

بانک جامع اطلاعات
ایرانیان مقیم کانادا

GANJINEH گنجینه
راهنمای ایرانیان کانادا

راهنمای مربیگری رانندگان جدید

استان آلبرتا

Geared to Go Workbook Coaching New Drivers



چرا موکلین به ما

اعتماد

کرده‌اند؟

صرفه جویی در وقت



ما ارزش ویژه‌ای برای وقت مشتریان خود قائل هستیم!

توجه به جزئیات



توجه به جزئیات، عامل تمایز ماست!

پیشنهاد بهترین‌ها



بهترین‌ها را به مشتری پیشنهاد می‌دهیم حتی به ضرر خودمان!

در دسترس



همواره در دسترس هستیم!

پرونده‌های موفق



آمار پرونده‌های موفق ما بالاست!

مشاورین قانونی



تراست توسط مشاورین قانونی مهاجرت کانادا و عضو انجمن ICCRC اداره می‌شود!

نماینده رسمی



ما نماینده رسمی مراکز آموزشی مقاطع مختلف در کانادا هستیم!

تجربه وکلا



وکالت پرونده‌ها با توجه به تجربه قبلی وکلا پذیرفته می‌شود!



موسسه مهاجرتی
تراست

موسسه مهاجرتی تراست

همراه شما در تمام مراحل مهاجرت

تیم موسسه مهاجرتی تراست مجموعه‌ای از وکلا و مشاورین خبره ایست که هدفش طراحی و اجرای بهترین مسیر مهاجرتی برای شماست. مؤسسه مهاجرتی تراست (Trust Way Immigration Services) شرکتی کانادایی است که در استان بریتیش کلمبیا به شماره BC1268598 و در اداره مهاجرت کانادا به شماره R506959 به ثبت رسیده است.



سرمایه گذاری در کانادا

کسب و کار موفق و زندگی کانادایی در یک قاب.



تحصیل در کانادا

در بهترین دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی جهان تحصیل کنید.



مهاجرت به کانادا

زندگی‌ای با کیفیت کانادایی را برای خود و خانواده خود در کانادا بنا کنید.



اخبار مهاجرت

به روز ترین اخبار مهاجرتی کانادا و قوانین و مقررات تصویب شده.



ویزای کانادا

به مقصد بیاندیشید، راه خود را به شما نشان خواهد داد.



وکالی رسمی اداره مهاجرت کانادا
RCIC# 506959

ارتباط با دفاتر کانادا (ونکوور و ریچموند)
+1 (۲۵۰) ۲۰۱ ۲۰۲۰ (خط ۱۰)

ارتباط با دفاتر ایران (تهران و کاشان)
۰۲۱ ۹۱۳۰ ۲۹۲۹ (خط ۳۰)

فهرست مطالب

۳۵

شروع و توقف

۳۷	شروع کردن
۴۰	توقف کردن
۴۲	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۲

۴۷

دنده عقب

۵۱	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۳
----	-------------------------------

۵۵

گردش به چپ و راست

۵۶	گردش به راست
۵۸	گردش به چپ
۶۰	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۴

۶۵

پارک کردن

۶۶	پارک دوبل
۶۸	پارک در سراشیبی سربالایی
۷۰	بیرون آمدن از پارک سراشیبی و سربالایی
۷۱	پارک زاویه دار

۱۰	مقدمه
۱۱	پیام والدین
۱۲	پیام مهم برای والدین رانندگان جدید
۱۲	چگونه می‌توانیم خطر تصادف و صدمه دیدن را کاهش دهیم؟
۱۴	آماده‌ی حرکت بودن
۱۵	نکات ارتباطی
۱۸	دستورالعمل‌های مربیگری

۲۳

عادات پیش از رانندگی، تجهیزات و کنترل‌ها

۲۴	عادات پیش از رانندگی
۲۷	پنل تجهیزات
۲۹	کنترل‌ها
۲۹	بررسی‌های پیش از سفر
۳۱	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱



بانک جامع اطلاعات

ایرانیان مقیم کانادا

www.ganjineh.ca

فهرست مطالب

۱۱۱	خروج از بزرگراه
۱۱۵	ایمنی رانندگی در بزرگراه
۱۱۶	ایمنی اتوبوس مدرسه
۱۱۷	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۸

۱۲۱ رانندگی در شب

۱۲۶	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۹
-----	-------------------------------

۱۳۱ رانندگی در شرایط سخت

۱۳۳	رانندگی در باران
۱۳۴	رانندگی در برف و یخبندان
۱۳۵	رانندگی در مه و دود
۱۳۶	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱۰

۱۴۱ مدیریت شرایط اضطراری معمول

۱۴۲	از کارافتادن ترمزها
۱۴۳	خرابی لاستیک
۱۴۴	بازگشت به مسیر در صورت خروج وسیله نقلیه از جاده

۷۵	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۵
----	-------------------------------

۸۱ رانندگی در مناطق مسکونی

۸۲	تابلو و چراغ‌های راهنمایی کنترل‌کننده‌ی ترافیک
۸۴	نکات عمومی رانندگی در مناطق مسکونی
۸۶	تعویض باند
۸۷	تقاطع‌ها
۹۱	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۶

۹۵ رانندگی در نواحی با ترافیک متوسط تا سنگین

۹۶	تابلو و چراغ‌های کنترل‌کننده‌ی ترافیک
۱۰۴	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۷

۱۰۹ رانندگی در بزرگراه

۱۱۰	ورود به بزرگراه
-----	-----------------



فهرست مطالب

۱۴۵	سرخوردن
۱۴۶	سرخوردن ناشی از قدرت
۱۴۷	سرخوردن حین پیچیدن
۱۴۸	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱۱

وسایل نقلیه با جعبه‌دنده‌ی دستی

۱۵۴	استارت زدن وسیله‌ی نقلیه
۱۶۰	گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱۲

بررسی اجمالی

۱۶۴	دفترچه‌ی تمرین رانندگان
۱۶۹	ارزیابی عملکرد کامل
۱۷۹	نمونه‌ی ارزیابی عملکرد تکمیل‌شده
۱۸۲	بازخورد و نظرات



بانک جامع اطلاعات

ایرانیان مقیم کانادا

www.ganjineh.ca

مقدمه

در سال ۲۰۰۳، استان آلبرتا برنامه‌ی تدریجی گرفتن گواهینامه (GDL) را برای رانندگان جدید معرفی کرد. هدف GDL بهبود ایمنی جاده با گسترش سطح یادگیری، صرف‌نظر از سن است. رانندگان جدید تجربیات باارزشی در رانندگی و مدیریت وسیله‌ی نقلیه در شرایط کم‌خطر را کسب می‌کنند؛ سپس وقتی آماده بودند، در شرایط پیچیده و پیشرفته‌تر قرار می‌گیرند.

در بخشی از برنامه‌ی GDL، آلبرتا کتاب «آماده‌ی حرکت: کتاب کار مربیگری رانندگان جدید» را تولید کرده است. این کتاب قصد ندارد جای آموزش‌های حرفه‌ای رانندگی را بگیرد. همه‌ی جزئیات فرایند رانندگی را در بر نمی‌گیرد. حمل‌ونقل آلبرتا شدیداً رانندگان جدید را به شرکت در دوره‌های یادگیری و آموزش رانندگی حرفه‌ای تشویق می‌کند. مربی معتبر رانندگی دستورالعمل‌های پشت فرمان را به شکل کاربردی آموزش می‌دهد. این دستورالعمل‌ها توسط حمل‌ونقل آلبرتا و تحت قوانین آموزش رانندگان و آزمون‌های رانندگی گواهی گرفته‌اند.

آموزش و تمرین رانندگی حرفه‌ای، دانش و مهارت‌های لازم برای تبدیل به رانندگان قابل‌فعال و مسئولیت‌پذیر در کل دوره‌ی رانندگی را برای رانندگان جدید فراهم می‌کند.

برنامه‌ی GDL شامل پروژه‌ی یادگیری یک‌ساله‌ی اجباری پیش از شرکت در آزمون رانندگی استاندارد آلبرتا است. رانندگان جدید تشویق

می‌شوند در این مدت تحت‌نظر راننده‌ای باتجربه، غیرآزمایشی و دارای گواهینامه تمرین کنند. تمرین باید در شرایط مختلف رانندگی باشد؛ شامل رانندگی در شب، یخ و برف، شرایط بسیار مرطوب و دیگر شرایط چالشی. حمل‌ونقل آلبرتا حداقل ۶۰ ساعت آموزش تحت‌نظر فرد بالغ را پیشنهاد می‌دهد.

نکته

اطلاعات مفید بیشتر در مورد بخش‌هایی که رانندگان جدید طی یادگیری مرتکب خطا شده‌اند و چگونگی کاهش‌دادن یا اجتناب از آن‌ها در www.saferoads.com زیر بخش رانندگان، در پنجره‌ی ایمنی رانندگان در دسترس است.

نکته مهم

اطلاعات آماده‌ی حرکت: کتاب کار مربیگری رانندگان جدید فقط برای آموزش و یادگیری فراهم شده است. هیچ تجارت یا رابطه‌ی خدماتی حرفه‌ای با حمل‌ونقل آلبرتا ندارد. قوانین و دستورالعمل‌ها متنوع‌اند و طی زمان تغییر می‌کنند. تکیه بر اطلاعات فراهم‌شده در آماده‌ی حرکت: کتاب کار مربیگری رانندگان جدید، فقط بر عهده‌ی مربی و شاگرد است.

پیام والدین

«آماده‌ی حرکت: کتاب کار مربیگری رانندگان جدید» برای مربیگری رانندگان جدید به منظور مدیریت نیازهای محیط پیچیده‌ی رانندگی امروزی است. رانندگان جدید با احتمال بالایی در پنج ماه اول رانندگی بدون نظارت، با تصادفات همراه با صدمات بدنی یا مرگ مواجه می‌شوند. تجربه‌ی رانندگی و مهارت‌های جدید کسب‌شده در این دوره، کمترین پیشرفت را دارند. به همین دلیل، حمل‌ونقل آلبرتا شدیداً از چندین ماه رانندگی تحت‌نظارت پیش از دریافت گواهینامه‌ی کلاس ۵، به‌علاوه‌ی تمرین‌های رانندگی، حمایت می‌کند. این کار به شکل چشمگیری به تجربه‌ی مهارت‌های مهم و بلوغ راننده‌ی جدید منجر می‌شود و خطرات تازه‌کار بودن در رانندگی را کاهش می‌دهد.

شدیداً به شما پیشنهاد می‌کنیم یک برنامه‌ی تمرین و تجربه برای راننده‌ی جدید خود بسازید و به دقت اطلاعات و پیام‌های کمپین L.E.A.R.N مرکز سلامت را که در صفحه‌ی بعد به آن‌ها اشاره شده بخوانید. حمل‌ونقل آلبرتا از شما، والدین یا قیم‌ها می‌خواهد که دستورالعمل‌های گواهینامه‌ی تدریجی و برنامه‌ی L.E.A.R.N را اجرا کنید. این محدودیت‌ها به عنوان عوامل کلیدی ارتقاء ایمنی مسیر در رانندگی به شکل کاربری بالغ، مسئول و با اطلاعات کافی، شناخته شده‌اند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد گواهینامه‌ی رانندگی تدریجی، سایت www.saferoads.com و برای اطلاعات بیشتر در مورد کمپین L.E.A.R.N مرکز سلامت، وبسایت www.capi-talhealth.ca/learn را ببینید.

پیام مهم برای والدین رانندگان جدید

آیا می‌دانستید؟

تصادف وسایل نقلیه دلیل شماره‌ی یک مرگومیر جوانان در آلبرتا است.

سن، نداشتن تجربه‌ی کافی، حواس‌پرتی و فشار مضاعف دلایل عمده در صدمات و مرگومیر مرتبط با وسایل نقلیه در سنین نوجوانی است.

نرخ تصادف بین رانندگان جوان وقتی نوجوانان دیگری در وسیله‌ی نقلیه حضور دارند، مخصوصاً در شب، بالاترین حد خود را دارد.

نیمی از همه‌ی نوجوانانی که در آلبرتا پس از تصادفات جدی آزمایش شده‌اند، دارای مقادیر بالای الکل در خون خود بوده‌اند.

از هر پنج راننده‌ی جدید یکی در دو سال اول رانندگی خود تجربه‌ی تصادف داشته است.

والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

نرخ تصادف در نوجوانان وقتی که فردی بالغ کنار آن‌ها حضور دارد و روی رانندگی آن‌ها نظارت می‌کند، پایین است. مطمئن شوید نوجوان شما تمرین رانندگی تحت نظارت زیادی را در شرایط رانندگی مختلف شب و روز داشته باشد. بهترین ناظر، فردی بالغ با مهارت‌های رانندگی مناسب است که به اندازه‌ی پدر و مادر نوجوان سن داشته باشد.

نوجوان من در آموزشگاه رانندگی آموزش دیده، آیا این کافی نیست؟

آموزشگاه‌های رانندگی فرصت‌های خوبی برای نوجوان شما به منظور یادگیری اصول رانندگی فراهم می‌کنند؛ اما او همچنان به تمرین زیادی برای اجرای مناسب مهارت‌های رانندگی نیاز دارد.

چگونه می‌توانیم خطر تصادف و صدمه‌دیدن را کاهش دهیم؟

گواهینامه‌ی پایان دوره‌ی رانندگی (GDL) شروعی عالی برای کاهش خطرات متوجه رانندگان جدید است؛ اما کارهای بیشتری نیز می‌توان انجام داد. به نوجوان خود کمک کنید رانندگی را با استفاده از این قوانین یاد بگیرد:

عنوان لاتین و فارسی	توضیحات
L: LIMMIT THE NUMBER OF PASSENGERS تعداد مسافران را محدود کنید.	مسافران عامل خطر بسیار بزرگی برای رانندگان جدید هستند. تصادفات منجر به مرگومیر مربوط به رانندگان ۱۶ ساله معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که نوجوانان دیگری در وسیله‌ی نقلیه حضور دارند. خطر با حضور هر نوجوان اضافی در وسیله‌ی نقلیه افزایش پیدا می‌کند. حداقل برای سال اول رانندگی بدون نظارت، قانون عدم حضور سرنشین را در نظر بگیرید. رانندگان جدید برای تمرین بدون ایجاد حواس‌پرتی از طرف دیگر نوجوانان به زمان نیاز دارند.
E: EVERYONE WEARS A SEAT-BELT – EVERY TIME همه کمر بند ایمنی می‌بندند؛ همیشه.	کمربندهای ایمنی بهترین محافظت را در تصادفات ایجاد می‌کنند و احتمال مرگ و صدمه‌ی بدنی را تا ۵۰٪ کاهش می‌دهند. با این حال بیش از نیمی از رانندگان نوجوان آلبرتا و مسافرینی که در تصادفات یک دوره‌ی پنج‌ساله مجروح شده‌اند کمر بند ایمنی بسته بودند. راننده‌ی نوجوان شما فقط وقتی باید رانندگی کند که همه‌ی افراد داخل خودرو کمر بند ایمنی خود را بسته باشند.
A: AFTER DARK, IT'S TIME TO PARK پس از تاریکی، زمان پارک کردن است.	بیشتر تصادفات خطرناک مرتبط با نوجوان‌ها بین ساعت ۹:۰۰ شب تا ۶:۰۰ صبح اتفاق می‌افتند. محدود کردن رانندگی نوجوان خود در این ساعات را، مخصوصاً در شب‌های جمعه و شنبه در نظر بگیرید. می‌توانید پس از اینکه نوجوان شما مسئولیت‌پذیری خود را نشان داد و تجربه کسب کرد، این محدودیت را کاهش دهید.
R: RURAL ROADS MEAN MORE RISK جاده‌های روستایی خطرناک‌ترند.	در آلبرتا، بیش از ۷۵٪ تصادفات منجر به جراحت شدید مرتبط با نوجوانان در نواحی روستایی اتفاق می‌افتند. دلایل بسیاری برای این وجود دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان وجود تعداد زیاد سرنشین در خودرو، استفاده‌ی محدود از کمر بند ایمنی، شرایط جاده و استفاده از الکل را نام برد. اگر نوجوان شما باید در نواحی روستایی رانندگی کند، چند قانون محکم برای رانندگی در کجا، چه وقت و با چه کسی را در نظر بگیرید.
N: NO ALCHHOHOL OR DRUGS - EVER هیچ الکل و مواد مخدری استفاده نکنید؛ هیچوقت.	اثرات الکل روی عملکرد رانندگی می‌تواند با اولین نوشیدنی شروع شود. خطر تصادف در سطح الکل خون ۰.۰۵ یا بالاتر از محدودیت قانونی ۰.۰۸، بسیار افزایش می‌یابد. GDL آلبرتا محدودیت‌های سختی در مورد استفاده از الکل طی دوره‌های یادگیری و بامحدودیت اعمال می‌کند (سطح الکل خون صفر). سیاست استفاده نکردن از مواد مخدر و الکل را پس از دریافت گواهینامه کامل برای نوجوان در نظر بگیرید.

به عنوان والدین، شما به طرق بسیاری در رانندگی نوجوان خود شریک هستید: از آموزش و نظارت تا پرداخت هزینه‌ی بیمه و کنترل دسترسی به خودروی خانوادگی. شما حق دارید برای خانواده‌ی خود قانون وضع کنید و در این امر تنها نخواهید بود. بسیاری از والدین محدودیت‌هایی اعمال می‌کنند؛ چه

نوجوانان به آن عمل کنند، چه نکنند!

وقتی به نوجوان خود کمک می‌کنید رانندگی را یاد بگیرد، جاده را برای همه ایمن‌تر می‌کنید.

برای اطلاعات بیشتر وبسایت www.saferoads.com را ببینید.

آماده‌ی حرکت بودن

مربی‌بودن

مربی‌بودن نیازمند تعهد به سپری کردن ساعات بسیاری روی جاده، نشان دادن مهارت‌های رانندگی و مربیگری کارآموز در انواع مهارت‌هاست. پیش از اینکه تصمیم بگیرید آموزش کسی را به‌عهده بگیرید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

آیا وقت کافی دارم؟

راننده‌ی جدید برای تبدیل شدن به راننده‌ی قابل و ایمن به تمرین بسیار زیادی نیاز دارد. کمترین زمان تمرین پیشنهادی، ۶۰ ساعت است.

آیا من راننده‌ای ایمن و بامهارت هستم؟

رانندگان ایمن کارهایی مانند رانندگی سرعت بالا و دنباله‌روی با عدم رعایت فاصله‌ی طولی کافی را انجام نمی‌دهد. مطمئن شوید برای کمک به کارآموز در تبدیل او به راننده‌ی ایمن، فرد مناسبی هستید.

انتخاب مربی

راننده‌ی جدید نیز باید به‌دقت فکر کند که چه کسی را برای مربیگری انتخاب کند. همان سؤالات را می‌توان به‌کار گرفت. آیا این شخص:

• زمان لازم را برای انجام تمرینی که نیاز دارم دارد؟

• مهارت‌های ایمن و مطمئن رانندگی و گواهینامه‌ی رانندگی کلاس ۵ بدون شرط آلبرتا

نکات ارتباطی

را دارد؟ آیا می‌توان برای گرفتن الگوی خوب با عدم رانندگی هنگام مستی و تحت‌تأثیر مواد مخدر یا پذیرفتن دیگر خطرات جاده به مربی اعتماد کرد؟ آیا این فرد با قوانین و دستورالعمل‌های ترافیکی آشناست؟ آیا این فرد همیشه تدافعی رانندگی می‌کند؟

• رابطه‌ی خوبی با من دارد که بتوانم بدون تنش با او رانندگی را یاد بگیرم؟

ارتباط برقرارکردن واضح با راننده‌ی جدید از اهمیت بالایی برخوردار است. این نکات می‌توانند کمک کنند:

متمرکز بمانید

یادگیری رانندگی نیازمند تمرکز است. بحث‌های غیرمرتبط با رانندگی را به بعد موکول کنید.

آرامش خود را حفظ کنید

وقتی با یادگیرنده صحبت می‌کنید، صریح و آرام باشید. این کار ممکن است همیشه آسان نباشد. این کار به شما کمک می‌کند مسیرهای ایمن کم‌ترافیک را انتخاب کنید و زمان کافی برای پیاده‌کردن دستورالعمل‌ها را در اختیارتان می‌گذارد. به یاد داشته باشید که راننده‌ی جدید نسبت به راننده‌ی حرفه‌ای به

زمان بیشتری برای فکر و واکنش نشان دادن نیاز دارد.

مثبت باشید

راننده‌ی جدید برای پیشرفت به قوت قلب نیاز دارد. از انتقاد خودداری کنید و اظهارنظرهای مثبت داشته باشید. سعی کنید هر دوره‌ی تمرینی را با اظهارنظری مثبت به پایان برسانید. جملات مفیدی مثل «گردش خیلی خوبی بود. دفعه‌ی بعد می‌توانی سعی کنی...» یا «از چه چیز مسیر خوشتر آمد...؟» به یادگیرنده کمک می‌کند بر پیشرفت احتمالی تمرکز داشته باشد.

بازخوردهای واضح بدهید

بهترین یادگیرنده‌ی رانندگی کسی است که می‌فهمد چه کاری انجام داده و چرا آن را انجام

آیا رابطه‌ی خوبی با راننده‌ی جدید دارم؟

تنش در جاده می‌تواند بالا بگیرد. مطمئن شوید رابطه‌ی شما به‌گونه‌ای است که ساعت‌ها استرس حین تمرین رانندگی را مدیریت کند.

آیا به‌خوبی ارتباط برقرار می‌کنم؟

مربی باید بتواند گوش دهد، واضح حرف بزند و دستورالعمل‌ها و توضیحات را قابل‌درک ارائه دهد.

آیا صبر کافی برای این کار را دارم؟

همراهی کسی که درحال یادگیری است می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. از خود بپرسید آیا طبیعت آرام موردنیاز برای این کار را دارید.

• مهارت‌های ارتباطی‌اش به‌گونه‌ای است که اطلاعات و ایده‌ها را واضح بیان کند؟

• صبر و آرامش لازم برای هدایت مؤثر من را دارد؟

نکات برقراری ارتباط

نکات زیر را با یادگیرنده در میان بگذارید تا بفهمید که چه چیزی مناسب است و چه چیزی را باید تغییر دهید. از یادگیرنده بخواهید به موارد زیر فکر کند.

- آیا صحبت کردن من به اندازه‌ی کافی برای شنیدن، شفاف و واضح است؟
- آیا چیزهایی که مربی می‌گوید را می‌فهمم؟
- اگر مربی از روش دیگری، مانند ترسیم نمودار یا تشویق به تکرار کارهایی که برای من سخت است، استفاده کند، یادگیری بهبود خواهد یافت؟
- یادگیرنده را تشویق کنید سردرگمی‌اش پس از یک توضیح را با شما در میان بگذارد. اگر چیزی هنوز شفاف نیست، دوباره به موقعیت برگردید. مطمئن شوید چیزی که می‌گویید با شنیدن دوباره‌ی صحبت خود، فهمیده شده باشد.

نیست، اما تغییری برای یک عمر به وجود خواهد آورد. سعی کنید رفتارهای حین رانندگی را به موضوع مداوم بحث‌ها تبدیل کنید. ممکن است بخواهید مدرسه یا گروه خدمات اجتماعی خود را به برگزاری برنامه‌ای با موضوع رفتار رانندگی و رانندگی ایمن تشویق کنید. این می‌تواند شامل ویدیو، سخنران‌ها و بحث و گفت‌وگو باشد.

گیج‌کننده است، مخصوصاً وقتی هم‌زمان باید عبور از ترافیک را مدیریت کنند.

اینکه مسیر را با دست نشان دهید و به مسیری که راننده باید به حرکت ادامه دهد اشاره کنید، ایده‌ی خوبی است.

زمان صحبت کردن را بدانید

وقتی رانندگان جدید مهارتی را تمرین می‌کنند، به تمرکز نیاز دارند. مراقب باشید دستورالعمل‌های زیادی را هم‌زمان بیان نکنید.

سؤال پرسید

با اندکی کمک، رانندگان جدید می‌توانند دریابند چه چیزی را اشتباه انجام داده‌اند. جواب‌هایی را که خودشان به دست می‌آورند بهتر از نصیحتی که از شما می‌شنوند به‌خاطر می‌سپارند. موارد زیر برخی سؤالات کلیدی است.

• فکر می‌کنید کجای این فعالیت را می‌توان بهبود داد؟

- چشم‌هایتان به کجا نگاه می‌کرد؟
- چقدر سرعت داشتید؟
- آن خودرو (یا دوچرخه یا عابر پیاده) را دیدی؟

در هر کدام از جلسات تمرینی این کتاب بخش‌هایی با عنوان «ایمن بمانید» وجود دارند که نکات رانندگی ایمن را پوشش می‌دهند. دستیابی به مفهوم رانندگی مسئولانه ساده

داده است. می‌توانید چنین درکی را با دادن بازخوردهای جزئی بلافاصله پس از اتفاقات، تشویق کنید. مثلاً «از اینکه پیش از گردش همه‌ی جهات را بررسی کردی خوشم آمد. به راحتی ممکن بود مسیر موتوری که کنارت بود را قطع کنی»، دلیل منطقی در ذهن یادگیرنده برای رفتار موردنیاز ایجاد می‌کند.

نکته برای مربی

وقتی می‌خواهید بازخورد دهید، یادگیرنده را به کنار جاده راهنمایی کنید. در انتهای هر جلسه تمرینی درمورد مهارت‌هایی که بهبود یافته و قسمت‌هایی که به کار بیشتر نیاز دارد بحث کنید. برای توضیح نکات مهم، استفاده از نمودار و شکل ایده‌ی خوبی است. دفترچه‌ی یادداشتی از آنچه نیاز به تمرین بیشتر دارد برای یادآوری شروع جلسه‌ی تمرینی بعدی با خود داشته باشید.

مراقب کلمه‌ی Right باشید

مراقب باشید به جای کلمه خوب و بله از کلمه‌ی Right استفاده نکنید. این از سردرگمی و گردش به راست ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی جلوگیری می‌کند.

برای نشان دادن مسیر از دست استفاده کنید

برای بسیاری از افراد پیدا کردن چپ و راست

دستورالعمل‌های مربیگری

شرایط را کنترل کنید

- اولین قانون در کمک‌کردن به یک نفر به منظور بهبود مهارت‌های رانندگی، تمرین در شرایط ایمن است. رانندگان جدید ممکن است اعتمادبه‌نفس کاذب داشته باشند و پس از چند جلسه‌ی تمرینی به رانندگی در ساعات شلوغی ترافیک اصرار کنند. برخی ممکن است اعتمادبه‌نفس کافی نداشته باشند و بخواهند از ساده‌ترین فعالیت‌های رانندگی پرهیز کنند. راننده با اعتمادبه‌نفس کاذب به راهنمایی قاطع برای جلوگیری از شرایط خطرناک نیاز دارد. در مورد راننده با اعتمادبه‌نفس پایین، صبور و مشوق باشید. از نمودار برای نشان‌دادن فعالیت‌ها و افزایش درک و اعتمادبه‌نفس استفاده کنید.
- در جلسات اولیه، کنترل موقعیت گاهی به معنی نگاه‌داشتن وسیله‌ی نقلیه در موقعیت مناسب برای یادگیرنده به منظور رانندگی است. برای مثال، پیش از اینکه یادگیرنده دنده عقب گرفتن را یاد بگیرد، ممکن است نیاز باشد خودرو را عقب ببرد و از ترافیک خارج کند و برای رانندگی در مسیر روبه‌جلو آماده کند.
- جلسات اولیه‌ی تمرینی باید در ساعات روز در منطقه‌ای کم‌ترافیک مانند خیابانی خلوت یا پارکینگ خالی انجام شود. فقط وقتی به نواحی با ترافیک متوسط بروید که یادگیرنده بتواند مهارت‌های پایه را به‌نرمی و با کنترل انجام دهد. ترافیک متوسط خیابان‌های معمولی در ساعات غیر از اوج ترافیکی است.

- حداقل یک ساعت تمرین کنید و جلسات تمرینی را بیش از دو ساعت طول ندهید. پس از آن، ممکن است یادگیرنده یادگیری مؤثر را از دست بدهد. جلسات تمرینی کوتاه در ابتدا بهترند. اگر یادگیرنده حین تمرین خسته و مستأصل بود، استراحت دهید.
- تا وقتی که یادگیرنده مهارت فعلی را به خوبی اجرا نکرده و برای انجام آن اعتمادبه‌نفس کافی را ندارد، به مهارت بعدی نپردازید.
- همیشه مسیرهای رانندگی را از قبل برنامه‌ریزی کنید، مطمئن شوید خیلی سخت نیستند. بهترین روش برای ایمن‌کردن تمرین رانندگی این است که مطمئن شوید شرایط رانندگی نیازهای غیرواقعی برای رانندگی یادگیرنده به‌وجود نمی‌آورد.
- وقتی که یادگیرنده در ترافیک متوسط مهارت کافی را پیدا کرد و اعتمادبه‌نفس داشت، زمان رفتن به موقعیت‌های با خطر بالاتر مانند رانندگی در شب، در بزرگراه و در شرایط بد آب‌وهوایی است.

مهارت‌ها را نشان دهید

- روش مؤثر آموزش مهارت رانندگی نشان‌دادن نحوه‌ی صحیح انجام آن در ابتداست.
- هر مرحله‌ای را که می‌روید توضیح دهید.
- چرایی و چگونگی کاری را که انجام می‌دهید

توضیح دهید.

- بگذارید کارآموز کاری را که انجام داده‌اید کپی کند.
- با تأکید بر عادت «ببینید، فکر کنید، انجام دهید» به آموزش عادات ایمن کمک کنید:
- **ببینید:** به راننده کمک کنید خطرات احتمالی را ببیند. «چه چیزی جلوتر می‌بینی؟»
- **فکر کنید:** به راننده در مورد اتفاقی که ممکن است بیفتد و راهکارهای احتمالی آن کمک کنید. «آن دوچرخه را دیدی؟ چه اتفاقی ممکن بود بیفتد؟ چه کاری باید انجام می‌دادی؟»
- **انجام دهید:** به راننده کمک کنید تصمیم بگیرد. «بله، ایده‌ی خوبی است که کمی فضای بیشتری به او بدهی.»

نمودار بکشید

- کشیدن نمودار روش مؤثری برای آموزش مهارت‌های جدید است.
- پیش از اینکه کارآموز بخواهد مهارت‌های پیچیده مانند ورود به تقاطع‌ها و گردش به طرفین را انجام دهد، از نمودار برای نشان‌دادن اتفاقات احتمالی استفاده کنید.
- از کارآموز بخواهید کنار بزند و با هم نمودار را بکشید. سپس از کارآموز بخواهید کارهایی را که باید انجام دهد، دوباره تکرار کند.
- اگر مهارتی به خوبی پیش نرفت، کنار بنزید

و از نمودارها برای نشان‌دادن چیزی که انجام شد و چیزی که باید انجام می‌شد، استفاده کنید.

- اطلاعات را یک یا دو بار تکرار کنید و در صورت نیاز نمودارها را دوباره بکشید.

«آماده‌ی حرکت» شامل چند صفحه‌ی خالی در انتهای کتاب برای کشیدن نمودارهاست. یک دفترچه‌ی یادداشت در خودرو برای نمودارهای اضافی داشته باشید.

حین حرکت صحبت کنید

- یکی از تکنیک‌هایی که بسیاری از مربی‌های آموزش رانندگی از آن استفاده می‌کنند توصیف مستمر یا صحبت حین حرکت است. این روشی از صحبت حین فرایند رانندگی است.
- چیزی را که جلوتر می‌بینید توصیف کنید و حین نشان‌دادن تکنیک رانندگی بگویید چطور برای واکنش، برنامه‌ریزی می‌کنید.
- کارآموز را به توصیف مستمر تشویق کنید.
- با پرسیدن سؤالاتی مثل «چه چیزی می‌بینی؟» و «الان می‌خواهی چه کار کنی؟» از او توضیح بخواهید. همه‌ی رانندگان این کار را به راحتی انجام نمی‌دهند، پس اگر مدتی به طول انجامید ناامید نشوید. برخی رانندگانی که در یادگیری مهارت‌های پایه مشکل دارند، پس از احساس اعتمادبه‌نفس و به‌دست گرفتن کنترل وسیله‌ی نقلیه، صحبت‌کردن برایشان راحت‌تر است.

توصیف مستمر باید چیزهایی که راننده می‌بیند، کارهایی که باید انجام دهد و چرایی آن‌ها را شامل شود. «اگر بخواهم به چپ بپیچم، باید باند حرکت را عوض کنم. آینه‌ها را بررسی می‌کنم که کسی در آن باند در حال حرکت نباشد. الان چک پشت شانه را انجام می‌دهم ... راهنمای چپ را روشن می‌کنم ... دوباره چک شانه. خب، حالا باند را عوض می‌کنم. الان می‌بینم که چراغ قرمز روشن شده، در نتیجه سرعت را کم می‌کنم و توقف می‌کنم.»

الگوی رفتار مناسب

چون شما یک الگو و فرد تأثیرگذار خواهید بود، کارآموز ممکن است رفتار شما حین رانندگی را تقلید کند. مطمئن شوید رفتاری را منتقل می‌کنید که با قضاوت مناسب و مسئولیت‌پذیری همراه باشد. برای مثال، هیچوقت در مواقعی که تحت تأثیر الکل یا دارو هستید مریگری و نظارت راننده‌ی جدید را انجام ندهید یا کارآموز را به انجام خطرات غیرضروری تشویق نکنید. اگر راننده‌ی شما در حال گذراندن دوره‌ی آموزشی رانندگی از یک آموزشگاه است، حتماً از مربی در مورد چیزهایی که راننده یاد گرفته و چیزهایی که باید تمرین شود بپرسید. می‌توانید ترتیب تمرین‌های ارائه‌شده در این کتاب را تغییر دهید و طبق برنامه‌ی آموزشگاه رانندگی پیش بروید.

گزارش پیشرفت راننده و دفترچه‌ی تمرین

گزارش پیشرفت راننده در انتهای هر جلسه‌ی تمرینی، فرصتی برای مربی‌ها ایجاد می‌کند تا پیشرفت راننده‌ی جدید را حین یادگیری مهارت‌های رانندگی و مهارت‌های جدید ارزیابی و پایش کنند. گزارش پیشرفت را به اندازه‌ی نیاز برای جلسات تمرینی موردنظر کپی بگیرید. وقتی که کارآموز سه نشانه‌ی خوب یا مناسب پشت‌سرهم در گزارش پیشرفت دریافت کرد، دیگر نیازی به تمرین متمرکز بر مهارت موردنظر نیست. در این زمان می‌توانید بخش پایان تمرین را تکمیل کنید. با این حال از کارآموز بخواهید مهارت‌ها را هر دو تا چهار هفته در طول یک سال مرحله‌ی گواهینامه‌ی GDL کلاس ۷ انجام دهد.

ارزیابی پیشرفت کامل، پشت جلد کتاب کار آمده است. این ارزیابی باید وقتی استفاده شود که همه‌ی تمرین‌ها کامل و پایان‌یافته باشند؛ ارزیابی کلی از پیشرفت راننده‌ی جدید است. می‌توان به‌اندازه‌ی نیاز برگه‌ی ارزیابی را کپی گرفت و استفاده کرد.

همچنین در پشت جلد کتاب کار دفترچه‌ی تمرین راننده نیز آمده است. از دفترچه‌ی تمرینی برای ثبت ساعات هر جلسه‌ی تمرینی و کمک برای رسیدن به هدف ۶۰ ساعت تمرین شهری استفاده کنید. رانندگان جدید هر چه بیشتر تمرین کنند، مهارت‌ها و ایمنی حین رانندگی آن‌ها بیشتر بهبود می‌یابد.

۱

عادات پیش از رانندگی، تجهیزات و کنترل‌ها

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۳ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب‌ها و منابع

ترجمه کتاب‌ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه‌ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

یادگیری رانندگی هیجان‌انگیز است. ممکن است برای برخی رانندگان جدید اضطراب‌آور باشد. پیش از شروع به حرکت در جاده، حتماً زمانی را برای تقویت عادات خوب داخل و بیرون از وسیله‌ی نقلیه در نظر بگیرید.

نکته برای مربیان

پیش از شروع جلسه‌ی تمرینی اول، تاریخ انقضاء و کدهای استفاده‌ی گواهینامه‌ی رانندگی راننده‌ی جدید را بررسی کنید. برای هر جلسه، مطمئن شوید شما و راننده‌ی جدید گواهینامه‌های خود، همچنین بیمه و شماره‌ی ثبت وسیله‌ی نقلیه را به همراه دارید.

اطلاعات بخش‌های بعدی را مرور کنید و در مورد آن بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل قانونی توقف مرور کنید و سپس مهارت‌های موردنیاز را تمرین کنید.

عادات پیش از رانندگی

راننده باید با انجام برخی فعالیت‌ها در هر بار سوارشدن به خودرو آن‌ها را به عادت تبدیل کند.

سوار و پیاده‌شدن از وسیله‌ی نقلیه

چگونگی پیاده‌شدن از وسیله‌ی نقلیه پارک‌شده در خیابان را توضیح دهید. راننده باید همیشه از جلوی وسیله‌ی نقلیه به در راننده نزدیک شود. این‌گونه راننده می‌تواند ترافیک نزدیک‌شونده را ببیند و زمان مناسب و ایمن برای بازکردن در را تشخیص دهد. هنگام خروج از وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده در خیابان، راننده باید همیشه مراحل زیر را انجام دهد:

- آینه‌های دید عقب داخل و بیرون را برای دیدن ترافیک بررسی کند.
- پیش از بازکردن در، بررسی پشت شانه از چپ را انجام دهد.
- در زمان مناسب در را باز کند.
- خارج شود و رو به ترافیک و رو به عقب وسیله‌ی نقلیه حرکت کند.

فرایندهای پیش از شروع

پیش از حرکت‌دادن وسیله‌ی نقلیه، فرایندهای پایه‌ی زیر را اجرا کنید. این بخش می‌تواند پیش یا پس از توضیح تجهیزات و کنترل‌های وسیله‌ی نقلیه شرح داده شود.

هنگامی که کارآموز روی صندلی راننده قرار گرفت و خودرو پارک بود، در مورد ایمنی در صحبت کنید. چگونگی تنظیم درست صندلی، مهار سر، کمربند ایمنی و آینه‌ها را توضیح دهید. اطلاعات را کامل منتقل کنید. دستورالعمل‌های زیر به راننده در انجام فرآیند درست کمک می‌کند.

درها

بسیاری از افراد به قفل‌کردن درها هنگام حضور داخل وسیله‌ی نقلیه توجه نمی‌کنند؛ اما این کار باید به عادت تبدیل شود. درها را قفل کنید تا:

- از بازشدن‌های برنامه‌ریزی‌نشده جلوگیری کنید.
- افرادی که نمی‌خواهید وارد وسیله‌ی نقلیه نشوند.
- احتمال بازشدن درها در تصادف را کاهش دهید.

صندلی

صندلی را با زاویه‌ای تنظیم کنید که در موقعیت عمودی قرار بگیرد و آن را به موقعیتی ببرید که مناسب راننده باشد. کارآموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد.

- بتواند پشت را به صندلی تکیه دهد.
- خمیدگی ملایمی در پا داشته باشد، با کف خودرو زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه بسازد.
- درحالی‌که پنجه‌ی پای راست روی پدال گاز و پاشنه روی کف است، مطمئن شود پای راست

می‌تواند ترمز را فشار دهد.

- سعی نکند پا را بلند کند؛ فقط مطمئن شود موقعیت صندلی اجاره‌ی تعویض بین پدال‌های گاز و ترمز را می‌دهد.
- بازو را کمی خم کند. دست چپ باید در موقعیت ساعت ۹ یا ۱۰ و دست راست در موقعیت ۲ یا ۳ فرمان قرار بگیرند.
- موقعیت صندلی را طوری تنظیم کند که به همه‌ی کنترل‌ها دسترسی وجود داشته باشد.

ایمن بمانید؛ ایربگ‌ها

اگر وسیله‌ی نقلیه‌ی شما دارای ایربگ کنار راننده است، موقعیت صندلی را طوری تنظیم کنید که بتوان به کنترل‌ها دسترسی داشت و راننده حداقل ۲۵ سانتی‌متر با فرمان فاصله داشته باشد. فاصله‌ی بین آرنج و مچ دست حدود ۲۵ سانتی‌متر است. این فاصله فضای کافی برای عملکرد ایربگ را فراهم می‌کند و در مقابل جراحات، محافظت به‌وجود می‌آورد. برای احتیاط‌های مربوط به ایمنی به دفترچه‌ی راهنمای خودرو مراجعه کنید.

مه‌ار سر

مه‌ار سر جایی برای استراحت دادن سر نیست، بلکه یک ویژگی ایمنی مهم به حساب می‌آید.

• با اطمینان از اینکه مرکز مه‌ار با بالای گوش‌ها هم‌سطح است از جراحات مربوط به گردن جلوگیری کنید. مه‌ار سر باید پشت‌سر و نه در پایین گردن یا در انحنای آن قرار داشته باشد.



کمربندها

این یک قانون است. همه‌ی افراد داخل وسیله‌ی نقلیه باید کمر بند ایمنی ببندند.

• مطمئن شوید کمر بند ایمنی شل، صدمه‌دیده یا پیچیده نباشد.

• بند پایینی را تا جای ممکن در پایین کمر قرار دهید.

• بند شانه را بالای شانه قرار دهید و از روی سینه رد کنید. باید اجازه‌ی حرکت آزادانه را بدهید و بتوانید به راحتی جلو بروید و به کنترل‌های خودرو دسترسی داشته باشید. کمر بند ایمنی نباید هیچوقت زیر بازو، پشت گردن یا با صندلی عقب کشیده‌شده استفاده شود.



ایمن بمانید؛ کمر بند ایمنی

اثر تصادف با سرعت ۴۸ کیلومتر بر ساعت همانند سقوط از طبقه‌ی سوم یک ساختمان روی زمین، سخت است. با بستن کمر بند ایمنی، احتمال مجروح و کشته‌شدن را تا ۵۵ درصد کاهش می‌دهید.

آینه‌ها

آینه‌ها چشم اضافی راننده‌اند.

• چگونگی استفاده از آینه‌های برقی و خودکار را نشان دهید.

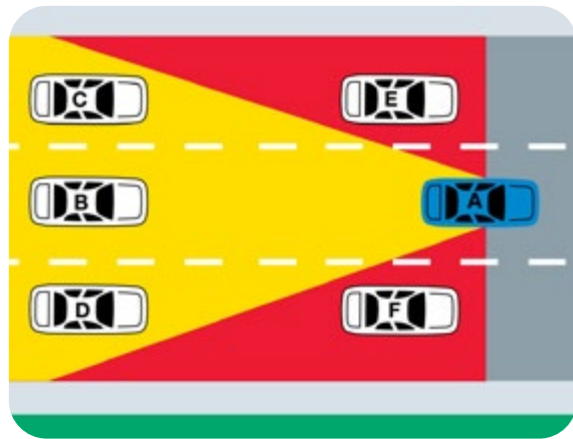
• نواحی نقاط کور را توضیح و نشان دهید.

• آینه‌ها را به‌درستی تنظیم کنید.

• آینه‌بغل‌ها را طوری تنظیم کنید که هر طرف وسیله‌ی نقلیه در آینه‌بغل همان طرف دیده شود.

• آینه‌ی جلو را طوری تنظیم کنید که شیشه‌ی عقب را به‌طور کامل ببینید.

• تنظیم روزانه و شبانه‌ی آینه‌ی جلو را توضیح دهید.



با استفاده از آینه‌های بیرونی هر دو طرف، وسیله‌ی نقلیه‌ی A می‌تواند وسایل نقلیه B، C و D را ببیند.

وسیله‌ی نقلیه‌ی A، چه با استفاده از آینه‌های کناری و چه در آینه‌ی جلو، نمی‌تواند وسایل نقلیه‌ی E و F را ببیند. این وسایل نقلیه در نقطه‌ی کور وسیله‌ی نقلیه‌ی A قرار گرفته‌اند.

پنل تجهیزات

فکر نکنید که کارآموز چگونگی خواندن و تفسیر تجهیزات وسیله‌ی نقلیه را می‌داند.

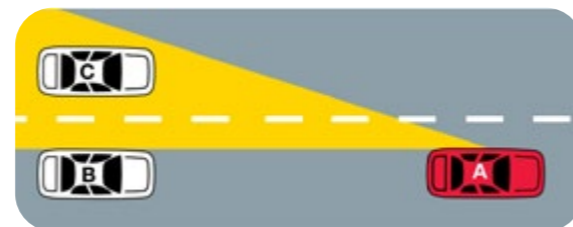
• زمان کافی برای توضیح تجهیزات و عقربه‌های پیچیده اختصاص دهید، مخصوصاً وقتی که به نظر می‌رسد کارآموز نمی‌فهمد یا سؤال می‌پرسد.

• وسیله‌ی نقلیه را در مکانی امن و قانونی پارک کنید و کارآموز را روی صندلی راننده بنشانید.

• موارد زیر را توضیح دهید:



با استفاده از آینه‌ی جلو، وسیله‌ی نقلیه‌ی A می‌تواند وسیله‌ی نقلیه‌ی B را ببیند.



با استفاده از آینه‌ی بیرونی، وسیله‌ی نقلیه‌ی C دیده می‌شود.

بررسی‌های پیش از سفر

برای چند جلسه‌ی تمرینی اول، اجازه دهید کارآموز بررسی پیش از سفر جزئی وسیله نقلیه را انجام دهد. این فرایند باید در هر جلسه‌ی تمرینی تکرار شود تا راننده‌ی جدید بررسی و بازرسی را بدون مشکل انجام دهد. از اینجا به بعد، نیازی نیست هر بار بررسی با جزئیات انجام شود. کارآموز می‌تواند پیش از رانندگی، بررسی پیش از سفر روزانه را انجام دهد.

بررسی پیش از شروع (سفر) جزئی

از کارآموز بخواهید در چند جلسه‌ی تمرینی ابتدایی، این بررسی پیش از سفر جزئی را با بررسی موارد زیر انجام دهد. این چک‌لیست را می‌توان کپی کرد و برای هر جلسه‌ی تمرینی از آن‌ها استفاده نمود.

زیر کاپوت

- سطوح مایعات (روغن، رادیاتور، هیدرولیک فرمان، جعبه‌ی دنده، ترمز و مایع شوینده‌ی شیشه جلو).
- نشستی روی موتور یا زمین.
- تسمه‌ها برای دیدن ساییدگی، صدمه یا کشش.
- شلنگ‌ها برای بررسی نشستی، صدمه یا محکم شدن.
- سرباتری‌ها برای خوردگی یا کشیدگی.

کنترل‌ها

راننده‌ی باتجربه کنترل‌های وسیله‌ی نقلیه را می‌شناسد. با این حال، راننده‌ی جدید دانش کمی در مورد اینکه یک کنترل چیست و چگونه باید مؤثر و ایمن استفاده شود دارد. برای مثال فقط توضیح دادن دنده‌های مختلف کافی نیست. هر موقعیت دنده، عملکرد و انتخاب صحیح باید توضیح داده شود.

استفاده از کنترل‌ها

• بگذارید کارآموز هر کدام از کنترل‌ها را وقتی که وسیله‌ی نقلیه پارک شده و موتور خاموش است به دست بگیرد. (در برخی موارد برای توضیح عملکرد و احتیاط‌های لازم مرتبط با هر کنترل، باید موتور روشن باشد).

• استفاده‌ی مناسب از کنترل‌ها را نشان دهید.

بررسی زیر کاپوت

- چگونگی بازکردن کاپوت را به کارآموز یاد دهید.
- چگونگی بررسی روغن و دیگر مایعات موتور را به کارآموز یاد دهید. همیشه با استفاده از دفترچه‌ی راهنمای وسیله‌ی نقلیه پیش بروید.
- مسائل و نگرانی‌های مربوط به ایمنی و احتیاط‌های لازم هنگام بررسی مایعات پس از روشن بودن موتور را توضیح دهید. (مثلاً، وقتی موتور گرم است نباید درپوش رادیاتور برداشته شود. سیستم تحت فشار است و احتمال سوختن و پاشیدن آب داغ بالاست).

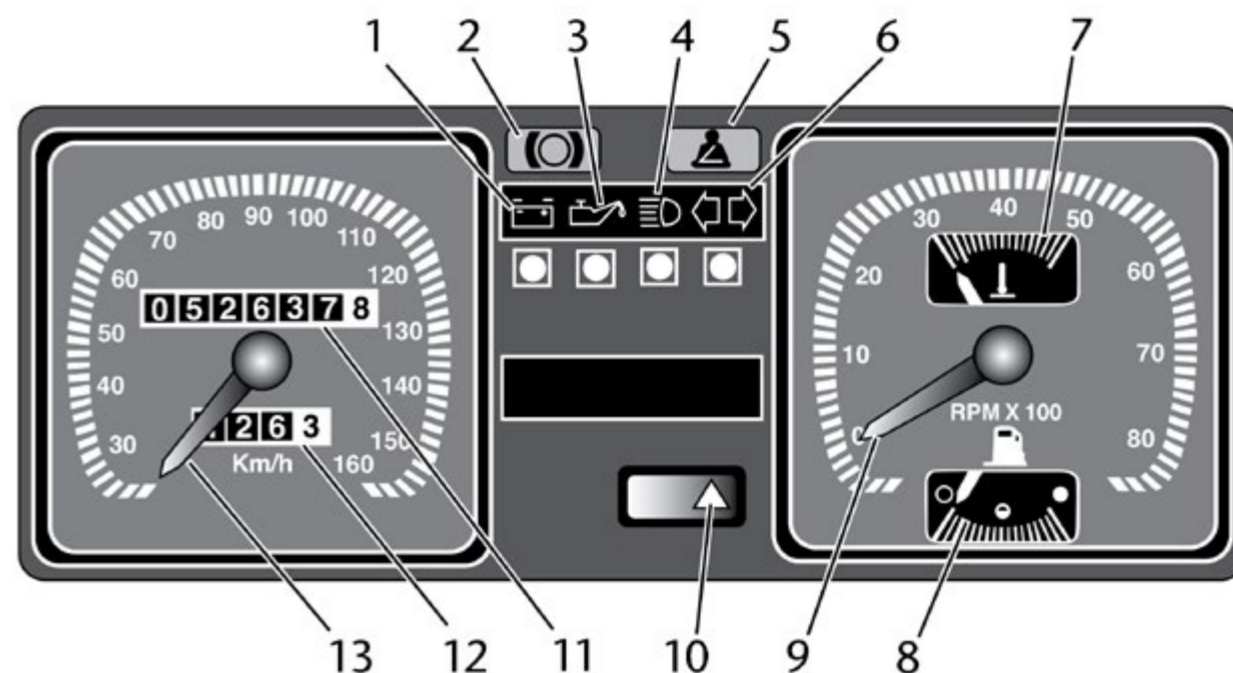
نکته برای مربیان

برای اطمینان از اینکه همه‌ی اطلاعات روی کنترل‌ها و چراغ‌های هشدار مختلف پوشش داده شده، به دفترچه‌ی راهنمای خودرو مراجعه کنید.

• معنی هر عقربه، چراغ هشدار یا تجهیزات.

• چگونگی تفسیر آن‌ها.

• اگر چراغ هشدار روشن شد یا عقربه حالت غیرعادی را نمایش داد یا اینکه به درستی کار نکرد چه کاری باید انجام داد.



1. چراغ عملکرد باتری (آلترناتور) (عقربه یا چراغ)
2. چراغ ترمز پارک (ترمز دستی)
3. فشار روغن (عقربه یا چراغ)
4. نوربالا
5. کمربند ایمنی
6. چراغ دسته‌ی راهنما
7. دما
8. عقربه‌ی سوخت
9. تاکومتر (عقربه‌ی دور موتور)
10. سویچ چهار چراغ (چراغ خطر)
11. کیلومترشمار
12. کیلومترشمار سفر
13. سرعت‌سنج

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			عادات پیش از رانندگی
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	ورود به وسیله نقلیه و خروج از آن
۳	۲	۱	پیش از شروع
۳	۲	۱	قفل درها
۳	۲	۱	تنظیم صندلی
۳	۲	۱	تنظیم مهار سر
۳	۲	۱	استفاده از کمربند ایمنی
۳	۲	۱	استفاده از آینه

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پنل کنترل و تجهیزات
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	استفاده از کنترلرها
۳	۲	۱	بررسی زیر کاپوت

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			بررسی‌های پیش از شروع
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	زیر کاپوت
۳	۲	۱	خارج از وسیله نقلیه
۳	۲	۱	داخل وسیله نقلیه

خارج از وسیله نقلیه

- بررسی کارکرد مناسب چراغ‌های جلو، عقب، راهنما و هشدار.
- پاک‌ی و صدمه‌ی شیشه و پنجره‌ها .
- ساییدگی، صدمه و شرایط تیغه‌های برف پاک‌کن .
- پاکیزگی آینه‌ها.
- باد مناسب، عاج کافی، صدمه و برآمدگی لاستیک‌ها .
- جست‌وجوی نشت مایعات زیر وسیله نقلیه .
- پیش از ورود به وسیله نقلیه طرفین، جلو و عقب را بررسی کنید که کودکی در مسیر نباشد. همچنین مراقب موانعی که می‌تواند از حرکت وسیله نقلیه جلوگیری کند باشید.

داخل وسیله نقلیه

- مدارک ثبت و بیمه‌ی وسیله نقلیه.
- عملکرد صحیح بوق، پاک‌کننده و شوینده‌ها، بخاری و فن کولر.
- عقربه، تجهیزات و چراغ‌های هشدار.
- ترمز مناسب (بررسی حرکت اضافی پدال).
- فرمان‌گیری مناسب (بررسی حرکت اضافی فرمان).
- بسته و اشیائی که می‌تواند خطری برای ایمنی در توقف‌های ضروری باشد.

بررسی پیش از سفر روزانه

- پس از چند جلسه‌ی اول، از کارآموز بخواهید این بررسی منظم پیش از سفر را انجام دهد.
- جلو، عقب و طرفین برای دیدن کودکان، عابرین پیاده یا موانع، با راه‌رفتن اطراف وسیله نقلیه.
- پاک‌ی پنجره‌ها، آینه‌ها و چراغ‌ها.
- باد مناسب، بریدگی، برآمدگی و نداشتن عاج کافی لاستیک‌ها.
- لکه‌های روغن یا مایعات زیر وسیله نقلیه.
- تنظیم مناسب صندلی، کمربند ایمنی، مهار سر و آینه‌ها.
- بسته و اشیاء آزاد که در توقف اضطراری می‌توانند به خطری برای ایمنی تبدیل شوند.
- مدارک ثبت و بیمه‌ی وسیله نقلیه باید در آن باشند.

نظرات:

.....
.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

شروع و توقف

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۳ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

توجه

اطلاعات و فرایندهای رانندگی در این تمرین فقط مربوط به جعبه‌دنده‌ی اتوماتیک می‌باشند. برای وسایل نقلیه‌ی با جعبه‌دنده‌ی استاندارد لطفاً به تمرین ۱۲ مراجعه کنید.

بهترین مکان برای انجام این تمرین برای راننده‌ی جدید پارکینگ بزرگ و خالی است. اگر روی کف پارکینگ خطوطی وجود دارد آن‌ها را می‌توان جاده، جدول، دیگر وسایل نقلیه و فضای پارک تصور کرد. بعد از اینکه یادگیرنده تجربه و مهارت‌های لازم را کسب کرد، تمرین را می‌توان در جاده‌های خلوت شروع کرد. دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید رانندگی ایمن را یاد خواهد داد.

نکته برای مربیان

جلسات اولیه باید برنامه‌ریزی شده باشند تا راننده‌ی جدید مجبور به رانندگی در ترافیک متوسط و سنگین برای رسیدن به منطقه‌ی تمرینی نباشد. اگر عبور از این نواحی ضروری بود، خودتان وسیله‌ی نقلیه را تا مکان موردنظر ببرید و وقتی رسیدید فرمان را به راننده‌ی جدید بدهید.

اطلاعات بخش‌های بعدی را مرور کنید و درباره‌ی آن‌ها بحث کنید. هر بخش را در خانه یا منطقه‌ای برای پارک قانونی مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

پیش از آموزش شروع و توقف، به راننده‌ی جدید کمک کنید تکنیک‌های پایه را یاد بگیرد.

● روش‌های مناسب برای موارد زیر را یاد دهید:

● انتخاب دنده.

● حرکت‌دادن وسیله‌ی نقلیه برای دورکردن از جدول.

● رانندگی در خط مستقیم.

● برگشتن به کنار جدول.

● پارک‌کردن وسیله‌ی نقلیه.

● از کارآموز بخواهید موارد زیر را تمرین کند و یاد بگیرد:

● دنده را به شکل مناسب انتخاب و استفاده کند.

● وقتی از اهرم دنده استفاده کند که موتور روشن باشد.

● فرمان را به شکل مناسب بگیرد و بچرخاند.

● با برداشتن پا از روی پدال گاز و استفاده از پدال ترمز سرعت را کاهش دهد و وسیله‌ی نقلیه را متوقف کند.

● وسیله‌ی نقلیه را به نرمی به جلو ببرد و به نرمی توقف کند.

● گردش‌های ساده و تکه‌ای انجام دهد.

● از روش‌های بازگشت از گردش و

فرمان‌گیری مناسب استفاده کند.

● افزایش و کاهش آرام سرعت را انجام دهد.

● ترافیک اطراف را ببیند و از طرفین آگاه باشد.

● پیش از روشن‌کردن وسیله‌ی نقلیه فرایندها را با کارآموز مرور کنید؛ از جمله اینکه برای شناسایی پیش و پس از روشن‌کردن موتور چه عقربه و چراغ‌های هشداری باید بررسی شوند.

● استفاده‌ی صحیح از استارت را توضیح دهید.

● از کارآموز بخواهید توالی زیر را برای روشن‌کردن موتور انجام دهد.

● مطمئن شوید ترمز پارک اعمال شده است و پای راست محکم روی ترمز است. ترمز پارک می‌تواند ترمز دستی یا ترمز پایی باشد.

● مطمئن شوید وسیله‌ی نقلیه در دنده‌ی مناسب برای روشن‌کردن موتور است، پارک یا خلاص برای جعبه‌دنده‌ی اتوماتیک، خلاص برای جعبه‌دنده‌ی استاندارد یا آزادکردن کلاچ.

● کلید را بچرخانید تا موتور روشن شود. وقتی موتور روشن شد بلافاصله کلید را رها کنید.

ایمن بمانید؛ چراغ‌های راهنما

اگر حین رانندگی چراغ‌های راهنما از کار افتادند، تا تعمیر آن‌ها از راهنمای دست استفاده کنید.

شروع‌کردن

● ترمز پارک را آزاد کنید و فشار محکم روی پدال ترمز را حفظ کنید.

حرکت به جلو از حالت پارک (هیچ وسیله‌ی نقلیه‌ای جلو نباشد)

● فرایندهای لازم برای انتخاب دنده‌ی مناسب را دنبال کنید.

● همه‌ی جهات را بررسی کنید (۳۶۰ درجه). مراقب خطرات باشید.

● آینه‌بغل‌ها و آینه‌ی عقب را بررسی کنید.

● بررسی شانه را انجام دهید.

● دست راست را روی یک‌چهارم پایینی فرمان (ساعت ۴ یا ۵) قرار دهید.

● چراغ راهنما را روشن کنید.

● دوباره بررسی شانه را انجام دهید. وقتی شرایط مناسب بود، به آرامی و نرمی شتاب بگیرید و فرمان را بچرخانید و از جدول یا لبه‌ی جاده دور شوید.

● هنگام ورود به اولین باند ترافیک در دسترس،

فرمان را صاف کنید.

● به آرامی سرعت را افزایش دهید و بررسی کنید که چراغ راهنما خاموش باشد.

حرکت به جلو از حالت پارک (وسیله‌ی نقلیه جلو است)

● فرایندهای انتخاب دنده‌ی مناسب را دنبال کنید.

● همه‌ی جهات را بررسی کنید. مراقب خطرات احتمالی باشید.

● ترمز را رها کنید و به آرامی به جلو بروید. با استفاده از روش دست روی دست تا انتها به چپ بپیچید. توقف کنید. وسیله‌ی نقلیه نباید بیش از حدود یک متر حرکت کند.

● آیینه‌های بغل و آیینه‌جلو را بررسی کنید.

● بررسی شانه را انجام دهید.

● دست راست را روی ساعت ۱۲ فرمان قرار دهید و به چپ راهنما بزنید.

● دوباره بررسی شانه را انجام دهید. وقتی حرکت مانعی ندارد، به آرامی به جلو بروید و سرعت را افزایش دهید. مراقب باشید جلوی سمت راست وسیله‌ی نقلیه با وسیله‌ی نقلیه‌ی جلویی تماس نداشته باشد. از فرمان‌گیری دست روی دست برای صاف‌کردن فرمان، هنگامی که به آرامی وارد باند در دسترس حرکتی می‌شوید، استفاده کنید.

● به آرامی سرعت را افزایش دهید و بررسی کنید راهنما خاموش باشد.

رانندگی در مسیر سراسیبی

اینکه راننده‌ی جدید تکنیک‌های مؤثر بررسی و مشاهده را یاد بگیرد اهمیت بالایی دارد. نقاط کانونی مثل خودرویی پارک‌شده در انتهای خیابان یا چراغ‌های از جلو فراهم کنید. این کار مهارت‌های بینایی مناسب را تقویت می‌کند. مشاهده‌نکردن دوردست در سراسیبی یکی از دلایل کلیدی رانندگی ضعیف است. مشاهده‌ی جلو و بررسی حین همه‌ی جلسات تمرینی استرس‌زاست. این مهارت می‌تواند با تصحیح عادات بینایی راننده در مواقع ضروری تقویت شود.

● به کارآموز یاد دهید:

● کجا را نگاه کند (جلوتر، آیینه‌های دید بغل و عقب در طول مسیر موردنظر).

● کی نگاه کند (هنگام رانندگی مستقیم یا هنگام دورزدن، هنگام کاهش و افزایش سرعت).

● دنبال دیدن چه چیزی باشد (باند حرکت در دسترس بعدی، موانع و خطرات، دیگر وسایل نقلیه و عابرین پیاده).

● چه چیزی در رانندگی مهم است و چه چیزی مهم نیست (خطرات احتمالی، اشیائی که مستقیماً بر مسیر موردنظر من تأثیر می‌گذارند).

● به کارآموز یاد دهید که دید باید بالا (روی بینی) و عریض باشد. دید باید در طول کل مسیر موردنظر و نه فقط روی کاپوت باشد. نگاه‌کردن

روی کاپوت روی توانایی راننده در موارد زیر تأثیر می‌گذارد:

● فرمان‌گیری (برای نگاه‌داشتن موقعیت مناسب در جاده).

● حفظ سرعت صحیح (نگاه‌نکردن کافی به انتهای مسیر می‌تواند منجر به سرعت غیریکسان شود).

● گردش (برای هدف‌گرفتن مکان صحیح).

● توقف (برای قضاوت زمان و فاصله).

● عملکرد ایمن روی جاده.

ایمن بمانید

چه وقتی در مسیر مستقیم رانندگی می‌کنید چه وقتی در حال گردش به طرفین هستید، همیشه وسیله‌ی نقلیه را در مرکز باند حرکت نگه دارید.

دستورالعمل‌های آتی به راننده‌ی جدید کمک می‌کنند به شکل ایمن در سراسیبی حرکت کند.

● با استفاده از عادات بینایی «تصویر بزرگی» ایجاد کنید. این عادت شامل این موارد است:

● به‌وجود آوردن زمان ایجاد میدان دید کافی.

● دیدن حرکت ترافیک یا وجود خطرات در جلوتر.

● بررسی گاه‌به‌گاه آیینه‌های دید عقب

برای دیدن الگوی ترافیک پشت‌سر.

● مراقب ترافیک در حال کاهش سرعت، گردش و توقف بودن.

● انجام بررسی روی زمین برای خطرات و موانعی که می‌تواند مسیر حرکت را مختل کند.

● دیدن وسایل و تابلوهای کنترل‌کننده‌ی ترافیک.

● مسیر موردنظر را به خوبی نگاه کنید تا در مرکز باند باقی بمانید. راننده باید ۱۲ تا ۱۵ ثانیه (۱ تا ۲/۱ بلوک) جلوتر را در نواحی شهری و ۲۵ ثانیه جلوتر را در نواحی روستایی زیر نظر داشته باشد.

● از تصحیح‌ها و حرکات فرمان کوچک برای رانندگی مستقیم در خط صاف استفاده کنید. ● وقتی قصد توقف دارید یا به توقف نزدیک می‌شوید از فاصله‌ی مناسب شروع به کاهش سرعت کنید.

● سرعت را بر پایه‌ی جاده، آب‌وهوا و شرایط ترافیک تنظیم کنید.

● پیش از عبور از تقاطع یا وقتی از حالت پارک نزدیک به تقاطع شروع به حرکت می‌کنید، چپ، مرکز و سمت راست را بررسی کنید.

نکته‌ی مربیان

در برخی مواقع، مخصوصاً هنگام اشاره به زمان و سرعت، استفاده از کلمات متفاوت برای توصیف عمل لازم می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای مثال، به جای «دید افقی باید بین ۱۲ تا ۱۵ ثانیه باشد»، شاید راننده‌ی جدید جمله‌ی «باید حداقل یک بلوک جلوتر را ببینی» را بیشتر درک کند.

برگشت به حالت پارک

- سرعت را کاهش دهید.
- آیینه‌های بغل و جلو را بررسی کنید.
- بررسی شانه را انجام دهید.
- در مواقعی که قصد حرکت به باند کناری یا لبه‌ی جاده را دارید، به آن سمت راهنما بزنید.
- با استفاده از تکنیک‌های مناسب فرمان‌گیری با رعایت ایمنی به باند کنار جدول یا لبه‌ی جاده برگردید و وسیله‌ی نقلیه را برای پارک آماده کنید. فاصله‌ی قانونی ۵۰ سانتی‌متر از جدول است. بخشی از وظیفه‌ی مربی آموزش فاصله‌ی پارک قانونی و توصیف روشی ساده برای سنجش فاصله هنگام پارک کنار جدول است.
- از نگاه‌های سریع در مسیر موردنظر و همین‌طور به جدول و لبه‌ی جاده استفاده کنید، این روشی مؤثر برای قرارگرفتن در کنار جدول است.
- فقط از حرکات کوچک فرمان استفاده کنید.

چرخش بیش‌ازحد فرمان نتیجه‌ی نگاه‌کردن از روی کاپوت است.

- حرکت به جلو را ادامه دهید، اما وقتی هنوز کمی فاصله تا پارک واقعی باقی مانده، شروع به متوقف‌کردن آرام و نرم وسیله‌ی نقلیه کنید.
- پس از توقف پا را محکم روی ترمز نگه دارید، دنده‌ی پارک را انتخاب کنید و ترمزهای پارک را فعال کنید.
- موتور را خاموش کنید.

نکته‌ی مربیان

هنگام پارک‌کردن، تا وقتی که پا محکم روی ترمز نگه داشته شده باشد، ترمزهای پارک پیش یا پس از اینکه جعبه‌دنده‌ی اتوماتیک در حالت پارک قرار گرفته باشد، می‌توانند فعال شوند. این فرایند در همه‌ی تمرین‌ها قابل‌قبول است.

توقف‌کردن

همانند همه‌ی فعالیت‌های دیگر، مهارت‌های بینایی در اینجا حیاتی است. با کاهش سرعت وسیله‌ی نقلیه، رانندگان جدید ممکن است دید خود را فقط به جلوی وسیله‌ی نقلیه محدود کنند. این آغاز قضاوت ضعیف درباره‌ی سرعت و فاصله است. دستورالعمل‌های زیر به کارآموز کمک می‌کنند درست ترمز بگیرد.

نکته‌ی مربیان

رانندگانی که از روی کاپوت نگاه می‌کنند معمولاً محکم و خیلی دیر ترمز می‌گیرند، چون آن‌ها به اندازه‌ی کافی جلوتر را برای ارزیابی درست زمان و فضا نمی‌بینند. به یاد داشته باشید اگر چانه بالا باشد، چشم‌ها پایین هستند.

• دید را باز و جلوتر از وسیله‌ی نقلیه نگاه دارید. (سر و چانه‌ی کارآموز را نگاه کنید. اگر چانه بالا رود، چشم‌ها پایین می‌روند. پایین نگه‌داشتن چانه این اطمینان را می‌دهد که دید در مسیر موردنظر باقی می‌ماند.)

• نیاز احتمالی برای کاهش سرعت و توقف را پیش‌بینی کنید. بخشی از پیش‌بینی، بررسی آیینه‌های دید عقب است. تا وقتی که وسیله‌ی نقلیه‌ی جلویی شروع به ترمز گرفتن کند، صبر نکنید. فاصله‌ی کافی جلوتر را مشاهده و موقعیت رانندگی را ارزیابی کنید. حداقل دو تا سه ثانیه فاصله‌ی طولی را رعایت کنید. از قبل برنامه‌ریزی کنید و فقط بلافاصله پس از موقعیت واکنش نشان ندهید.

• برای توقف و کاهش سرعت از ترمز استفاده کنید. وقتی پا را به آن نزدیک کردید مقداری فشار به پدال وارد کنید. به تدریج سرعت را به نصف کاهش دهید. این در چند ناحیه به شما کمک خواهد کرد. اگر زمان و فضای لازم برای توقف یا دورشدن از یک شیء درست پیش‌بینی نشده باشد، اینکه در ابتدا ترمز بگیرید بهتر از این است که نزدیک نقطه‌ی توقف این کار را انجام دهید. همچنین، اگر وسیله‌ی نقلیه‌ی پشت‌سر با فاصله‌ی کمی از شما در حال حرکت باشد، ترمزگرفتن زودتر منجر به کاهش سرعت وسیله‌ی نقلیه‌ی پشت‌سری، خیلی قبل‌تر از نقطه‌ی توقف می‌شود. این احتمال برخورد از عقب را کاهش می‌دهد.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۲

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			حرکت به جلو از موقعیت پارک دید:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	بررسی همه‌ی جهات
۳	۲	۱	بررسی شانه
۳	۲	۱	بررسی آینه‌ها

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			حرکت به جلو از موقعیت پارک سرعت:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	استفاده از ترمز
۳	۲	۱	استفاده از پدال گاز

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			حرکت به جلو از موقعیت پارک ملزومات عمومی:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست‌ها (وقتی هیچ وسیله‌ی نقلیه‌ای جلو نیست)
۳	۲	۱	موقعیت دست‌ها (وقتی وسیله‌ی نقلیه جلو قرار دارد)
۳	۲	۱	توالی تعویض باند
۳	۲	۱	استفاده از راهنماهای دست

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			حرکت به جلو از موقعیت پارک فرمان‌گیری:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	جهت

۳	۲	۱	روش (دست روی دست/ دیگر)
---	---	---	-------------------------

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در سرایشی دید:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	بررسی
۳	۲	۱	فاصله‌ی طولی دید ۱۲ تا ۱۵ ثانیه (شهر)
۳	۲	۱	فاصله‌ی طولی دید ۲۵ ثانیه (روستایی)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در سرایشی سرعت:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	استفاده از ترمز
۳	۲	۱	استفاده از پدال گاز
۳	۲	۱	تنظیم سرعت برای موقعیت‌ها

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در سرایشی ملزومات عمومی:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	توالی تعویض باند
۳	۲	۱	بررسی شانه

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در سرایشی فرمان‌گیری:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست (۹ و ۳ / ۱۰ و ۲)
۳	۲	۱	روش (دست روی دست)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			توقف سرعت:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	استفاده از ترمزها

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			توقف ملزومات عمومی:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	پیش‌بینی موقعیت ترمزگرفتن از قبل
۳	۲	۱	از قبل سرعت وسیله‌ی نقلیه را کاهش می‌دهد تا به راحتی توقف کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			توقف فرمان‌گیری:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست
۳	۲	۱	روش (دست روی دست / دیگر)

نظرات:

.....

.....

مربی:

.....

.....

راننده‌ی جدید:

.....

.....

تاریخ:

.....

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			برگشت به حالت پارک دید:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	بررسی
۳	۲	۱	نگاه به مسیر موردنظر

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			برگشت به حالت پارک سرعت:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	استفاده از ترمزها
۳	۲	۱	استفاده از پدال گاز

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			برگشت به حالت پارک ملزومات عمومی:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	بررسی پشت شانه
۳	۲	۱	توالی تعویض باند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			برگشت به حالت پارک فرمان‌گیری:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست
۳	۲	۱	روش (دست روی دست / دیگر)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			توقف دید:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	نگاه به جلوتر از وسیله‌ی نقلیه
۳	۲	۱	بررسی آینه‌های دید عقب

۳

دنده عقب

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۲ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

این تمرین باید در پارکینگی بزرگ و خالی آموزش داده شود. اگر خطوط رنگ‌شده وجود داشته باشند، می‌توانند وسایل نقلیه‌ی دیگر یا موانعی که کارآموز باید به سمت اطراف و بین آن‌ها دنده‌عقب بگیرد، تصور شوند.

دنده‌عقب گرفتن حرکت خطرناکی است و فقط باید وقتی که لازم است انجام شود. مسئولیت کامل آن با راننده‌ای است که دنده‌عقب می‌گیرد و باید در شرایط کاملاً ایمن این کار را انجام دهد. دنده‌عقب گرفتن نباید در خیابان آموزش داده شود یا تمرین شود. این کار در بسیاری موارد، غیرقانونی و خطرناک است. تا جای ممکن، دنده‌عقب گرفتن باید فقط مختص انواع پارک موازی، روی سراسیمبی سربالایی و پارک زاویه‌دار باشد. دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کند دنده‌عقب گرفتن ایمن را یاد بگیرد.

ایمن بمانید؛ دنده‌عقب گرفتن

هنگام تمرین دنده‌عقب گرفتن همیشه باید با احتیاط عمل کرد. حرکت رو به عقب باید فقط با سرعت آرام قدم‌زدن باشد.

اطلاعات بخش‌های آتی را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در منزل یا مکان قانونی پارک مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

دنده‌عقب گرفتن در خط مستقیم

نکته‌ی مربیان

روش گرفتن فرمان با دو دست هنگام دنده‌عقب گرفتن، روش معمول کنترل وسیله‌ی نقلیه است. با این حال، هنگام دنده‌عقب گرفتن در مسیر مستقیم، فرمان‌گیری با یک دست بیشتر پیشنهاد می‌شود. حین نشان‌دادن فعالیت به راننده‌ی جدید، آن را تشریح کنید.

- همه‌ی جهات اطراف وسیله‌ی نقلیه را بررسی کنید. مراقب خطرات باشید.
- پای راست را محکم روی ترمز نگه دارید، دنده‌عقب را انتخاب کنید و ترمز پارک را رها کنید.
- دست چپ را روی موقعیت ساعت ۱۲ فرمان قرار دهید.
- بدن خود را به سمت راست بچرخانید تا دید مناسبی از شیشه‌ی عقب داشته باشید.
- هنگام نگاه کردن از شیشه‌ی پشت، دست را روی جای راحتی از کنسول یا پشت صندلی سرنشین برای ایجاد ثبات قرار دهید.
- وقتی مشکلی برای حرکت وسیله‌ی نقلیه نیست، پدال ترمز را رها کنید.
- تماس مداوم با پدال ترمز را برای مواقعی که توقف اضطراری نیاز است نگه دارید.
- موقعیت دست چپ را از ساعت ۱۲ فرمان

تغییر ندهید. این به نگاه‌داشتن وسیله‌ی نقلیه در خط مستقیم کمک می‌کند.

• نگاهتان را بالا و در طول مسیر موردنظر نگه دارید.

• سرعت ایمن و کنترل‌شده‌ای را، شبیه قدم‌زدن آرام، حفظ کنید.

نکته‌ی مربیان

دنده‌عقب گرفتن در خط مستقیم معمولاً نیازمند تنظیمات جزئی در موقعیت فرمان است. اگر فرمان‌گیری برای دنده‌عقب صاف نیست یا اگر اصلاحات زیادی لازم است، ببینید چشم‌های راننده‌ی جدید به مسیر حرکت وسیله‌ی نقلیه نگاه می‌کند یا خیر.

دنده‌عقب گرفتن با کمی حرکت به چپ یا راست

پس از اینکه کارآموز توانست دنده‌عقب گرفتن در مسیر مستقیم را ایمن و با سرعت کنترل‌شده انجام دهد، مربی باید آموزش دنده‌عقب گرفتن با مقداری حرکت به چپ یا راست را شروع کند.

- دست چپ خود را روی موقعیت ساعت ۱۲ فرمان قرار دهید.
- تنظیمات فرمان را به کمتر از یک‌چهارم گردش از موقعیت ساعت ۱۲ فرمان محدود کنید.
- فرمان را به جهت دلخواه حرکت بچرخانید.

• هنگام دنده‌عقب گرفتن اطراف وسیله‌ی نقلیه را بررسی کنید. تمرکز اصلی تا وقتی که وسیله‌ی نقلیه کاملاً توقف کند روی مسیر پشت‌سر است.

• پس از توقف، محکم پدال ترمز را نگه دارید؛ دنده‌ی پارک را انتخاب و ترمز پارک را اعمال کنید. بلافاصله پس از آن باید فشار روی پدال ترمز آزاد شود.

نکته‌ی مربیان

هنگام دنده‌عقب گرفتن به سمت راست، فرمان را به راست بچرخانید. هنگام دنده‌عقب گرفتن به چپ، فرمان را به چپ بچرخانید.

دنده‌عقب گرفتن به چپ یا راست

- خطرات احتمالی را در اطراف وسیله‌ی نقلیه بررسی کنید.
- هنگام دنده‌عقب گرفتن به چپ از روی شانه‌ی چپ عقب را ببینید.
- هنگام دنده‌عقب گرفتن به راست از روی شانه‌ی راست عقب را ببینید.
- هنگام دنده‌عقب گرفتن اطراف وسیله‌ی نقلیه را بررسی کنید. تا زمان توقف کامل وسیله‌ی نقلیه، تمرکز اصلی روی مسیر پشت‌سر است.
- هنگام پیچیدن تند به چپ یا راست از روش فرمان‌گیری دست روی دست استفاده کنید.
- در کل مسیر، تماس با پدال ترمز را برای

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۳

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			مسیر مستقیم دید:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	بررسی همه‌ی جهات
۳	۲	۱	تکان دادن بدن

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			مسیر مستقیم سرعت:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	استفاده از ترمز
۳	۲	۱	سرعت راه رفتن

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			مسیر مستقیم ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست چپ
۳	۲	۱	موقعیت دست راست

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			مسیر مستقیم فرمان‌گیری:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست

برگشت از پیچ استفاده کنید.

- بیش‌ازحد فرمان را برنگردانید (در جهت مخالف خیلی بپیچید)، زیرا می‌تواند منجر به حرکت وسیله‌ی نقلیه در جهت مخالف شود.

توقف در مواقع اضطراری از دست ندهید.

- سرعت ایمن و کنترل‌شده‌ای را در حد قدم‌زدن آرام، حفظ کنید.
- از روش دست روی دست فرمان‌گیری، برای



نظرات:

.....
.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			چپ یا راست دید:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	بررسی در همه‌ی جهات
۳	۲	۱	تغییر موقعیت بدن

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			چپ یا راست سرعت:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	استفاده از ترمز
۳	۲	۱	سرعت راه‌رفتن

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			چپ یا راست ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست
۳	۲	۱	بررسی‌های شانه

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			چپ یا راست فرمان‌گیری:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	جهت
۳	۲	۱	روش (یک‌چهارم دور یا دست روی دست)

۴

گردش به چپ و راست

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۴ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

وقتی که کارآموز همه‌ی مهارت‌های لازم تمرین‌های ۱، ۲ و ۳ را یاد گرفت، یادگیری روش گردش به چپ و راست را شروع کنید. منطقه‌ی مسکونی خلوت، مکان مناسبی برای این تمرین است.

مهارت‌های دید موردنیاز برای رانندگی ایمن را به کارآموز یادآوری کنید (تمرین ۲، رانندگی در مسیر را ببینید). فرمان‌گیری مناسب به دید و حرکت وابسته است؛ به این معنی که کارآموز توضیح دقیقی در مورد اینکه هنگام حرکت وسیله‌ی نقلیه به کجا نگاه کند دارد.

ایمن بمانید؛ دیگر وسایل نقلیه

چون راننده‌ی جدید در جاده‌ی عمومی تمرین می‌کند، همیشه مراقب دیگر وسایل نقلیه در آن منطقه باشید.

اطلاعات زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. برای هر بخش، در خانه یا مکانی قانونی توقف کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

نکته‌ی مربیان

- با گردش به یک سمت شروع کنید، گردش به راست را کاملاً آموزش دهید، سپس سراغ گردش به جهات دیگر بروید.
- میزان چرخش فرمان در هر گردش به تندی پیچ بستگی دارد. باید از روش دست روی دست استفاده شود.

گردش به راست

نکته‌ی مربیان

- به راننده یادآوری کنید که هر دو دست را روی فرمان و چشم‌ها را روی جاده نگاه دارد.
- هیچوقت اجازه‌ی پیچیدن با یک دست را ندهید. پیش از اینکه به عادت بدل شود، سریعاً آن را اصلاح کنید.
- رانندگان باتجربه‌تر، برای برگشت فرمان، اجازه می‌دهند فرمان خودبه‌خود حین حفظ ارتباط با آن برگردد. با این حال روش برگشت فرمان دست روی دست بیشتر موردتأیید است. به راننده‌ی جدید اجازه ندهید فرمان را رها کند تا به حالت طبیعی خود چرخش کند.
- اگر هیچ وسیله‌ی نقلیه‌ای روی باند کنار جدول در نیم بلوک پیشنهادی پارک نشده است، وارد باند شوید و به طور ایمن باند را عوض کنید.

دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کند تا گردش به راست ایمن انجام دهد.

- قبل از رسیدن به پیچ یا تقاطع سرعت را کاهش دهید (فاصله‌ی پیشنهادی حدود ۵۰ متر یا نیم بلوک است).
- در صورت نیاز باند را تغییر دهید و قبل از رسیدن به تقاطع (حداقل در ۱۵ متری) به باند موردنظر حرکت کنید. اگر وسایل نقلیه‌ای روی باند جدول پارک شده بودند، از باند کناری آن استفاده کنید.

● در فاصله‌ی مناسبی از پیچ راهنما بزنید. راهنما باید در ۳۰ متری یا یک‌سوم بلوک از تقاطع در نواحی شهری روشن شود. در نواحی خارج از شهر در حدود ۱۰۰ متر مانده به پیچ راهنما بزنید.

● چراغ راهنمایی و رانندگی و تابلوها را در تقاطع بررسی کنید.

● به دقت چپ، مرکز و راست را برای خطر، موانع، عابرین پیاده و دیگر وسایل نقلیه بررسی کنید.

● برای سبقت‌گرفتن از دوچرخه‌سوارها یا عابرین پیاده که از نقاط کور نزدیک می‌شوند، از بررسی شانه استفاده کنید.

● حق تقدم را به عابرین پیاده‌ی روی خط عابر پیاده دهید.

● در باندی که گردش در آن اتفاق می‌افتد، موانع، خطرات و وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده را بررسی کنید. اگر باند برای نیم بلوک بعدی خالی است (فضای کافی برای گردش، شتاب‌گیری و تعویض باند)، اول وارد باند جدول شوید و در صورت نیاز، به باند سمت چپی تغییر باند دهید. اگر مانع، خطر یا وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده‌ای در نیم بلوک وجود داشت، به اولین باند در دسترس کنار وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده یا موانع بروید.

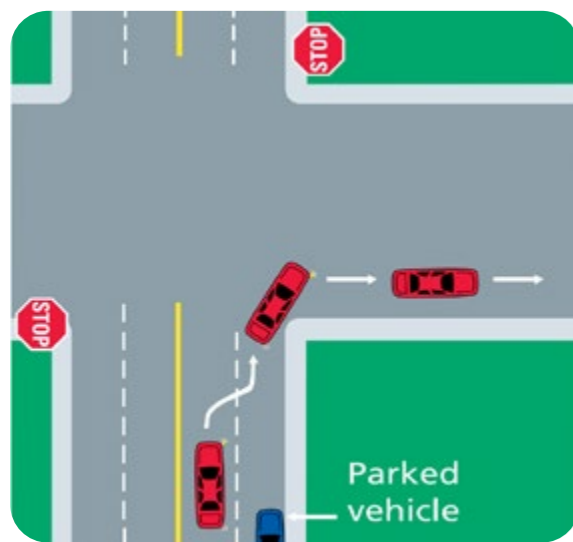
● برای حفظ موقعیت صحیح حین گردش، پیچ جدول را، بدون فرمان‌گیری به سمت آن، پیروی کنید.

● سرعت ایمن و کنترل‌شده‌ای را حین گردش حفظ کنید.

● به نرمی شتاب بگیرید و وارد جریان ترافیک شوید.

● مطمئن شوید چراغ راهنما خاموش است.

● بررسی را ادامه دهید و ۱۲ تا ۱۵ ثانیه (یک تا یک و نیم بلوک شهری) را در نواحی شهری و ۲۵ ثانیه جلوتر را در نواحی روستایی زیرنظر داشته باشید.



اگر تابلویی این کار را ممنوع نکرده باشد، می‌توانید با چراغ راهنمایی قرمز، پس از توقف کامل، گردش به راست را انجام دهید. مطمئن شوید حق تقدم را به عابرین پیاده و ترافیک خیابانی که به آن می‌پیچید می‌دهید. پیش از اینکه گردش به راست را انجام دهید، از روی شانه، عقب را برای دیدن دوچرخه‌سوارانی که از راست به وسیله‌ی نقلیه شما نزدیک شده‌اند، بررسی کنید. به اولین باند ترافیکی در دسترس سمت راست حرکت کنید.

گردش به چپ

گردش به چپ نیازمند توجه بیشتری است. دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کنند گردش به چپ ایمن انجام دهد.

نکته‌ی مربیان

با چیزی که آشناست شروع کنید. از راننده‌ی جدید بخواهید پیش از تمرین گردش به چپ‌های دیگر، گردش به چپ از خیابان دوطرفه به خیابان دوطرفه را تمرین کند.

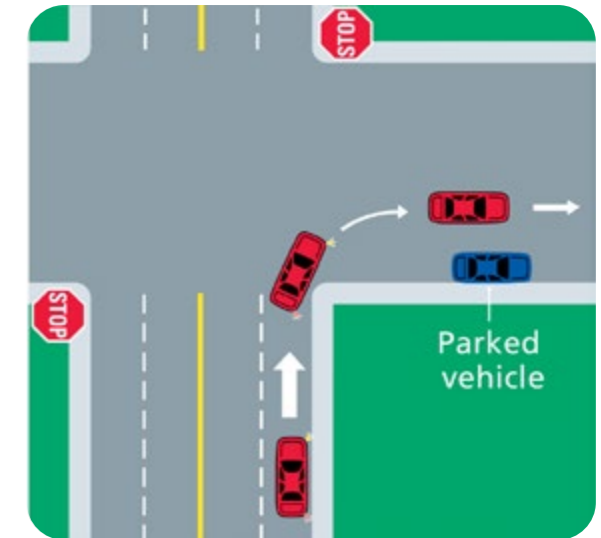
● سرعت را قبل از پیچ یا تقاطع کاهش دهید (فاصله‌ی پیشنهادی حدود ۵۰ متر یا نیم بلوک است).

● در صورت نیاز، به باند وسط یا نزدیک‌ترین باند به آن جابه‌جا شوید. اگر خط گردش به چپ وجود دارد، از آن استفاده کنید. قبل از رسیدن به تقاطع (حداقل ۱۵ متر) باند را عوض کنید.

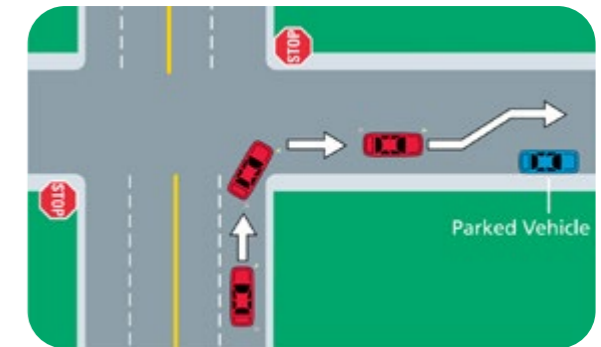
● در حدود ۳۰ متری یا یک سوم بلوک مانده به تقاطع در نواحی شهری، قصد خود را راهنما بنزید. در نواحی روستایی حدود ۱۰۰ متر پیش از گردش راهنما بنزید.

● از تابلو و چراغ‌های تقاطع پیروی کنید.

● به دقت چپ، مرکز و راست را برای آگاهی از خطر، مانع، عابر پیاده، ترافیک و اولین باند قابل‌استفاده پس از گردش، بررسی کنید.



اگر وسیله‌ی نقلیه‌ی اول پیچ پارک شده بود، به اولین باند در دسترس سمت چپ آن حرکت کنید.

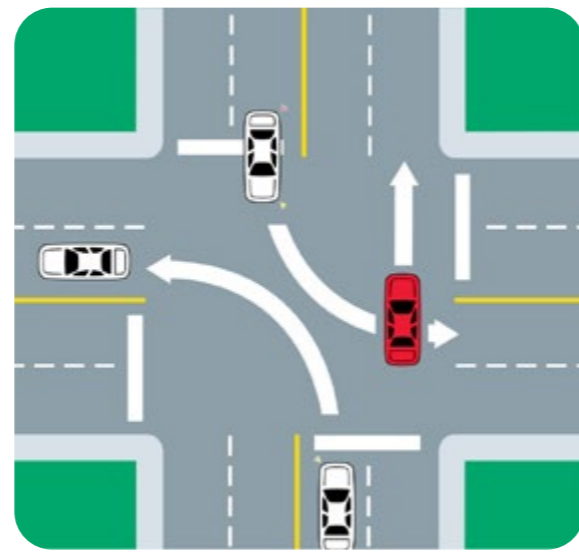


اگر وسیله‌ی نقلیه یا مانع به شکل زیر قرار گرفته بود، گردش را به شیوه‌ی نمایان‌شده کامل کنید. وقتی امن بود تعویض باند مناسب به چپ را انجام دهید. معمولاً برای این نوع گردش توصیه می‌شود که باند جدول به اندازه‌ی حداقل نیم بلوک خالی از وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده فاصله داشته باشد.

● برای قرارگرفتن در مرکز باند یا مرکز جاده، مسیر موردنظر را بررسی کنید (ممکن است نشانه‌گذاری شده یا نشده باشد).

● تا حدود طول یک وسیله‌ی نقلیه به باند در دسترس وارد تقاطع شوید. چرخ‌های جلو را مستقیم نگه دارید.

دوراهی به دوراهی:



از نزدیک‌ترین باند به باند وسط، به نزدیک‌ترین باند به باند وسط گردش را انجام دهید.

● حق تقدم را به ترافیک نزدیک‌شونده و عابرین پیاده‌ی روی خط عابر دهید.

● مسیر موردنظر خود را بررسی کنید و مراقب عابرین پیاده، دوچرخه‌سواران و دیگر وسایل نقلیه‌ی موتوری باشید.

● برای اطمینان از اینکه وسیله‌ی نقلیه یا دوچرخه‌سواری قصد گردش به چپ هم‌زمان با شما را ندارد، از چپ بررسی شانه را انجام دهید. این قضیه برای نواحی شهری و روستایی، هردو، اعمال می‌شود.

● با روش دست روی دست به مسیر موردنظر خود فرمان را بگیرید، سرعت ایمن و کنترل‌شده‌ی خود را حفظ کنید.

● به نرمی شتاب بگیرید و با جریان ترافیک حرکت کنید.

● مطمئن شوید چراغ راهنما خاموش است.

● بررسی و مشاهده‌ی مسیر جلوتر به اندازه ۱۲ تا ۱۵ ثانیه (یک تا یک و نیم بلوک شهری) در نواحی شهری و ۲۵ ثانیه در نواحی روستایی را ادامه دهید.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۴

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به راست دید:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	مشاهده‌ی جلو و عقب
۱	۲	۳	بررسی چپ، مرکز و راست
۱	۲	۳	بررسی شانه‌ی پیش از گردش
۱	۲	۳	باند مورد استفاده پس از گردش را شناسایی می‌کند
۱	۲	۳	زمان پیشروی مناسب را دوباره در نظر می‌گیرد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به راست سرعت:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	کاهش در نزدیک شدن
۱	۲	۳	شتاب آرام پس از انجام گردش

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به راست ملزومات عمومی:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	قبل / بعد از گردش باند مناسب را انتخاب می‌کند
۱	۲	۳	روشن و خاموش کردن چراغ راهنما

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به راست فرمان‌گیری:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	موقعیت دست
۱	۲	۳	روش (دست روی دست)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به چپ دید:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	جلو و عقب را به خوبی مشاهده می‌کند
۱	۲	۳	چپ، مرکز و راست را بررسی می‌کند
۱	۲	۳	بررسی شانه از چپ پیش از انجام گردش
۱	۲	۳	باند مورد استفاده پس از گردش را شناسایی می‌کند
۱	۲	۳	زمان پیشروی دید را دوباره در نظر می‌گیرد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به چپ سرعت:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	در نزدیک شدن سرعت را کاهش می‌دهد
۱	۲	۳	هنگام دورزدن به آرامی شتاب می‌گیرد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به چپ ملزومات عمومی:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	قبل و بعد از گردش، باند مناسب را انتخاب می‌کند
۳	۲	۱	موقعیت در تقاطع
۳	۲	۱	هنگام انتظار در تقاطع چرخ‌ها مستقیم نگه داشته شده‌اند
۳	۲	۱	روشن و خاموش کردن چراغ راهنما

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			گردش به چپ فرمان‌گیری:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست
۳	۲	۱	روش (دست روی دست)

نظرات:

.....

.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

۵۵

پارک کردن

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۴ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

این تمرین شامل سه نوع مختلف از پارک کردن است: پارک دوبل، پارک در سربالایی و پارک زاویه‌دار. طبق قانون، وسیله‌ی نقلیه باید به طور ایمن پارک شود.

در این زمان کارآموز باید در کنترل‌های پایه‌ی وسیله‌ی نقلیه و دنده‌عقب گرفتن، مهارت لازم را کسب کرده باشد. مرحله‌ی بعدی تمرین پارک کردن در پارکینگ خالی یا خیابان خلوت است. دستورات عمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کند پارک کردن صحیح را یاد بگیرد.

ایمن بمانید؛ پارک کردن

همیشه برای نشان دادن قصد خود از چراغ راهنما استفاده کنید. مراقب عابرین پیاده‌ای که از نزدیکی شما عبور می‌کنند یا وسایل نقلیه‌ای که به فضای پارک می‌آیند باشید. مخصوصاً اطراف کودکان که رفتارشان می‌تواند پیش‌بینی‌نشده باشد احتیاط کنید. توجه ویژه‌ای به تابلوهای ترافیکی نصب‌شده در پارکینگ و خطوط توقف روی آسفالت داشته باشید.

اطلاعات بخش‌های زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در منزل یا محل پارک قانونی وسایل نقلیه مرور کنید و سپس به تمرین مهارت‌های لازم بپردازید.

پارک دوبل

نکته‌ی مربیان

چند پارک دوبل اول باید در سطوح هموار انجام شود. در تلاش‌های اولیه بین دو وسیله‌ی نقلیه پارک نکنید. جایی تمرین کنید که هیچ وسیله‌ی نقلیه‌ای پشت محل پارک در نظر گرفته‌شده قرار نداشته باشد.

- وقتی که پارک دوبل در سربالایی و سراشیبی انجام می‌شود، چرخ‌های جلو باید به شیوه‌ای که در بخش پارک در سراشیبی سربالایی توضیح داده شده قرار گیرند.
- هنگام نزدیک شدن به محل پارک دوبل، حرکت و بازشدن در وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده را بررسی کنید.
- در صورت نیاز باند را تعویض کنید.
- برای هشدار به وسایل نقلیه پشت‌سر، دو یا سه بار به آرامی روی پدال ترمز ضربه بزنید.
- اندازه و موقعیت وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده را ارزیابی کنید.
- به آرامی کنار این وسیله‌ی نقلیه حرکت کنید و فاصله‌ی مناسبی بین خودروها باقی بگذارید (حداقل یک متر). وسیله‌ی نقلیه را موازی جدول نگه دارید.
- وقتی سپر عقب خودروی شما با سپر عقب

خودروی پارک‌شده در یک راستا قرار گرفت، توقف کنید.

• دنده‌عقب را انتخاب کنید و همه‌ی جهات را بررسی کنید. مراقب خطرات باشید.

• وقتی ایمن بود، درحالی‌که پا را در تماس با پدال ترمز نگه داشته‌اید به آرامی دنده‌عقب بگیرید. از روی شانه‌ی راست عقب را ببینید. نیم متر مستقیم به عقب بروید، سپس فرمان را کاملاً به سمت راست بچرخانید.

• وقتی وسیله‌ی نقلیه با جدول زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه ساخت، توقف کنید.

• دوباره خطرات را در همه‌ی جهات بررسی کنید.

• عقب را نگاه کنید. وقتی ایمن بود، دنده‌عقب گرفتن را به آرامی ادامه دهید و چرخ‌های جلویی را با چرخاندن به چپ صاف کنید. زیاد فرمان را برنگردانید. چرخ‌ها باید مستقیم قرار گیرند.

• تا جایی مستقیم به عقب بروید که سپر جلوی خودروی شما از سپر عقب خودروی جلویی فاصله بگیرد.

• توقف کنید و همه‌ی جهات را برای آگاهی از خطرات احتمالی بررسی کنید.

• وقتی ایمن بود، دنده‌عقب گرفتن را به آرامی ادامه دهید و فرمان را به چپ بچرخانید.

• نگاه به عقب را ادامه دهید و گهگاه جلو را برای اطمینان از اینکه خودرو با وسیله‌ی نقلیه یا اشیاء دیگر برخورد نمی‌کند، نگاه کنید.

• وقتی که وسیله‌ی نقلیه با جدول در حالت

موازی قرار گرفت، چرخ جلو را صاف کنید و توقف کنید.

• بسیار احتیاط کنید که با وسیله‌ی نقلیه‌ی پشت‌سری برخورد نکنید.

• دنده‌ی جلو را انتخاب کنید و به آرامی جلو بروید، وسیله‌ی نقلیه را در مرکز محل پارک و در فاصله‌ی قانونی از جدول (۵۰ سانتی‌متر) قرار دهید.

• دنده را در حالت پارک قرار دهید و ترمز پارک را اعمال کنید.



۱. وقتی به محل پارک دوبل موردنظرتان نزدیک می‌شود، پشت‌سر را بررسی کنید تا وسایل نقلیه‌ی دیگر را ببینید. از قبل ترمز بگیرید و کاهش سرعت را شروع کنید. چراغ‌های ترمز شما به رانندگان دیگر اطلاع می‌دهد شما قصد توقف و پارک دوبل در محل موردنظر را دارید. وقتی که سپر عقبی وسیله‌ی نقلیه‌ی شما با سپر عقبی وسیله‌ی نقلیه‌ی B در یک راستا قرار گرفت و موازی جدول بودید توقف کنید. تقریباً یک متر فضا بین وسایل نقلیه خالی بگذارید.



۲. به آرامی به عقب بروید، فرمان را تا انتها بچرخانید تا وسیله نقلیه با جدول زاویه‌ی ۴۵ درجه بسازد. فرمان شما باید با سپر عقب خودروی B در یک خط باشد.



۳. چرخ‌های جلو را صاف کنید. دنده عقب را تا وقتی که انتهای سپر شما با انتهای وسیله نقلیه B هم‌راستا شود ادامه دهید. مراقب باشید با خودرو برخورد نکنید.



۴. فرمان را کامل به چپ بچرخانید تا وقتی که هم‌راستای جدول قرار گیرد. مراقب باشید با سپر خودروی پشتی برخورد نکنید.



۵. با صاف کردن چرخ‌ها به آرامی به جلو حرکت کنید. وقتی که وسیله نقلیه در مرکز فاصله‌ی بین خودروهای B و C قرار گرفت حرکت را متوقف کنید. ترمز پارک را بکشید.

طبق قانون، چرخ وسیله نقلیه‌ی پارک‌شده نباید بیش از ۵۰ سانتی‌متر از جدول فاصله داشته باشد.

نکته‌ی مربیان

- ممکن است وقتی که پارک دوبل تمام می‌شود ببینید که موقعیت وسیله نقلیه صحیح نیست: لاستیک عقب با جدول تماس دارد، خودرو با زاویه پارک شده یا فاصله‌ی وسیله نقلیه از جدول زیاد است. در مورد دلایل این اتفاق و چگونگی تصحیح آن بحث کنید.
- از راننده‌ی جدید بخواهید تا پارک دوبل را تا وقتی که شما متقاعد شدید که می‌تواند آن را به نرمی، با مهارت و به روش کنترل‌شده انجام دهد، تمرین کند.

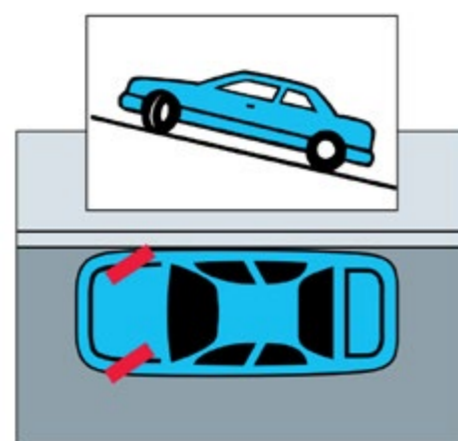
پارک در سرالایی

سربالایی با جدول

- تغییر باندهای لازم را انجام دهید.
- در موقعیتی موازی با جدول، وسیله نقلیه را کاملاً متوقف کنید. برای تکمیل پارک در موقعیت دلخواه، وسیله نقلیه باید نزدیک جدول باشد. در صورت نیاز کمی جلو بروید تا موقعیت تنظیم شود.
- چپ را بررسی کنید. وقتی ایمن بود، به

آرامی فاصله‌ی کوتاهی را (وقتی که فرمان تا انتها و به اندازه‌ی یک دور فرمان به چپ چرخانده شده) به جلو حرکت کنید.

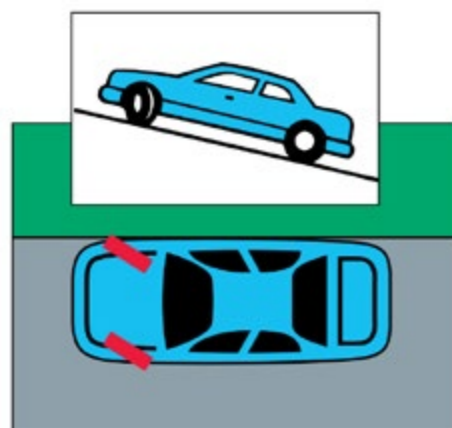
- دنده عقب بگیرید. خطرات پشت‌سر را بررسی کنید و اگر ایمن بود، اجازه دهید وسیله نقلیه تا جایی که لاستیک جلوی سمت راست تقریباً جدول را لمس کند عقب برود.
- دنده را خلاص کنید، ترمز را رها کنید و اجازه دهید وسیله نقلیه به جدول تکیه دهد.
- دوباره ترمز بگیرید، دنده را در حالت پارک بگذارید و ترمز پارک را فعال کنید.



اگر در خیابان دارای جدول در سربالایی پارک می‌کنید، چرخ‌های جلو را به سمت چپ بچرخانید و اجازه دهید تا وقتی که لاستیک جلویی به جدول می‌رسد خودرو به عقب حرکت کند.

سربالایی بدون جدول

- تغییر باندهای لازم را انجام دهید.
- وسیله نقلیه را در موقعیتی موازی و نزدیک لبه‌ی جاده متوقف کنید. در صورت نیاز کمی جلو بروید تا موقعیت تنظیم شود.
- منطقه‌ی جلوی سمت راست وسیله نقلیه را بررسی کنید. اگر ایمن بود، وقتی که کمی به جلو می‌رود فرمان را تا انتها به راست بچرخانید. مراقب باشید از لبه‌ی جاده خارج نشوید. خودرو را متوقف کنید.
- محکم پدال ترمز را بگیرید، دنده را در حالت پارک بگذارید و ترمز پارک را فعال کنید.



اگر در خیابان سربالایی و بدون جدول پارک می‌کنید، چرخ‌های جلو را به راست بچرخانید.

نکته‌ی مربیان

گاهی در پارکینگ پاساژها نیاز به پارک عمودی (ستونی یا ۹۰ درجه) است. برای این نوع پارک، حداقل فضای بین شما و وسایل نقلیه هنگام نزدیک شدن به فضای پارک موردنظرتان باید دو متر باشد.

پارک زاویه‌دار

پارک زاویه‌دار؛ سمت راست

پارک زاویه‌دار سمت راست فقط برای پارکینگ‌ها و نواحی پارک تعبیه شده در سمت راست خیابان کاربرد دارد. فضاها می‌توانند زاویه‌ی ۳۰ تا ۶۰ درجه با باند ترافیک داشته باشند.

- مراقب وسایل نقلیه‌ای که از فضاهای پارک آن حوالی بیرون می‌آیند باشید.
- هنگام نزدیک شدن به فضا تعویض باندهای لازم را انجام دهید و راهنمای راست بزنید.
- فاصله‌ای حدود یک تا یک و نیم متر با انتهای خودروهای پارک شده در فضا حفظ کنید.
- به آرامی به فضا نزدیک شوید و نقاط کور را از روی شانه‌ی راست بررسی کنید.
- وقتی که طول سمت چپ وسیله‌ی نقلیه تا سمت راست آن قابل رؤیت است شروع به فرمان‌گیری دست روی دست به سمت راست کنید.

چرخ‌های جلو مستقیم به جلو صاف شدند به چپ بچرخانید. خودرو را متوقف کنید.

- پدال ترمز را محکم بگیرید و دنده‌ی جلو را انتخاب کنید.
- از روی شانه، عقب را نگاه کنید و اگر ایمن بود راهنمای چپ بزنید.
- به نرمی سرعت را افزایش دهید و به باند مناسب حرکت کنید.
- بررسی کنید که چراغ راهنما خاموش شده باشد.

بیرون آمدن از پارک در سرایشی (با یا بدون جدول)

- پدال ترمز را محکم بگیرید و دنده عقب را انتخاب کنید.
- همه‌ی جهات، از جمله عقب از روی شانه‌ی چپ را به دقت نگاه کنید. اگر ایمن بود، ترمز پارک را آزاد کنید.
- هنگام نگاه به عقب و فرمان‌گیری تند به چپ، تا صاف شدن چرخ‌ها به آرامی دنده عقب بگیرید. توقف کنید.
- پدال ترمز را محکم بگیرید، دنده‌ی جلو را انتخاب کنید و از روی شانه‌ی چپ عقب را نگاه کنید.
- در صورت ایمن بودن راهنمای چپ بزنید.
- به آرامی سرعت را افزایش دهید و به باند مناسب ترافیک بروید.
- بررسی کنید که چراغ راهنما خاموش شده باشد.

بیرون آمدن از پارک سرایشی و سربالایی

بیرون آمدن از پارک سربالایی (با جدول)

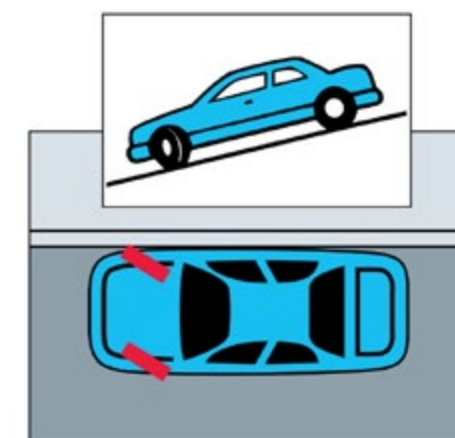
- پدال ترمز را محکم بگیرید و دنده‌ی جلو را انتخاب کنید.
- همه‌ی جهات را با بررسی از شانه‌ی چپ بررسی کنید.
- پدال ترمز را محکم بگیرید و راهنمای چپ را روشن کنید.
- ترمز پارک را رها کنید، دوباره از روی شانه‌ی چپ عقب را نگاه کنید و اگر خطری وجود نداشت از جدول فاصله بگیرید.
- به نرمی سرعت را افزایش دهید و به باند ترافیکی مناسب بروید.
- خاموش بودن چراغ راهنما را بررسی کنید.

بیرون آمدن از پارک در سرایشی (بدون جدول)

- پدال ترمز را محکم فشار دهید و دنده عقب یا خلاص را انتخاب کنید.
- همه‌ی جهات، شامل عقب از روی شانه‌ی چپ را به دقت نگاه کنید. اگر ایمن بود، ترمز پارک را رها کنید.
- به فاصله‌ی کمی وسیله‌ی نقلیه را عقب ببرید. در همین زمان، فرمان را تا وقتی که

سرایشی با یا بدون جدول

- تغییر باندهای لازم را انجام دهید.
- در موقعیتی موازی با جدول، یا اگر جدول وجود نداشت موازی با لبه‌ی جاده، وسیله‌ی نقلیه را متوقف کنید. برای تکمیل پارک صحیح، نزدیک جدول یا لبه‌ی جاده شوید. در صورت نیاز کمی جلو بروید تا موقعیت تنظیم شود.
- چپ را بررسی کنید و وقتی ایمن بود به فاصله‌ی کمی درحالی‌که نیم دور فرمان را به چپ چرخانده‌اید حرکت کنید. درحالی‌که وسیله‌ی نقلیه با آرامی حرکت می‌کند، تا انتها فرمان را به سمت راست بچرخانید. کماکان با سرعت آرام، اجازه دهید لاستیک جلو سمت راست جدول را لمس کند. اگر جدول وجود ندارد، پیش از اینکه خودرو از جاده خارج شود توقف کنید.
- اگر جدول بود، دنده را خلاص کنید و پدال ترمز را رها کنید و اجازه دهید وسیله‌ی نقلیه به جدول تکیه دهد.
- پدال ترمز را با فشار بگیرید، دنده را خلاص و ترمز پارک را فعال کنید.



اگر در سرایشی پارک می‌کنید، همیشه چرخ‌های جلو را به سمت راست بچرخانید.

● با سرعت ایمن و کنترل‌شده حرکت کنید. برای اطمینان از وجود فاصله‌ی کافی با وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده در سمت چپ، قسمت جلو و چپ وسیله‌ی نقلیه را بررسی کنید.

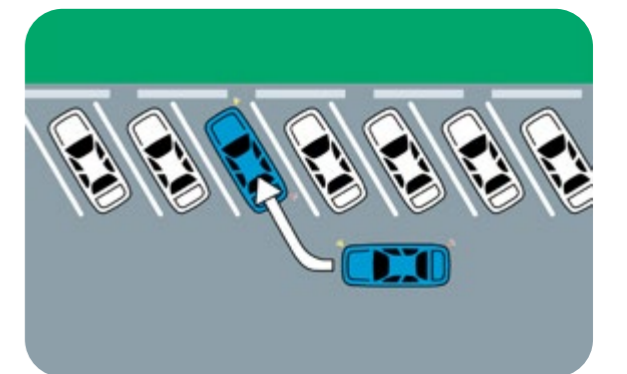
● مراقب سمت راست باشید تا با وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده در سمت راست برخوردی نداشته باشید.

● حرکت آرام به فضای پارک را ادامه دهید، چرخ‌های جلو را صاف کنید تا وسیله‌ی نقلیه در مرکز خطوط نشانه‌گذاری شده قرار گیرد. اگر خطوطی وجود نداشت وسیله‌ی نقلیه را به فاصله‌ی یکسان از هر دو وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده پارک کنید.

● به یاد داشته باشید که از تکنیک‌های دید مناسب استفاده کنید. چانه را پایین نگه دارید و دنبال نقطه‌ی کانونی جلوتر در مرکز فضای پارک باشید.

● در ۵۰ سانتی‌متری جدول توقف کنید.

● پدال ترمز را محکم بفشارید، دنده‌ی پارک را انتخاب و ترمزهای پارک را فعال کنید.



خروج از پارک زاویه‌دار؛ از سمت راست

● پدال ترمز را محکم بگیرید و دنده‌عقب را انتخاب کنید.

● همه‌ی جهات را به دقت نگاه کنید. اگر ایمن بود، پدال ترمز را رها کنید.

● از روی شانه‌ی راست عقب را نگاه کنید. دنده‌عقب گرفتن را به آرامی شروع کنید، به آرامی تا وقتی که از پشت وسیله‌ی نقلیه‌ی سمت راست ادامه‌ی مسیر حرکتی را ببینید، دنده‌عقب گرفتن را ادامه دهید.

● وقتی ایمن بود، دنده‌عقب گرفتن ایمن را تا وقتی که سپر جلو از وسیله‌ی نقلیه‌ی پارک‌شده در سمت چپ عبور کرد، ادامه دهید و سپس فرمان را تا انتها به راست بچرخانید.

● دنده‌عقب گرفتن را با نگاه به عقب تا وقتی که وسیله‌ی نقلیه در اولین باند ترافیک قرار می‌گیرد ادامه دهید.

● چرخ‌ها را صاف کنید و توقف کنید.

● عقب را برای آگاهی از ترافیکی که نزدیک می‌شود و جلو را برای دیدن خودروهایی که از پارک بیرون می‌آیند نگاه کنید.

● پدال ترمز را محکم بگیرید، دنده‌ی جلو را انتخاب کنید و به آرامی به مسیر خود داخل ترافیک ادامه دهید.

پارک زاویه‌دار؛ سمت چپ

پارک زاویه‌دار از چپ فقط برای پارکینگ‌ها و خیابان‌های یک‌طرفه‌ی دارای مکان پارک مشخص‌شده اعمال می‌شود. فضاهای پارک ممکن است زاویه‌ای ۳۰ تا ۶۰ درجه یا باند ترافیک بسازند.

ایمن بمانید؛ پارک معقول

در خیابان‌های دوطرفه، هیچوقت برای پارک در سمت چپ، خیابان را قطع نکنید.

● مراقب وسایل نقلیه‌ای که در حال بیرون آمدن از فضاهای پارک زاویه‌دار هستند باشید.

● با انتهای وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده در سمت چپ، فاصله‌ای حدود یک تا یک و نیم متر را حفظ کنید.

● به آرامی به فضا نزدیک شوید و نقاط کور را از روی شانه‌ی چپ بررسی کنید.

● وقتی طول وسیله‌ی سمت راست فضای پارک مشخص شد فرمان‌گیری دست روی دست به سمت چپ را آغاز کنید.

● جلو را برای اطمینان از فضای کافی بین وسیله‌ی نقلیه و خودروی پارک‌شده در سمت راست بررسی کنید.

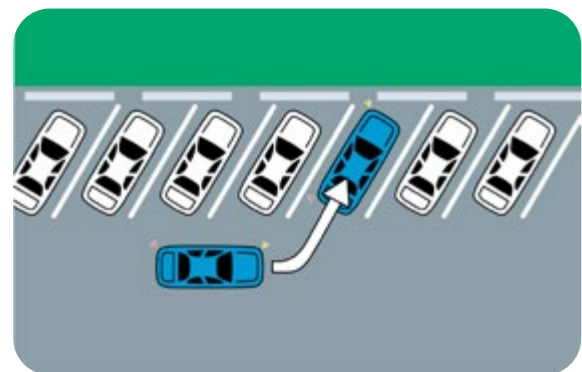
● مراقب سمت چپ باشید با خودروی پارک‌شده در سمت چپ برخورد نداشته باشید.

● حرکت آرام به سمت فضا را ادامه دهید، چرخ‌های جلو را تا وقتی که وسیله‌ی نقلیه

در مرکز و بین خطوط نشانه‌گذاری شده‌ی پارک قرار گرفت ادامه دهید. اگر خطوطی وجود نداشت وسیله‌ی نقلیه را با زاویه‌ی مناسب و به فاصله‌ی یکسان از خودروهای دو طرف پارک کنید، به شکلی که درهای خودرو به راحتی و ایمن باز شوند.

● در فاصله‌ی ۵۰ سانتی‌متری جدول توقف کنید.

● پدال ترمز را محکم بگیرید، دنده‌ی پارک را انتخاب و ترمز پارک را فعال کنید.



بیرون آمدن از پارک زاویه‌دار؛ سمت چپ

● پدال ترمز را محکم بگیرید و دنده‌عقب را انتخاب کنید.

● همه‌ی جهات را به دقت نگاه کنید. اگر ایمن بود پدال ترمز را رها کنید.

● از روی شانه‌ی چپ عقب را نگاه کنید. دنده‌عقب گرفتن مستقیم را به آرامی تا وقتی که از وسیله‌ی نقلیه‌ی سمت چپ عبور کردید و در جهت مسیر موردنظر قرار گرفتید، ادامه دهید.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۵

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک دوبل دید:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	بررسی تمامی جهات پیش از دنده عقب گرفتن
۳	۲	۱	نیم‌نگاهی به جلو هنگام نگاه کردن به عقب

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک دوبل سرعت:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	کاهش سرعت هنگام نزدیک شدن
۳	۲	۱	دنده عقب با سرعت آرام و یکنواخت انجام می‌شود

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک دوبل فرمان‌گیری:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست
۳	۲	۱	روش (دست روی دست هنگام گردش)
۳	۲	۱	روش (دست چپ در موقعیت ساعت ۱۲ هنگام دنده عقب مستقیم)

• وقتی امن بود، دنده عقب گرفتن را به آرامی تا وقتی که سپر جلو از خودروی پارک شده در سمت راست عبور کرد ادامه دهید و سپس فرمان را تا انتها به چپ بچرخانید.

• هنگام نگاه به عقب تا وقتی که وسیله نقلیه در اولین باند ترافیکی قرار گرفت، دنده عقب گرفتن را ادامه دهید.

• چرخ‌ها را صاف کنید و توقف کنید.

• ترافیک نزدیک‌شونده در عقب را بررسی کنید و جلو را برای دیدن دیگر وسایل نقلیه در حال بیرون آمدن از فضای پارک نگاه کنید.

• پدال ترمز را محکم بگیرید، دنده‌ی جلو را انتخاب کنید و به آرامی سرعت را افزایش دهید و به مسیر داخل جریان ترافیک ادامه دهید.

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک در سرایشی سربالایی فرمان‌گیری: موقعیت دست
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست
۳	۲	۱	روش (دست روی دست هنگام گردش)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک در سرایشی سربالایی ملزومات عمومی: به جدول / لبه‌ی جاده نزدیک می‌شود
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	به جدول / لبه‌ی جاده نزدیک می‌شود

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			ارزیابی عملکرد
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	به آرامی به جدول ضربه می‌زند (هروقت امکان دارد)
۳	۲	۱	هنگام تکیه به جدول وسیله‌ی نقلیه را خلاص می‌کند
۳	۲	۱	وقتی پارک پایان یافت چرخ‌ها را در حالت مناسب قرار می‌دهد
۳	۲	۱	در جهت مناسبی برای خروج از محل پارک حرکت می‌کند
۳	۲	۱	پیش از ترک پارک راهنما می‌زند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک دوبل ملزومات عمومی: در حدود یک متر با فاصله از وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده نزدیک می‌شود
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	در حدود یک متر با فاصله از وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده نزدیک می‌شود
۳	۲	۱	سپردهای عقب را در یک راستا قرار می‌دهد
۳	۲	۱	هنگام دنده‌عقب گرفتن تا ته فرمان را به راست می‌چرخاند
۳	۲	۱	با زاویه‌ی ۴۵ درجه مستقیم دنده‌عقب می‌گیرد
۳	۲	۱	برای موازی قرارگرفتن با جدول فرمان را تا انتها به چپ می‌چرخاند،
۳	۲	۱	در فاصله‌ی قانونی با جدول پارک می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک در سرایشی سربالایی دید:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	پیش از حرکت همه‌ی جهات را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	نیم‌نگاهی به جلو حین نگاه‌کردن به عقب

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک در سرایشی سربالایی سرعت:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	در نزدیک‌شدن سرعت را کاهش می‌دهد
۳	۲	۱	تنظیم موقعیت با سرعت پایین و آرام انجام می‌شود

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک زاویه‌دار ملزومات عمومی: ۱= خوب ۲= مناسب ۳= نیاز به تمرین
۱= خوب	۲= مناسب	۳= نیاز به تمرین	
۱	۲	۳	با فاصله‌ی حداقل ۱.۵ متر از وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده نزدیک می‌شود
۱	۲	۳	نقاط کور را بررسی می‌کند
۱	۲	۳	وسیله‌ی نقلیه را در مرکز فضا و ۵۰ سانتی‌متری جدول قرار می‌دهد
۱	۲	۳	هنگام ترک محل پارک به باند مناسب دنده‌عقب می‌گیرد

نظرات:

.....
.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک زاویه‌دار دید:
۱= خوب	۲= مناسب	۳= نیاز به تمرین	
۱	۲	۳	همه‌ی جهات را هنگام نزدیک شدن / پیش از دنده‌عقب گرفتن بررسی می‌کند
۱	۲	۳	پیش از گردش چپ یا راست را بررسی می‌کند
۱	۲	۳	هنگام پارک‌کردن به وسط فضا نگاه می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک زاویه‌دار سرعت:
۱= خوب	۲= مناسب	۳= نیاز به تمرین	
۱	۲	۳	در نزدیک‌شدن سرعت را کاهش می‌دهد
۱	۲	۳	با سرعت مناسب به فضای پارک وارد می‌شود

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			پارک زاویه‌دار فرمان‌گیری:
۱= خوب	۲= مناسب	۳= نیاز به تمرین	
۱	۲	۳	موقعیت دست
۱	۲	۳	روش (دست روی دست هنگام گردش)
۱	۲	۳	روش (هنگام دنده‌عقب گرفتن از فضا موقعیت دست در ساعت ۱۲ قرار دارد)

۰۶

رانندگی در مناطق مسکونی

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۶ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



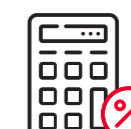
نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

تمرین‌های ۱ تا ۵ مهارت و توانایی‌های راننده‌ی جدید را در محیط کنترل‌شده‌ای که ترافیک وجود ندارد یا بسیار کم است ارتقا می‌دهد. تمرین ۶ کارآموز را ملزم به شروع شریک‌شدن جاده با دیگر وسایل نقلیه‌ی موتوری می‌کند. جایی حین جلسه‌ی تمرینی به کارآموز چگونگی پرکردن باک بنزین را نشان دهید. در مورد استفاده از سوخت مناسب برای نوع وسیله‌ی نقلیه‌اش توضیح دهید. دفعه‌ی بعدی که به سوخت نیاز داشتید، اجازه دهید کارآموز باک را پر کند و فقط در صورت نیاز به او کمک کنید.

اطلاعات بخش‌های زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل قانونی پارک مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

تابلو و چراغ‌های راهنمایی کنترل‌کننده‌ی ترافیک

راننده‌ی جدید باید بداند تابلو و چراغ‌های مختلف چه معنایی دارند و چگونه باید به آن‌ها پاسخ دهد. بعضی از انواع تابلوهایی که راننده باید بشناسد شامل موارد زیر هستند:

- چراغ‌های راهنمایی و رانندگی
- تابلوهای توقف
- تابلوهای حق تقدم
- تابلوهای محدودیت سرعت
- تابلوهای منطقه‌ی مدرسه
- تابلوهای منطقه‌ی زمین بازی
- تابلوهای خط عابر پیاده
- تابلوهای پارک ممنوع
- تابلوهای ساخت‌وساز
- تابلوهای هشدار

دستورالعمل باید بر روی موارد زیر تمرکز داشته باشد:

- الزامات قانونی لازم برای هر تابلو یا چراغ راهنمایی و رانندگی.
- چگونه باید به هرکدام از آن‌ها نزدیک شد.
- طبق الزامات هرکدام از آن‌ها، باید چطور رانندگی کرد.

پیش از اینکه رانندگی جلسه‌ی تمرینی شروع شود باید قانع شده باشید که کارآموز با همه‌ی تابلوها و چراغ‌های کنترلی آشناست و آن‌ها را درک می‌کند و شیوه‌ی رانندگی در قبال هرکدام از آن‌ها را می‌داند.

نشانه‌گذاری‌های روی آسفالت

کارآموز باید تفاوت‌های بین نشانه‌گذاری‌های سفید و زرد را بداند. کارآموز همچنین باید معنی نشانه‌گذاری‌های مختلف آسفالت و چگونگی مدیریت و استفاده از آن‌ها را بداند.

این‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- خط ممتد تکی.
- خط ممتد دوگانه.
- خط‌چین تکی.
- خط ممتد در باند سمت راننده.
- خط‌چین در باند سمت راننده.

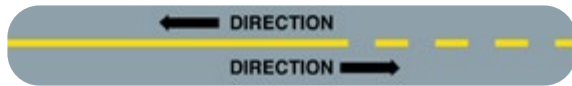
رانندگی در هرکدام از انواع نشانه‌گذاری‌ها را در شرایط مختلف تمرین کنید. به این روش کارآموز تجربه و اعتمادبه‌نفس کافی برای مدیریت رانندگی در این شرایط را کسب می‌کند.

رنگ

زرد

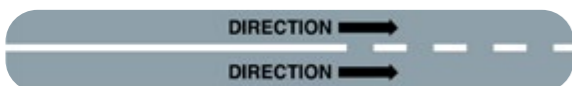
خطوط زرد، ترافیک عبوری در جهت مخالف را

از هم جدا می‌کنند. خط زرد باید همیشه در سمت چپ شما باشد.



سفید

خطوط سفید ترافیک عبوری در یک جهت را از هم جدا می‌کنند. این خطوط همچنین ممکن است نشان‌دهنده‌ی شانه‌ی جاده نیز باشند.



خط‌چین‌ها

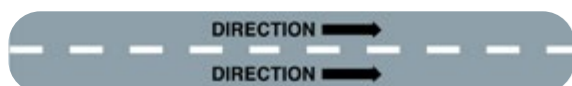
خط‌چین زرد

خط‌چین زرد نشان‌دهنده‌ی این است که فاصله‌ی دید کافی برای اجازه‌ی سبقت وجود دارد. باید مطمئن شوید باندی که می‌خواهید داخل آن سبقت بگیرید خالی است و سبقت‌گرفتن بدون مشکل می‌تواند انجام شود.



خط‌چین سفید

خط‌چین‌های سفید نشان‌دهنده‌ی آن است که اجازه‌ی تعویض باند وجود دارد.





فضای هشدار کافی را اطراف وسیله نقلیه ایجاد کنید.

● نگاه کردن ۱۲ تا ۱۵ ثانیه جلوتر وسیله نقلیه (یک تا یک و نیم بلوک شهری) در نواحی شهری زمان کافی برای تصمیم‌گیری و کنترل وسیله نقلیه را به شما می‌دهد. در نواحی روستایی حدود ۲۵ ثانیه جلوتر را ببینید.

نکته‌ی مربیان

● جلسات تمرینی باید شامل مدیریت رانندگی اطراف انواع چراغ و تابلوی راهنمایی و رانندگی در دسترس باشد. این کار هر چه بیشتر تکرار شود، مهارت بیشتری به دست می‌آید. در هر موقعیت با راننده‌ی جدید صحبت کنید و در صورت نیاز اعمال را نشان دهید. با افزایش اعتمادبه‌نفس برای رانندگی، راننده‌ی جدید می‌تواند تصمیمات بیشتری بگیرد. فقط در صورت نیاز اعمال او را تصحیح کنید.

● از کارآموز بخواهید گردش به چپ از خیابان دوطرفه به خیابان دوطرفه را تمرین کند. سپس گردش به چپ از خیابان یکطرفه به خیابان یکطرفه را تمرین کنید. از آخرین باند سمت چپ خیابان کنونی به آخرین باند سمت چپ خیابان متقاطع این کار را انجام دهید.

● هنگام دنباله‌روی وسایل نقلیه‌ی دیگر از قانون دو ثانیه استفاده کنید. در شرایط سخت ترافیکی یا شرایط جاده‌ای و در مواقع محدودیت دید، فاصله‌ی بیشتری با خودروی جلویی ایجاد کنید.

● مراقب کودکان خردسالی که ممکن است ناگهان جلوی مسیر شما سبز شوند باشید.

● گاهی زیر خودروهای پارک‌شده را برای دیدن پاهای کوچک، چرخ دوچرخه یا سه‌چرخه، اسباب‌بازی و توپ نگاه کنید. این‌ها هشدار لازم برای آگاهی از حضور کودکان را ایجاد می‌کنند.

● پیاده‌رو، مسیر رانندگی، حیاط، زمین‌های بازی و دیگر نواحی دارای عابرین پیاده را برای بررسی حضور کودکان در حال بازی که ممکن است به جاده وارد شوند نگاه کنید.

● گاهی عقب را از آینه نگاه کنید تا از ترافیک و الگوی ترافیکی در حال شکل‌گیری در پشت وسیله نقلیه آگاه شوید. راننده باید این آینه‌ها را حداقل هر ۱۰ الی ۱۵ ثانیه، یا در حدود یک تا یک و نیم بلوک شهری، نگاه کند. وقتی قصد کاهش سرعت یا توقف دارید این آینه‌ها را نگاه کنید. این کار زمان کافی برای مدیریت شرایط پشت وسیله نقلیه را به شما می‌دهد.

● با سرعت ثابت در خیابان حرکت کنید،

نکات عمومی رانندگی در مناطق مسکونی

رانندگی در نواحی مسکونی شامل حرکت در مناطقی است که دلایل زیادی برای احتیاط وجود دارد. دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کند برای رانندگی در نواحی مسکونی مهارت کسب کند.

ایمن بمانید؛ ببینید، فکر کنید، انجام دهید

اهمیت مهارت‌های بینایی را به راننده‌ی جدید یادآوری کنید. از کارآموز بخواهید چیزهایی را که می‌بیند توصیف کند. عادت «ببینید، فکر کنید، انجام دهید» را به یاد داشته باشید.

ببینید: به راننده کمک کنید خطرات احتمالی را ببیند. چه چیزی جلوی خود می‌بینی؟

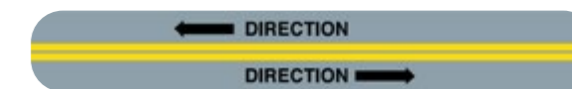
فکر کنید: به راننده کمک کنید به چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتد و راه‌حل‌های احتمالی فکر کند. «آن دوچرخه را می‌بینی؟... آنجا چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟... باید چه کاری انجام دهی؟»

انجام دهید: به راننده کمک کنید تصمیم بگیرد چه کاری انجام دهد. «بله، دادن کمی فضای بیشتر به او ایده‌ی خوبی است.»

خطوط ممتد

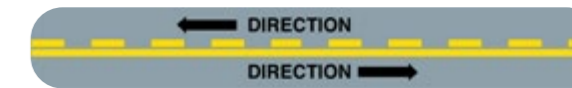
خط زرد ممتد

در نواحی روستایی، خط زرد ممتد چه تکی و چه دوگانه یعنی سبقت ممنوع است.



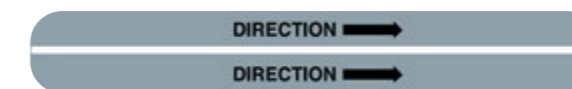
خط چین و خط ممتد زرد

خط چین و خط ممتد زرد نشان‌دهنده‌ی آن است که سبقت‌گرفتن فقط از یک طرف امکان دارد. اگر خط ممتد زرد سمت شما باشد یعنی اجازه‌ی سبقت‌گرفتن ندارید.



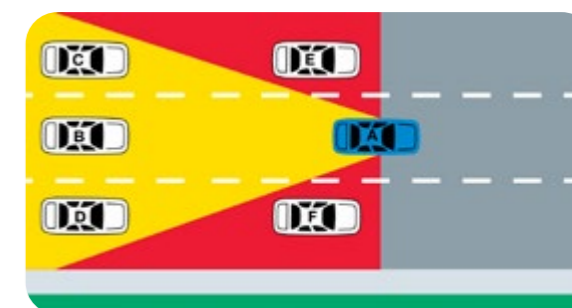
خط سفید ممتد

خط سفید ممتد نشان‌دهنده‌ی آن است که اجازه‌ی تعویض باند وجود ندارد.



تعویض باند

فرایندهای تعویض باند را با راننده‌ی جدید مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. روی نیاز به انجام بررسی از روش شانه‌ی چپ برای دیدن نقاط کور در هر تعویض باند تأکید کنید. در صورت نیاز این کار را نشان دهید. به کارآموز یادآوری کنید که بررسی از روی شانه فقط همین است: از روی شانه نگاه کردن. کارآموز نباید برای دیدن از شیشه‌ی عقب کاملاً به عقب بچرخد.



با استفاده از آینه‌های بیرونی سمت راست و سمت چپ، وسیله‌ی نقلیه‌ی A می‌تواند وسیله‌ی نقلیه‌ی C، B و D را ببیند. وسیله‌ی نقلیه‌ی A نمی‌تواند وسایل نقلیه‌ی E و F را از طریق آینه‌ها یا دید پیرامونی ببیند. گفته می‌شود که این وسایل نقلیه در نقطه‌ی کور وسیله‌ی نقلیه‌ی A قرار دارند.

توالی مناسب اتفاقات طی یک تعویض باند ایمن شامل موارد زیر می‌شود:

آینه: آینه‌های دید عقب و آینه‌بغل‌ها را بررسی کنید.

بررسی از روی شانه: نقطه‌ی کور طی مسیر تعویض باند.

راهنما: در صورت خالی بودن مسیر انجام تعویض باند.

بررسی از روی شانه: نقطه‌ی کور طی مسیر تعویض باند.

حرکت: به آرامی به باند موردنظر.

نکته‌ی مربیان

مطمئن شوید راننده‌ی جدید برای انجام بررسی شانه خیره نمی‌شود، بلکه سریع نگاه می‌کند. به راننده یادآوری کنید سرعت را در کل مسیر تعویض باند حفظ کند.

تمرین! تمرین! تمرین! کارآموز باید بررسی از روی شانه را در هر تعویض باند طی رانندگی تکرار کند.

ایمن بمانید؛ بررسی از روی شانه

اگر باید چند تعویض باند انجام دهید، بررسی از روی شانه را برای هر باند جدید انجام دهید.

تقاطع‌ها

نکته‌ی مربیان

رانندگان جدید گاهی هنگام نزدیک شدن به تقاطع‌ها با سرعت رانندگی می‌کنند. ممکن است بدون بررسی چپ، مرکز و راست و دوباره چپ برای اطمینان از سرعت مطمئنه از داخل تقاطع عبور کنند. بر اهمیت کاهش سرعت و بررسی تقاطع، تأکید کنید.

ققاطع‌های کنترل شده

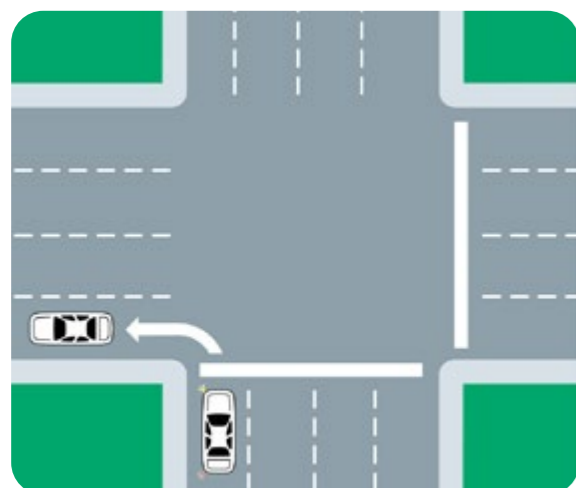
تقاطع کنترل شده تقاطعی است که صرف نظر از مسیر حرکت، برای کنترل ترافیک عبوری از آن دارای تابلو و چراغ راهنمایی و رانندگی است.

هنگام نزدیک شدن به تقاطع کنترل شده موارد زیر را انجام دهید.

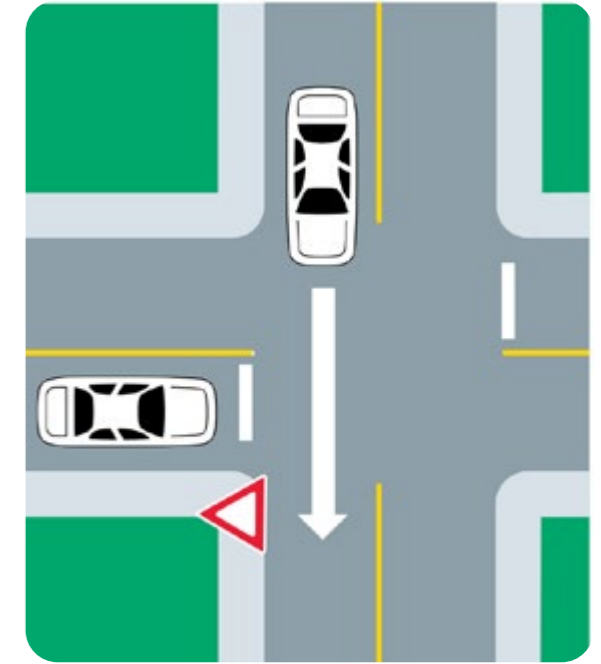
- برای کاهش سرعت وسیله‌ی نقلیه، پا را از روی پدال گاز بردارید.
- برای کاهش زمان واکنش، ترمز پا را روی پدال ترمز نگه دارید.
- به دقت تقاطع را برای دیدن عابرین پیاده، دوچرخه‌سواران و ترافیک دیگر بررسی کنید.

اگر مشکلی برای ادامه‌دادن مسیر وجود نداشت، موارد زیر را انجام دهید.

- پا را روی پدال گاز برگردانید.
- اگر تابلو یا چراغ راهنمایی و رانندگی وسیله‌ی نقلیه را ملزم به توقف یا دادن حق تقدم نمی‌کند، داخل تقاطع به مسیر خود ادامه دهید.
- در صورت رسیدن به چراغ یا تابلویی که نشان‌دهنده‌ی توقف است، توقف کنید.



از راننده‌ی جدید بخواهید رانندگی در چندین تقاطع کنترل شده را برای دستیابی به مهارت‌های لازم و مدیریت رانندگی در این شرایط تمرین کند.



ایمن بمانید؛ تقاطع‌ها

وقتی پشت چراغ راهنمایی و رانندگی قرمز ایستاده‌اید، پیش از اینکه سبز شود، همیشه چپ، مرکز، راست و چپ را پیش از ادامه نگاه کنید. این تکنیک رانندگی محافظه‌کارانه از تصادف با وسیله نقلیه‌ای که سعی دارد از چراغ قرمز عبور کند جلوگیری می‌کند.

نقطه‌ی بدون بازگشت (پیش‌بینی چراغ)

نکته‌ی مربیان

نقطه‌ی بدون بازگشت نیازمند قضاوت و تجربه‌ی خوب است. پیش از تصمیم به ادامه‌دادن مسیر در تقاطع باید موارد بسیاری ارزیابی شده باشد؛ از جمله سرعت وسیله نقلیه، شرایط جاده، حجم ترافیک جلو، پشت و طرفین، دید و حتی شرایط وسیله نقلیه، مخصوصاً لاستیک‌ها.

حرکت وسایل نقلیه وقتی که چراغ راهنمایی و رانندگی به زرد تغییر رنگ داده غیرمعمول نیست. در برخی مواقع این اتفاق می‌افتد؛ چون راننده زمان باقی‌مانده برای تغییر چراغ را پیش‌بینی نکرده است.

• اینکه آیا چراغ برای مدتی تغییر نکرده (چراغ عبور نکنید برای عابرین فعال شده، یا اینکه تازه است، عبور از خیابان منع قانونی ندارد) را شناسایی کنید. این بخش بسیار مهمی از تصمیم‌گیری در مواجهه با چراغ راهنمایی و رانندگی است. از یک بلوک (۸ تا ۱۰ ثانیه) قبل‌تر به این نکته توجه داشته باشید.

• اگر چراغ راهنمایی و رانندگی تازه است، با سرعت در محدوده‌ی مجاز ادامه دهید، اما به یاد داشته باشید که چراغ ممکن است کهنه شده باشد.

• اگر چراغ راهنمایی و رانندگی کهنه است، آینده‌ی دید عقب را بررسی کنید و پا را روی ترمز نگه دارید. چراغ قدیمی اولین هشدار است که چراغ به‌زودی به زرد تغییر می‌کند. در این موقع وسیله نقلیه نیم بلوکی (یا دو تا سه استاندارد چراغ) از تقاطع فاصله دارد.

• برداشتن پا از روی پدال گاز سرعت وسیله نقلیه را کاهش می‌دهد.

• زمان واکنش کاهش پیدا می‌کند چون پدال ترمز فشرده شده است.

• تمرکز بر روی برنامه‌ریزی برای توقف احتمالی، در تقابل با عبور از چراغ یا فشاردادن پدال ترمز است.

• توضیح دهید که هنگام نزدیک‌شدن به چراغ راهنمایی و رانندگی، چراغ زرد باید به عنوان آمادگی برای توقف در نظر گرفته شود، در نتیجه پوشش‌دادن پدال ترمز با پا ایده‌ی مناسبی است. اگر وسیله نقلیه در تقاطع است (منتظر گردش به چپ)، چراغ زرد به معنی خالی‌کردن تقاطع است.

• برای توقف برنامه داشته باشید. رانندگان جدید درباره‌ی نزدیک‌شدن به چراغی که ممکن است تغییر کند مضطرب هستند. برخی رانندگان به جای کاهش سرعت و آماده‌شدن برای توقف، سرعت را افزایش می‌دهند و سعی می‌کنند از چراغ عبور کنند.

• منطقه را برای تعیین نقطه‌ی بدون بازگشت بررسی کنید. هیچ نقطه‌ی مشخصی وجود ندارد اما ناحیه یا محدوده‌ای با فاصله‌ی کوتاه پیش

از تقاطع وجود دارد که راننده باید تصمیم بگیرد که آیا توقف ایمن پیش از خط عابر پیاده یا تقاطع امکان‌پذیر است یا نه. پس از این نقطه راننده باید تصمیم به ادامه‌دادن مسیر بگیرد.

• اگر تصمیم به ادامه‌دادن مسیر داخل تقاطع گرفتید، پا را بین پدال گاز و ترمز نگه دارید.

ایمن بمانید؛ پویش

مشاهده باید در هر موقعی از رانندگی انجام شود. هنگام نزدیک‌شدن به چراغ راهنمایی و رانندگی، قبل از تقاطع آن را بررسی کنید. اگر تصمیم گرفتید از چراغ عبور کنید، عاقلانه‌تر این است که بدانید در مسیر حرکت بعدی و پشت‌سر شما چه اتفاقی در حال رخ‌دادن است.

تقاطع‌های کنترل‌نشده

تقاطع، کنترل تابلو یا چراغ راهنمایی و رانندگی برای کنترل ترافیک عبوری داخل آن ندارد. قانون مدیریت تقاطع‌های کنترل‌نشده می‌گوید: وقتی دو وسیله نقلیه از جهت مخالف با زمان تقریباً یکسان به تقاطع نزدیک می‌شوند، راننده‌ی وسیله نقلیه سمت چپ باید حق تقدم را به وسیله نقلیه سمت راست بدهد.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۶

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی مسکونی - مناطق با حجم پایین ترافیک دید:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	۱ تا ۱.۵ بلوک قبل تر را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	هر ۱ تا ۱.۵ بلوک (۱۰ تا ۱۵ ثانیه) آینه‌های دید عقب را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	خطرات را بررسی می‌کند (کودکان، وسایل نقلیه، حیوانات خانگی)
۳	۲	۱	مراقب تابلو و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی است
۳	۲	۱	تقاطع را شناسایی می‌کند (کنترل شده / کنترل نشده)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی مسکونی - مناطق با حجم پایین ترافیک سرعت:
۳ = نیاز به تمرین	۲ = مناسب	۱ = خوب	
۳	۲	۱	طبق شرایط رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای مدرسه و نواحی زمین بازی کودکان تنظیم می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای خطکشی عابر پیاده تنظیم می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای تقاطعها تنظیم می‌کند

شرایط در انواع مختلف تقاطع‌های کنترل نشده تغییر می‌کند و کارآموز باید تا جای ممکن انواع مختلف آن را تمرین کند. اکثر تصادفات در تقاطع‌ها رخ می‌دهند، در نتیجه هر چه کارآموز تجربه‌ی بیشتری داشته باشد بهتر می‌تواند آن‌ها را مدیریت کند.

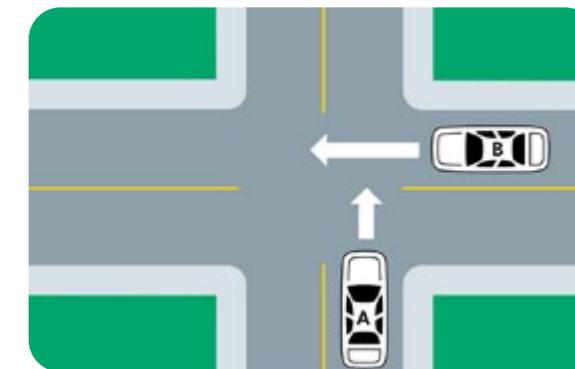
● در همه‌ی تقاطع‌های کنترل نشده سرعت را کاهش دهید.

● در تقاطع‌های بدون دید توقف کنید یا سرعت را تا حد نزدیک به توقف کاهش دهید (جایی که دید محدود شده یا چیزی را از چپ یا راست نمی‌توان دید).

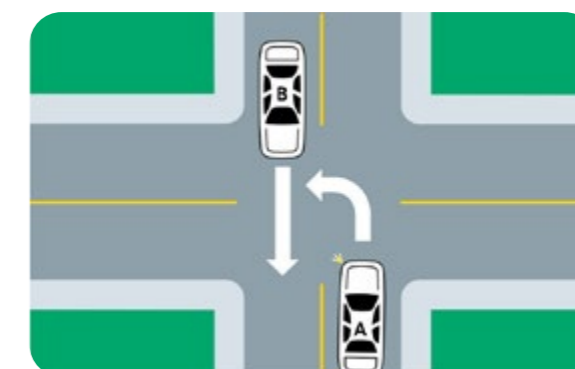
● اگر وسیله‌ی نقلیه‌ای به طور ناگهانی ظاهر شد آمادگی توقف سریع و ایمن را داشته باشید. حق تقدم داده می‌شود، گرفته نمی‌شود.

ایمن بمانید

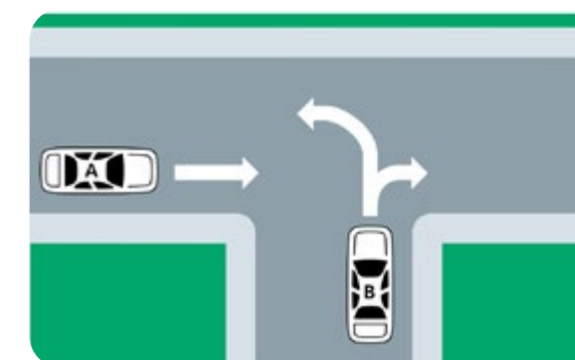
تقاطع‌های T شکل که کنترل نمی‌شوند به روش تقاطع‌های چهارطرفه‌ی معمول مدیریت می‌شوند. قوانین یکسان هستند. وسیله‌ی نقلیه‌ی سمت راست نسبت به وسیله‌ی نقلیه‌ی سمت چپ حق تقدم دارد.



A yields to B



A yields to B



A yields to B

نظرات:

مربی:

راننده‌ی جدید:

تاریخ:

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی مسکونی - مناطق با حجم پایین ترافیک فرمان‌گیری:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست (ساعت ۹ و ۳)
۳	۲	۱	روش (دست روی دست هنگام انجام گردش به طرفین)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی مسکونی - مناطق با حجم پایین ترافیک ملزومات عمومی:
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	باند مناسب برای گردش را انتخاب می‌کند
۳	۲	۱	توالی مناسب تعویض باند را انجام می‌دهد
۳	۲	۱	از چراغ راهنما به شکل مناسب استفاده می‌کند
۳	۲	۱	در همهی تقاطع‌ها حق تقدم را رعایت می‌کند
۳	۲	۱	در نقطه‌ی مناسب توقف‌کردن می‌ایستد
۳	۲	۱	نشانه‌گذاری‌های باندها را درک می‌کند
۳	۲	۱	چراغ‌های راهنمایی و رانندگی را به‌درستی پیش‌بینی می‌کند
۳	۲	۱	چراغ راهنمایی و رانندگی تازه و قدیمی را می‌تواند تشخیص دهد

۰۷

رانندگی در نواحی با ترافیک متوسط تا سنگین

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۱۲ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



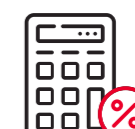
نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



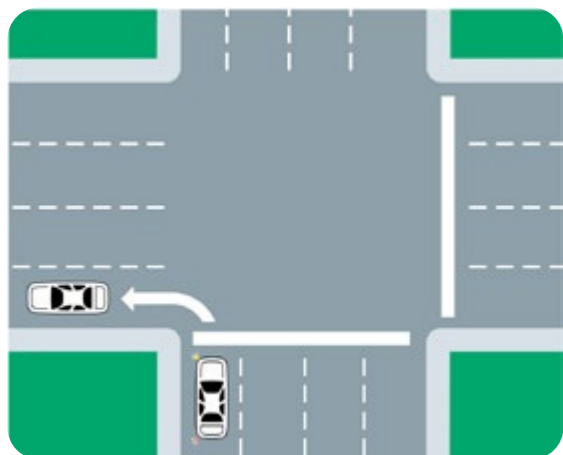
اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا

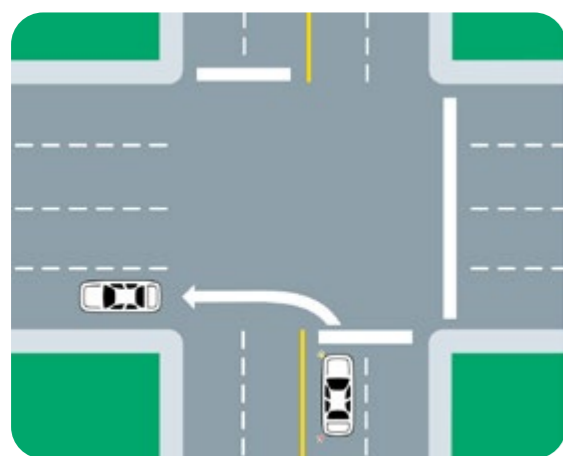


ابزارهای کاربردی

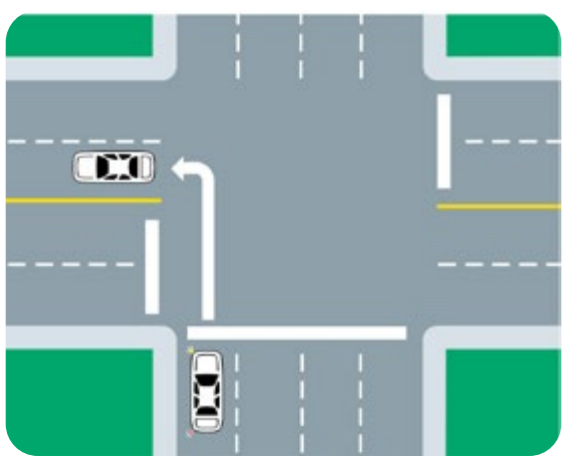
ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت



گردش از خیابان یک‌طرفه به خیابان یک‌طرفه.



گردش از خیابان دوطرفه به خیابان یک‌طرفه.



گردش از خیابان یک‌طرفه به خیابان دوطرفه.

- تابلوهای محل عبور عابرین پیاده
- تابلوهای منطقه‌ی سوارشدن

نکته‌ی مربیان

کشیدن نمودار و نقشه هنگام توقف در نواحی پارک قانونی برای شرح مهارت‌های موردنیاز در رانندگی جدید کمک‌کننده خواهد بود.

وقتی راننده‌ی جدید را در مواجهه با انواع تابلو و چراغ‌های ترافیکی قرار دهید، می‌توانید مدیریت مؤثر او را در هر موقعیتی در آینده ارزیابی کنید. دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کنند تصمیم‌های درستی هنگام رانندگی در ترافیک سنگین‌تر بگیرد.

باندها و نشانه‌گذاری‌های باند

- چگونگی استفاده از باند ادغام و خروج از ترافیک خیابان‌های شلوغ را توضیح دهید.
- معنی خطوط تکی و خطوط دوگانه‌ی ممتد در مرزهای شهری را مرور کنید.
- بر اهمیت استفاده از باند مناسب هنگام نزدیک‌شدن، حین استفاده و خروج با گردش به چپ و راست تأکید کنید. باندهایی که می‌توانند باعث مشکلات اضافی شوند شامل موارد زیر هستند:

اطلاعات بخش‌های زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل پارک قانونی مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

تابلو و چراغ‌های کنترل‌کننده‌ی ترافیک

تمرین باید شامل مرور تابلوها و چراغ‌هایی باشد که هنگام رانندگی در نواحی با ترافیک متوسط و سنگین دیده می‌شود. مثال‌های آن شامل موارد زیر می‌شوند:

- گردش به راست با چراغ پیکان سبز
- گردش به راست با چراغ قرمز
- چراغ سبز پیشرفته برای گردش به چپ
- فاز چراغ سبز با تأخیر
- چراغ‌های کهربایی (زرد)
- چراغ زرد چشمک‌زن
- خیابان‌های یک‌طرفه
- گردش به چپ با چراغ قرمز در خیابان‌های یک‌طرفه
- تابلوهای پارک
- تابلوهای پارک ممنوع
- گردش به راست یا چپ دو باند ترافیکی در تقاطع‌ها

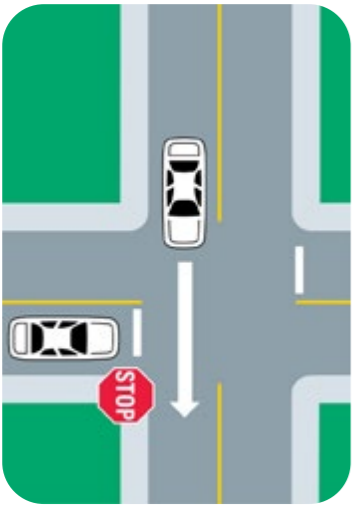
هنگام انجام تمرین ۷، کارآموز باید دانش گسترده‌تری در مورد چراغ‌های راهنمایی و رانندگی، نشانه‌گذاری‌های جاده، محدودیت‌های سرعت و دیگر وسایل کنترل‌کننده‌ی ترافیک داشته باشد. این دانش منجر می‌شود تا کارآموز مسیر دیگر کاربران جاده را مسدود نکند و برای آن‌ها اختلال ایجاد نکند. کارآموز باید هنگام رانندگی قوانین جاده را یاد بگیرد و استفاده کند.

ایمن بمانید؛ ترافیک سنگین

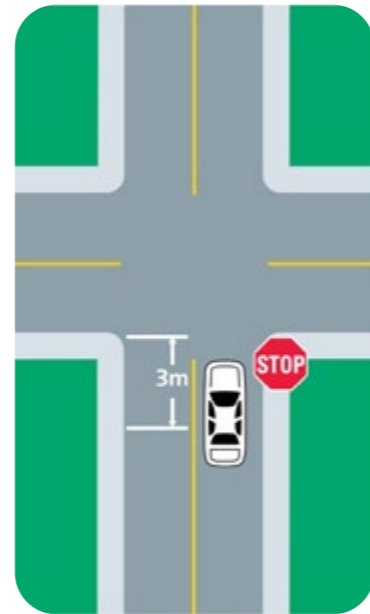
هوشیاری و تمرکز همیشه اهمیت زیادی دارند. به همین شکل، در ترافیک متوسط و سنگین، راننده‌ی جدید باید برای تعداد خطرات بیشتری هوشیاری داشته باشد. هنگام درگیرشدن با دیگر ترافیک موجود در محدوده‌ی رانندگی، تکنیک‌های دید عالی و مهارت‌های رانندگی خوب موردنیازند.

نکته‌ی مربیان

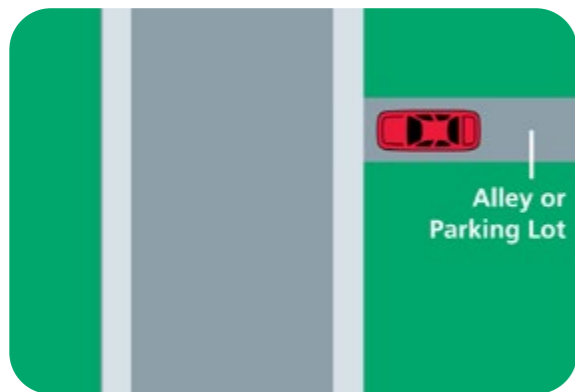
زمان تمرین را کوتاه در نظر بگیرید. این زمان وقتی راننده‌ی جدید اعتمادبه‌نفس کافی پیدا کند می‌تواند به تدریج افزایش یابد. زمان تمرین باید حداقل یک ساعت باشد و هیچوقت از دو ساعت بیشتر نشود. این عمل فرصت لازم را برای کسب تجربه و اعتمادبه‌نفس راننده‌ی جدید فراهم می‌کند و خطر خستگی و اضطراب بیش‌ازحد را کاهش می‌دهد.



هرجا که خط توقف وجود دارد، وسیله‌ی نقلیه را پیش از خط متوقف کنید. پیش از ادامه‌دادن مسیر، حق تقدم را به عابرین پیاده یا وسایل نقلیه بدهید.



اگر خط توقف یا محل عبور عابرین پیاده نشانه‌گذاری شده وجود ندارد، باید در سه‌متری تقاطع توقف کنید. توقف کنید تا با عابرینی که در حال عبور از محل عبور عابرین هستند یا قصد عبور دارند برخوردی نداشته باشید.



اگر خلاف این قضیه نشانه‌گذاری نشده باشد، باید:

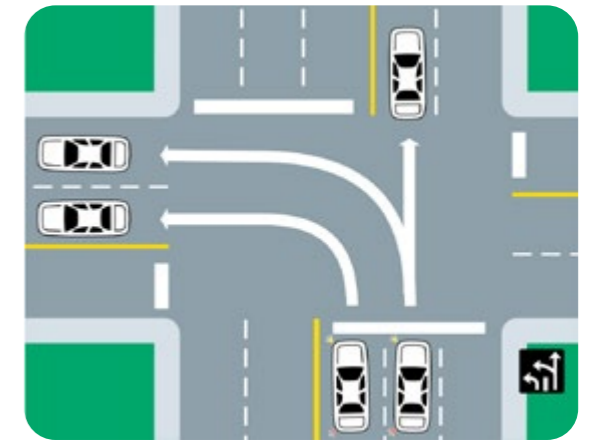
- پیش از ورود به خیابان اصلی از جاده، کوچه، مسیر رانندگی یا پارکینگ توقف کنید.
- پیش از هر محل عبور عابر پیاده باید توقف کنید. حق تقدم را به عابرین بدهید.



هرجا که خط توقف وجود ندارد، پیش از محل عبور نشانه‌گذاری شده توقف کنید.

محل عبور عابرین پیاده و نشانه‌گذاری شده و نشانه‌گذاری نشده

- درباره‌ی قوانین حق تقدم عابرین پیاده و الزامات رانندگان برای توقف هنگامی که عابر پیاده روی خط عبور عابرین است صحبت کنید.
- توضیح دهید که کارآموز در کجای محل عبور عابرین پیاده باید توقف کند. این قضیه برای وقتی که قصد ادامه‌دادن مسیر، گردش به چپ یا راست در تقاطع‌های کنترل‌شده با چراغ راهنمایی و رانندگی یا تابلو را داشته باشد یکسان است.



گردش دوگانه در تقاطع‌ها.

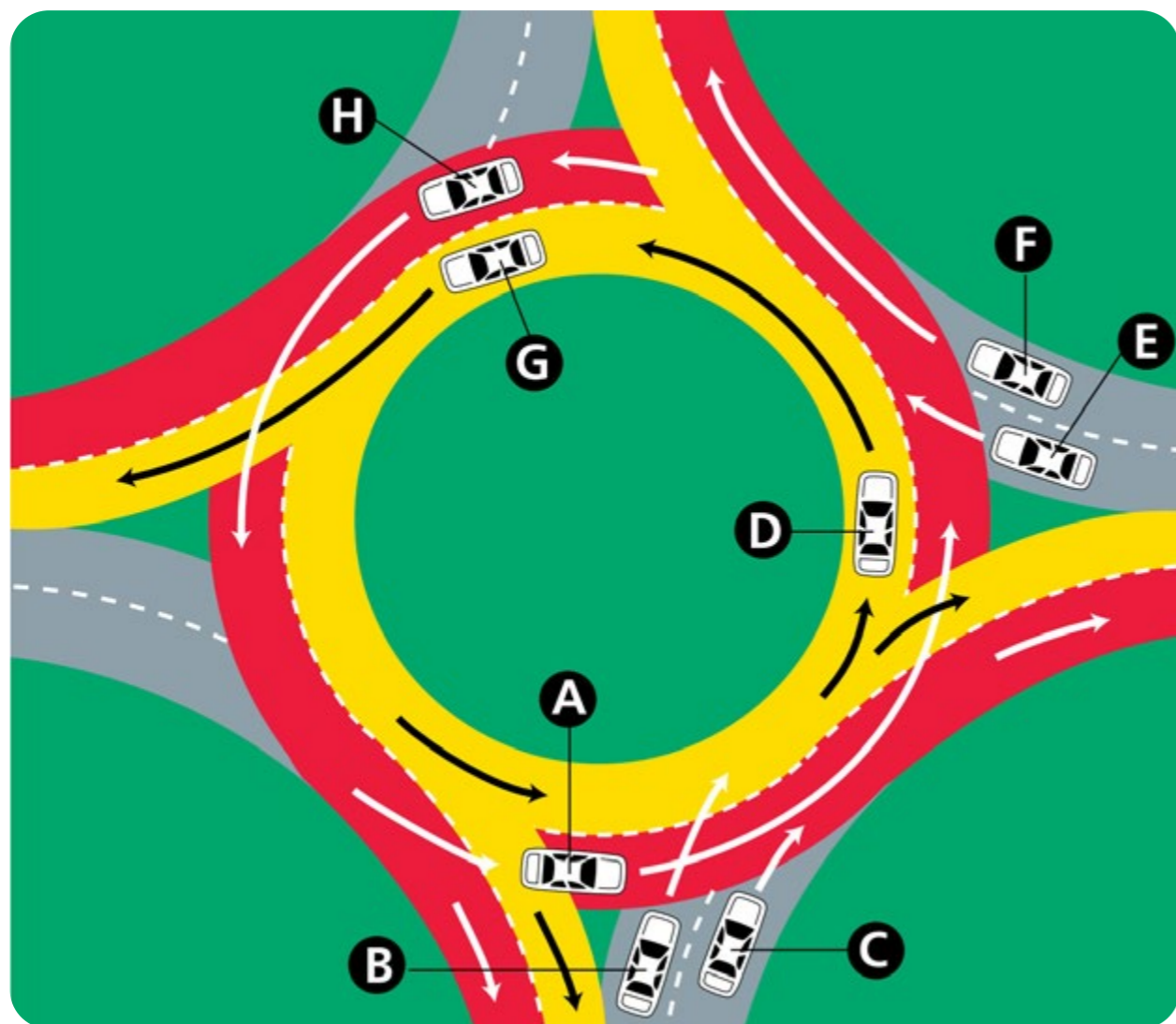
- دواير ترافیکی (صفحه ۶۱ را ببینید).
- از کارآموز بخواهید رانندگی را تا حد ممکن در همه‌ی موقعیت‌های باندها و نشانه‌گذاری‌های باندها تمرین کند.

ایمن بمانید؛ دوچرخه‌ها

دوچرخه‌ها هم وسیله‌ی نقلیه محسوب می‌شوند و حق استفاده‌ی مشابهی از جاده را دارند. دوچرخه‌سواران باید از همان قوانینی که دیگر رانندگان وسایل نقلیه‌ی موتوری استفاده می‌کنند پیروی کنند.



پیش از رسیدن به محل عبور عابرین نشانه‌گذاری شده، روی خط توقف بایستید.



دوایر ترافیکی

برخی شهرها در آلبرتا دارای دوایر ترافیکی هستند. در دایره‌ی ترافیکی، وسیله‌ی نقلیه‌ی سمت راست باید حق تقدم را به وسیله‌ی نقلیه‌ی سمت چپ بدهد. راننده‌ی سمت چپ باید قصد خود به خروج از چپ را از قبل راهنما بزند. هنگام خروج از دایره‌ی ترافیکی‌ای که در آن باید راننده خطوط حرکتی را قطع کند، باید احتیاط کافی داشت. به عبارت دیگر، راننده‌ی سمت چپ باید از باند راست عبور کند و از دایره خارج شود.

- درباره‌ی محل صحیح توقف وسیله‌ی نقلیه در خطوط توقف نشانه‌گذاری‌شده صحبت کنید.
- از کارآموز بخواهید این فرایندها را تمرین کند.

ایمن بمانید؛ خطوط عابر پیاده

هیچوقت از وسیله‌ی نقلیه‌ی متوقف در محل عبور عابرین پیاده سبقت نگیرید.

در این تصویر:

- وسیله‌ی نقلیه‌ی B و C باید حق تقدم را به A بدهند.
- وسیله‌ی نقلیه‌ی E باید حق تقدم را به وسیله‌ی نقلیه‌ی D بدهد، درحالی‌که وسیله‌ی نقلیه‌ی D و F با هم به مسیر ادامه می‌دهند.
- وسیله‌ی نقلیه‌ی H باید حق تقدم را به وسیله‌ی نقلیه‌ی G بدهد.

ترافیک باندهای قرمز رنگ باید حق تقدم را به زرد رنگ بدهند. ترافیک ورودی به میدان باید حق تقدم را به وسایلی بدهد که از قبل در میدان حضور داشته‌اند. هنگام خروج از دایره‌ی ترافیکی، از راهنمای راست استفاده کنید. این کار قصد شما را به دیگر رانندگان نشان می‌دهد.

این نکات ایمنی را برای دوایر ترافیکی به یاد داشته باشید.

• برای خروج از اولین محل خروج از دایره‌ی ترافیکی، با استفاده از باند سمت راست به آن وارد شوید.

• اگر قصد دارید از دومین خروجی یا خروجی‌های بعدی خارج شوید با استفاده از باند چپ وارد میدان شوید.

• هنگام ورود و خروج به میدان، مراقب محل عبور عابرین پیاده باشید.

ایمنی تقاطع

• هیچوقت از وسیله‌ی نقلیه‌ای که پشت خط عبور عابرین پیاده توقف کرده سبقت نگیرید. صرف‌نظر از اینکه وسیله‌ی نقلیه روی کدام باند است، این قانون برای همه باندهای ترافیکی اعمال می‌شود. این یک قانون است.

• هنگام نزدیک‌شدن به وسایل نقلیه‌ی بزرگ مانند اتوبوس و کامیون‌ها، ۲ تا ۴ ثانیه فاصله‌ی طولی بیشتری را رعایت کنید، چون این وسایل نقلیه طولانی‌تر و عریض‌تر هستند، دید را مسدود می‌کنند و اجازه‌ی دیدن اتفاقات جلو را به شما نمی‌دهند.

• هنگام نزدیک‌شدن به تقاطع، کارآموز باید جلو را نگاه کند و سؤالات زیر را پاسخ دهد.

• آیا چراغ یا تابلوی ترافیکی‌ای وجود دارد؟

• جاده‌های متقاطع کجا قرار گرفته‌اند؟

• برای مستقیم‌رفتن، گردش به چپ و گردش به راست باید در کدام باند باشم؟

• آیا باندهای مخصوص گردش وجود دارند؟

• آیا وسیله‌ی نقلیه‌ای هم‌زمان با من در حال نزدیک‌شدن به تقاطع است؟

• اگر چراغ یا تابلو ترافیکی‌ای وجود ندارد، چه کسی باید اول عبور کند و چه کسی باید حق تقدم را به دیگران بدهد؟

• آیا عابر پیاده‌ای وجود دارد که باید حق تقدم را به آن‌ها بدهم؟

کنترل سرعت

• محدودیت‌های سرعت نشان‌داده‌شده در تابلوهای سفید (محدودیت خواسته‌شده) و تابلوهای زرد (محدودیت پیشنهادی) را مرور کنید و درباره‌اش صحبت کنید. اهمیت رانندگی با سرعت مطمئنه برای شرایط مختلف جاده، آب‌وهوا و دید را توضیح دهید.

• روی این نکته تأکید کنید که رانندگی در محدوده‌ی سرعت، احتمال قرارگرفتن در موقعیت‌های خطرناک را کاهش می‌دهد. حرکت در محدوده‌ی سرعت مجاز فقط برای این نیست که پلیس شما را متوقف نکند.

• موقع شروع کاهش یا افزایش سرعت، محدوده‌ی سرعت مجاز و چگونگی حفظ سرعت کنترل‌شده را تشریح کنید.

• از کارآموز بخواهید کنترل سرعت را در موقعیت‌های مختلف تمرین کند. مطمئن

شوید سرعت ثابت و ایمن حفظ می‌شود و در مواقع زیر تصمیمات مناسب گرفته می‌شود:

• شتاب‌گرفتن

• ترمزگرفتن

• اجازه به خودرو برای خلاص راه‌رفتن

نکته‌ی مربیان

سراشویی و سربالایی مکانی بسیار عالی برای کنترل سرعت است. رانندگان جدید در بالارفتن از سربالایی و پایین‌آمدن از سراشویی کنترل سرعت را معمولاً آزدست می‌دهند.

ایمن بمانید؛ پشت دیگر وسایل نقلیه

سعی کنید مدت طولانی در نقطه‌ی کور وسایل نقلیه‌ی دیگر رانندگی نکنید. راننده‌ی دیگر ممکن است اصلاً شما را نبیند. هنگام دنباله‌روی وسایل نقلیه‌ی بزرگ یک قانون خوب این است که اگر نتوانید در آینه‌بغل کنار راننده یا آینه‌ی جلو راننده را ببینید، آن راننده نیز نمی‌تواند شما را ببیند.

نقاط احتمالی خطر در ترافیک متوسط و سنگین

چندین خطر احتمالی در ترافیک متوسط و سنگین وجود دارد. نیاز به هوشیاری برای شرایط خطرزا را برای کارآموز توضیح دهید. این‌ها شامل موارد زیر هستند:

• تقاطع‌های مسدودکننده‌ی ترافیک.

• ترافیک سنگین یا با حرکت آرام که می‌تواند باعث ترمزگرفتن بیشتر شود.

• ازدحام ناشی از حضور کامیون، اتوبوس و دیگر وسایل نقلیه‌ی بزرگ.

• وجود عابرین پیاده‌ای که از بین وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده یا بین بلوک‌ها بیرون می‌آیند.

• وجود رانندگان و مسافرینی که در وسایل نقلیه‌ی پارک‌شده را باز می‌کنند.

• وجود رانندگانی که سعی در بازکردن راه خود در ترافیک سنگین دارند.

• وجود رانندگانی که می‌خواهند از چراغ قرمز عبور کنند.

• آسفالت ناهموار و تغییر ناگهانی شرایط خیابان.

• خیابان‌های یک‌طرفه.

• باندهای وسط اشتراکی مورد استفاده برای گردش به چپ توسط ترافیک عبوری در هر دو جهت.

• وجود وسایل نقلیه‌ای که می‌خواهند گردش به چپ انجام دهند و وقتی وسیله‌ی نقلیه در حال گردش است، دید را مسدود می‌کند.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۷

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی با ترافیک متوسط و سنگین فرمان‌گیری:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست رانندگی مستقیم یا توقف (ساعت ۹ و ۳)
۳	۲	۱	روش (دست روی دست هنگام انجام گردش به طرفین)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی با ترافیک متوسط و سنگین ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	باند مناسب برای گردش به خیابان یک‌طرفه و گردش‌های دوگانه را انتخاب می‌کند
۳	۲	۱	باندهای مختلف و استفاده از آن‌ها را تشخیص می‌دهد
۳	۲	۱	توالی مناسب تعویض باند را انجام می‌دهد
۳	۲	۱	هنگام تعویض باند سرعت را حفظ می‌کند
۳	۲	۱	به شکل مناسب از چراغ‌های راهنما استفاده می‌کند
۳	۲	۱	در همه‌ی تقاطع‌ها حق تقدم را رعایت می‌کند
۳	۲	۱	در همه‌ی دواير ترافیکی حق تقدم را رعایت می‌کند
۳	۲	۱	توقف و کاهش سرعت را از قبل پیش‌بینی می‌کند
۳	۲	۱	رانندگی را برای شرایط تنظیم می‌کند (ترمزگرفتن، فرمان‌گیری)
۳	۲	۱	در نقطه‌ی مناسب توقف در محل عبور عابرین پیاده‌ی نشانه‌گذاری شده و نشانه‌گذاری نشده توقف می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی با ترافیک متوسط و سنگین دید:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	۱ تا ۱.۵ بلوک جلوتر (۱۲ تا ۱۵ ثانیه) را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	هر ۱ تا ۱.۵ بلوک (۱۰ تا ۱۵ ثانیه) آینه‌های دید عقب را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	خطرات را بررسی می‌کند (ساخت‌وساز، عابرین پیاده، موقعیت‌های نیازمند احتیاط)
۳	۲	۱	مراقب تابلو و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی و کنترل‌هاست
۳	۲	۱	تقاطع را شناسایی می‌کند (کنترل‌شده/ کنترل‌نشده)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			نواحی با ترافیک متوسط و سنگین سرعت:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	طبق شرایط رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	با فهمیدن محدوده‌ی سرعت نصب‌شده/ نصب‌نشده رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای شرایط جلو تنظیم می‌کند
۳	۲	۱	به شکل مناسب شتاب می‌گیرد و ترمز می‌کند

نظرات:

.....
.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

راندگی در بزرگراه

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۱۰ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

خروج از بزرگراه

دستورالعمل‌های کارآموز باید روی روش مناسب خروج ایمن از بزرگراه تأکید کنند.

- قبل از رسیدن به خروجی موردنظر وارد باند مناسب خروج شوید، تا لحظه‌ی آخر صبر نکنید.
- پیش از رسیدن به باند کاهش سرعت قصد خود برای خروج را راهنما بزنید.
- پس از ورود به باند کاهش سرعت، راهنما را تا وقتی که خروج کامل نشده روشن نگه دارید.
- سرعت را تا سرعت مجاز روی رمپ کاهش دهید.

ایمن بمانید؛ خطوط ممتد و منقطع

عبور از روی خط ممتدی که باند سرعت‌گیری را از باندهای ترافیکی بزرگراه جدا می‌کند، خلاف قانون است. فقط در جایی که خطوط منقطع وجود دارد با ترافیک ادغام شوید.

نکته‌ی مربیان

هنگام دنبال‌کردن وسیله‌ی نقلیه‌ی دیگری روی باند سرعت‌گیری، به راننده‌ی جدید یادآوری کنید فاصله‌ی طولی خود را با وسیله‌ی نقلیه حفظ کند. مراقب دیگر رانندگانی که در همان زمان وارد ترافیک می‌شوند باشید. وقتی راننده‌ای در حال بررسی فاصله‌ی مناسب برای ادغام است، راننده‌ی دیگر ممکن است سرعت را کاهش دهد یا ناگهان توقف کند. فاصله‌ی کافی را برای انجام توقف ناگهانی حفظ کنید.

هنگام ورود به بزرگراه از رمپ ورودی، مستقیم وارد بزرگراه نشوید. از بیشتر باند سرعت‌گیری استفاده کنید تا به سرعت لازم برسید و به شکل ایمن وارد فاصله‌ی ایجادشده در ترافیک شوید.

ورود به بزرگراه

دستورالعمل‌های ورود به بزرگراه باید روی استفاده‌ی مناسب از رمپ ورود و باند سرعت‌گیری برای ادغام در ترافیک تمرکز کنند.

• هنگامی که هنوز روی رمپ ورودی و باند سرعت‌گیری هستید جریان ترافیک بزرگراه را بررسی کنید.

• برای پیدا کردن فاصله (نقطه‌ی ورود) در ترافیک، آینه‌های بغل را بررسی و چک از روی شانه را انجام دهید.

• هنگامی که وسیله‌ی نقلیه وارد باند سرعت‌گیری می‌شود راهنما را روشن کنید و سرعت را طوری تنظیم کنید که با سرعت بزرگراه هم‌خوانی داشته باشد.

• وقتی که وسیله‌ی نقلیه در میانه‌ی مسیر شتاب‌گیری است، دوباره برای دیدن فاصله‌ی انتخابی در ترافیک بررسی از روی شانه را انجام دهید. سرعت را حفظ کنید و با استفاده از اولین باند در دسترس وارد ترافیک شوید.

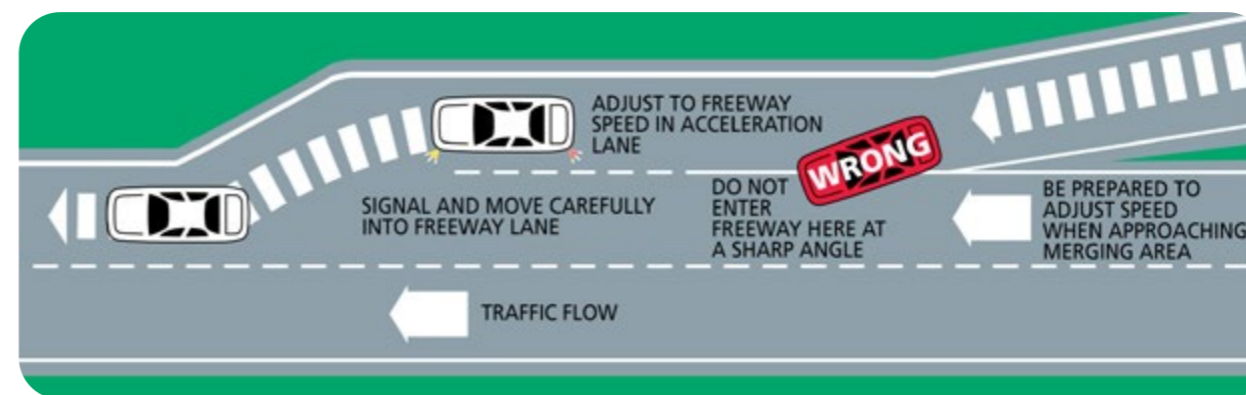
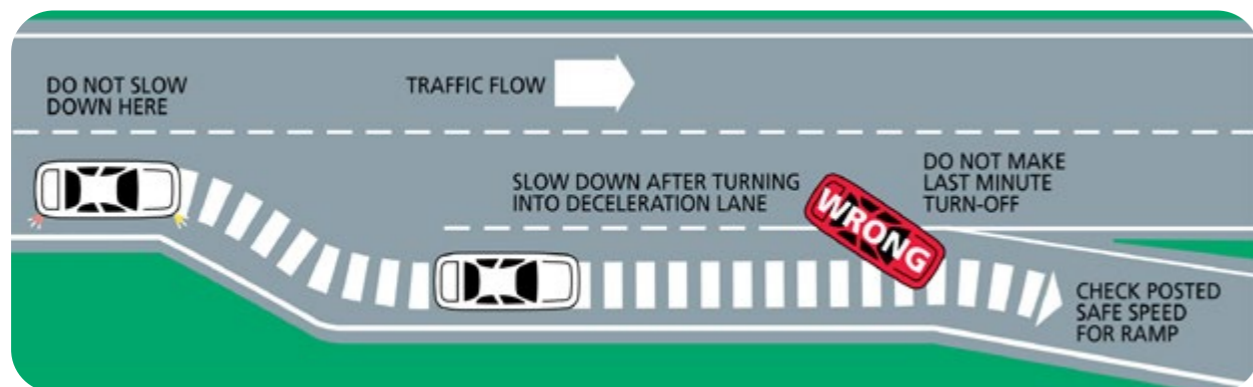
• راهنما باید خاموش شده باشد.

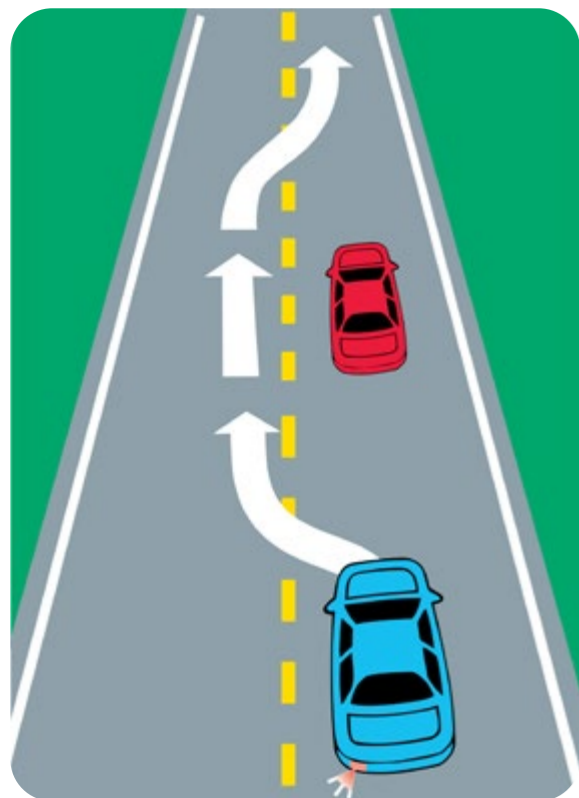
اولین جلسه‌ی تمرینی با راننده‌ی جدید باید در ساعات غیرشلوگی ترافیک یا وقتی که ترافیک بزرگراه (جاده‌های روستایی و شهری با سرعت بالا) سبک باشد انجام شود. این کار به راننده‌ی جدید اجازه می‌دهد با باندهای سرعت بالا و کاهش سرعت و رمپ‌های ورود و خروج، بدون اضافه‌شدن فشار ترافیک سنگین، آشنا شود. ترافیک سبک استرس کمتری ایجاد می‌کند. دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید رانندگی ایمن در بزرگراه‌ها را یاد می‌دهد.

اطلاعات زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل پارک قانونی مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

نکته‌ی مربیان

مسیری را مدنظر داشته باشید که چندین بار اجازه‌ی ورود و خروج به بزرگراه را بدهد.





۱. فاصله‌ی طولی ایمن داشته باشید.

۲. ترافیک جلو را بررسی کنید.

۳. برای بررسی ترافیک پشت‌سر آینه‌ها را بررسی کنید.

۴. بررسی پشت‌شانه را برای دیدن وسایل نقلیه‌ی عبوری از چپ انجام دهید.

۵. به چپ راهنما بزنید و دوباره برای دیدن ترافیک جلو، مسیر را چک کنید.

۶. به باند سبقت بروید.

۷. به نرمی سبقت بگیرید. از سرعت مجاز عبور نکنید.

۸. وقتی که وسیله‌ی نقلیه‌ای که از آن سبقت گرفته‌اید در آینه‌ی جلو دیده شد، برای دیدن فضای کافی، بررسی پشت‌شانه از راست را انجام دهید.

نقلیه‌ی دیگری که می‌خواهد سبقت بگیرد، نقطه‌ی کور باند بعدی را از پشت‌شانه بررسی کنید.

• قصد حرکت را راهنما بزنید و دوباره بررسی کنید که جاده‌ی جلو برای سبقت‌گرفتن ایمن باشد.

• برای سبقت‌گرفتن از وسیله‌ی نقلیه، به باند سبقت بروید. به یاد داشته باشید که حتی برای سبقت‌گرفتن نیز اجازه‌ی عبور از سرعت مجاز را ندارید.

• وقتی که وسیله‌ی نقلیه‌ای که از آن سبقت گرفته‌اید در آینه‌ی جلو دیده شد، برای دیدن نقاط کور، بررسی شانه را به سمت باندی که می‌خواهید به آن وارد شوید انجام دهید و مطمئن شوید وسیله‌ی نقلیه‌ی دیگری به محل موردنظر شما ورود نمی‌کند.

• قصد برگشت به باند اولیه‌ی حرکت را راهنما بزنید.

• با حفظ سرعت به باند حرکت کنید.

• چراغ راهنما باید خاموش شده باشد.

از کارآموز که در منطقه‌ی درهم‌تنیدن است، موارد زیر را بخواهید.

• سرعت خودرو را کنترل کنید.

• خیلی قبل‌تر راهنما بزنید تا سایر رانندگان بدانند که می‌خواهید چه کار کنید.

• هنگام حرکت به باند کاهش یا افزایش سرعت، بررسی شانه را انجام دهید.

• هنگام حرکت در مناطق درهم‌تنیدن، شدیداً احتیاط کنید.

تعویض باند و سبقت‌گرفتن در بزرگراه‌ها

وقتی می‌خواهید از وسیله‌ی نقلیه‌ای سبقت بگیرید، کارآموز باید توالی زیر را انجام دهد.

• برای جایی برنامه‌ی سبقت را بریزید که سبقت‌گرفتن مجاز است.

• فاصله‌ی طولی ایمن را با وسیله‌ی نقلیه‌ی جلویی رعایت کنید.

• برای اطمینان از ایمن بودن سبقت، ترافیک عقب و جلو را بررسی کنید.

• برای اطمینان از اینکه هیچ ترافیکی در تداخل با مسیر عبور نیست، مانند وسیله‌ی

ایمن بمانید؛ بزرگراه‌ها

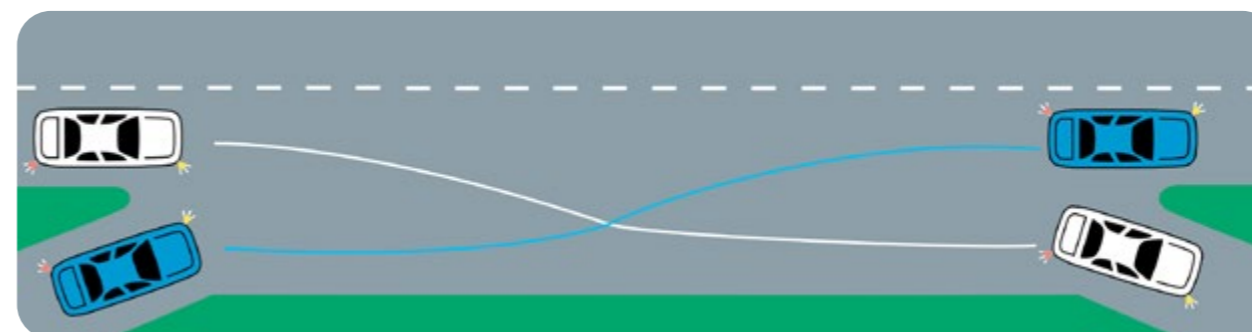
اگر از خروجی موردنظرتان رد شدید، توقف نکنید و دنده‌عقب نگیرید. در عوض به مسیر ادامه دهید تا به خروجی یا چهارراه بعدی برسید و سپس به مسیر موردنظر برگردید.

از روی خط ممتدی که باند کاهش سرعت خروج را از باندهای حرکت بزرگراه جدا می‌کند عبور نکنید.

فقط در نواحی‌ای که خطوط منقطع وجود دارد و حرکت بین خطوط اشکالی ندارد باند را عوض کنید.

منطقه‌ی تنیده‌شدن

در برخی از محل‌های ورود و خروج در بزرگراه‌ها، نقاط ورودی و خروجی بسیار نزدیک یکدیگرند؛ این می‌تواند خطر برخورد را افزایش دهد. یک گروه از وسایل نقلیه برای خروج از بزرگراه در حال کندکردن سرعت خود هستند. در همان زمان و در همان فضا، گروه دیگری از وسایل نقلیه برای ورود به بزرگراه سرعت می‌گیرند. منطقه‌ای که هر دو گروه از وسایل نقلیه عبور می‌کنند، منطقه‌ی تنیدگی نامیده می‌شود. رانندگان باید توجه کاملی داشته باشند و تا حد ممکن احتیاط کنند.



۹. به راست راهنما بزنید.

۱۰. با حفظ سرعت سبقت، به باند حرکت اولیه بازگردید.

۱۱. حرکت را ادامه دهید. خاموش شدن چراغ راهنما را بررسی کنید.

سبقت گرفتن از وسایل نقلیه‌ی دیگر، در شرایط زیر غیرقانونی است:

- وسایل نقلیه در جهت مخالف بسیار نزدیک هستند.
- یک خط زرد ممتد در مرکز بزرگراه یا در سمت راننده است.
- یک علامت، نشانگر منطقه‌ی عدم عبور است.
- در مدرسه یا منطقه‌ی بازی که محدودیت‌های سرعت مجاز اعمال می‌شوند.
- تردد در مسیر سربالایی و در هر اتوبان دولایه.
- رانندگی در میدان در هر بزرگراه دولایه.
- نزدیک به ۳۰ متر از گذرگاه راه‌آهن در یک تقاطع بزرگراه دولایه.
- یک اتوبوس مدرسه توقف کرده و چراغ‌های چشمک‌زن خود را روشن کرده است. این یعنی چه پشت سر اتوبوس باشید چه از جلو نزدیک شوید، باید متوقف شوید. فقط وقتی وسیله‌ی نقلیه اجازه‌ی عبور دارد که اتوبوس مدرسه و

وسیله‌ی نقلیه، در دو طرف اتوبان تقسیم‌شده قرار گرفته باشند.

ایمن بمانید؛ عابرین پیاده

همیشه مراقب عابرین پیاده‌ی داخل بزرگراه یا نزدیک آن باشید. هنگام نزدیک شدن و عبور کردن، فضای کافی به آن‌ها بدهید. هنگام تاریکی، وقتی که دیدن عابرین پیاده سخت است، بیشتر احتیاط کنید.

ایمنی رانندگی در بزرگراه

ایمن بمانید؛ وسایل نقلیه‌ی دیگر

وقتی که وسیله‌ی نقلیه‌ی دیگری از کنار شما عبور می‌کند، به سمت راست باند حرکتی خود بروید.

همان‌طور که راننده‌ی جدید اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند و با رانندگی در بزرگراه‌ها بیشتر آشنا می‌شود و جلسات تمرین طولانی‌تر می‌شود، از اطلاعات و نکات زیر برای رانندگی ایمن‌تر استفاده کنید.

• تا جای ممکن با سرعت جریان ترافیک حرکت کنید و از محدوده‌ی سرعت اعلام‌شده فراتر نروید.

• سعی کنید بین گروهی از وسایل نقلیه که با فاصله‌ی نزدیک از هم حرکت می‌کنند گیر نیفتید.

• از دنباله‌روی کردن (بدون رعایت فاصله‌ی طولی مناسب) دیگر وسایل نقلیه خودداری کنید. به طور حداقل و در شرایط عادی دو ثانیه، فاصله‌ی طولی با وسایل نقلیه‌ی جلویی را رعایت کنید.

• اگر قصد سبقت گرفتن ندارید بیرون باند چپ بمانید. باندهای چپ برای وسایل نقلیه‌ی سریع‌تر و سبقت گرفتن طراحی شده‌اند. در آلبرتا، تابلوهایی در آزادراه‌ها نصب شده‌اند که به ترافیک آهسته یادآوری می‌کنند در سمت

راست بمانند. در آزادراه‌هایی با سه باند حرکتی و ورودی‌ها و خروجی‌های متعدد، در باند وسط بمانید، چون کمترین تعارض را دارد. با این حال، راننده‌ی جدید که ممکن است از محدوده‌ی سرعت کندتر حرکت کند، باید در باند راست باشد.

• دید جلوی مناسبی داشته باشید، حدود ۲۵ تا ۳۰ ثانیه جلوتر از وسیله‌ی نقلیه را ببینید. این به راننده کمک می‌کند وقتی خطری تشخیص داده شود، زودتر واکنش نشان دهد و تصمیمات رانندگی بهتری بگیرد.

• دنبال سرخ‌های تعارض احتمالی در ترافیک باشید. هیچ‌وقت به یک شیء خیره نشوید. اگر تعارض را زودتر ببینید، زمان بیشتری برای انجام واکنش ایمن خواهید داشت.

• از رانندگی در نقاط کور دیگر رانندگان خودداری کنید. سرعت را افزایش و کاهش دهید تا در موقعیتی قرار گیرید که وسیله‌ی نقلیه قابل‌رؤیت باشد. این مسئله مخصوصاً برای کشنده‌ها و کامیون‌ها که راننده‌ی آن فقط از طریق آینه‌های بغل می‌تواند طرفین را ببیند اهمیت دارد.

• برای دیدن اتفاقات پشت‌سر، گاهی از آینه‌های دید عقب استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود هنگام رانندگی در بزرگراه هر ۱۵ تا ۲۰ ثانیه پشت‌سر را بررسی کنید.

• مراقب چراغ ترمز خودروهای جلویی باشید. این می‌تواند نشانه‌ی اولیه یک مشکل باشد. اگر به اندازه‌ی کافی زود آن را ببینید، این هشدار زمان کافی برای توقف کنترل‌شده را به شما خواهد داد.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۸

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			بزرگراه و نواحی تنیده‌شدن - ورودی و خروجی دید:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	۲۵ تا ۳۰ ثانیه جلوتر را بررسی می‌کند
۱	۲	۳	آینه‌ی دید عقب را هر ۱۵ تا ۲۰ ثانیه یکبار بررسی می‌کند
۱	۲	۳	مراقب ترافیک در حال ادغام است
۱	۲	۳	دنبال فواصل ایجادشده در ورودی‌ها و خروجی‌ها است
۱	۲	۳	نواحی ادغام و تنیده‌شدن را شناسایی می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			بزرگراه و نواحی تنیده‌شدن - ورودی و خروجی سرعت:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	طبق شرایط رانندگی می‌کند
۱	۲	۳	با فهمیدن محدوده‌ی سرعت نصب‌شده / نصب‌نشده رانندگی می‌کند
۱	۲	۳	سرعت را برای شرایط جلو تنظیم می‌کند
۱	۲	۳	به شکل مناسب شتاب می‌گیرد و ترمز می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			بزرگراه و نواحی تنیده‌شدن - ورودی و خروجی فرمان‌گیری:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	موقعیت دست رانندگی مستقیم، توقف و تعویض باند
۱	۲	۳	روش

ایمنی اتوبوس مدرسه

رانندگان باید وقتی اتوبوس مدرسه قصد توقف دارد، سرعت را کاهش دهند و آماده‌ی توقف شوند. در این زمان چراغ‌های چشمک‌زن کهربایی روشن هستند.

● هنگام نزدیک‌شدن به اتوبوس مدرسه با احتیاط بیشتر رانندگی کنید. بچه‌ها ممکن است به خیابان بدوند یا در هر جایی نزدیک اتوبوس قصد عبور از خیابان را داشته باشند.

● وقتی اتوبوس مدرسه توقف کرده و چراغ‌های چشمک‌زن قرمز روشن هستند، چه پشت‌سر اتوبوس هستید چه از طرف مقابل به آن نزدیک می‌شوید، در حدود ۲۰ متری آن توقف کنید. فقط وقتی نیازی به توقف نیست که از جهت مخالف در یک بزرگراه تقسیم‌شده با موانع فیزیکی به اتوبوس نزدیک می‌شوید.

● تا وقتی که چراغ‌های قرمز چشمک‌زن خاموش نشده‌اند توقف کنید. اگر اتوبوس توقف کرده تا کودکان را پیاده کند، تا وقتی که کودکان به نقطه‌ای ایمن و دور از ترافیک نرسیده‌اند به حرکت ادامه ندهید.

ایمن بمانید؛ نقاط کور

همیشه مراقب نقاط کور وسایل نقلیه‌ی بزرگ باشید. اگر در آینه‌های بغل نمی‌توانید راننده را ببینید، راننده نیز نمی‌تواند شما را ببیند.

نظرات:

.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			بزرگراه و نواحی تنیده‌شدن - ورودی و خروجی ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	باند مناسب برای ادغام و ورود به محل تنیدن را انتخاب می‌کند
۳	۲	۱	توالی مناسب تعویض باند را انجام می‌دهد
۳	۲	۱	هنگام تعویض باند در نواحی تنیده‌شدن سرعت را حفظ می‌کند
۳	۲	۱	به شکل مناسب از چراغ‌های راهنما استفاده می‌کند
۳	۲	۱	در هنگام ورود و خروج حق تقدم را رعایت می‌کند
۳	۲	۱	از قبل شرایط را پیش‌بینی می‌کند
۳	۲	۱	رانندگی را برای شرایط تنظیم می‌کند (ترمزگرفتن، فرمان‌گیری)
۳	۲	۱	در نقطه‌ی مناسب توقف در محل عبور عابرین پیاده‌ی نشانه‌گذاری شده و نشانه‌گذاری نشده توقف می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			تعویض باند و سبقت‌گرفتن ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	فقط در نواحی مجاز سبقت می‌گیرد
۳	۲	۱	هنگام سبقت‌گرفتن، از محدوده‌ی سرعت مجاز عبور نمی‌کند
۳	۲	۱	پیش از برگشت به باند حرکت اولیه صبر می‌کند تا وسایل نقلیه‌ای که از آن‌ها سبقت گرفته در آینده‌ی دید عقب ظاهر شوند
۳	۲	۱	تعویض باند مناسب را اجرا می‌کند

۰۹

راندگی در شب

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۱۰ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



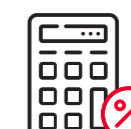
نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

این تمرین زمانی باید انجام شود که راننده‌ی جدید مهارت قابل‌قبولی در تمرین‌های پیشین کسب کرده باشد. در جلسه‌های اولیه‌ی تمرین پس از تاریکی، کارآموز را به همان خیابان‌هایی ببرید که تمرین در طول روز در آنجا انجام شده است. تمام مهارت‌هایی که در طول روز تمرین شده‌اند به همان شکل پس از تاریکی نیز انجام می‌شوند. با این حال، کاهش دید پس از تاریکی، رانندگی را سخت‌تر می‌کند و خطر تصادفات را افزایش می‌دهد. دستورالعمل‌های زیر به کارآموز کمک می‌کنند پس از تاریکی رانندگی ایمنی داشته باشد.

اطلاعات بخش‌های زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل پارک قانونی وسایل نقلیه مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

ایمن بمانید؛ برای ایمنی چراغ‌ها را روشن کنید

رانندگی با چراغ جلوی روشن باعث بهتر دیدن در طول روز و همینطور دیدن خطرات در طول شب می‌شود.

خطرات رانندگی در شب

● دید در تاریکی شدیداً محدود می‌شود و تشخیص اشیا و الگوهای ترافیک و برنامه‌ریزی از قبل را سخت می‌کند.

● واکنش راننده به دید وابسته است. وقتی پس از تاریکی دید محدود می‌شود، قضاوت برای ورود به فضاهای خالی، توجه به حضور عابرین پیاده و دوچرخه‌سواران و دیدن واضح پیچ‌ها، میانه‌ی راه، نشانه‌گذاری‌های آسفالت و لبه‌ی راه سخت می‌شود.

● تابش نور چراغ جلوی وسایل نقلیه در ترافیک روبه‌رو، دیدن اشیا را سخت‌تر می‌کند و موقتاً باعث مسدود شدن دید برخی رانندگان می‌شود. برای چشم معمولی، برگشت به حالت عادی از این کوری موقت چند ثانیه طول می‌کشد.

● اکثر افراد، با پیشروی شب، بیشتر خسته می‌شوند. این قضیه با تمرکز و قضاوت تداخل پیدا می‌کند و زمان واکنش را کندتر می‌کند.

رانندگی در شب در نواحی شهری

● تنها با روشن بودن چراغ‌های پارک وسیله‌ی نقلیه رانندگی نکنید. چراغ‌های پارک برای وقتی است که وسیله‌ی نقلیه پارک شده باشد.

● پس از تاریکی کمی آهسته‌تر رانندگی کنید و فاصله‌ی طولی را برای جبران کاهش دید بیشتر کنید.

● برای تشخیص فواصل در تاریکی، بیشتر

احتیاط کنید. راهنماها و نقاط ارجاع مورداستفاده در طول روز را پس از تاریکی به خوبی نمی‌توان دید.

● برای کاهش اثر کوری موقت در اثر تابش چراغ‌های جلوی وسیله‌ی نقلیه‌ی نزدیک‌شونده، روی سمت راست یا لبه‌ی جاده هنگام نزدیک شدن وسایل نقلیه از روبه‌رو تمرکز کنید.

● با تغییر زاویه‌ی آینه‌ی دید عقب یا اجرای حالت شب، میزان خیرگی ناشی از تابش چراغ‌های جلوی وسایل نقلیه پشت‌سر را کاهش دهید.

نکته‌ی مربیان

● به راننده‌ی جدید یاد دهید به اشیائی که نور چراغ‌های جلو را منعکس می‌کنند نگاه کند. این کار هشدار زودهنگامی از خطر جلوتر یا نیاز به توقف و کاهش سرعت را به او می‌دهد. مثال‌ها شامل تابلوهای جاده‌ای، نوارهای بازتابنده یا نشانه‌گذاری‌های باند، یک تکه فلز یا شیشه روی جاده و چشم حیوانات می‌شوند.

● در نواحی شهری دیدن چراغ‌های ترافیکی و تابلوها در پس‌زمینه‌ی چراغ‌های نئونی، چراغ‌های خیابان و دیگر تابلوها و شیشه‌های دارای نور مغازه‌ها، سخت‌تر است.

رانندگی در شب در نواحی روستایی

یک جاده‌ی آرام روستایی، ترجیحاً همان جاده‌ای که برای تمرین روز استفاده کرده‌اید، باید برای کسب تجربه هنگام رانندگی در شب راننده‌ی جدید مورداستفاده قرار گیرد.

برای رانندگی در شب در نواحی روستایی باید از چراغ جلو در حالت پایین و بالا استفاده کرد. از کارآموز بخواهید به استفاده‌ی متناوب از آن‌ها عادت کند. فاصله‌ی مناسب برای کم‌نور کردن نوربالا وقتی وسیله‌ی نقلیه‌ی ای از روبه‌رو نزدیک می‌شود (۳۰۰ متر) و وقتی که دنبال یک وسیله‌ی نقلیه‌ی در حال حرکت است (۱۵۰ متر) را برای راننده‌ی جدید شرح دهید.

● وقتی که استفاده از نوربالا اشکالی ندارد و روی دید دیگر رانندگان تأثیری ندارد، از آن استفاده کنید.

● از میدان دید چراغ‌ها سریع‌تر حرکت نکنید. به عبارت دیگر، آنقدر سریع نرانید که نتوانید به راحتی در فاصله‌ای که چراغ‌ها شیئی را نورانی کرده‌اند، توقف کنید.

● در جاده‌های شنی سرعت را کاهش دهید. شن سست می‌تواند کنترل وسیله‌ی نقلیه را از شما بگیرد. در شرایط رانندگی در شب قضاوت در مورد خطرات شن سست دشوار می‌شود.

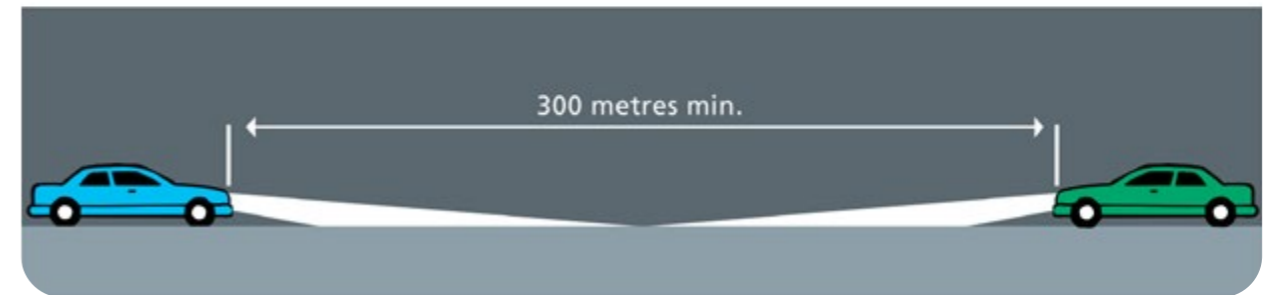
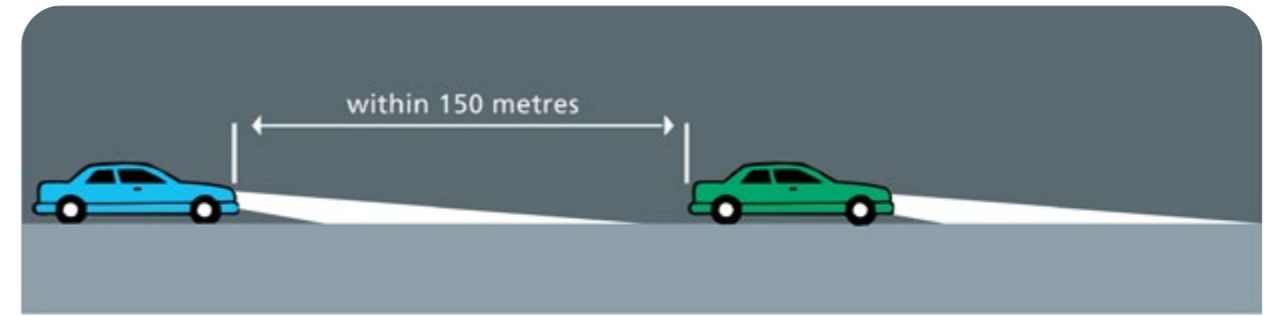
● مراقب عابرین پیاده و حیوانات نزدیک یا روی جاده باشید.

داشته باشید. خیلی قبل‌تر از اینکه به وسیله‌ی نقلیه‌ی دیگر نزدیک شوید، چراغ نوربالا را تغییر دهید تا روی دید راننده‌ی جلویی و همین‌طور دید راننده‌ای که از روبه‌رو نزدیک می‌شود تأثیر منفی نگذارد.

● با رانندگی در باند راست بزرگراه‌های چندلایه، خیرگی ناشی از نور چراغ خودروهای نزدیک‌شونده را کاهش دهید. به چراغ خودروهایی که از روبه‌رو نزدیک می‌شوند نگاه نکنید. در عوض هنگام عبور از کنار خودروهای روبه‌روی، روی لبه‌ی سمت راست بزرگراه تمرکز کنید.

نکته‌ی مربیان

خطوط زرد، ترافیک عبوری در جهت مخالف را از هم جدا می‌کنند. خط زرد باید همیشه در سمت چپ خودروی شما باشد. اگر در سمت راست واقع شده، شما در سمت اشتباه جاده رانندگی می‌کنید.



رانندگی در شب در بزرگراه‌ها

● هنگام ورود به بزرگراه و خروج از آن در تاریکی مراقب باشید. چون بسیاری از نواحی و مناطق ادغامی پس از تاریکی روشن شده‌اند، فرایند استفاده از آن‌ها شبیه روز است. با این حال مراقب تابلوهای مسیر اشتباه و ورود ممنوع که نزدیک رمپ‌های ورود و خروج نصب شده‌اند و ممکن است در تاریکی به خوبی دیده نشوند باشید.

● در جاده مطمئن شوید خط زرد همیشه سمت چپ وسیله‌ی نقلیه قرار گرفته باشد.

● فاصله‌ی طولی مناسبی را با دیگران حفظ کنید. پس از تاریکی برای جبران دید محدودشده یا کاهش‌یافته، فاصله‌ی طولی با دیگران را افزایش دهید.

● از محدوده سرعت پیشنهادی سریع‌تر رانندگی نکنید.

● در استفاده از نور بالا و پایین رعایت ادب را

از آنجایی که اکثر جاده‌های روستایی شنی‌اند و خط وسط ندارند، به راننده‌ی جدید یاد دهید در شرایط نوربالا و نورپایین مرکز جاده را تشخیص دهد. با قضاوت و توجه به تضاد بین جاده‌ی شنی و چمن‌های در گودال کنار جاده، همین قوانین اعمال می‌شوند.

ایمن بمانید؛ چراغ‌های جلو و تابلوهای هشدار

به یاد داشته باشید که چراغ‌های جلو پیچ‌ها، تپه و فرورفتگی‌های جاده را پوشش نمی‌دهند. برای جبران این کار، سرعت را کاهش دهید و توجه ویژه‌ای به تابلوهای هشدار جاده چون پیچ، جاده‌ی پرپیچ، دست‌انداز، پل باریک، جاده‌های باریک و لغزنده در هنگام بارندگی داشته باشید.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۹

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شب فرمان‌گیری:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست رانندگی در مسیر مستقیم یا توقف کردن (ساعت ۳ و ۹)
۳	۲	۱	روش (روش دست روی دست در هنگام پیچیدن)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شب ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	برای گردش باند مناسب را انتخاب می‌کند
۳	۲	۱	باندهای مختلف و نوع استفاده از آنها را می‌شناسد
۳	۲	۱	توالی مناسب تعویض باند را اجرا می‌کند
۳	۲	۱	هنگام تعویض باند سرعت را حفظ می‌کند
۳	۲	۱	از چراغ‌های راهنما به شکل مناسب استفاده می‌کند
۳	۲	۱	در همه‌ی تقاطع‌ها حق تقدم را رعایت می‌کند
۳	۲	۱	از خیلی قبل‌تر توقف یا کاهش سرعت را پیش‌بینی می‌کند
۳	۲	۱	مناسب با شرایط خود را وفق می‌دهد (ترمز و فرمان‌گیری)
۳	۲	۱	در نقاط مناسب توقف می‌کند
۳	۲	۱	با سرعت بیشتر از چراغ‌های جلو حرکت نمی‌کند
۳	۲	۱	فاصله‌ی طولی را افزایش می‌دهد
۳	۲	۱	به طور مناسب نوربالا را تعویض می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شب دید:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	۱۲ تا ۱۵ ثانیه جلوتر را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	هر ۵ تا ۸ ثانیه آینه دید عقب را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	هنگام عبور وسایل نقلیه با چراغ خیلی روشن از روبه‌رو، به شانه‌ی بزرگراه نگاه می‌کند
۳	۲	۱	مراقب خطرات است (ساخت‌وساز، عابرین پیاده، شرایط نیازمند مراقبت بیشتر)
۳	۲	۱	دنبال تابلو، راهنما و کنترل‌های ترافیکی می‌گردد
۳	۲	۱	تقاطع‌ها را شناسایی می‌کند (کنترل‌شده/ کنترل‌نشده)
۳	۲	۱	از نوربالا و نورپایین به شکل مناسب استفاده می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شب سرعت:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	مناسب با شرایط رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	با علم بر محدودیت سرعت نصب‌شده یا نشده رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای شرایط جلوتر تنظیم می‌کند
۳	۲	۱	به شکل مناسب شتاب‌گیری می‌کند و ترمز می‌گیرد

نظرات:

.....
.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

۱۰

راندگی در شرایط سخت

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۱۰ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

وقتی که راننده‌ی جدید در تمرین‌های ۱ تا ۹ مهارت لازم را کسب کرد، رانندگی در شرایط آب‌وهوایی و شرایط جاده نامناسب را شروع کنید. با اینکه تمرین ۱۰ شامل رانندگی در فصول مختلف می‌شود، در ذهن داشته باشید که راننده‌ی جدید باید گواهینامه‌ی رانندگی کلاس ۷ آلبرتا را حداقل برای یک سال داشته باشد. این امر زمان و فرصت کافی برای تمرین در فصول مختلف و تحت شرایط جاده و آب‌وهوایی نامناسب را فراهم می‌کند. بخش‌های تمرینی ممکن است مثلاً در طول بارندگی‌های شدید، باد یا مه لحظه‌ی آخری باشند. حداقل به شکل کلی تکنیک‌های رانندگی مناسب و ایمن برای شرایط نامناسب را با راننده‌ی جدید مرور کنید و درباره‌اش گفت‌وگو کنید. وقتی که کارآموز آماده است و شرایط وجود داشت تمرین‌ها را انجام دهید.

نکته

هنگام رانندگی در شرایط نامناسب خوب تصمیم‌گیری کنید. اگر شرایط خیلی بد است، رانندگی برای راننده‌ی باتجربه نیز ایمن نیست.

اطلاعات بخش‌های بعدی را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل قانونی پارک وسایل نقلیه مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

طی شرایط نامناسب جوی و جاده‌ای، موارد زیر خطرات اضافی ایجاد می‌کنند:

- جاده‌های لغزنده.
- تجمع برف یا آب روی سطح جاده.
- دید محدود.
- رانندگان دیگری که شرایط نامناسب را در نظر نمی‌گیرند.
- استفاده از کروزر کنترل.

دستورالعمل‌های زیر به راننده‌ی جدید کمک می‌کنند رانندگی خود را با تغییرات شرایط آب‌وهوایی و جاده‌ای تنظیم کنند.

ایمن بمانید

در شرایط آب‌وهوایی نامناسب، افزایش فاصله‌ی طولی مهم‌ترین چیزی است که باید در رانندگی مدنظر داشته باشید. برای توقف حین رانندگی در جاده‌های بارانی، برفی و یخ‌زده زمان بیشتری لازم است. حفظ فاصله‌ی ایمن بین وسیله‌ی نقلیه‌ی خود با دیگران، به شما زمان بیشتری برای برنامه‌ریزی می‌دهد.

رانندگی در باران

● پس از اینکه شیشه‌ی جلو خیس شد برف‌پاک‌کن‌ها را روشن کنید؛ در این حالت بهتر عمل می‌کنند. بسته به میزان و شدت بارش، از سرعت پایین، بالا یا متوسط حرکت برف‌پاک‌کن‌ها استفاده کنید.

● طی بارش‌های سنگین، چراغ‌های نورپایین جلو را حتماً روشن کنید. با این کار رانندگان دیگر وسیله‌ی نقلیه‌ی شما را راحت‌تر می‌بینند.

● سرعت کمتری را که مناسب شدت بارش و دید است انتخاب کنید.

● از توقف ناگهانی بپرهیزید. در مواقع لغزندگی جاده، بدون قفل‌کردن ترمزها و برای کاهش سرعت یا متوقف‌کردن وسیله‌ی نقلیه، از فشار کافی روی پدال ترمز استفاده کنید. با قفل‌کردن ترمزها راننده بهتر می‌تواند در شرایطی که توقف غیرممکن است، کنترل فرمان را حفظ کند.

● اگر وسیله‌ی نقلیه مجهز به سیستم ترمز ضدقفل (ABS) است، فشار یکنواخت و محکمی را روی پدال ترمز حفظ کنید.

● برای کاهش احتمال سُرخوردن روی آب (آبروندگی)، سُرخوردن روی مخلوط آب و روغن، سرعت را کاهش دهید. طی آبروندگی ممکن است کشش وسیله‌ی نقلیه کاهش یابد و از کنترل خارج شود.

ایمن بمانید

در چند دقیقه‌ی اول بارندگی سرعت را کاهش دهید. در این موقع، سطح خیابان بیشترین لغزندگی را دارد. آبی که از عاج لاستیک عمیق‌تر باشد، با روغن جمع‌شده روی سطح جاده مخلوط می‌شود و بسیار لغزنده می‌شود. این می‌تواند منجر به آبروندگی شود.

● مراقب باشید به عابرین پیاده‌ی نزدیک مسیر حرکت آب نپاشید.

● در بارندگی‌های شدید وسایل نقلیه‌ی بزرگی مانند کامیون و اتوبوس‌ها را دنبال نکنید. می‌توانند باعث پاشش سنگین آب شوند که حتی اگر برف‌پاک‌کن‌ها روی بالاترین سرعت خود نیز باشند قادر به پاک‌کردن آن نیستند و این امر می‌تواند دید شما را کاملاً مسدود کند.

● خیلی جلوتر جاده را ببینید و پیش از سبقت‌گرفتن چیدمان جاده را بسنجید. هنگام سبقت‌گرفتن از یک وسیله‌ی نقلیه‌ی بزرگ احتیاط کنید؛ یادتان باشد که پاشیدن آب می‌تواند دید شما را کاملاً محدود کند.

● مراقب تابلوهای بزرگراهی که لغزندگی در هنگام بارندگی را هشدار می‌دهند باشید و بیشتر احتیاط کنید.

● اگر جاده سیلابی به نظر می‌رسد رانندگی نکنید. اگر از محل سیلابی عبور کنید، وسیله‌ی نقلیه ممکن است در سیل گیر بیفتد. اگر سیلاب عمیق باشد ممکن است خودرو را با خود به موقعیت‌های خطرناک‌تری ببرد.

رانندگی در برف و یخبندان

نکته‌ی مریبان

برای جلوگیری از چرخش لاستیک‌ها در برف و یخ به آرامی شتاب بگیرید و سرعت را کاهش دهید. شتاب‌گیری و کاهش سرعت سریع می‌تواند باعث سرخوردن وسیله‌ی نقلیه شود.

• پیش از رانندگی مطمئن شوید همه‌ی شیشه‌ها از برف و یخ پاک شده باشند. به همین شکل، کل وسیله‌ی نقلیه را تمیز کنید چون حرکت آن ممکن است باعث پرتاب برف به سمت شیشه‌ها شود و دید راننده را مسدود کند.



• بدون چرخاندن چرخ‌ها شتاب بگیرید، چرخ‌های جلو را صاف و روبه‌جلو نگه دارید.
• در نواحی‌ای که یخ یا برف باعث کشش کم شده‌اند سرعت را کاهش دهید. در شرایط

غیرعادی، در وسایل نقلیه با جعبه‌دنده‌ی اتوماتیک و دستی از دنده‌ی سنگین استفاده کنید.

• خیلی قبل‌تر از پیچ‌ها و تقاطع‌ها برای حفظ کنترل کامل، شروع به کاهش سرعت کنید. به این شیوه وسیله‌ی نقلیه به تقاطع یا پیچ کشیده نمی‌شود.

• به آرامی ترمزها را اعمال کنید و پیش از قفل‌شدن، آن‌ها را آزاد کنید. این کار را بدون مکث بین مراحل، برای جلوگیری از سرخوردن تکرار کنید. اگر وسیله‌ی نقلیه مجهز به ABS است، فقط لازم است به پدال ترمز به طور یکنواخت فشار بیاورید.

• مراقب نقاط خطر مانند نواحی سایه‌دار و پل یا روگذرهایی که ممکن است به دلیل یخ‌زدگی لغزنده شده باشند، درحالی‌که بقیه جاده طبیعی است، باشید.

• شدیداً مراقب لکه‌های یخ سیاه (جایی که آسفالت از روی لایه‌ای از یخ دیده می‌شود) باشید. دیدن این‌ها گاهی سخت است اما می‌توانند بسیار خطرناک باشند.

• هنگام عبور از تپه‌های لغزنده زیاد پدال گاز را فشار ندهید. چرخ‌ها ممکن است در جای خود بچرخند و باعث سرخوردن یا از دست دادن کنترل شوند.

• با وسایل نقلیه‌ی جلو فاصله‌ی طولی کافی داشته باشید. با این کار، اگر کنترل وسیله‌ی نقلیه ازدست برود فضای کافی برای کاهش سرعت یا توقف خواهید داشت.

• پیش از رفتن در سرازیری‌هایی با سطح

لغزنده، برای جلوگیری از سرخوردن، دنده‌ی سنگین‌تری انتخاب کنید. به آرامی و نرمی با جعبه‌دنده‌های اتوماتیک و دستی دنده عوض کنید.

ایمن بمانید

هنگام توقف مراقب باشید. زمان و فاصله‌ی بیشتری برای توقف در نظر بگیرید. در برف و یخ فاصله‌ی توقف ۱۰ برابر بیشتر می‌شود.

ایمن بمانید

در مه و دود از چراغ جلو با نوربالا استفاده نکنید؛ باعث بازتاب نور در مه و خیرگی و کاهش دید می‌شوند. همیشه از چراغ جلو با نورپایین یا مه‌شکن (اگر وسیله‌ی نقلیه این ویژگی را دارد) استفاده کنید.

رانندگی در مه و دود

• بسته به غلظت مه یا دود، سرعت خود را کاهش دهید. سرعت وسیله‌ی نقلیه باید با دید راننده نسبت به جلو مطابق باشد، حتی اگر این امر به معنی کاهش سرعت تا حد خزیدن خودرو به جلو باشد.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱۰

۳	۲	۱	روش (روش دست روی دست در هنگام پیچیدن)
---	---	---	---------------------------------------

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب ملزومات عمومی:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	برای گردش باند مناسب را انتخاب می‌کند
۳	۲	۱	باندهای مختلف و نوع استفاده از آن‌ها را می‌شناسد
۳	۲	۱	توالی مناسب تعویض باند را اجرا می‌کند
۳	۲	۱	هنگام تعویض باند، سرعت را حفظ می‌کند
۳	۲	۱	از چراغ‌های راهنما به شکل مناسب استفاده می‌کند
۳	۲	۱	در همه‌ی تقاطع‌ها حق تقدم را رعایت می‌کند
۳	۲	۱	از خیلی قبل‌تر توقف یا کاهش سرعت را پیش‌بینی می‌کند
۳	۲	۱	مناسب با شرایط، خود را وفق می‌دهد (ترمز و فرمان‌گیری)
۳	۲	۱	در نقاط مناسب توقف می‌کند
۳	۲	۱	فاصله‌ی طولی را افزایش می‌دهد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب هنگام رانندگی در باران:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	از برف‌پاک‌کن‌ها استفاده می‌کند
۳	۲	۱	از غوطه‌ور شدن در آب یا آبروندگی آگاه است
۳	۲	۱	مراقب چاله‌های بزرگ آب و خطرات است

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب دید:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	۱۲ تا ۱۵ ثانیه جلوتر را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	هر ۱۰ تا ۱۵ ثانیه آینه دید عقب را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	مراقب خطرات است (ساخت‌وساز، عابرین پیاده، شرایط نیازمند مراقبت بیشتر)
۳	۲	۱	دنبال تابلو، راهنما و کنترل‌های ترافیکی می‌گردد
۳	۲	۱	مراقب خطرات جاده‌ای است (آب، یخ، برف)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب سرعت:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	مناسب با شرایط رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	راننده محدود‌هی سرعت مجاز نصب‌شده یا نشده را درک می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای شرایط جلوتر تنظیم می‌کند
۳	۲	۱	به شکل مناسب شتاب‌گیری می‌کند و ترمز می‌گیرد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب فرمان‌گیری:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست رانندگی در مسیر مستقیم، توقف‌کردن یا تعویض باند (ساعت ۳ و ۹)

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب راننده در برف یا یخ:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	یخ و برف چسبیده به بدنه و همه شیشه‌ها را پاک می‌کند
۳	۲	۱	برای افزایش کشش از دنده‌ی پایین‌تر استفاده می‌کند
۳	۲	۱	به آرامی شتاب می‌گیرد
۳	۲	۱	به شکل مناسب از ترمزها استفاده می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			رانندگی در شرایط نامناسب رانندگی در مه یا دود:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	از چراغ‌های جلو با نورپایین استفاده می‌کند
۳	۲	۱	برای متوقف‌کردن رانندگی از جاده خارج می‌شود

نظرات:

.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

مدیریت شرایط اضطراری معمول

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۴ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

خرابی لاستیک

مثالی دیگر از موقعیت اضطراری وجود دارد که در هر زمانی ممکن است اتفاق افتد. مرور کامل اقدامات لازم هنگام خراب شدن لاستیک بسیار مهم است.

اگر لاستیک جلو بترکد، وسیله نقلیه کشش قوی و محکمی به سمت لاستیک پاره شده به وجود خواهد آورد. ترکیدن لاستیک عقب وسیله نقلیه معمولاً باعث لای کشیدن آن می شود. اگر هنگام رانندگی لاستیک پنچر شد، پیشنهاد می شود موارد زیر را انجام دهید.

- با هر دو دست محکم فرمان را بگیرید و وسیله نقلیه را در مسیر مستقیم نگه دارید.
- ترمز نگیرید.
- پدال گاز را رها کنید و اجازه دهید سرعت وسیله نقلیه کاهش پیدا کند.
- پس از آنکه سرعت وسیله نقلیه کاهش پیدا کرد، ترمزها را با فشار آرام ولی مداوم فعال کنید.
- دنبال مکانی امن برای توقف و پارک، در صورت امکان کاملاً خارج از جاده، باشید.
- چراغ خطر چهارچشمک وسیله نقلیه را روشن کنید.

کنید.

- تا وقتی که ترمزها تعمیر نشده اند با خودرو رانندگی نکنید.

نوعی دیگر از خرابی ترمز که می تواند رخ دهد منحصر به فرد است و مختص قدرت سیستم ترمز است. این خرابی وقتی اتفاق می افتد که موتور وسیله نقلیه متوقف می شود و هیچ توانی برای کمک به ترمزها تولید نمی شود. با این نوع از خرابی ترمز، پدال ترمز با فشار معمولی فشرده می شود، ولی سرعت وسیله نقلیه کاهش نمی یابد. اگر این اتفاق افتاد، موارد زیر را انجام دهید.

- نترسید. محکم تر به پدال فشار وارد کنید؛ ترمزها هنوز کار می کنند.
- فشار محکم و مداوم به پدال ترمز وارد کنید، سرعت وسیله نقلیه کاهش پیدا می کند. اگر وسیله نقلیه به سیستم ABS مجهز است، محکم و مداوم به ترمز فشار بیاورید.
- اگر به دلیل فشار زیاد روی پدال ترمز، چرخها قفل شدند، یک ثانیه پدال ترمز را رها کنید و با کمی فشار کمتر روی پدال دوباره ترمز بگیرید.

از کارافتادن ترمزها

اکثر خودروهای مدرن سیستم ترمز دوگانه دارند که از خرابی کامل سیستم ترمزها جلوگیری می کند. پیش از اینکه از کارافتادگی ترمز رخ دهد، چراغ هشدار در داشبورد وسیله نقلیه برای اخطار مشکل باید روشن شود. برای اینکه بدانید وسیله نقلیه این سیستم هشدار را دارد یا خیر، دفترچه راهنمای خودرو را ببینید یا از فروشنده محلی سؤال کنید.

درباره چگونگی مدیریت خرابی سیستم ترمز با کارآموز صحبت کنید.

- اگر چراغ هشدار ترمز وسیله نقلیه روشن شد، فوراً جای ایمنی برای پارک کردن پیدا کنید.
- تا وقتی مکانیک، ترمزها را بررسی یا تعمیر نکرده است، وسیله نقلیه را حرکت ندهید.

وقتی که از کارافتادگی کلی ترمز رخ می دهد، با فشار بر پدال ترمز هیچ اتفاقی نمی افتد یا پدال به کف خودرو می چسبد. اگر این اتفاق افتاد موارد زیر را انجام دهید.

- سریعاً دنده را به دنده پایین تر (حتی در جعبه دنده اتوماتیک) تعویض کنید تا سرعت وسیله نقلیه کم شود.
- پدال ترمز را فشار دهید.
- وسیله نقلیه را به شکل ایمن متوقف کنید.

تمرین ۱۱ با برخی موارد اضطراری معمول در رانندگی سروکار دارد که هر زمانی ممکن است اتفاق بیفتند. کارآموز نیاز دارد نحوه مدیریت و واکنش مناسب به این موارد را بداند. با این حال، به دلیل خطرات و خساراتی که ممکن است به وجود آید، پیشنهاد نمی شود که این شرایط طی جلسات تمرینی مربی و راننده جدید برای آموزش یا نشان دادن مشکل ایجاد شوند. درباره هر شرایطی باید گفت و گو شود تا کارآموز بداند که چه کاری انجام دهد و چطور به شکل ایمن آن را مدیریت کند. مجموعه اطلاعات پیش رو به راننده جدید کمک می کنند چگونگی مدیریت وسیله نقلیه در این شرایط را درک کند.

اطلاعات بخش های بعدی را مرور کنید و درباره اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل قانونی پارک وسایل نقلیه مرور کنید و سپس مهارت های لازم را تمرین کنید.

نکته‌ی مربیان

بحث درباره‌ی پنجره‌ی و ترکیدن لاستیک زمان ایدئالی برای کارآموز فراهم می‌کند که لاستیک وسیله‌ی نقلیه را تعویض کند. این کار باید بیش از یک بار انجام شود تا کارآموز در تنهایی هم بتواند این کار را انجام دهد.

تعویض لاستیک

- موقعیت لاستیک زاپاس و وسایل ضروری را نشان دهید.
- چگونگی تعویض لاستیک را نشان دهید و از کارآموز بخواهید تعویض لاستیک را تمرین کند.
- چگونگی بادکردن لاستیک را نشان دهید. داخل در راننده یا دفترچه‌ی راهنما را برای فشار باد لاستیک لازم بررسی کنید.

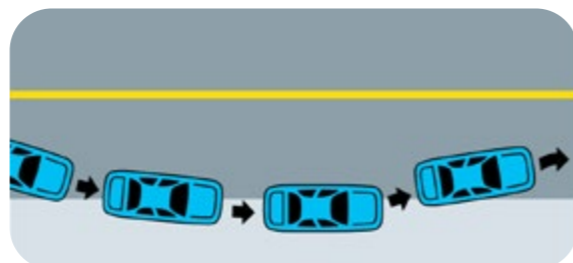
بازگشت به مسیر در صورت خروج وسیله‌ی نقلیه از جاده

اگر چرخ‌های وسیله‌ی نقلیه از لبه‌ی آسفالت پایین افتاد، راننده باید موارد زیر را انجام دهد.

- با هر دو دست محکم فرمان را بگیرد.
- در برابر وسوسه‌ی چرخاندن فرمان برای برگرداندن وسیله‌ی نقلیه روی آسفالت مقاومت کند.
- پدال گاز را رها کند و اجازه دهد موتور سرعت وسیله‌ی نقلیه را کاهش دهد.
- خیلی جلوتر مسیر موردنظر را نگاه کند. نگاه نکردن به جلو می‌تواند باعث چرخش بیش‌ازحد فرمان شود.
- از ترمزگرفتن محکم خودداری کند، اما برای برگرداندن کنترل کامل روی وسیله‌ی نقلیه، به تدریج پدال ترمز را فشار دهد.
- برای دیدن وسایل نقلیه‌ای که قصد سبقت‌گرفتن دارند، پیش از برگشتن به آسفالت جاده، بررسی شانه را انجام دهد.
- وقتی که سرعت وسیله‌ی نقلیه به اندازه‌ی قابل‌قبولی کاهش یافت به تدریج به جاده برگردد.
- مراقب باشید فرمان را بیش‌ازحد نچرخاند؛

چون می‌تواند احتمال ازدست دادن کنترل و رفتن به باند روبه‌رو را افزایش دهد.

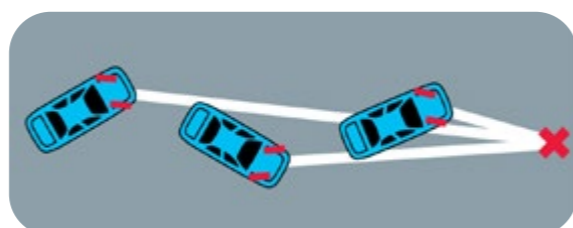
- وقتی که وسیله‌ی نقلیه به شکل ایمن روی جاده قرار گرفت، لاستیک‌ها را صاف کند و سرعت را افزایش دهد.



سرخوردن

اکثر سرخوردن‌ها به دلیل خطای راننده رخ می‌دهند، برخی از این موارد عبارتند از:

- تیز پیچیدن.
- پیچیدن با سرعت ناایمن.
- محکم ترمزگرفتن.
- شتابگیری خیلی سریع.
- پیش‌بینی ضعیف، جلوتر را ندیدن و برنامه‌ریزی نکردن.



برگشت از سرخوردگی

در سرخوردن همیشه به سمتی فرمان را بچرخانید که می‌خواهید وسیله‌ی نقلیه به آن سمت برود.

ایمن بمانید؛ قفل‌شدن چرخ

مؤثرترین ترمز آن است که کمی قبل از قفل‌شدن چرخ‌ها باشد. آنقدر محکم روی ترمزها نکوبید که چرخ‌ها قفل شوند. اگر احتمال قفل‌شدن چرخ‌ها وجود دارد، فشار را از روی پدال بردارید و دوباره با فشار کمتر ترمزها را فعال کنید.

سرخوردن ناشی از ترمز

سرخوردن حاصل از ترمز وقتی اتفاق می‌افتد که ترمزهای خودرو آنقدر محکم اعمال شوند که یک یا چند چرخ قفل می‌شود. این اتفاق کنترل فرمان را از راننده می‌گیرد. اگر این اتفاق بیفتد راننده باید موارد زیر را انجام دهد.

- فوراً فشار روی ترمزها را آزاد کند تا چرخ (های) قفل‌شده شروع به چرخش کند و کنترل فرمان برگردد.
- جلوتر را ببیند و فرمان را به سمت مسیر سرخوردن بچرخاند.
- در صورت نیاز، وقتی خودرو صاف شد ترمز بگیرد؛ اما فشار کمتری روی ترمزها اعمال کند.

سرخوردن ناشی از قدرت

خودرو با دیفرانسیل عقب

- در خودروهای با دیفرانسیل عقب، سرخوردن حاصل از قدرت، وقتی اتفاق می‌افتد که راننده پدال گاز را محکم می‌فشارد و باعث چرخیدن درجا در چرخ‌های عقب می‌شود. اگر فوراً تصحیح نشود، وسیله‌ی نقلیه سر می‌خورد. اگر این اتفاق افتاد، موارد زیر را انجام دهید.
- تا وقتی که چرخش چرخ‌ها متوقف نشده، سریعاً پدال گاز را رها کنید.
 - مسیری که وسیله‌ی نقلیه باید برود را نگاه کنید و به جهت سرخوردن، فرمان را بچرخانید. وسیله‌ی نقلیه صاف می‌شود.
 - مراقب باشید بیش‌ازحد فرمان را بچرخانید. وسیله‌ی نقلیه ممکن است در جهت مخالف سر بخورد.
 - در صورت نیاز جهت فرمان را تصحیح کنید تا وسیله‌ی نقلیه را تحت‌کنترل بگیرید.
 - سرعت را افزایش دهید.

خودرو با دیفرانسیل جلو

- در وسایل نقلیه با دیفرانسیل جلو، سرخوردن ناشی از قدرت وقتی رخ می‌دهد که فشار زیادی روی پدال گاز وجود داشته باشد. این باعث چرخش درجا در چرخ‌های جلو می‌شود. اگر فوراً تصحیح نشود، خودرو سر می‌خورد و

کنترل فرمان از دست می‌رود. اگر این اتفاق افتاد موارد زیر را انجام دهید.

- فوراً پدال گاز را رها کنید تا چرخش چرخ‌های جلو متوقف شود و کنترل فرمان را دوباره به دست بگیرید.
- مسیری را که وسیله‌ی نقلیه باید طی کند ببینید و به جهت سرخوردن فرمان را بچرخانید. وسیله‌ی نقلیه صاف می‌شود.
- مراقب باشید بیش‌ازحد فرمان را بچرخانید. وسیله‌ی نقلیه ممکن است در جهت مخالف سر بخورد.
- در صورت نیاز، جهت فرمان را تصحیح کنید تا کنترل وسیله‌ی نقلیه را دوباره به دست بگیرید.
- سرعت را افزایش دهید.

سرخوردن حین پیچیدن

وسایل نقلیه با دیفرانسیل عقب

- در وسایل نقلیه با دیفرانسیل عقب، سرخوردن سر پیچ وقتی می‌تواند اتفاق بیفتد که راننده هنگام رسیدن به پیچ یا خم، سرعت را به‌اندازه‌ی کافی کاهش نداده باشد. انتهای وسیله‌ی نقلیه در جهت مخالف فرمان‌گیری سر می‌خورد. اگر این اتفاق افتاد موارد زیر را انجام دهید.
- پدال گاز را رها کنید.
 - جلو و مسیر حرکتی موردنظر را به خوبی نگاه کنید.
 - در مسیری که وسیله‌ی نقلیه باید حرکت کند فرمان بگیرید. برای صاف‌کردن وسیله‌ی نقلیه ممکن است به تعدادی اصلاح جهت فرمان نیاز باشد.
 - مراقب باشید بیش‌ازحد فرمان را بچرخانید. وسیله‌ی نقلیه ممکن است در جهت مخالف سر بخورد.
 - وقتی که وسیله‌ی نقلیه صاف شد سرعت را افزایش دهید.

وسایل نقلیه با دیفرانسیل جلو

- در وسایل نقلیه با دیفرانسیل جلو، وسیله‌ی نقلیه تمایل به کشیده‌شدن به بیرون از پیچ یا گوشه دارد. برای کاهش این اتفاق موارد زیر را انجام دهید.
- پدال گاز را رها کنید.
 - جلو و مسیر موردنظر را به خوبی نگاه کنید.
 - در مسیری که وسیله‌ی نقلیه باید حرکت کند فرمان بگیرید. برای صاف‌کردن وسیله‌ی نقلیه ممکن است به تعدادی اصلاح مسیر فرمان نیاز باشد.
 - مراقب باشید بیش‌ازحد فرمان را بچرخانید. ممکن است وسیله‌ی نقلیه در جهت مخالف سر بخورد.
 - به آرامی شتاب بگیرید تا چرخ‌های جلو بتوانند وسیله‌ی نقلیه را از سرخوردن بیرون آورند.
 - وقتی که وسیله‌ی نقلیه صاف شد سرعت را افزایش دهید.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱۱

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			از کار افتادن ترمز
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	تعویض دنده به دنده‌ی سنگین‌تر
۳	۲	۱	اجازه به کاهش سرعت وسیله نقلیه
۳	۲	۱	استفاده از ترمز پارک
۳	۲	۱	نگه‌داشتن محکم فرمان در موقعیت ساعت ۹ و ۳

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			خرابی ترمز ناشی از خاموش شدن موتور
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	به دنده‌ی پایین‌تر تعویض می‌کند
۳	۲	۱	پیش از ترمزگرفتن اجازه می‌دهد سرعت وسیله‌ی نقلیه کاهش یابد
۳	۲	۱	فشار یک‌نواخت روی ترمزها اعمال می‌کند
۳	۲	۱	وسیله‌ی نقلیه را خلاص می‌کند
۳	۲	۱	محکم فرمان را در ساعت ۹ و ۳ نگه می‌دارد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			خرابی لاستیک
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	محکم فرمان را در ساعت ۹ و ۳ نگه می‌دارد
۳	۲	۱	پا را از روی پدال گاز و ترمز برمی‌دارد
۳	۲	۱	پیش از اعمال ترمز اجازه می‌دهد سرعت وسیله‌ی نقلیه به‌تدریج کاهش یابد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			شرایط اضطراری معمول دید:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	۱۲ تا ۱۵ ثانیه جلوتر را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	هر ۱۰ تا ۱۵ ثانیه آینه‌ی دید عقب را بررسی می‌کند
۳	۲	۱	مراقب خطرات است (برف، یخ، گودال‌های بزرگ، دود و مه)
۳	۲	۱	دنبال تابلو، راهنما و کنترل‌های ترافیکی می‌گردد
۳	۲	۱	دید خود را در طول مسیر حرکتی حفظ می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			شرایط اضطراری معمول سرعت:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	مناسب با شرایط رانندگی می‌کند
۳	۲	۱	راننده محدوده‌ی سرعت مجاز نصب‌شده یا نشده را درک می‌کند
۳	۲	۱	سرعت را برای شرایط جلوتر تنظیم می‌کند
۳	۲	۱	به‌شکل مناسب شتاب‌گیری می‌کند و ترمز می‌گیرد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			شرایط اضطراری معمول فرمان‌گیری:
۳= نیاز به تمرین	۲= مناسب	۱= خوب	
۳	۲	۱	موقعیت دست رانندگی در مسیر مستقیم یا توقف‌کردن (ساعت ۳ و ۹)
۳	۲	۱	روش (روش دست روی دست برای مدیریت شرایط اضطراری)

نظرات:

.....

.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			برگشت از خارج جاده
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	فرمان را در ساعت ۹ و ۳ محکم نگه می‌دارد
۳	۲	۱	پدال گاز و ترمز را رها می‌کند
۳	۲	۱	اجازه می‌دهد تا به تدریج سرعت وسیله‌ی نقلیه کاهش یابد
۳	۲	۱	دید خود را به‌خوبی در مسیر حرکت نگه می‌دارد
۳	۲	۱	پیش از بازگشت تدریجی به جاده، بررسی پشت شانه را انجام می‌دهد
۳	۲	۱	با حرکات کوچک فرمان به جاده برمی‌گردد

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			بازگشت از سرخوردن
=۳ نیاز به تمرین	=۲ مناسب	=۱ خوب	
۳	۲	۱	پدال گاز و ترمز را رها می‌کند
۳	۲	۱	دید خود را در مسیر موردنظر نگه می‌دارد
۳	۲	۱	در جهت سرخوردن فرمان را می‌چرخاند
۳	۲	۱	پیش از استفاده از پدال گاز یا ترمز، کنترل وسیله‌ی نقلیه را به‌دست می‌گیرد

وسایل نقلیه با جعبه‌دندی دستی

زمان پیشنهادی تمرین: حداقل ۶ ساعت

GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب‌ها و منابع

ترجمه کتاب‌ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه‌ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



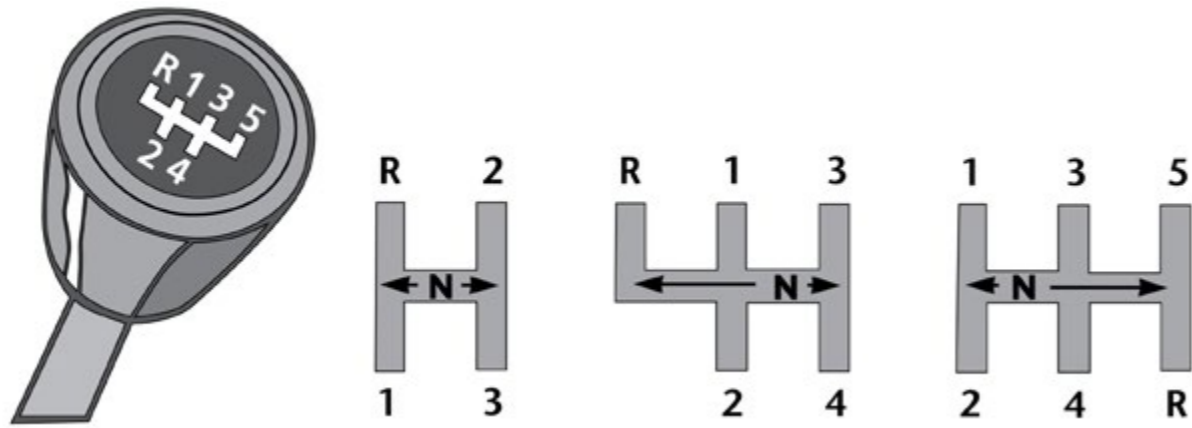
اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت



استارت زدن وسیله نقلیه

- ترمز بگیرید.
- کلاچ را کاملاً فشار دهید.
- دنده را خلاص کنید.
- با نگاه داشتن کامل کلاچ، سویچ را بچرخانید تا موتور روشن شود.

اگر راننده‌ی جدید با استفاده از وسیله‌ی نقلیه با جعبه‌دنده‌ی دستی رانندگی را یاد می‌گیرد، این تمرین را پیش از تمرین ۱، یا بین تمرین ۱ و ۲، به او یاد دهید. این کار کارآموز را برای فعالیت‌های تمرین‌های ۲ تا ۱۱ آماده می‌کند. این تمرین را می‌توان پس از اینکه کارآموز به شکل موفقیت‌آمیز همه‌ی تمرین‌های دیگر را با وسیله‌ی نقلیه با جعبه‌دنده‌ی اتوماتیک انجام داد، نیز به او یاد داد.

اطلاعات بخش‌های زیر را مرور کنید و درباره‌اش بحث کنید. هر بخش را در خانه یا محل قانونی پارک وسایل نقلیه مرور کنید و سپس مهارت‌های لازم را تمرین کنید.

انتخاب دنده‌ی خلاص

- با اعمال ترمز پارک استارت بزنید.
- محکم ترمز را بگیرید.
- کلاچ را محکم فشار دهید.
- دنده (جلو یا عقب) را انتخاب کنید.
- ترمز پارک را رها کنید، ولی فشار روی پدال ترمز را نگه دارید.

ایمن بمانید

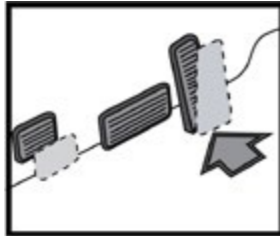
وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، حتماً در یک پارکینگ بزرگ خالی یا ناحیه‌ای به دور از ترافیک باشید. راننده‌ی جدید باید پیش از رفتن به ترافیک بتواند به آرامی شروع کند و به درستی دنده را تعویض کند.

در این تمرین راننده‌ی جدید فرایند استارت‌زدن وسیله‌ی نقلیه با جعبه‌دنده‌ی دستی، به حرکت درآوردن آن، تعویض دنده به بالا و پایین و حرکت در مسیر سربالایی را یاد خواهد گرفت.

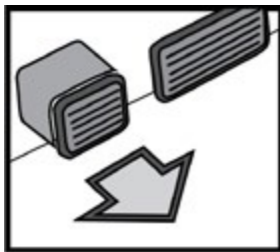
نکته‌ی مربیان

پیش از اینکه اجازه دهید کارآموز خودرویی با جعبه‌دنده‌ی دستی را براند، چگونگی کار کلاچ و دنده‌ی دستی را توضیح دهید.

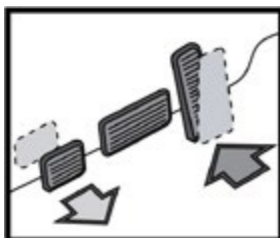
۴: کلاچ را برگردانید... تا نقطه‌ی اصطکاک... سپس متوقف کنید.



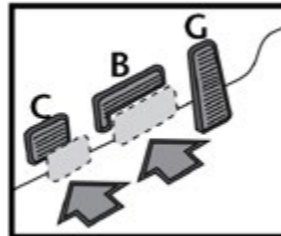
۵: کلاچ را رها کنید و با پا پدال گاز را پوشش دهید.



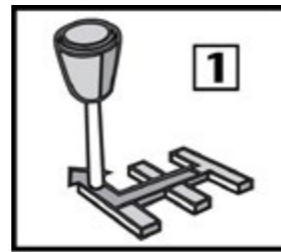
۶: پدال گاز را فشار دهید و به آرامی کلاچ را رها کنید.



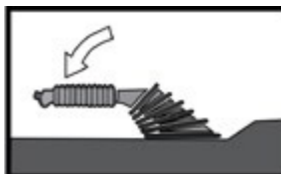
۱: کلاچ، پدال ترمز و گاز



۲: دنده‌ی یک را انتخاب کنید.



۳: ترمز پارک را آزاد کنید.



حرکت دادن وسیله نقلیه

نکته

در اولین ساعت یا تا وقتی که به کارآموز حرکت با دنده‌ی ۱ را یاد می‌دهید، فقط از نقطه‌ی حساس کلاچ بدون استفاده از گاز استفاده کنید. سرعت اولیه برای حرکت دادن وسیله نقلیه کافی است. استفاده نکردن از گاز به راننده‌ی جدید اجازه می‌دهد بهتر نقطه حساسیت کلاچ را درک کند و توانایی حرکت دادن خودرو به تنهایی را احساس کند.

- آینه‌های دید عقب و بغل را برای دیدن ترافیک بررسی کنید.
- بررسی پشت شانه را انجام دهید.
- قصد حرکت را راهنما بزنید.
- دوباره بررسی پشت شانه را انجام دهید.
- تا وقتی که به نقطه‌ی حساسیت کلاچ برسید (جایی که وسیله نقلیه می‌خواهد شروع به حرکت کند) کلاچ را به آرامی رها کنید.
- فشار روی پدال گاز را افزایش دهید و رها کردن کلاچ را به آرامی ادامه دهید تا وسیله نقلیه کاملاً شروع به حرکت کند.
- به آرامی سرعت را افزایش دهید.
- کلاچ را نرانید (نگه‌داشتن پا روی کلاچ) چون باعث فرسایش اضافی می‌شود.

تعویض دنده به سمت بالا

نکته

سه قانون استفاده از کلاچ. تنها در شرایط زیر کلاچ را رها کنید:

۱. استارت و سلیه‌ی نقلیه و شروع به حرکت با دنده‌ی یک
۲. تعویض دنده از یک دنده به دنده‌ی دیگر
۳. متوقف کردن وسیله نقلیه

- سرعت را افزایش دهید تا به محدوده‌ی سرعتی دنده‌ی بعدی برسید.
- پیش از فشار دادن کلاچ، پدال ترمز را رها کنید.
- پدال گاز را کاملاً آزاد کنید و کلاچ را تا انتها فشار دهید.
- به دنده‌ی بالاتر دنده را تعویض کنید.
- به آرامی کلاچ را رها کنید.
- فشار روی پدال گاز را افزایش دهید.
- به آرامی شتاب بگیرید.

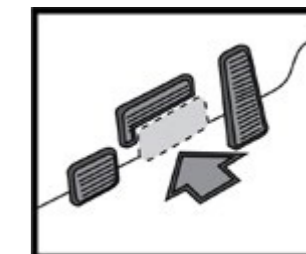


تعویض دنده به پایین و توقف در ترافیک یا پارک کردن

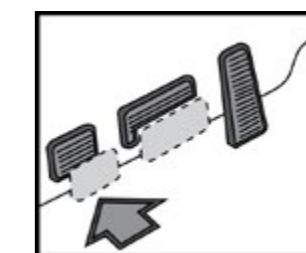
- با برداشتن پا از روی پدال گاز و استفاده از ترمز، سرعت را کاهش دهید.
- کلاچ را کاملاً فشار دهید.
- به دنده‌ی پایین بعدی تعویض کنید.
- کلاچ را به آرامی رها کنید.
- سرعت کاهش یافته را حفظ کنید.
- پیش از اینکه وسیله نقلیه کاملاً متوقف شود، کلاچ را تا انتها فشار دهید تا از خاموش شدن جلوگیری کنید.
- تا وقتی که خودرو کاملاً متوقف نشده کلاچ را نگه دارید و پدال ترمز را فشار دهید.
- پای راست را محکم روی پدال ترمز نگه دارید و کلاچ را تا انتها فشار دهید.
- اگر در ترافیک توقف کرده‌اید، دنده‌ی یک یا دنده‌ی پایین را برای حرکت از محل توقف انتخاب کنید. هنگام شروع، فرایند گفته‌شده‌ی حرکت دادن وسیله نقلیه و تعویض دنده به بالا را دنبال کنید.
- اگر پارک می‌کنید پای راست را روی پدال ترمز بگذارید و دنده‌ی خلاص را انتخاب کنید. موتور را خاموش کنید و ترمز پارک را بکشید و کلاچ را رها کنید.

تعویض به دنده پایین تر

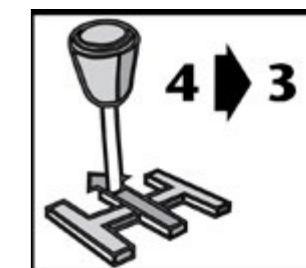
۱: ترمز بگیرید.



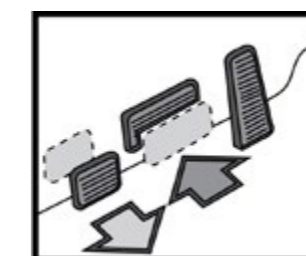
۲: کلاچ بگیرید.



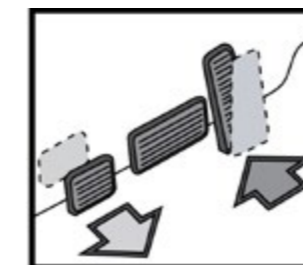
۳: دنده را عوض کنید.



۴: هنگام ترمزگرفتن کلاچ را به آرامی رها کنید، یا

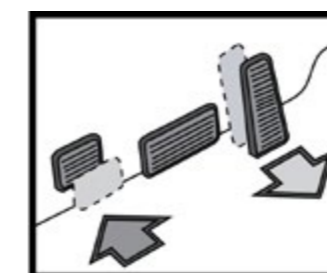


۵: هنگام شتاب گرفتن کلاچ را رها کنید.

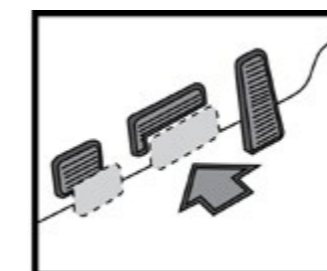


برای متوقف کردن وسیله نقلیه

۱: کلاچ را فشار دهید و گاز را رها کنید.



۲: ترمز بگیرید.



نکته‌ی مریبان

هنگام توقف معمول، نیازی به تعویض دنده به تک تک دنده‌های پایین تر نیست. اگر در جایی که فضا محدود است توقف فوری نیاز شد، موارد زیر را انجام دهید.

فوراً ترمز بگیرید.

قبل از توقف وسیله نقلیه یا خاموش شدن موتور کلاچ را بگیرید.

تا جایی که نیاز است روی پدال ترمز فشار وارد کنید تا وسیله نقلیه متوقف شود.

استارت زدن در سربالایی

- پای راست را محکم روی پدال ترمز و پای چپ را کامل روی کلاچ فشار دهید. ترمز پارک را محکم بکشید.

- کلاچ را محکم فشار دهید و پای راست را محکم روی پدال ترمز نگه دارید و سپس دنده‌ی یک یا دنده‌ی پایین را انتخاب کنید.
- پای راست را از روی پدال ترمز بردارید، سپس به آرامی به پدال گاز فشار آورید تا موتور با دور بالاتری (RPMs) کار کند. این کار از خاموش شدن وسیله نقلیه هنگام شروع به حرکت جلوگیری می‌کند.
- کلاچ را به آرامی تا نقطه‌ی حساسیت رها کنید و آنجا نگه دارید.
- ترمز پارک را رها کنید.
- همزمان با رها کردن کامل کلاچ به آرامی پدال گاز را فشار دهید.
- وسیله نقلیه را به آرامی به جلو پیش ببرید.

گزارش پیشرفت راننده - تمرین ۱۲

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			جعبه‌دنده‌ی استاندارد (دستی) استفاده از کلاچ:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	کلاچ را سریع رها نمی‌کند
۱	۲	۳	فقط برای شروع حرکت، تعویض دنده و توقف از کلاچ استفاده می‌کند
۱	۲	۳	به آرامی کلاچ را رها می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			جعبه‌دنده‌ی استاندارد (دستی) تعویض دنده:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	از دست باز استفاده می‌کند
۱	۲	۳	در هر توقف جعبه‌دنده را در دنده‌ی یک می‌گذارد
۱	۲	۳	باعث جانرفتن دنده نمی‌شود (ساییدگی دنده)
۱	۲	۳	برای تعویض دنده پا را از روی پدال گاز برمی‌دارد
۱	۲	۳	هنگام تعویض دنده چشم‌ها را روی مسیر موردنظر نگه می‌دارد
۱	۲	۳	هنگام رانندگی دست را روی دنده نگه نمی‌دارد
۱	۲	۳	هنگام تعویض دنده باعث تند کارکردن موتور نمی‌شود
۱	۲	۳	برای هر دنده با سرعت مناسب آن دنده را عوض می‌کند

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			جعبه‌دنده‌ی استاندارد (دستی) شروع در سربالایی:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	تا وقتی که به نقطه‌ی حساسیت نرسد (جایی که وسیله‌ی نقلیه می‌خواهد حرکت را آغاز کند) ترمز پارک را رها نمی‌کند
۱	۲	۳	باعث تند کارکردن موتور نمی‌شود

ارزیابی عملکرد (دور یکی از اعداد خط بکشید)			جعبه‌دنده‌ی استاندارد (دستی) ملزومات عمومی:
خوب = ۱	مناسب = ۲	نیاز به تمرین = ۳	
۱	۲	۳	برای ساعت اول تمرین از گاز برای شروع حرکت در دنده‌ی یک استفاده نمی‌کند
۱	۲	۳	دید خود را به خوبی در طول مسیر موردنظر نگه می‌دارد
۱	۲	۳	وقتی در حالت تعویض دنده نیست از روش صحیح موقعیت دست روی فرمان استفاده می‌کند

نظرات:

.....
.....

مربی:

.....

راننده‌ی جدید:

.....

تاریخ:

.....

بررسی اجمالی



GANJINEH

راهنمای ایرانیان کانادا



کتاب ها و منابع

ترجمه کتاب ها و منابع مفید



دایرکتوری مشاغل

دایرکتوری مشاغل ایرانیان
کانادا



نرخ دلار

نرخ لحظه ای دلار کانادا در
شهرهای مختلف



اخبار محلی

اخبار محلی شهرهای مختلف
کانادا



ابزارهای کاربردی

ابزارهای کاربردی و
محاسبه‌گرهای قیمت

دفترچه‌ی تمرین رانندگان

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۳: دنده عقب گرفتن
	<p>دنده عقب گرفتن:</p> <ul style="list-style-type: none"> دنده عقب در خط مستقیم دنده عقب با حرکات کوچک به چپ یا راست دنده عقب تند به سمت چپ یا راست
تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۴: گردش به چپ و راست
	<p>گردش به راست</p>
	<p>گردش به چپ</p>
تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۵: پارک کردن
	<p>پارک دوبل</p>
	<p>پارک در سراشیبی سربالایی:</p> <ul style="list-style-type: none"> سربالایی با جدول سربالایی بدون جدول سربالایی با یا بدون جدول
	<p>خروج از پارک در سراشیبی و سربالایی:</p> <ul style="list-style-type: none"> خروج از پارک در سربالایی با جدول خروج از پارک در سربالایی بدون جدول خروج از پارک در سراشیبی (با یا بدون جدول)
	<p>پارک عمودی</p>
	<p>پارک زاویه دار:</p> <ul style="list-style-type: none"> به راست به چپ

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۱: عادات پیش از رانندگی، تجهیزات و کنترل‌ها
	<p>عادات پیش از رانندگی:</p> <ul style="list-style-type: none"> ورود و خروج از وسیله نقلیه مراحل پیش از شروع پنل تجهیزات
	<p>کنترل‌ها:</p> <ul style="list-style-type: none"> استفاده از کنترل‌ها بررسی زیر کاپوت
	<p>بررسی‌های پیش از سفر:</p> <ul style="list-style-type: none"> بررسی‌های جزئیات پیش از سفر بررسی پیش از سفر روزانه
تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۲: شروع و توقف
	<p>شروع (استارت زدن):</p> <ul style="list-style-type: none"> حرکت به جلو رانندگی در جاده برگشت به موقعیت پارک
	<p>توقف</p>

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۸: رانندگی در بزرگراه
	ورود به بزرگراه
	خروج از بزرگراه: <ul style="list-style-type: none"> ● نواحی ادغام ● تعویض باند و سبقت در بزرگراهها
	ایمنی رانندگی در بزرگراه
	ایمنی اتوبوس مدرسه

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۹: رانندگی در شب
	خطرات رانندگی در شب
	رانندگی در شب در نواحی شهری
	رانندگی در شب در نواحی روستایی (خارج از شهر)
	رانندگی در شب در بزرگراهها

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۱۰: رانندگی در شرایط نامناسب
	رانندگی در باران
	رانندگی در یخ و برف
	رانندگی در مه یا دود

	خروج از پارک زاویه‌دار: <ul style="list-style-type: none"> ● به راست ● به چپ
--	---

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۶: رانندگی در مناطق مسکونی
	تابلو و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی کنترل ترافیک: <ul style="list-style-type: none"> ● نشانه‌گذاری‌های جاده
	نکات عمومی در رانندگی در نواحی مسکونی
	تعویض باند
	تقاطع‌ها: <ul style="list-style-type: none"> ● کنترل‌شده ● نقطه‌ی بدون بازگشت ● کنترل‌نشده

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۷: رانندگی در ترافیک متوسط تا سنگین
	تابلو و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی کنترل ترافیک: <ul style="list-style-type: none"> ● باندها و نشانه‌گذاری‌های باند ● محل عبور عابرین پیاده‌ی نشانه‌گذاری‌شده و نشانه‌گذاری‌نشده ● دواير ترافیکی ● ایمنی تقاطع‌ها ● کنترل سرعت ● نقاط احتمالی مشکل

ارزیابی عملکرد کامل

ارزیابی عملکرد

نمره‌ی ارزیابی خوب وقتی به دست می‌آید که انجام مهارت‌ها به شکل ایمن، به آرامی و بدون ایجاد مزاحمت برای دیگر وسایل نقلیه یا عابرین پیاده باشد.

نمره‌ی ارزیابی مناسب وقتی به دست می‌آید که مهارت آنقدر خوب که می‌توانست انجام نشده باشد، اما به شکل ایمن و با ایجاد کمی اختلال برای ترافیک یا عابرین انجام شده باشد.

نمره‌ی ارزیابی نیاز به تمرین وقتی به دست می‌آید که عملکرد کارآموز ضعیف و ناامن باشد و می‌تواند یا باعث تداخل در کار دیگر وسایل نقلیه یا عابرین پیاده شود.

زیر هر بخش فضایی برای ملاحظات در نظر گرفته شده است.

تاریخ:

مقدمه

ارزیابی عملکرد کامل باید وقتی استفاده شود که همه‌ی تمرین‌ها تکمیل و موردقبول واقع شده باشند. ارزیابی کلی از پیشرفت راننده‌ی جدید است.

ارزیابی موجود را می‌توان به تعداد موردنیاز کپی کرد و از آن استفاده کرد. هر فعالیت را نمره دهید و وقتی که یک بخش تکمیل شد نمره‌ی کلی برای آن در نظر بگیرید. هدف این است که کارآموز نشانه‌ی خوب یا مناسب را برای هر مهارتی کسب کند.

زمان ارزیابی را به یک یا دو ساعت محدود کنید تا مطمئن شوید کارآموز خیلی خسته نمی‌شود. جاهایی که در ارزیابی اول پوشش داده نشده‌اند را می‌توان در ارزیابی بعدی پوشش داد. نیاز نیست کل ارزیابی را در یک جلسه تکمیل کنید.

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۱۱: مدیریت شرایط اضطراری معمول
	خرابی ترمز
	خرابی لاستیک: <ul style="list-style-type: none"> تعویض لاستیک بازگشت به جاده در صورت خروج وسیله‌ی نقلیه از جاده
	سرخوردن‌ها: <ul style="list-style-type: none"> بازگشت از سرخوردن سرخوردن حاصل از ترمزگرفتن سرخوردن ناشی از قدرت موتور سرخوردن حین گردش در پیچ‌ها

تعداد ساعاتی تمرینی	تمرین ۱۲: وسایل نقلیه با جعبه‌دنده‌ی دستی
	روشن کردن وسیله‌ی نقلیه: <ul style="list-style-type: none"> انتخاب دنده حرکت دادن وسیله‌ی نقلیه تعویض دنده به دنده‌ی بالاتر تعویض دنده به دنده‌ی پایین‌تر توقف در ترافیک یا پارک کردن شروع به حرکت در سربالایی‌ها

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	توقف کردن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. استفاده از راهنما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. استفاده از پدال‌ها و فرمان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. موقعیت نسبت به جدول و دیگر وسایل نقلیه

ملاحظات:

.....

.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	پارک دوبل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. استفاده از راهنما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. موقعیت نسبت به جدول و دیگر وسایل نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. کنترل سرعت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. استفاده از پدال‌ها و فرمان

ملاحظات:

.....

.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	عادات، تجهیزات و کنترل‌های پایه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. بررسی پیش از سفر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. ورود به وسیله نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. دانش و استفاده از تجهیزات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. دانش و استفاده از کنترل‌ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. عادات پیش از رانندگی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶. استارت‌زدن موتور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷. خروج از وسیله نقلیه

ملاحظات:

.....

.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	شروع کردن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. استفاده از راهنما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. استفاده از پدال‌ها و فرمان

ملاحظات:

.....

.....

گردش‌ها	خوب	مناسب	نیاز به تمرین
۱. کنترل سرعت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. استفاده از راهنما	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. استفاده مناسب از باند	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴. تشخیص حق تقدم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵. استفاده از پدال‌ها و فرمان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ملاحظات در مورد گردش به چپ:

.....

.....

ملاحظات در مورد گردش به راست:

.....

.....

تقاطع‌ها / تقاطع‌های ریلی	خوب	مناسب	نیاز به تمرین
۱. مهارت‌های بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. کنترل سرعت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. موقعیت نسبت به تقاطع و خطوط ریلی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴. تشخیص حق تقدم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵. همراهی و اطاعت از کنترل‌های ترافیکی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶. استفاده از پدال‌ها و فرمان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ملاحظات:

پارک در سراسیمی و سربالایی	خوب	مناسب	نیاز به تمرین
۱. مهارت‌های بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. استفاده از راهنما	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. موقعیت نسبت به جدول و دیگر وسایل نقلیه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴. کنترل سرعت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵. استفاده از پدال‌ها و فرمان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ملاحظات:

.....

.....

پارک عمودی و زاویه‌دار	خوب	مناسب	نیاز به تمرین
۱. مهارت‌های بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. استفاده از راهنما	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. موقعیت نسبت به جدول و دیگر وسایل نقلیه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴. کنترل سرعت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵. استفاده از پدال‌ها و فرمان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ملاحظات:

.....

.....

ملاحظات درمورد تقاطع‌های کنترل‌نشده:

.....
.....

ملاحظات درمورد تقاطع‌های کنترل‌شده:

.....
.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	ترافیک با سرعت بالا و رانندگی در بزرگراه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. کنترل سرعت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. استفاده از راهنما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. آگاهی از دیگر وسایل نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. تشخیص حق تقدم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶. موقعیت نسبت به باند و دیگر وسایل نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷. اطاعت از کنترل‌های ترافیکی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸. رانندگی فعال یا تدافعی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹. استفاده از پدال‌ها و فرمان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰. ورود و خروج
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱. استفاده‌ی مناسب از باند و ناحیه‌ی ادغام در ترافیک
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲. ایمنی اتوبوس مدرسه

ملاحظات:

.....
.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	رانندگی در ترافیک
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. کنترل سرعت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. استفاده از راهنما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. آگاهی از دیگر وسایل نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. تشخیص حق تقدم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶. موقعیت نسبت به باند و دیگر وسایل نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷. رانندگی فعالانه یا تدافعی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸. استفاده از پدال‌ها و فرمان

ملاحظات:

.....
.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	مدیریت شرایط اضطراری معمول
---------------	-------	-----	----------------------------

آگاهی از مدیریت:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• خرابی ترمز
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• خرابی لاستیک
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• بازگشت از خارج جاده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• سرخوردن‌ها

ملاحظات:

.....

.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	وسایل نقلیه با جعبه‌دنده‌ی دستی
---------------	-------	-----	---------------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. انتخاب دنده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. استارت‌زدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. تعویض دنده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. شروع به حرکت در سربالایی

ملاحظات:

.....

.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	رانندگی در شب
---------------	-------	-----	---------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. کنترل سرعت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. استفاده از چراغ‌های جلو
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. رانندگی مناسب با شرایط موجود

ملاحظات:

.....

.....

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	رانندگی در شرایط نامناسب
---------------	-------	-----	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. مهارت‌های بینایی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. کنترل سرعت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. فرمان‌گیری، موقعیت دست
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. رانندگی متناسب با شرایط (باران، برف، یخ، مه و دود)

ملاحظات:

.....

.....

نمونه‌ی ارزیابی عملکرد تکمیل‌شده

مقدمه

ارزیابی عملکرد کامل باید وقتی استفاده شود که همه‌ی تمرین‌ها تکمیل شده باشند.
جدول پایین نمونه‌ای از ارزیابی تکمیل‌شده است.

امضاء مربی:

تاریخ:

نیاز به تمرین	مناسب	خوب	عادات، تجهیزات و کنترل‌های پیش از رانندگی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	۱. بررسی پیش از سفر
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. ورود به وسیله‌ی نقلیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	۳. دانش و استفاده از تجهیزات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	۴. دانش و استفاده از کنترل‌ها
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. عادات پیش از رانندگی
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶. استارت‌زدن موتور
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷. خروج از وسیله‌ی نقلیه

ملاحظات:

۲. از عقب وارد خودرو می‌شود که صحیح نیست.

۵. پیش از تکمیل تنظیم صندلی کمر بند ایمنی را می‌بندد.

۶. هنگام روشن کردن موتور از ترمز پارک استفاده نمی‌کند.

استارت‌زدن	خوب	مناسب	نیاز به تمرین
۱. مهارت‌های بینایی	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. استفاده از راهنما	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. استفاده از پدال‌ها و فرمان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

امضاء کارآموز:

امضاء مربی:

ملاحظات:

تاریخ:

۱. آینه را بررسی نمی‌کند.

۲. هنگام فاصله گرفتن از جدول راهنما نترسد.

۳. فشار زیادی روی پدال گاز و ترمز اعمال می‌کند. کنترل کمی روی آن‌ها دارد.

توقف	خوب	مناسب	نیاز به تمرین
۱. مهارت‌های بینایی	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. استفاده از راهنما	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. استفاده از پدال‌ها و فرمان	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴. موقعیت نسبت به جدول و دیگر وسایل نقلیه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ملاحظات:

۳. معلم به جدول برخورد نکرد.

۴. فاصله‌ی کافی بین وسیله نقلیه و جدول باقی نگذاشت.

۴. آیا راهنمایی‌های نکات مربیان و ایمن بمانید را مفید دیدید؟

نظرات:

۵. آیا این کتاب را به خانواده یا دوستانی که به عنوان مربی راننده‌ی جدید عمل می‌کنند پیشنهاد می‌کنید؟

نظرات:

۶. نظرات دیگر: (چه چیزی را دوست داشتید؟ چه چیزی می‌توانست بهتر انجام شود؟)

بازخورد و نظرات

حمل‌ونقل آلبرتا کتاب «آماده‌ی حرکت: کتاب کار مربیگری رانندگان جدید» را به عنوان منبع آموزشی رانندگی تولید کرده است. ما علاقه‌مند به شنیدن نظرات شما در مورد کمک این کتاب راهنما به شما در جایگاه مربی هستیم. لطفاً چند دقیقه وقت بگذارید و با پاسخ‌دادن به سؤال‌های زیر در مورد این کتاب راهنما، بازخورد خود را به ما انتقال دهید. همچنین می‌توانید فرم را در www.saferoads.com تکمیل کنید.

سوالات	بله	خیر	تقریباً
--------	-----	-----	---------

۱. هنگام مربیگری راننده‌ی جدید این کتاب را مفید دانستید؟

نظرات:

۲. آیا فهم تمرین‌ها آسان بود؟

نظرات:

۳. آیا دنبال کردن اشکال راحت بود؟

نظرات: