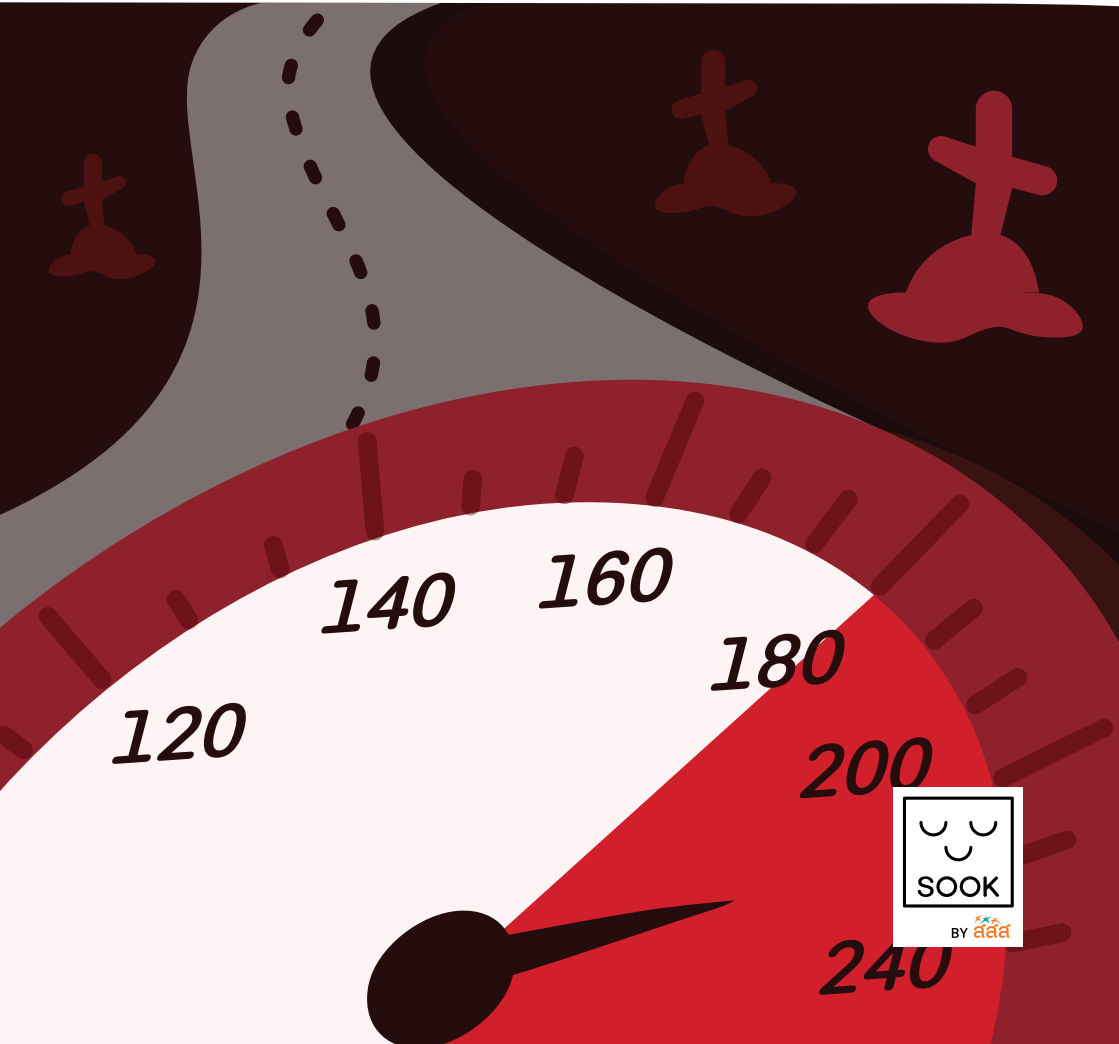
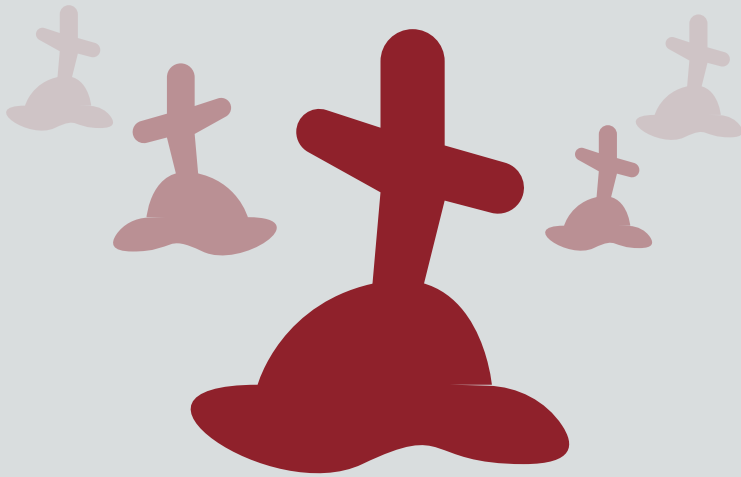


อย่าเสี่ยงกับ ๘ ความเร็ว





รู้ไหมว่าสาเหตุอันดับแรกของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนในประเทศไทยคือ ขับรถเร็วเกินอัตราที่กำหนด อันดับสองคือ ตัดหน้ากระชั้นชิด และอันดับสามคือ ตามกระชั้นชิด ทั้งหมดเกิดจากความประมาทต่อความเร็วและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มาเรียนรู้ข้อเท็จจริงของความเร็วขณะขับซีและวินัยการขับซีที่จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนกันเถอะ

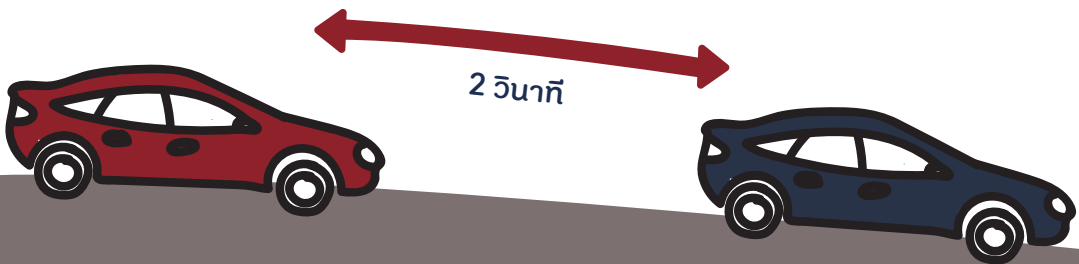
ข้อเท็จจริง ของความเร็วขณะขับขี

เพิ่มความเร็ว ต้องเพิ่มระยะหยุดรถ

เมื่อเราขับรถเร็วขึ้น 2 เท่า เราจำเป็นต้องใช้ระยะทางในการหยุดรถเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่า การหยุดรถจะใช้ระยะทางมากขึ้นขึ้นอยู่กับว่ารถวิ่งมาด้วยความเร็วเท่าใด และคนขับสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้ไวเพียงใด เพราะระยะเวลาเฉลี่ยในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ (ตั้งแต่รับรู้เหตุการณ์จนกระทั่งยกเท้าแตะที่เบรก) อยู่ที่ประมาณ 2 วินาทีเท่านั้น

ตัวอย่างเช่น

เมื่อขับรถมาด้วยความเร็ว 60 กม./ชม. และมีความจำเป็นต้องเบรกกระทันหัน ก่อนที่คนขับจะได้แตะเบรก รถยังคงวิ่งต่อไปอีก 34 เมตร (ในช่วงเวลาที่คนขับคิดตอบสนองต่อเหตุการณ์) และใช้ระยะทางอีก 21 เมตรในการห้ามล้อก่อนที่รถจะหยุด รวมระยะทางที่ใช้ในการหยุดรถทั้งสิ้น 55 เมตรหรือถ้าขับขึ้นมาด้วยความเร็ว 100 กม./ชม. ต้องใช้ระยะทางทั้งหมดอย่างน้อย 116 เมตร ก่อนที่รถจะหยุดนิ่ง



เร็วกว่ากันเพียง 10 กม./ชม. ผลลัพธ์แตกต่าง!

ขณะที่รถสีแดงและรถสีเหลืองอยู่ห่างจากทางแยกในระยะ 60 เมตร โดยที่รถสีแดงวิ่งเร็วกว่ารถสีเหลืองเพียง 10 กม./ชม. ทันใดนั้นก็มียุทธบรรทุกลีฟ้าวิ่งผ่านทางแยกกระทันหัน

รถสีเหลืองไม่ชน หยุดได้พอดี

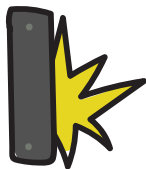
รถสีแดงจะชนรถบรรทุกด้วยความเร็ว 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง



ชนที่ 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง รุนแรงแค่ไหน!

ร่างกายเราทนการปะทะด้วยความเร็วไม่เกิน 30 กม./ชม.

การเสียชีวิตและการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุในการขับขี่เกิดจากร่างกายเรารับแรงปะทะเกินขีดจำกัดที่ได้รับ ส่วนเข็มขัดนิรภัยที่มีระบบความปลอดภัยเพียงพอนั้น จะปกป้องชีวิตคนขับและผู้โดยสารได้ในกรณีที่

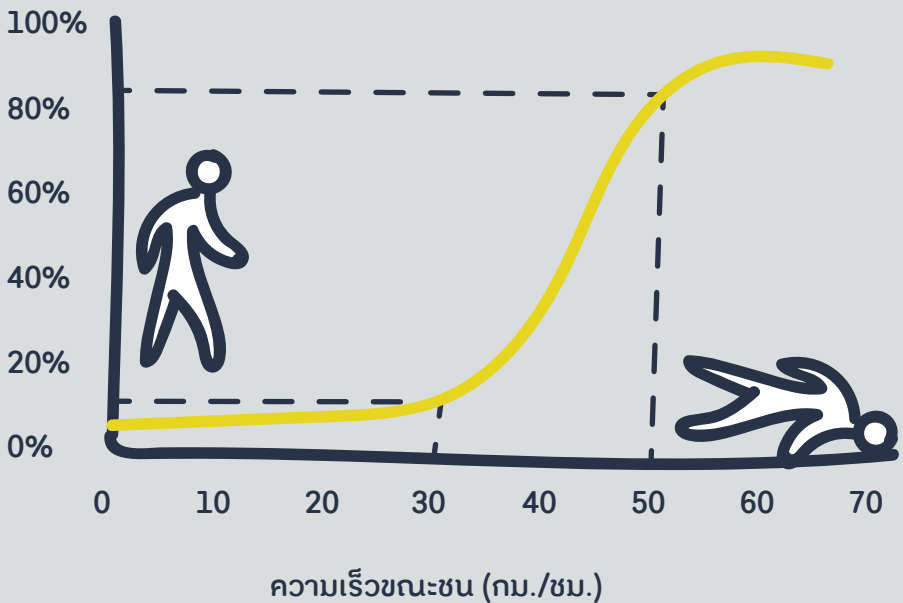


1. ชับรถยนต์ชนเสาหรือ
ต้นไม้ที่ความเร็วต่ำกว่า
40 กม./ชม.

2. ถูกรถขนาดเดียวกันชน
ด้านข้างที่ความเร็วต่ำกว่า
50 กม./ชม.

3. ชนประสานงากับรถขนาด
เดียวกันที่ความเร็วต่ำกว่า
70 กม./ชม.

นั่นหมายความว่า **เลือกความเร็วที่ใช้ = เลือกความเร็วที่ชน**
และเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชน ผู้ใช้ถนนจะมีความเสี่ยงสูงมาก
ต่อการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต และโอกาสรอดชีวิตจะยิ่งน้อยลง
เรื่อยๆ เมื่อความเร็วขณะชนเพิ่มขึ้น



จากภาพ จะเห็นว่า คนเดินเท้าที่ถูกชน

- ที่ความเร็ว 30 กม./ชม. ส่วนมาก จะรอดชีวิต (9 ใน 10 คน)
- ที่ความเร็ว 50 กม./ชม. น้อยคนนัก จะมีโอกาสรอดชีวิต (1 ใน 10 คน)
- ที่ความเร็ว 60 กม./ชม.ขึ้นไป แทบจะไม่มีโอกาสรอดชีวิต

ดังนั้นจึงควร “เลือกใช้ความเร็วที่จะสามารถหยุดได้ทัน”

กฎความปลอดภัยคือ

อย่าอยู่ใกล้กันหน้ากว่าระยะหยุดปลอดภัยของเรา

- เว้นระยะเวลาระหว่างจากคันหน้าอย่างน้อย 2 วินาทีในสภาพถนนปกติ และอย่างน้อย 4 วินาทีในสภาพถนนเปียก
- หากขับรถขนาดใหญ่ในอุโมงค์ ควรเว้นระยะห่างจากคันหน้าอย่างน้อย 4 วินาที
- หากจำเป็นต้องหยุดรถในอุโมงค์ ต้องจอดห่างจากคันหน้าอย่างน้อย 5 เมตร
- หากเป็นเวลากลางคืน ควรสามารถหยุดรถได้ในระยะที่ไฟหน้ารถส่องถึง





ระยะที่ไฟหน้ารถส่องถึง บริเวณอันตราย

ระยะหยุดรถ

เส้นสีดำ แสดงระยะที่ไฟหน้ารถส่องถึง ซึ่งก็คือระยะที่คนขับสามารถมองเห็นถนนด้านหน้าได้

เส้นสีแดง คือระยะหยุดรถที่สัมพันธ์กับความเร็วที่ขับซึ่งรถคันนี้วิ่งเร็วเกินไป ต้องขับให้ช้าลง

ในเวลาทวิสัยทัศน์ไม่ดี ควรเว้นระยะห่างจากคันหน้าให้เพียงพอ

ตัวอย่างเช่น

เมื่อหมอกกลงหนักและมองเห็นทางข้างหน้าไม่เกิน 55 เมตร ถ้าจะให้สามารถหยุดรถได้ทันเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินข้างหน้า

ควรขับช้ากว่า 60 กม./ชม.

ถ้าคิดว่าสามารถรับรู้เหตุการณ์ข้างหน้าและตอบสนองได้ภายใน 2 วินาที

ควรขับช้ากว่า 80 กม./ชม.

ถ้าคิดว่าสามารถเห็นเหตุการณ์และตอบสนองได้ภายใน 1 วินาที

****รถขนาดใหญ่และรถจักรยานยนต์ต้องการระยะหยุดมากกว่ารถยนต์**

ฉะนันการขับริดชาลจิงเปันการปองกันแลลลคอบุติเหตุไคคืที่สุดแลลมีแต่ผลคอินไคแก

1. มีเวลามากขึ้นในการรับรู้เหตุการณ์แลลหลีกเลี่ยงการชน
2. ใช้ระยะทางในการเบรกรถน้อยลง
3. ลดโอกาสที่จะเกิดการเสียการควบคุมรถ
4. รับแรงกระแทกน้อยลงแลลบาดเจ็บน้อยลงหากเกิดการชน

ที่สำคัญ การเปลียนแปลงความเร็วเพียงเล็กน้อยยังลดเปอร์เซ็นต์การตายจากอุบัติเหตุลงได้ 4 เท่าของเปอร์เซ็นต์ความเร็วที่เปลียนไป

การเปลียนแปลงความเร็วเฉลี่ย

	ลดความเร็ว			เพิ่มความเร็ว		
	-10%	-5%	-1%	+1%	+5%	+10%
ตาย	-38%	-21%	-4%	+5%	+25%	+54%
บาดเจ็บสาหัส	-27%	-14%	-3%	+3%	+16%	+33%
บาดเจ็บเล็กน้อย	-15%	-7%	-1%	+2%	+8%	+15%
ทรัพย์สินเสียหาย	-10%	-5%	-1%	+1%	+5%	+10%

นอกเหนือจากการจำกัดความเร็ว การมีวินัยในการขับขี่
ก็มีส่วนช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุอีกทางหนึ่ง

วินัยการขับรถในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ



ขับรถตอนกลางคืน

1. ไฟส่องสว่าง ไฟเลี้ยว ไฟเบรก ไฟส่องป้าย ต้องอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีและปรับได้อย่างถูกต้อง
2. ใช้ไฟต่ำเมื่อมีรถสวนและใช้ไฟสูงได้เท่าที่จำเป็นเมื่อไม่มีรถสวนมา
3. ใช้อัตราความเร็วที่จะหยุดรถได้ทันในระยะที่แสงไฟหน้ารถส่องไปถึงและเห็นได้ชัด
4. ระวังเรื่องการแซงรถให้มาก จงแซงเมื่อมีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น บนถนนโล่งๆ สลับไฟสูง-ต่ำเตือนเป็นระยะๆ และหยุดพักในที่ปลอดภัยเมื่อรู้สึกง่วง
5. สังเกตหรือระวังพฤติกรรมของรถที่ขับสวนทาง เพราะเขาอาจหลับในมาก็ได้ หากเห็นว่าผิดปกติให้ขับชิดซ้ายเอาไว้ ลดความเร็วลงมาอยู่ที่เกียร์ต่ำ เตรียมหลบลงไหล่ทางด้านซ้ายที่สามารถไต่ขึ้นบนถนนได้อย่างปลอดภัย



ขับรถตอนฝนตก

1. ถ้าฝนตกหนักมากๆ จนมองไม่เห็นทางข้างหน้าโดยเฉพาะยามกลางคืน ควรหาที่ปลอดภัยหยุดพักดีกว่าขับเสี่ยงเหมือนคนสายตาพร่ามัว
2. ใช้ความเร็วได้เท่าที่จะหยุดรถได้ในระยะที่มองเห็น ถ้าเป็นไปได้ให้ขับในเลนกลาง เพราะน้ำฝนมักจะระบายและขังอยู่บริเวณด้านข้าง แล้วอย่าลืมหันช่วงห่างจากรถคันหน้าอย่างน้อย 4 วินาทีตามที่กล่าวข้างต้น หรือราว 2 เท่าของระยะทิ้งห่างในการขับรถในภาวะปกติ
3. หากไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้ชัดเจนในระยะ 150 เมตรให้เปิดไฟใหญ่ (ไฟต่ำ)
4. หากฝนตกกลางคืนและมีน้ำท่วมขัง พยายามมองและใช้แนวรั้ว แนวขอบถนน หรือที่กั้นประกอบการตัดสินใจ

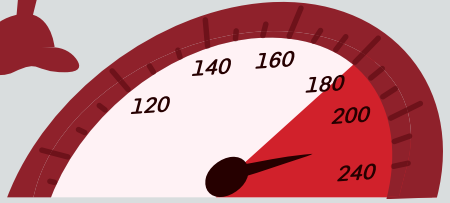
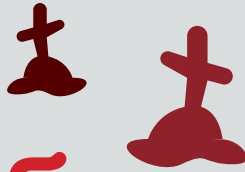




ขีบริกขณะน้ำท่วม

1. กระดับน้ำคร่าวๆ กับความสูงของช่วงล่างพาหนะว่าสามารถขับลุยได้หรือไม่ ถ้าเป็นรถเก๋งทั่วไปสามารถลุยน้ำได้สูง 5-10 เซนติเมตร แต่ถ้าระดับน้ำสูงกว่านั้น ควรหลบไปใช้เส้นทางอื่นดีกว่าเสี่ยงให้น้ำเข้าท่อไอเสียและระดับกลางทาง
2. ปิดแอร์รถยนต์ เพราะถ้าพัดลมแอร์ทำงานอยู่ จะพัดน้ำที่อยู่บนถนนกระจายไปทั่วห้องเครื่องทำให้เครื่องยนต์ดับได้
3. ใช้เกียร์ต่ำ โดยใช้ความเร็วสม่ำเสมอเลี้ยงรอบให้หนึ่งที่สุดประมาณ 1,500 รอบต่อนาที
4. อย่าเร่งเครื่อง จะทำให้รถยิ่งมีความร้อนสูงขึ้น แล้วใบพัดระบายความร้อนก็จะทำงานคลื่นน้ำที่ถูกดันไปข้างหน้าก็อาจทะลักกลับมายังห้องเครื่องได้
5. ลดความเร็วลง ขณะสวนกับรถอีกคัน มิเช่นนั้นจะกลายเป็นคลื่นชนคลื่น
6. ไม่ควรดับเครื่องในทันทีที่ถึงที่หมาย ให้จอดรถทิ้งไว้สักครู่เพื่อให้ น้ำที่อาจค้างอยู่ในหม้อพักไอเสียระเหยออกให้หมด
7. เบรกและอย่าไล่น้ำ สำหรับเกียร์อัตโนมัติให้ย้ำเบรกไล่น้ำออกจากกระบบเบรก ส่วนรถเกียร์ธรรมดาให้ย้ำคลัตช์เพื่อป้องกันคลัตช์ลื่น

อย่าเสี่ยงกับ ความเร็ว



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือคู่มือการจัดการความเร็วในชุมชน โดยศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)
- เอกสารบทความวิชาการขับรถยนต์อย่างปลอดภัย โดยศูนย์การเรียนรู้กรมการขนส่งทหารบก www.matulee.net

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3