس : +212 5 37 71 69 53

s.permanent@cnpac.gov.ma

www.cnpac.ma



Facebook.com/CNPAC



Twitter.com/CNPAC_ma



Youtube.com/CNPAC



Gplus.to/CNPAC

اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير
+212 5 37 71 22 80 / الفاكس : +212 5 37 71 69 53
COMITE NATIONAL DE PREVENTION DES ACCIDENTS DE LA CIRCULATION

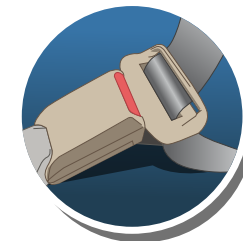


التزام - شراكة - مسؤولية

السلامة الطرقية..

هل تعلم؟

يعتبر استعمال حزام السلامة إجباريا في المقاعد الأمامية في كل مكان، وفي المقاعد الخلفية خارج المدار الحضري.



في حالة عدم وضع حزام السلامة، يمكن لأي اصطدام أمامي أن يكون قاتلا ابتداء من سرعة 20 كلم في الساعة.

في حالة انقلاب العربة، تزداد فرص نجاة الراكب الذي يستعمل حزام السلامة، خمس مرات.

أثناء الانقلاب المتكرر للعربة، يكون قذف الراكب الذي لا يضع حزام السلامة خارج العربة مميتا في 9 حالات من أصل 10.



عند الاصطدام الأمامي للعربة بسرعة 70 كلم في الساعة، يتحول وزن فرد يزن 60 كيلو غراما، لا يضع حزام السلامة، إلى قذيفة تزن 1.8 طنا! يمكن لجسم الراكب غير المحمي في المقاعد الخلفية أن يقذف إلى الأمام ليصطدم بالراكب في المقاعد الأمامية، وبالتالي تتضاف كل قوته إلى قوة الراكب أمامه. وبذلك، يتعرض حزام السلامة الذي يحمي الراكب بالمقعد الأمامي لقوة مضاعفة قد تؤدي إلى فكه.

عند وقوع الاصطدام، يتعرض الراكب بالمقاعد الخلفية والأمامية لنفس التهديد بالقذف من الزجاج الأمامي أو الخلفي أو الفتحات الجانبية للسيارة، وتؤدي هذه الحوادث في أغلب الأحيان إلى الوفاة، أو الإصابات بجروح بليغة قد تحتاج لإجراء عمليات جراحية معقدة، أو إلى رضوض خطيرة وإعاقات مدى الحياة.

هل تعلم :

"الكراسي الخاصة بالأطفال المجهزة بأجهزة السلامة" يجب على السائق التأكد من أن كل طفل يقل سنه عن 10 سنوات يتوفر على كرسي خاص بالأطفال مجهز بأحزمة السلامة يناسب وزنه وبنيته الجسمية؛

يمنع نقل الطفل الذي يقل سنه عن 10 سنوات في المقاعد الأمامية للسيارة، إلا إذا تم توجيهه بحيث يكون ظهره يقابل الطريق مع وضعه في مقعد الأمان المخصص له، أو عند استحالة جعله في وضعية أخرى؛

تحدد المعايير الأوروبية 5 مجموعات حسب وزن الطفل ويمكن لمقعد واحد أن يكون مناسبا لعدة مجموعات :

المجموعة 0 :



من الولادة إلى وزن 10 كيلو غرامات : يجب وضع الرضيع في مقعد وجه إلى الخلف، سواء في المقاعد الأمامية أو الخلفية للسيارة حيث يستفيد الطفل من حماية أكبر في حالة اصطدام أمامي للسيارة، ويمكن وضع الرضيع في مقعد على شكل سرير

(nacelle) حيث يثبت بالتوازي مع المقاعد الخلفية للسيارة بواسطة أحزمة تربط في الأماكن المخصصة لربط أحزمة السلامة الخاصة بالسيارة.

المجموعة 0+ :



من الولادة حتى وزن 13 كيلو غراما : يكون حجم مقعد هذه المجموعة أكبر من مقعد المجموعة 0، حيث يمكن هذا النموذج من نقل الطفل مع توجيهه إلى الخلف، في وضعية نصف ممددة. ويجب وضعه بنفس طريقة المقعد في المجموعة 0.

عند وقوع حادث سير، ترتفع نسبة إصابات الراكب في المقاعد الأمامية إلى 80% بسبب عدم ربط ركب المقاعد الخلفية لحزام السلامة سواء كان الراكب شخصا بالغا أو طفلا. ينقذ وضع حزام السلامة بالمقاعد الخلفية حياة ركب المقاعد الأمامية.

يعتبر عدم احترام إجبارية استعمال حزام السلامة مخالفة من الدرجة الثالثة تستوجب دفع غرامة تصالحية وجزافية تبلغ 300 درهم مع خصم نقطة واحدة من رصيد رخصة السياقة.

يعد حزام السلامة عنصرا حيويا للسلامة الوقائية في العربة.

عند وقوع حادث سير، يخفض حزام السلامة إلى النصف خطر الموت أو التعرض للإصابات الخطيرة.

الاصطدام بسرعة 20 كلم / الساعة يمكن أن يكون مميتا بالنسبة لطفل غير محمي



المملكة المغربية
وزارة التجهيز والنقل واللوجستيك
اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير

الاستعداد للسفر



سفر مريح وعطلة سعيدة

شارع العرعار، حي الرياض — الرباط — المغرب
الهاتف : +212 5 37 71 22 80 / الفاكس : +212 5 37 71 69 53

s.permanent@cnpac.gov.ma

www.cnpac.ma



Facebook.com/CNPAC



Twitter.com/CNPAC_ma



Youtube.com/CNPAC



Gplus.to/CNPAC

اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير
+212 5 37 71 22 80 / الفاكس : +212 5 37 71 69 53
COMITE NATIONAL DE PREVENTION DES ACCIDENTS DE LA CIRCULATION



التزام - شراكة - مسؤولية

السلامة الطرقية..

بالنسبة للأطفال :

دوار الطريق يزعج الكبار، فما بالكم الصغار؟
لتفادي ذلك يتعين أن يكون الأطفال جالسين بطريقة سليمة في المقاعد
المخصصة لهم ليتجنبوا أية أعراض جانبية.

اجتنبوا السفر بدون تناول أية وجبة :

قبل الانطلاق، أعطوا أطفالكم وجبة خفيفة غنية بالسكريات واجتنبوا
القهوة والحليب لصعوبة هضمهما.
أعدوا وجبة فطور مكونة من الحليب والفواكه
والياغورت.



ناولوهم أدويتهم ساعة قبل السفر
وظمئوهم حول ظروف السفر.

و لا تنسوا أخذ :

كتب ومجلات للمطالعة حتى لا يشعر
الأطفال بالملل؛

مشروبات منعشة ؛

أغطية خفيفة ؛

محفظة للإسعافات الأولية.

هذه بعض النصائح ضد الدوار في الطريق :

اتركوا النافذة التي بجانب الطفل المصاب بالدوار مفتوحة قليلا ؛
لا تسرعوا؛

لا ترفعوا صوت المذياع .

استفيدوا من باحات الاستراحة للتوقف أثناء سفركم

هل تعلمون أن ؟

قدرتكم على التركيز تقل بعد كل ساعتين من السياقة .

قبل السفر ، يتوجب زيارة الميكانيكي للقيام بفحص تقني شامل للسيارة لتفادي الأعطاب أثناء السفر

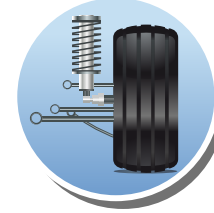
هذه بعض النصائح التي يجب اتباعها لاجتناب أي مشاكل محتملة :

يتعين عليكم مراقبة الحالة الميكانيكية لسيارتكم.



راقبوا صفائح سيارتكم : الصفائح المتآكلة تزيد من مسافة الفرملة ، ولا تنسوا أنه كلما ارتفعت السرعة ، كلما ازدادت مسافة التوقف؛

راقبوا مستويات سوائل سيارتكم : زيت المحرك ، زيت الفرامل ، سائل تنظيف مساحات الزجاج ، البطارية ، سائل التبريد ؛



راقبوا نوابض السيارة :

نوابض مضبوطة وفي حالة جيدة تسهل التنقل وتحافظ على ثبات السيارة على الطريق؛

نظفوا المرايا العاكسة :

لرؤية واضحة ، يجب أن تكون المرايا الداخلية والخارجية نظيفة ومضبوطة ، ولا تنسوا أن هناك زوايا ميتة تجعلنا لا نتمكن من رؤية السيارة التي تتجاوزنا عند وصولها لنقطة معينة محاذية لنا. لذا من الواجب مضاعفة الحذر عند كل تجاوز.



راقبوا حالة عجلاتكم :

إذا كان عمق نقوش عجلاتكم يقل عن 1.6 ملم ، قوموا باستبدالها وراقبوا ضغطها الهوائي بانتظام . انخفاض ضغط العجلات يشكل خطرا كبيرا على سلامتكم ، ولا تنسوا ضبط الضغط الهوائي للعجلة الاحتياطية بدورها .

الأضواء :

ضبط الإنارة ضروري من أجل رؤية جيدة للطريق وتجنب إبهار السائقين الآخرين . أضواء متسخة تقلل الرؤية بنسبة 50%؛



الأضواء الخلفية :

راقبوا حالة أضواء التوقف لأنها تمكنكم من الظهور بوضوح على الطريق؛

ماسحات الزجاج :

راقبوا حالة مساحات الزجاج الأمامية ومستوى سائل غسل الزجاج . عند تآكل الماسحات ، يستحسن استبدالها لضمان رؤية أوضح ؛

جر مقطورة :

إذا كنتم تستعملون مقطورة أو حامل الأمتعة ، تأكدوا من عدم تجاوز الحمولة المسموح بها ورتبوا الأمتعة جيدا واعملوا على وضع الأكثر ثقلا منها في الأسفل ؛

الأمتعة : لا تحملوا السيارة أكثر من الوزن المسموح به ، رتبوا الأمتعة في صندوق السيارة أو إذا اقتضت الحاجة فوق سطح السيارة

واربطوها جيدا وغطوها بغطاء من البلاستيك ولكن احرصوا على عدم حجب رؤية السائق وإقلاق راحة الراكبين ؛



احملوا في سيارتكم دائما :

مفتاح العجلة ، رافعة (الكريك) ، محفظة الإسعافات الأولية ، مصباح الجيب ، السلك (الكابل) والسالب للبطارية .

قدرتكم على القيادة

قبل السفر ، تناولوا أكلة خفيفة لأن الوجبة الدسمة قد تسبب الإغماء . واشربوا الماء بكثرة وتجنبوا تناول السكريات .

اجلسوا بشكل مريح في مقاعدكم لتجنب التعب ، اضبطوا مسند الرأس واختاروا وضعية مريحة وسليمة للقيادة .

ضعوا أحزمة السلامة والزموا كل الراكبين بوضعها .

توقفوا على رأس كل ساعتين من القيادة لمدة عشر دقائق ، لكون رد الفعل الطبيعي الممثل في ثانيا يتضاعف ، للحفاظ على يقظتكم ، قوموا بتنشيط عضلاتكم واشربوا الماء بوفرة .

قوموا بتهوية السيارة : اضبطوا التهوية و/ أو مكيف الهواء ولا تنسوا أن الحرارة المرتفعة قد تسبب في الإغماء . كونوا دوما يقظين وراقبوا مسار الطريق .

احترموا تحديد السرعة ، نصف الحوادث القاتلة

سببها الإفراط في السرعة ؛

السرعة تسبب في الحوادث وتزيد من خطورتها نظرا لعدم التحكم في السيارة ؛ كلما ازدادت السرعة كلما كانت الاصطدامات أقوى وأعنف .



حافظوا على مسافة السلامة بينكم وبين السيارة الموجودة أمامكم:

اجتنبوا السفر على شكل قافلة متلاصقة وحافظوا على المسافة الواقية بينكم وبين السيارة التي تسير أمامكم . نبهوا الآخرين عن رغبتكم في التوقف وتجنبوا التوقف المفاجئ .



Pour les enfants

Le mal de route perturbe les adultes et également les enfants.

Pour éviter cela, les enfants doivent être assis dans des sièges spécialement conçus pour eux pour éviter les effets secondaires.



Evitez de voyager le ventre vide

Avant le départ, donnez à vos enfants un repas léger riche en sucres et évitez le café et le lait, difficiles à digérer. Préparez un petit déjeuner à base de lait, fruits et yaourts.

Donnez leur les médicaments une heure avant le départ et rassurez quant aux conditions de voyage et n'oubliez pas d'emmener :

- des livres et des magazines pour que les enfants ne s'ennuient pas ;
- des boissons rafraîchissantes ;
- des couvertures légères ;
- une trousse de premiers secours.

Quelques conseils contre le mal de route :

Laissez la vitre du côté de l'enfant entrouverte
Roulez à une vitesse modérée
Baissez le volume de l'auto-radio
Profitez des aires de repos pour vous arrêter

Le saviez-vous ?

Votre capacité à vous concentrer diminue après 2 heures de conduite.



Bon voyage et bonnes vacances

Av. El Araar, Hay Riad - Rabat - Maroc

Tél.: +212 5 37 71 22 80 / Fax : +212 5 37 71 69 53

s.permanent@cnpac.gov.ma

www.cnpac.ma



Facebook.com/CNPAC



Twitter.com/CNPAC_ma



Youtube.com/CNPAC



Gplus.to/CNPAC

obviation.com/ell

Royaume du Maroc

Ministère de l'Équipement, du Transport et de la Logistique
Comité National de Prévention des Accidents de la Circulation

Le voyage, ça se prépare



اللجنة الوطنية للوقاية من حوادث السير
+212 5 37 71 22 80 / 212 5 37 71 69 53
COMITÉ NATIONAL DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS DE LA CIRCULATION

Sécurité routière..

Engagement - Partenariat - Responsabilité



Avant de voyager, faites inspecter votre voiture par un spécialiste pour un contrôle technique pour éviter les pannes.

Quelques conseils à suivre pour éviter les éventuels soucis:

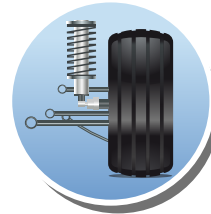
Contrôlez l'état mécanique de votre véhicule.

Contrôlez les plaquettes de frein : les plaquettes de frein usées allongent les distances de freinage et n'oubliez pas que plus votre vitesse est élevée, plus grande sera votre distance d'arrêt.



Contrôlez les niveaux des liquides : huile moteur, huile de frein, liquide de lave-glace, batterie et liquide de refroidissement.

Inspectez les amortisseurs : des amortisseurs bien réglés et en bon état facilitent les déplacements tout en conservant la tenue de route du véhicule.



Nettoyez les rétroviseurs : pour une bonne visibilité, les rétroviseurs intérieurs et extérieurs doivent être propres et réglés, n'oubliez pas qu'il existe des angles morts qui ne nous permettent pas de voir les voitures qui nous dépassent et qui sont inaccessibles à notre champ de vision. Il faut donc doubler de vigilance à chaque dépassement.

Inspectez l'état de vos pneus : vérifiez la profondeur des sillons qui doit être d'au moins 1,6 mm, changez les si nécessaire et n'oubliez pas de contrôler leur pression, roue de secours y compris.



Les feux : régler l'éclairage est indispensable à une bonne visibilité de la route tout en évitant l'éblouissement des autres conducteurs. Des feux sales diminuent la visibilité de 50%.

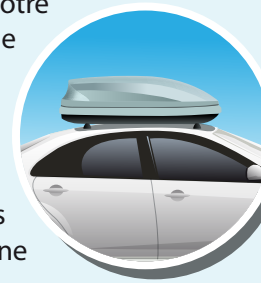


Les feux arrière : contrôlez l'état des feux de stop, ceux-ci permettent d'assurer clairement votre présence sur la route.

les essuie-glaces : Inspectez l'état de vos essuie-glaces à l'avant ainsi que le niveau du liquide de lave-glace. Si les essuie-glaces sont usés, il vous appartient de les changer.

Remarque : Si vous utilisez une remorque ou un porte-bagage, assurez-vous que vous ne dépassez pas le poids total charge autorisé, rangez les bagages en mettant les plus lourds en bas du coffre.

Les bagages : ne surchargez pas votre véhicule, rangez vos valises dans le coffre et si nécessaire, utilisez le toit de la voiture. Attachez solidement vos bagages, mettez une bâche en plastique et surtout veillez à ce que la vision du conducteur ne soit pas obstruée et que les passagers ne soient pas dérangés.



Emportez toujours dans votre voiture :

une clé de roue, un cric, une trousse de premier secours, une lampe de poche, un câble, un câble de batterie.

Votre capacité à conduire

Avant le voyage, prenez un repas léger car un plat gras risque d'entraîner une somnolence. Buvez abondamment de l'eau et évitez les sucreries.

Asseyez-vous confortablement dans votre siège pour éviter la fatigue, ajustez votre repose-tête et choisissez une position confortable de conduite. Mettez votre ceinture de sécurité et assurez-vous que tous vos passagers la portent.

Faites une pause de 10 minutes toutes les deux heures de conduite. Le temps de réaction normale d'une seconde double, pour rester vigilant, faites des échauffements musculaires et buvez beaucoup d'eau.

Aérez l'habitacle de la voiture : Ajustez l'aération et/ou la climatisation et n'oubliez pas qu'une température élevée peut entraîner la somnolence. Soyez toujours vigilant et gardez un œil sur la route.

Respectez les limitations de vitesse : la moitié des accidents mortels sont dus à l'excès de vitesse. L'excès de vitesse aggrave les accidents à cause du défaut de maîtrise du véhicule. Plus la vitesse est élevée, plus le choc sera fort et violent.



Gardez la distance de sécurité entre votre véhicule et celui devant vous.

Évitez de voyager dans un convoi et préservez la distance de sécurité entre votre véhicule et celui devant vous. Avertissez les autres conducteurs de votre intention de vous arrêter et évitez les arrêts brusques.

