

כללי בטיחות לקראת יציאת ילדים ובני נוער לחופש הגדול

ילדים הולכי רגל:

עיקר הכללים:

- ילד עד גיל 9 לא חוצה כביש לבד.
- הולכים תמיד רק על המדרכה, רצוי מאוד בחלק הפנימי של המדרכה, רחוק מהכביש.
- בחירת מקום לחצייה- גשר מנהרה להולכי רגל, מעבר חצייה מרומזר, מעבר חצייה.
- לא להתפרץ לכביש, להסתכל לצדדים ולוודא שהכביש פנוי.
- תכנון מסלול בטוח לבית הספר / לקייטנה.
- חצייה בטוחה- בזריזות לבקו ישר להביט לכל הכיוונים ולהתרכז בחצייה מבלי מסיחי דעת- טלפון, נגן מוסיקה.
- נראות- בשעת חשכה ללבוש בהיר ו/או להצטייד במחזירי אור.

בחירת המקום לחצייה בטוחה:

- המקומות לחציית כביש הם גשר, מנהרה להולכי רגל או מעבר חצייה מרומזר. אם הם אינם נמצאים בקרבת מקום, אפשר לחצות במעבר חצייה לא מרומזר.
- במקומות שבהם אין מעבר חצייה קרוב, חשוב לבחור מקום חצייה שממנו אפשר לראות היטב את תנועת כלי הרכב מכל הכיוונים ושגם הנהגים יכולים לראות אתכם היטב בעת חציית הכביש. (לדוגמא, לא כדאי לחצות בעיקול או במיקום שנמצא בדיוק מתחת לקצה של גבעה, כך שנהגים לא יכולים לראות את הולך הרגל עד שהם ממש קרובים אליו).

היערכות לקראת החצייה:

- עם הגעה למעבר החצייה יש להמתין כשני צעדים משפת הכביש.
- אין לרדת מהמדרכה לכביש באופן פתאומי ולהפתיע את הנהג.
- לפני החצייה יש לעמוד ולהסתכל לצדדים, לכל הכיוונים, ולהמתין עד שיתפנה הכביש.
- יש להיזהר מכלי רכב החונים על המדרכה ולא ללכת או לעמוד לפנייהם או מאחוריהם.
- עדיף לחצות את הכביש בקבוצה, לצד הולכי רגל נוספים. לנהגים יהיה יותר קל להבחין בקבוצה מאשר ביחיד.

חצייה בטוחה:

- יש לחצות את הכביש בזריזות, בקו ישר ולא באלכסון, בתוך התחום של מעבר החצייה. בזמן החצייה יש להביט ימינה ושמאלה.

- אם במהלך חציית הכביש הרמזור מתחלף לאדום, יש להמשיך ללכת בזריזות ולהשלים את החצייה.
- את החצייה יש לבצע בתשומת לב מלאה – מתבוננים, מקשיבים ומחדדים את החושים. לא משתמשים במכשירים אלקטרוניים, למשל בטלפון נייד או נגני מוסיקה, בעת החצייה.

המלצה להורים - תכנון ותרגול המסלול הבטוח לבית הספר ובחזרה ממנו:

- בסוף החופש הגדול רצוי לבחור ולתרגל עם הילדים את המסלול הבטוח לבית הספר ובחזרה. בהמשך שנת הלימודים רצוי לבצע תרגולים נוספים מידי פעם בפעם.
- הולכים רק על המדרכה.
- משתדלים ללכת בדרכים שאינן מחייבות חציית כביש, גם אם הדבר מאריך את הדרך.
- חוצים את הכביש רק במקומות המיועדים לחצייה – מעבר חצייה מרומזר או מעבר חצייה רגיל, מנהרה או גשר המיועדים לכך.

ילדים בסביבת מקומות משחק:

- להקפיד לשחק במגרשי משחקים או במקומות המיועדים למשחקי ילדים כמו גינות ציבוריות או פארקים.
- כבישים או מדרכות סמוכות להם אינם מקומות למשחקים.

נראות ילדים הולכי רגל:

- שימוש במחזירי אור – עם רדת החשכה, יש ללבוש בגדים בהירים ו/או להצטייד במחזירי אור על מנת להראות.

ילדים - רוכבי אופניים:

אזורי רכיבה בטוחים לאופניים:

- סביבה בטוחה – מומלץ כי ילדים עד גיל תשע ירכבו רק במקומות סגורים לתנועת כלי רכב ובשבילי אופניים, ומכל מקום - בהשגחת מבוגר בלבד.
- מסלול בטוח – ילדים מגיל עשר הרוכבים לחברים, לחוגים, לבית הספר, למתני"ס או לקניון צריכים לתכנן מראש מסלול רכיבה בטוח: שבילי אופניים, רחובות שבהם תנועת כלי הרכב דלילה וכדומה.

שימוש באביזרי בטיחות:

- בכל רכיבה על אופניים - יש לחבוש קסדה כדי להגן על ראש הילד במקרה של נפילה. הקסדה חייבת להתאים להיקף הראש ולהיות צמודה אליו באמצעות רצועות הסנטר כדי שלא תזוז לצדדים, לפני או לאחור ולא תישמט במקרה של תאונה. קסדה המונחת בצורה רופפת על ראשו של הרוכב עלולה להישמט ממנו במקרה של תאונה ולחשוף אותו לסכנת פגיעה חמורה.

- חשוב להשתמש בקסדות בעלות תו תקן. בעת הרכישה יש לוודא שהקסדה מתאימה להיקף ראשו של הילד.
- למדו את הילד לחבוש את הקסדה ולהסירה בצורה תקינה.
- אין להשתמש בקסדה שהייתה מעורבת בתאונה. מכל מקום מומלץ להחליף קסדה אחת לשלוש עד חמש שנים.
- יש לוודא כי באופניים מותקנים מחזירי אור – מלפנים מאחור ועל הגלגלים וכן שמותקן בהם פעמון או צופר.
- יש להשתמש באביזרי בטיחות נוספים – כגון מגני ברכיים.

רכיבה בטוחה על אופניים:

- אין לשוחח בטלפון נייד או לשמוע מוזיקה בעת רכיבה על אופניים. חשוב להיות מרוכזים וקשובים.
- התנהגות במעבר חצייה – בעת חצייה במעבר חצייה אסור לרכוב על אופניים. יש לרדת מהאופניים ולחצות בהליכה.
- כללי התנועה- ילדים הרוכבים על אופניים חייבים להכיר את כללי התנועה: ציות לרמזורים ולתמרורים, מתן זכות קדימה להולכי רגל ועוד ולנהוג על פיהם.

תקינות אופניים:

- לפני כל רכיבה על אופניים יש לבדוק ולוודא את תקינותם.

התאמת האופניים לרוכב:

- על האופניים להתאים לגובה הילד. אופניים שאינם מתאימים לגובהו עלולים לגרום לו לאיבוד שיווי משקל.
- כדי להתאים את גובה הכיסא לילד, יש לבדוק שהרגל שלו כמעט ישרה, כשהדוושה (פדל) במצב התחתון.

אופניים חשמליים:

עיקרי התקנות:

- התקנות קובעות, כי עד גיל 14 הרכיבה על אופניים חשמליים אסורה בכלל, בכל מקום.
- מגיל 14 עד גיל 16 רוכבים רק בשביל אופניים מסומן.
- מעל גיל 16 רוכבים בשבילי אופניים, ואם אין - אז רק בכביש, בהתאם לחוקי התנועה.
- אופניים חשמליים מוגדרים כאופניים עם מנוע חשמלי, בעלי הספק מרבי של עד 250 וואט. באופניים החשמליים המנוע מפסיק את פעולתו כאשר המהירות עולה על 25 קמ"ש, בהתאם לתקינה האירופית.

- באופניים החשמליים נדרש להתקין אביזרי בטיחות הכוללים: צופר או פעמון, פנס קדמי בעל תאורה לבנה, פנס אחורי בעל תאורה אדומה, מחזיר אור אחורי ומחזירי אור בצבע צהוב על הדוושות.
- התקנות קובעות כי האופניים החשמליים ידרשו לשאת סימון רשמי של המילים "אופניים עם מנוע עזר".

היכן מותר ובטוח לרכוב?

- רוכבים תמיד בנתיב הימני, תוך שימת לב למשתמשי הדרך האחרים.
- פונים ימינה? אותתו ושימו לב שהרכב שלידכם או מאחוריכם הבחין בכם ואינו "חותך" אתכם. עדיף לפנות ממרכז הנתיב למרכז הנתיב, ואז לחזור לימין.
- שומרים מרחק של מטר מרכב חונה, ונזהרים בפנייה שמאלה
- רכיבה בדרך בין-עירונית: אם אין שביל אופניים, רכבו בשוליים והיצמדו לצד הימני. לקבוצה מעל 10 רוכבים נדרש רכב מלווה שייסע מאחור באורות מהבהבים.

מיגון:

- קסדה מצילת חיים: חובה על פי חוק לחבוש קסדה עד גיל 18 בכל דרך. מגיל 18 חובת החבישה חלה בדרכים שאינן עירוניות, וברכיבה ספורטיבית בדרכים עירוניות. ההמלצה הרשות - חובשים קסדה בכל רכיבה.
- קונים רק קסדה איכותית עם תו תקן.
- גם מגני ברכיים ומרפקים יכולים למנוע פגיעה קשה במקרה של נפילה.

בדיקת תקינות:

- בעת הרכישה יש לוודא שהאופניים נושאים תווית ועליה פרטי הדגם, היצרן והיבואן.

רכיבת לילה:

- רכיבה על אופניים בשעות הלילה מסוכנת כפליים: הנהגים לא רואים אתכם – וגם אתם עלולים לא לראות הולכי רגל ומכשולים.
- כיצד לראות ולהיראות?
 - אור קדמי לבן – חובה!
 - אור אחורי אדום – חובה!
 - מחזירי אור צהובים על הדוושות – חובה!
 - אור מהבהב על הזרוע או הקסדה – מומלץ!
 - ביגוד בהיר או זוהר – מומלץ!

הסחת זעת - מתמקדים ברכיבה:

- בשעת הרכיבה חשוב מאוד לשמור על ערנות ותשומת לב מלאה לכל מה שקורה סביבכם.
- בדיוק כמו בנהיגה ברכב, שימוש בטלפון סלולרי בזמן הרכיבה עלול לגרום לתאונות. אל תחייגו ואל תענו לשיחות, אל תסמסו, אל תבדקו הודעות ואל תצלמו - פשוט עצרו רגע בצד!
- חייבים לדבר בטלפון? השתמשו באוזנייה ושמרו על הידיים פנויות והעיניים על הדרך.
- הימנעו מהאזנה למוסיקה באמצעות אוזניות והיו ערניים לקולות הדרך, לרכב מתקרב, לצלולי אזהרה של רוכבים אחרים ולקריאות של הולכי רגל.

המלצות להורים:

הורים - הילדים באחריותנו. כמו שלימדנו אותם ללכת, לרכוב על אופניים, לחצות כביש, עכשיו באחריותנו ללמד אותם לרכב על אופניים חשמליים. איך עושים את זה ?

- ההבדל בין אופניים לאופניים חשמליים זה המהירות שניתן להגיע ללא מאמץ (המנוע מפסיק לעבוד שמגיעים ל – 25 קמ"ש).
- יש לרכוב בשבילים המיועדים לרכיבה על אופניים. אם אין שבילים, אז על הכביש מגיל 16, כמו באופניים רגילים. מומלץ לא לאפשר רכיבה בדרכים ובכבישים שיש בהם תנועת כלי רכב רבה.
- הכירו להם את הסביבה התעבורתית, כולל תמרורים וסימני דרך.
- תרגלו איתם את המסלול הבטוח לרכיבה – הילדים רוכבים, סביר להניח, באותם המקומות ויש להם שגרה יומית, כמו כולנו (בתי ספר, בתי חברים ועוד). מפו את הדרכים ותרגלו איתם את הדרך הבטוחה לרכוב.
- צאו איתם לרכיבות תרגול באזורים מוסדרים, על מנת לבחון את השליטה שלהם בכלי ולוודא שהיא מיטבית.
- רק אחרי שעברתם איתם על כל הכללים, וידאתם שהם כשירים ומוכנים לרכיבה – רק אז אפשרו להם לרכוב לבדם. בואו נפעיל את האחריות ההורית שלנו גם כאן.

ילדים- נוסעי רכב-

שימוש בחגורות בטיחות:

- בכל נסיעה מתחילתה ועד סופה, על כל יושבי הרכב להיות חגורים בחגורת בטיחות.
- לא נוסעים לפני שכולם חגורים – גם מאחור.
- אין להסיע נוסעים במספר העולה על מספר חגורות הבטיחות ברכב.
- מיקום החגורה: החגורה האלכסונית תמוקם במרכז הכתף וחגורת האגן תמוקם במקביל לאגן הירכיים (ולא על הבטן). אין להניח את חגורת הכתף מתחת לבית השחי.
- הנהג ברכב אחראי לוודא שהילדים חגורים כהלכה.

שימוש במושב בטיחות:

- המלצת הרשות היא שילדים עד גיל עשר יהיו רתומים במושב בטיחות מתאימים בהתאם לגיל, למשקל ולגובה.
- חשוב להקפיד על 3 שלבים בעת חגירת ילדים במושב בטיחות:
 - התאמת מושב הבטיחות לממדי גופו וגילו של הילד.
 - עיגון מושב הבטיחות למושב הרכב בהתאם להוראות היצרן.
 - חגירה נכונה של הילד במושב הבטיחות.
- תינוקות עד גיל שנתיים לפחות מומלץ לרתום במושב בטיחות מתאים, ולהושיבם בכיוון הפוך מכיוון הנסיעה.
- ילדים מגיל שנתיים עד גיל חמש מומלץ לרתום במושב בטיחות מתאים שיש בו חגירה פנימית, עם כיוון הנסיעה.
- ילדים בני 5 עד 10 מומלץ לרתום במושב מגביה – בוסטר.
- הרשות הלאומית ממליצה כי העברה משימוש בבוסטר לשימוש בחגורת רכב בלבד יתבצע כאשר מתקיימים כל 5 התנאים הבאים:
 - הילד יושב וגבו צמוד לגב מושב הרכב.
 - הברכיים מקופלות בנוחות בזווית של 90 מעלות.
 - חגורת הבטיחות מונחת על אגן הירכיים.
 - חגורת הבטיחות מונחת במרכז בית החזה.
 - הילד אינו מחליק ממושב במהלך כל הנסיעה.
- אין להסיע ילד במושב בטיחות או במושב מגביה מול כרית אוויר פעילה.
- עד גיל 13 לפחות מומלץ להושיב ילדים חגורים במושב האחורי של הרכב.

כללי בטיחות נהיגת צעירים:

נהיגה בעייפות:

- אם חשים עייפות או שהעיניים נעצמות, עוצרים להתרענן במקום מסודר ובטוח. שותים קפה או משקה מרענן ונחים / נמים כרבע שעה, עד שהקפה מתחיל להשפיע.
- אם נקיטת צעדים אלה לא עוזרת – שינה קצרה נוספת תעזור להתרעננות.
- אם אחרי כל הצעדים האלה עדיין נשארים עייפים – יש להניח לנהג אחר לנהוג במקומכם. אם עייפים – לא נוהגים.
- חלון פתוח ורדיו פועל אינם עוזרים להפיג את העייפות.

היסח דעת – משלוח וקבלת SMS:

- מילים יכולות להרוג. אם נוהגים – לא מסמסים.
- תנו ליושב לצדכם לכתוב או לקרוא במקומכם מסרונים sms.
- הורידו אפליקציה שמבטלת את הצליל של קבלת מסרון או חוסמת מסרונים או שולחת הודעה אוטומטית.
- שילחו או קראו מסרונים sms רק בגמר הנסיעה.

נהיגה בהשפעת אלכוהול:

- אלכוהול משפיע מהטיפה הראשונה: באלכוהול ונהיגה אין דבר כזה "קצת". שתית? תן את המפתחות לנהג שלא שתה.
- אל תיתן לאלכוהול לנהוג במקומך: כל כמות של אלכוהול פוגמת ביכולות הנהיגה: בריכוז הדרוש לנהיגה, בקואורדינציה, בתפקודי הראייה, בחלוקת קשב בין מספר משימות, ביכולת לעצור נכון, ביכולת לשמור על המהירות בהתאם לחוק ולתנאי הדרך וביכולת לשמור על הנתיב.
- תגידו "לא!" לחבר ששתה ורוצה לנהוג: שתיית קפה, שטיפת פנים ואפילו מקלחת קרה אינם עוזרים.
- נהג תורן: לפני יציאה לבילוי קבעו נהג תורן שאינו שותה, שיהיה אחראי לנהיגה ויבטיח את החזרה הביתה בשלום.
- קווי לילה / מונית: אם אין לכם נהג תורן קחו את "קווי לילה" של התחבורה הציבורית או קחו מונית.