

车主 安全行车 手册

刘军 等编



车主随车必备



车主安全教育普及读物



化学工业出版社

车主 安全行车 手册

刘军 等编



车主随车必备



车主安全教育普及读物



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从基本驾驶操作、安全行车良好习惯、不同路况安全行车、不同季节安全行车、不同气候安全行车、安全停车指南、自驾远行安全行车及车主遇险自救安全应急常识等多个方面讲解车主应掌握的安全行车知识和技能，内容丰富，实用性强，简明通俗，易于理解。

本书适合新车主及驾驶人增强安全行车观念、进一步充实汽车驾驶知识、提高汽车驾驶技能阅读，是车主随车必备的安全行车宝典。

图书在版编目(CIP)数据

车主安全行车手册/刘军等编. —北京: 化学工业出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-122-19865-5

I. ①车… II. ①刘… III. ①汽车驾驶员-行车安全-手册 IV. ①U471.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第035059号

责任编辑: 辛田 陈景薇
责任校对: 王素芹

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张11³/₄ 字数220千字 2014年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.00元

版权所有 违者必究

Foreword 前言

开一辆自己钟爱的轿车上路，想必是很多人的愿望。有了车可以让我们的生活更加便利，活动空间大大延伸，生活质量大大提升。不过，车虽然可以带给我们快乐，但如果驾驭不好也会给我们带来痛苦！因此行车安全永远是第一位的。

无论是新手还是老手，车主在驾车上路时就会发现，驾校所学的是远远不够的。实际的路况及路上车流、人流的密度可谓时刻都在变化，而这些变化，车主若稍不注意，可能会引发交通安全问题和交通安全违法问题。新手上路不久就会发现，白天驾驶和夜间驾驶是有所不同的，城区道路驾驶和高速公路驾驶也有所区别，不同季节和气候条件下的驾驶更是有所差异，而这些都是在驾校学不到的。车主到底该如何应对错综复杂的情况，保证安全行车？实践，有的人理所当然地认为是实践，殊不知，实践有时候要付出惨痛的代价。另外，就是向有车的亲朋好友或者上车友论坛去咨询，但这都不如身边有一本便携书，平时可以看看，遇到问题时可以及时查查，从而少走弯路，避免付出一些不必要的代价。

编者曾试图寻找这样一本书，但都不如意。许多关于行车驾驶书籍都没有切中行车中的实际问题，更多的是在谈论车的构造，车出了故障如何修理，并没有从车主行车的角度来解决碰到的实际问题。基于此，编者暗下决心，要为广大车主朋友编写《车主安全行车手册》一书，以期能为广大车主朋友提供更加实用的指导。

《车主安全行车手册》系统地介绍了车主应具备的安全行车知识和技能，主要包括九个方面：

- 车主安全驾驶基础知识
- 良好习惯确保行车安全



- 不同路况安全行车指南
- 不同季节安全行车指南
- 不同气候安全行车指南
- 车主安全行车停车指南
- 车主自驾远行安全行车
- 车内乘客乘车安全指南
- 车主自救安全应急常识

本书图文并茂、内容新颖、通俗易懂、实用性强，是广大车主和汽车爱好者丰富汽车驾驶知识的良师，是尽快提高汽车驾驶技术、安全行车的益友。本书也可作为汽车4S店或其他机构培训的教学参考书。

本书主要由刘军编写。参与编写和提供资料、图片的还有杜逸夫、赵明、范寅兴、张建均、刘施材、刘建伟、刘海江、李军、李亮、周亮、杨冬琼、赵仁涛、杨吉华、龚财鑫、李浩、唐乃勇、孟照友、柳春平、张凯、张立冬、唐晓航、许丽洁、康小伟、滕宝红，全书最后由赵永秀审核修订。同时，本书参阅了大量的文献资料。借出版之际，谨向相关人士表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不足和欠妥之处，希望广大车友和读者批评指正。

编者

Contents 目录

第 一 讲 车主安全驾驶知识

1

第一节 驾驶生理学	2
一 人的视觉范围	2
二 运动视力与速度的关系	3
三 行车错觉	4
第二节 驾驶死角认知	7
一 死角的类别	7
二 减少驾车死角的方法	8
三 消除视线死角的方法	9
四 开车环境造成的视线盲区	10
第三节 安全带认知	12
一 安全带高低的调整	12
二 特殊人群系安全带	13
三 系安全带的正确方法	14
第四节 正确的上下车	15
一 正确的上车	15
二 正确的下车	17
第五节 驾驶姿势	19
一 正确的驾驶姿势	20
二 错误的驾驶姿势	20
三 手握方向盘的姿势	22
四 正确调整驾驶座椅	23

第 二 讲 良好习惯确保行车安全

25

第一节 谨慎挑选汽车用品	26
一 安全带卡扣难安全	26
二 全车贴膜危害更多	27
三 塑胶脚垫影响刹车	27
四 方向盘套易打滑	28

五	非固定坐垫有风险	29
第二节	高速公路上的危险驾驶习惯	30
一	刚拿驾照就上高速	30
二	不按车道行驶	30
三	不按规定时速行驶	31
四	不合理变换车道	31
五	疲劳驾驶	32
六	跟车太紧	32
七	占用应急车道	33
八	看热闹	33
九	发生事故后不做警示	33
第三节	女士危险驾驶习惯	34
一	车内挂件过多	34
二	穿高跟鞋或拖鞋开车	35
三	开车时不扎长发	35
四	开车戴非专用手套	36
五	开车戴墨镜	36
六	“抱”着方向盘开车	37
第四节	男士危险驾驶习惯	37
一	胸口袋里装硬物	37
二	系硬而细且带金属扣的皮带	38
三	行李厢内乱放杂物	38
四	将头或身子探出车窗外	39
第五节	不同季节行车坏习惯	39
一	夏季行车坏习惯	39
二	冬季行车坏习惯	41

第 三 讲 不同路况安全行车指南 43

第一节	城区道路	44
一	保持车距	44
二	路口慢行	45
三	安全超车	45
四	谨慎调头	45
五	减速过弯	46

六	低挡下桥	46
七	抢红不抢绿	47
第二节	高速公路	47
一	驶入高速公路	48
二	高速公路行车道驾驶技巧	49
三	驶离高速公路	52
第三节	隧道	53
一	入隧道前减速开灯	53
二	拉开足够的安全车距	54
三	切勿开启远光灯	54
四	不得变换车道	54
五	严禁超速	54
六	驶出隧道后迅速提速	55
七	隧道内不要按喇叭	56
八	合理使用空调内循环	56
九	遇到故障处理	56
第四节	夜间行车	57
一	严格控制车速	57
二	加装汽车夜视仪	57
三	不要疲劳驾驶	58
四	遵循车灯使用规矩	58
第五节	其他特殊路况	59
一	山路	59
二	土路	60
三	涉水道路	62
四	溪谷和沟壑	64
五	陡坡	64

第 讲 不同季节安全行车指南

65

第一节	春季行车安全	66
一	防止“春困”入侵	66
二	做好车辆保养	67
三	防止注意力分散	67
四	雨季注意车辆保养	67

五	预防车内细菌滋生	67
六	遇见“翻浆”，减速缓行	68
七	警惕路肩松软	68
八	避让风沙中的行人、车辆	69
第二节	夏季行车安全	69
一	避免发动机温度过高	69
二	高温行车容易发生爆胎	70
三	避免疲劳驾驶	71
四	要系安全带	71
五	雷雨天气最好待在车内	71
第三节	秋季行车安全	71
一	注意休息是关键	72
二	及时进行全方位保养	72
三	“点刹”防侧滑	73
四	做好出行各项准备	73
五	平稳行驶最安全	73
第四节	冬季行车安全	74
一	需要适度暖车	75
二	起步要稳	75
三	行车要缓	76
四	转弯要慢	76
五	制动要柔	77
六	避免车窗玻璃结霜结冰	77

第 五 讲 不同气候安全行车指南 78

第一节	高原地区	79
一	出行前的准备工作	79
二	计算好住宿、吃饭时间	82
三	冰雪路行车事项	82
四	砂石路行车事项	83
第二节	沙漠地区	84
一	沙漠平路驾驶	84
二	沙漠坡路驾驶	85
三	应对沙漠行车高温问题	85

四	在沙漠中遇险的处理	86
第三节	严寒地区	88
一	防冻	88
二	预热	88
三	冰雪道路驾驶	89
第四节	恶劣天气	89
一	台风天气	89
二	冰雪天气	90
三	雾霾天气	91
四	冻雨天气	96

第 讲 车主安全停车指南

97

第一节	地下车库停车安全	98
一	必须系安全带	98
二	速度绝对不能快	99
三	转向方向要精准	100
四	进地下车库时不要压线	101
五	底盘低的车可以斜向走坡顶、坡底	101
六	出地下车库时等前车驶远再前进	101
七	取卡和交费时不要挂D挡或带挡踩离合	102
八	注意限高杆	102
九	合理使用灯光	103
第二节	小区停车安全	103
一	切勿挡住消防通道	103
二	尽量不停在拐弯处	104
三	给旁车预留足够驶出空间	104
四	空间狭小尽量倒车入位	105
五	离开车辆将后视镜折起	105
六	车内预留移车电话	105
七	不要一车占用两个车位	106
八	空间狭小尽量贴近旁车副驾	107
九	停车和离开时要观察车辆周围情况	107
十	不要长时间开远光灯	107
十一	杜绝鸣笛，等人需熄火停车	107

第三节	侧方停车安全	108
一	判断车位大小	108
二	确定起始位置	109
三	右打满倒车入位	109
四	回正倒车入位	109
五	左打满倒车入位	110
第四节	斜坡安全停车	110
一	上坡道路路边停车	110
二	下坡道路路边停车	110
三	停车场上坡区域停车	111
四	停车场下坡区域停车	111
五	在车轮下垫上阻挡物	111

第 七 讲 车主自驾远行安全行车 112

第一节	车辆检查	113
一	油箱油量检查	113
二	机油量检查	113
三	雨刮器检查	113
四	喇叭检查	114
五	刹车检查	115
六	灯光检查	117
七	轮胎检查	117
八	车内常用物品	123
第二节	物品准备	123
一	足够的现金和三证一卡	123
二	随车工具	124
三	行车必备用品	124
四	生活用品	125
五	安全装备	125
第三节	车险购买理赔攻略	126
一	保险范围要看清	126
二	外地遇险如何理赔	126
三	自驾游增购险种	126
第四节	保养检修	128

一	更换空气滤清器及空调滤清器	128
二	更换雨刮条	128
三	检查轮胎状况	130
四	检查雨刮水存量	130
五	检查车灯	130

第八讲 车内乘客乘车安全指南 132

第一节	车内乘客坐姿要求	133
一	不要把脚放在中控台上	133
二	手脚不要伸出窗外	134
三	靠背不要放得过平	134
四	不要跷二郎腿	135
五	不要斜躺在后排	135
六	正确坐姿	136
第二节	特殊人群乘车安全	136
一	老人乘车安全	137
二	孕妇乘车安全	139
三	儿童乘车安全	141

第九讲 车主自救安全应急常识 146

第一节	车辆必备应急工具	147
一	三角警示牌	147
二	千斤顶	148
三	扳手	148
四	灭火器	149
五	安全锤	150
六	备胎	151
七	拖车绳	151
八	电瓶搭火线	152
第二节	不能放在车内的物品	153

一	打火机	153
二	发胶与碳酸汽水	154
三	电池	154
四	老花镜	155
五	香水	155
第三节	事故后拍照留证	156
一	照片贵在准确	156
二	在地面上留记号后再拍照	157
三	常见事故照片要求	157
第四节	车主自救知识	159
一	刹车失灵	159
二	即将追尾	160
三	撞车后	160
四	驾车被困在水中	161
五	车辆自燃	161
六	高速行驶中途爆胎	162
七	中途熄火	163
八	车辆侧滑	163
九	轮胎陷入	164
十	其他故障应急处理	164
第五节	车主应急知识	165
一	汽油不够	165
二	漏水漏油	166
三	无千斤顶时换胎	167
四	开锅	167
五	大灯不亮	168
六	电量不足	168
七	前挡风玻璃破碎	168
第六节	野外遇险自救	169
一	地图和指南针	169
二	火柴和蜡烛	169
三	医用胶布	170
四	组合式刀具	170
五	铅笔	171
六	求生哨	171



第一讲

车主安全驾驶知识





第一节 驾驶生理学

车主，在本书中我们讲的是广义的驾驶人员，其中可能是车辆的拥有人，也可能是车辆的使用者（如家人、亲朋好友、公司人员等）。在书中为了方便读者阅读，正文中一律采用车主称谓。驾驶生理学涉及到的人体生理部位，其实主要是人的眼睛。车主在开车时不能一味地盯着前方，因为垂直视野范围相当有限，开车的时候要做到左右顾盼，预防两侧突然发生的状况。此外，车速越快，人的视野便会变得越小！

一 人的视觉范围

人的视觉范围，主要包括水平视野和垂直视野两种。

（一）水平视野

一只眼睛可以观察到的范围为 160° ，两只眼睛可以观察到的范围为 200° 。双眼感知色彩的范围为 70° （图 1-1）。

（二）垂直视野

人的双眼中心视野为 30° ，垂直视野为 $130^\circ \sim 140^\circ$ （图 1-2）。

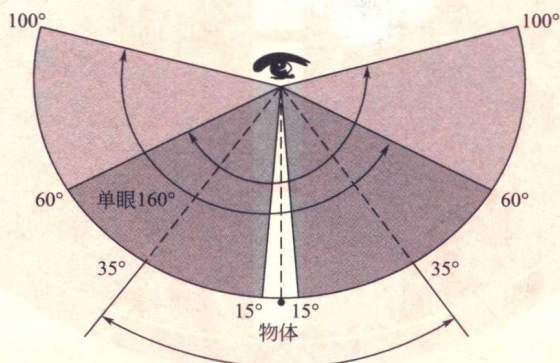


图 1-1 水平视野范围

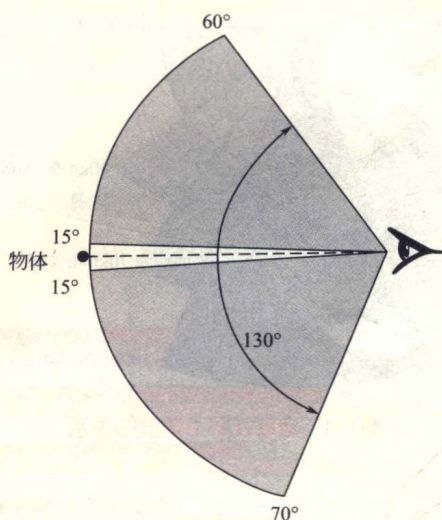


图1-2 垂直视野范围

二 运动视力与速度的关系

运动时，速度越快，人的视力便会变得越弱。当时速为100km/h的时候，人便成了视力只有0.6的弱视者。运动视力与速度的关系具体如图1-3所示。

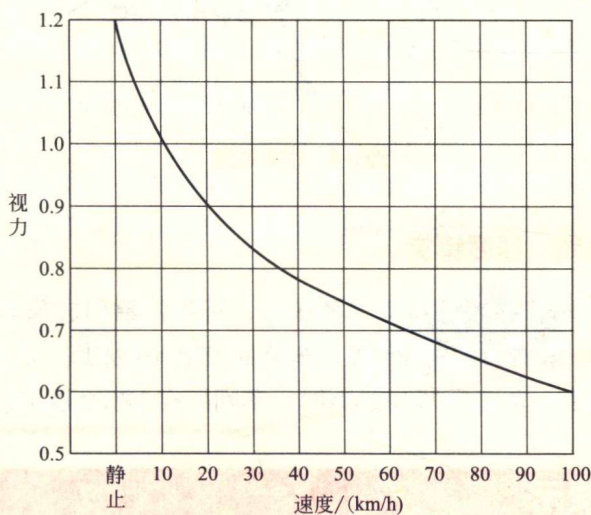


图1-3 运动视力与速度的关系

正常人的视野，在静止状态时，两眼可看到的视野范围为 200° 左右。速度越快，视野范围越小，其动态视野的视角范围也越来越小，具体如图1-4所示。

第一讲

第二讲

第三讲

第四讲

第五讲

第六讲

第七讲

第八讲

第九讲

附录

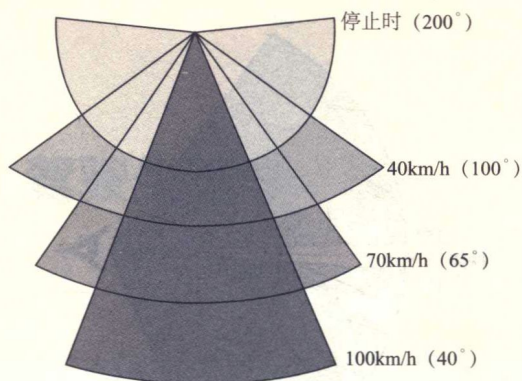


图1-4 运动视野与速度的关系

三 行车错觉

在视野变窄的情况下，对距离、速度、坡度、路况、自然景物等的判断就将出现差错。此外，长时间的高速公路驾驶还会引起视力下降，从而更容易造成错觉，更加不利于行车安全。行车错觉主要包括五种，具体如图1-5所示。

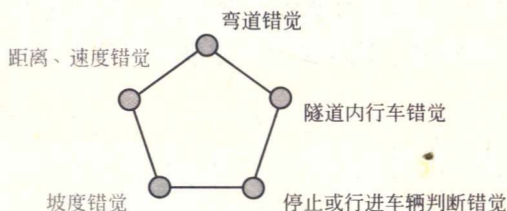


图1-5 行车错觉

(一) 克服距离、速度错觉

在高速公路行车，必须保持适当的车距，否则极易引起前后车相撞。通常在高速公路上行车，车速为80km/h时，车间距在80m以上；车速为100km/h时，车间距在100m以上；车速为120km/h时，车间距在120m以上。



特别提示

当然，遇到雨天、雾天、雪天或轮胎面磨损严重时，车间距应增加一倍以上。车速的高低通过看车上的车速表来确定。车间距的长短可参看高速公路旁的相对距离提示标识。