

车主实用 **锦囊** 系列丛书



汽车安全驾驶

锦囊

汉森 ◎ 编著



先进的驾驶理念，实用的驾驶技巧

交通事故预防及应对的锦囊宝典



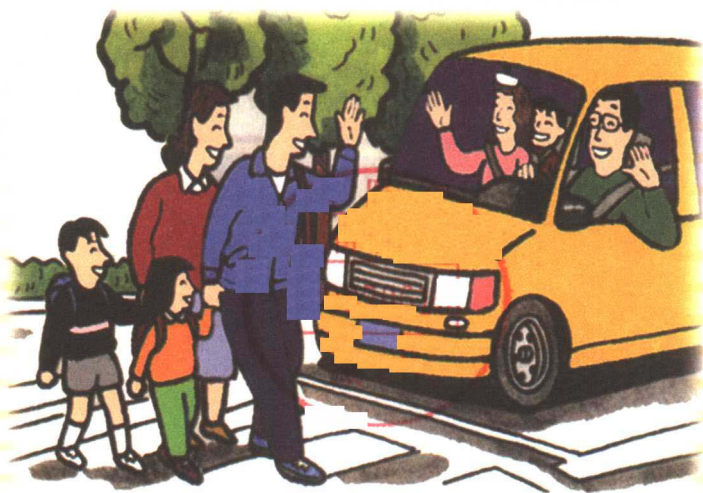
机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



车主实用 **锦囊** 系列丛书

汽车安全驾驶锦囊

汉森◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书结合国内外交通安全教育及驾驶培训经验,从提高驾驶员的基本素质着手,重点讲述了安全驾驶的基本要领和危险预测技巧,培养危险预警第六感。本书不是照搬交通法规,而是从驾驶过程中的每个细节着眼,讲解交通事故的主要形态和原因,驾驶员容易陷入的误区及特殊情况的驾驶技巧,怎样做出事先判断并采取正确的对策,新手注意要点,应杜绝的不良驾驶习惯等。还告诉您万一发生交通事故,应该如何保护现场及如何救护伤者等。

本书不仅是新驾驶员的实用读本,也适用于老驾驶员的安全再教育,是随车携带的安全宝典。

图书在版编目(CIP)数据

汽车安全驾驶锦囊 / 汉森编著. —北京:机械工业出版社, 2006. 4

(车主实用锦囊系列丛书)

ISBN 7-111-18895-0

I. 汽... II. 汉... III. ①公路运输-交通运输事故-预防②公路运输-交通运输事故-处理 IV. U491.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 032661 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:齐福江 责任校对:李汝庚 封面设计:王伟光

责任印制:李妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

140mm × 203mm · 3.125 印张 · 81 千字

0001—4000 册

定价:23.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68326294

编辑热线电话(010)88379771

封面无防伪标均为盗版

前 言

实现没有任何交通事故、明朗和谐的汽车社会，是人们共同的愿望。

但是，现实社会的交通安全状况却非常严峻，已成为一场交通安全的“战争”。全国每年有10万人以上死于交通事故，相当于每天掉一架大型客机。我们怎样才能赢得这样一场战争呢？首先是要从我们自己做起，如果每一位驾驶员都能够自觉地遵守交通法规，增强安全意识，尊重生命，并注意提高自身素质和驾驶技能，就肯定能大大减少交通事故。

本书不是生硬的教条，也不是照搬交通法规，而是吸取国际先进交通安全培训经验，从驾驶过程中的每个细节着眼，抓住关键，讲解驾驶时怎样做出危险预测并采取正确的对策，内容涉及安全驾驶的各个层面，如驾驶心理与生理特点，各种路况驾驶技巧，交通事故现场保护、伤员救护等；督促驾驶员牢记“集中注意力”、“仔细观察”和“提前预防”三大安全驾驶准则。

平安是幸福的保障。花一点时间，充分做好驾驶安全方面的准备，紧急时刻才能从容应对，不至手忙脚乱，才能换来一生平安，真正、长久地享受驾驶乐趣。

本书不仅是新驾驶员的实用读本，也适用于老驾驶员温故而知新，是随车携带的安全宝典。

在编写本书的过程中，参阅了国内外大量资料，在此对有关资料的作者表示衷心感谢。北京市公安交通管理局宣传处郝满良副处长提出了许多宝贵意见，迟跃志、耿小亭、北京路安泰汽车陪练公司给予了大量帮助，在此一并表示感谢。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

再次提醒您务必在行车时牢记：“珍视生命，安全驾驶”。

编著者于北京

目 录

前言

第一章 珍视生命，安全驾驶.....1

- 一、树立法制观念，创建和谐车社会.....2
- 二、尊重生命.....3
- 三、体谅他人与互相谦让.....4
- 四、正确认识自身的驾驶能力.....5
- 五、保持良好的身心状态.....6
- 六、经常保持冷静的心情.....7

第二章 安全驾驶的基本要领.....10

- 一、安全驾驶四要则.....10
- 二、绝对禁止酒后驾驶.....19
- 三、夜间的安全驾驶.....21
- 四、恶劣天气的安全驾驶.....22
- 五、高速公路的安全驾驶.....27
- 六、驾驶时应注意的其他事项.....33

第三章 预测驾驶过程中的危险情况.....35

- 一、重大事故的主要原因.....36
- 二、交叉路口事故的主要形态和原因.....37
- 三、努力提高预测危险的能力.....39
- 四、容易陷入的误区.....47

第四章 身体功能与驾驶操作.....48

- 一、驾驶与身体功能的变化.....49

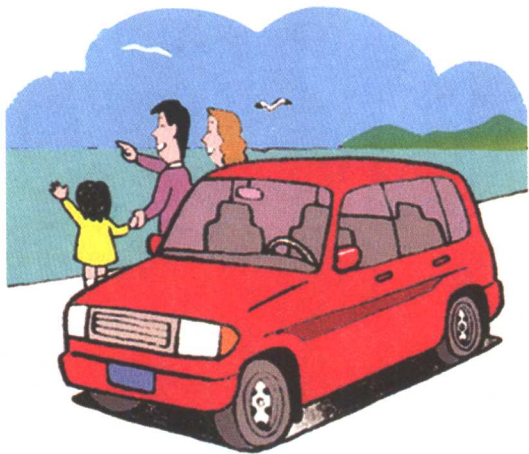
二、年龄与驾驶特性	52
三、新手必读	56
第五章 安全装备的使用及紧急情况的应对	61
一、安全装备的使用	61
二、安全驾驶策略	64
三、几种紧急情况的应对	66
第六章 常见不良驾驶习惯	69
一、变更车道或转弯之前不打转向灯	69
二、强行变线	70
三、远光灯、雾灯长亮	71
四、随意乱停放车辆	71
五、不使用危险报警灯（双蹦灯）	72
六、信号灯变为黄色时加速通过	73
七、频繁变换车道	73
八、与前车的间距太近	74
九、向车外扔垃圾、烟头等	74
十、乱鸣笛	75
十一、使用透光率极低的深色防晒膜	75
十二、雨后溅水	76
十三、开霸王车	76
第七章 交通事故的处理及伤员救护	77
一、事故现场处理措施	77
二、事故现场的紧急救护	80
三、救护的具体实施要领	82
四、车辆及人身保险	89
附录 北京市机动车驾驶人违法处罚简表	90



第一章 珍视生命，安全驾驶

汽车的急速普及给人们的生活带来了舒适与便捷，但我们必须清醒地认识到，它也给人们带来极大的风险。目前，我国道路交通安全形势非常严峻，交通事故频发，一件件无情的交通事故给许多人和家庭带来苦难和悲痛。根据交通管理部门的统计，最近几年我国每年因交通事故死亡人数均超过10万人，居世界首位。安全才是幸福的保障，最大限度地预防和减少道路交通事故的发生，创造一个安全、便捷的交通环境，是人们共同的责任和需要。

驾驶员任何一点粗心大意或侥幸心理，都可能造成终生的悔恨。通过本章的学习，请驾驶员再次确认您是否做好了安全驾驶的思想准备。驾驶员的驾驶行为，直接关系到人的生命，而人的生命是最宝贵的，每一个驾驶员都应当做到“珍视生命，安全驾驶”。



一、树立法制观念，创建和谐车社会

交通法规是为了维护交通秩序,预防和减少交通事故,保护公民人身及财产安全,提高通行效率而制定的。

遵守交通法规是对每一位驾驶员最基本的要求,遗憾的是在现实社会中许多驾驶员只顾自己的方便,却有意无意地在违反交通法规,甚至有些驾驶员不顾他人的生命安全故意违反交通法规。要认识到:违反交通法规是非常危险的,可以说绝大多数交通事故都是由于违反交通法规而造成的。违反交通法规不但要受到处罚,严重的还有可能触犯刑律。



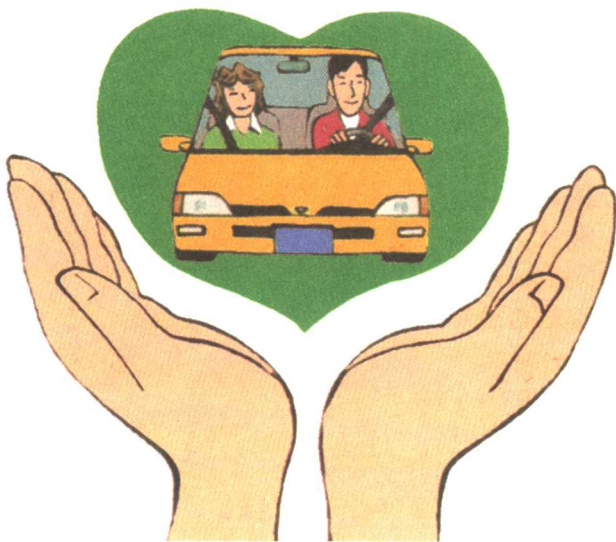


二、尊重生命

人的生命是任何东西都不能替代的。但是，现在我国每天都有近300人因为交通事故而丧失了宝贵的生命，每5分钟就有1人丧命于车轮之下。许多家庭因交通事故失去了亲人，饱尝交通事故带来的生理上和心理上的创伤。交通事故不仅给受害者带来灾难，也给其家人带来了痛苦和不幸。试想一下您的家人或者您自己遭受到交通事故时的场景吧！

作为驾驶员，要时常告诫自己一定要尊重和珍爱他人的生命，牢记生命无价的道理。在驾驶汽车时，多一份细心，就会少一份痛心。如果不管对谁都像对待自己的家人一样充满温情的话，交通事故一定会减少很多。

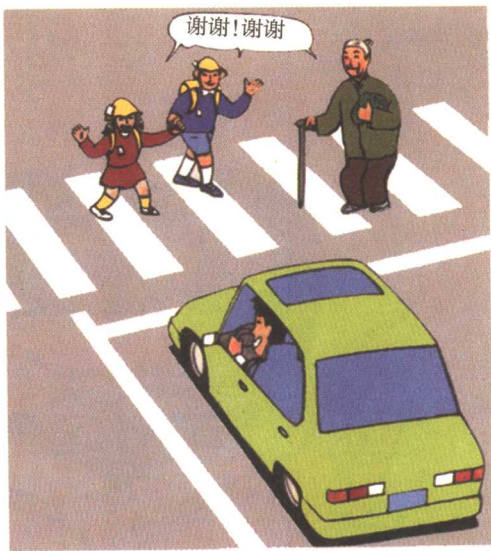
每一个驾驶员都应该时刻抱着尊重他人生命的念头进行安全驾驶。



三、体谅他人与互相谦让

交通法规是为了让所有人能够安全、圆满地使用道路而制定的最小限度的法规，然而在实际驾驶中会出现一些光靠交通法规解决不了的问题。为了圆满解决这些问题，我们应当坚持“体谅他人”和“互相谦让”的精神。作为一个合格的驾驶员，不但要掌握好驾驶技术，也应该不断地提高自己的道德修养，养成良好的行为习惯。每一个驾驶员都应该做到安全礼让、文明行车、助人为乐。

例如，在有行人过马路时，主动停车让行；在没有红绿灯指示的交叉路口，应自觉地依次交替通行；当别人给你让车后，应该用言语、手势或灯语表示感谢。可以说驾车如做人，行车中，充分尊重您的驾驶员同行，尊重骑自行车的人及行人，尊重他人的同时，您也会赢得他人的尊重，与人方便，自己方便。如果人人都能文明驾驶，礼让三先，交通事故一定会大大减少，道路拥堵也会大大缓解，驾车出行更加方便快捷，这岂不是皆大欢喜吗？



进行适当的交流

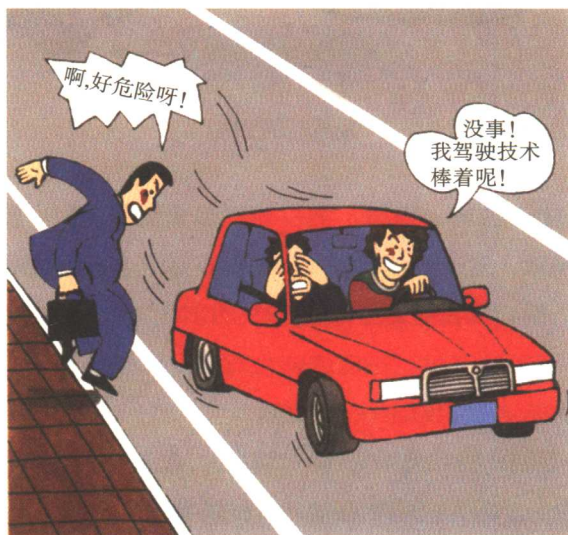


四、正确认识自身的驾驶能力

新手应该认识到自己的驾驶技术及经验都不够，所以初期阶段一定要找有经验的老驾驶员来进行陪练，积累经验。

许多驾驶员刚拿到驾驶证时，也许会慎重稳妥地驾驶，但是随着道路经验的增加以及驾驶技术的提高，就会觉得自己的驾驶技术已经很高明，不会出什么问题了，变得信心过强，此时也是一个危险的时期。驾驶时，绝对不能“骄傲自满，麻痹大意”，一定要经常保持冷静，坚持刚刚开始驾驶时的谨慎心态。就像老师傅常说的那样：“要把每一次行车都当作第一次上路。”

在驾驶生活中，要对自己的驾驶技术有一个真实的了解，千万不要自欺欺人。驾驶员有责任提高自己的驾驶技术和安全意识。为了提高自身的安全驾驶知识和技能，提高交通安全意识，要不断地学习。



正确认识自身的驾驶能力

五、保持良好的身心状态

驾驶时，一定要有良好的身心状态。



疲劳时的状态

● 由于生病、愤怒、沮丧而引起心情不佳时，都会导致注意力涣散，对于安全驾驶所必需的认识、判断、操作等也变得迟钝，很容易发生意想不到的交通事故。此时不宜驾驶。

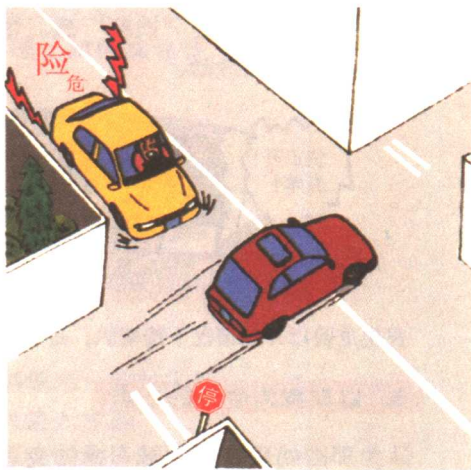
● 过度疲劳时，也应该避免驾驶。即使没有睡着，也很难保持头脑清醒和做出快速反应。

● 受到药物和酒精影响的驾驶员，是道路上最具有危害性的人群之一。因为药物和酒精会导致精神混乱，减慢反应速度。



六、经常保持冷静的心情

根据有关专家的研究调查，驾驶员进入车厢后，会觉得周围的人对自己的相貌以及来历都不是很清楚，从而很容易丧失自制心，易采取以自我为中心的行动。一般会有如下几种心理（即心理不安定状态）：



1. “焦急”、“烦躁”的心态

虽然时间还很充裕，却故意加快速度，超越前行车辆或频繁变更车道。之所以发生这样的情况是由于“焦急”、“烦躁”的心态在作祟。一旦陷入这种心理状况，就会觉得前行车辆的速度太慢，心里老是想着这件事，失去了对整体车流的耐心，从而造成危险。



总觉得前行车辆速度太慢，是“焦急”、“烦躁”的心态在作祟

2. “愤怒”的心态

发生持续性交通阻塞，不能如愿行驶时急躁感就变得越来越强。此时，一旦有车辆超越自己，或者后方有人按喇叭，丁点儿大的事情也会引起“愤怒”感。情况严重时就会采取攻击性行为，从而造成危险。



发生危险以外的情况下按喇叭，是“愤怒”心态的表现之一

3. 以自我为中心的心态

认为那些妨碍自己驾驶习惯的交通法规虽然具有防止危险的作用，但更大程度上是对自己的一种管束和压制，这就是以自我为中心的心理。



指责那些妨碍自己驾驶习惯的交通法规不合理是以自我为中心的心态作祟



消除“焦急”、“烦躁”、“愤怒”等心态的方法

要使心理从不安定状态恢复到安定状态，可以用局外人的眼光冷静判断自己的心理，如果发现有下列情况，请先试着转换自己的心情。

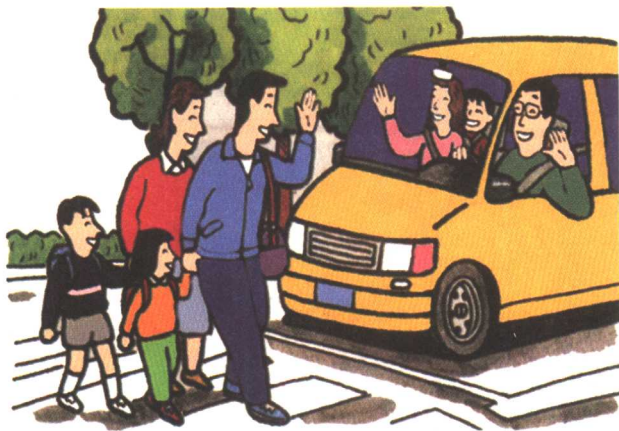
- ▶ 处于急躁状态
- ▶ 勉强自己做难以做到的事情
- ▶ 处于兴奋状态

等情况，请先试着转换自己的心情。

转换心情可采取以下几种比较有效的方法

- ▶ 深呼吸
- ▶ 试着与前行车辆保持一定的车距
- ▶ 开窗让新鲜空气进入车厢
- ▶ 听收音机或听比较轻松的音乐
- ▶ 稍事休息

注意从日常生活中摸索出最适合自己的心情转换方法，提醒自己经常保持冷静的心情。



第二章 安全驾驶的基本要领

驾驶汽车能够体现出一个人的人格与素质。

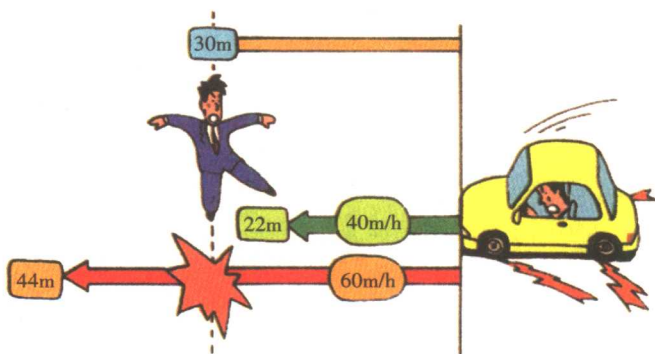
驾驶员应该有安全驾驶、珍爱生命的良好的道德素养，并且应该掌握好安全驾驶技术和保持良好的驾驶习惯。

本章将重点讲述安全驾驶知识和技巧，并希望驾驶员能够在实际驾驶过程中进行实践。

一、安全驾驶四要则

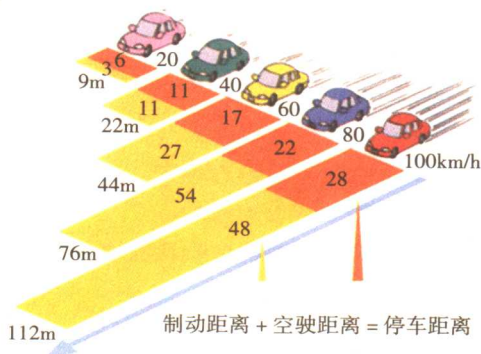
1. 严格遵守安全行驶速度

驾驶速度越快，汽车的制动距离就越长。在一般道路情况下，时速40km/h时紧急制动的停止距离大约需要22m，时速60km/h时的停止距离约44m。当时速40km/h时，若发现前方30m处有人横穿马路并紧急制动的話，勉勉强强能够避免事故发生。但若时速为60km/h，事故就完全不可能避免了。





请注意：驾驶员需要的“停车距离”是“空驶距离”与“制动距离”之和。一般车型的测试数据仅仅是“制动距离”，并不包括“空驶距离”——驾驶员反应（观察、判断）时间内行走的距离。



● **空驶距离**——从驾驶员感受到危险或接受制动信号到脚踩到制动踏板制动器实际开始制动，这段时间内车辆驶过的距离。

● **制动距离**——从制动实际开始奏效到车辆停止这段时间内驶过的距离。

另外，驾驶速度越快，发生碰撞事故时的冲击力也越大。当汽车以 60km/h 的速度与静止物体相撞时，其冲击力相当于从 5 层楼上掉下来；而当车速达到 100km/h 时，楼层将会变成 12 层。想像一下这是多么可怕的事情！

超速驾驶危害生命，速度与安全您选哪一个？

