Mawasiliano:

info@mohamoodtransport.com
www.mohamoodtransport.com

mmt

Mafunzo ya **Ustadi**

DESTURI ZA **DEREVA MAHIRI**

TOLEO LA KWANZA
MWAKA 2019

Desturi za **Dereva Mahiri**

Yaliyomo

Utangulizi Kwa Dereva **04**

Jiandae Vyema **05**

Upeo Mzuri wa Macho **09**

Uamuzi Mzuri **12**

Uendeshaji Mzuri **18**

Vikwazo - Ajali **30**

Ulinzi na Usalama **34**

01

Utangulizi
Kwa Dereva

Unaweza kuwa dereva mwenye uzoefu, tena mwenye kuwajibika kabisa! Hata hivyo, mazoea mara nyingi yanaweza kusababisha kufanya makosa. Kukosa umakini kwa sekunde chache tu, kosa dogo tu au matatizo ya vifaa yasiyotarajiwa yanaweza kutokea kwa mtu yoyote.

Kazi yako inahusiana na uwepo wa hatari na matokeo yake yanaweza kuwa mabaya sana.

Kitabu hiki ni mwongozo wako unapokuwa barabarani:

- Daima uwe nacho karibu
- Kisome na ukitumie
- Kama utaratibu wako wa kazi, fuata maelekezo yaliyotelewa; yafanye kuwa sehemu ya maisha yako

Ukiwa kazini inakupasa:

- Kuwa na heshima na busara wakati wote
- Kuzingatia muda na kudumisha kiwango cha bidii ya kazi kwa siku nzima
- Kufanya kazi yako kwa utulivu, umakini na tahadhari

Unapokuwa unaendesha gari lako, vitendo vyako vinahusisha, sio tu:

- Wajibu wako binafsi, bali pia
- Wajibu wa mwajiri wako

Wakati wote unatakiwa:

- Kuzingatia usalama kwa kiwango cha juu
- Kulinda maisha ya watu, mali na mazingira
- Kuhakikisha unatoa huduma bora
- Kuwa na tahadhari na wale walio karibu nawe

Wewe na mwajiri wako ndio wahusika wakuu wa utaratibu huu maalum na makini, ambao ni kiini cha kupunguza idadi ya ajari barabarani.

►► **TUNAKUTAKIA KILA LA KHERI**

02

Jiandae vyema
Kabla ya safari yako

Mambo ambayo ni lazima yakaguliwe

Zungukia gari lako na kukagua

- Magurudumu (yana upepo wa kutosha, hayakuchanika, n.k)
- Taa za mbele na nyuma (hazijavunjika, si chafu, n,k)
- Madirisha (usafi, n.k)
- Geji za gari
- Usahihi wa maungisho ya gari-trela
- Ufungaji mizigo
- Uvujaji wa aina yoyote

Kagua vipengelee vyote vya usalama:

- Maungisho ya gari na trela
- Uinukaji wa ‘landing gear’
- Kuachia kwa ‘hand-breaker’
- Mfumo wa vifaa vya umeme
- Kutoa upepo

Kagua kwa kujaribu ufungaji wa breki

*** Hakikisha kuwa hakuna kitu au mtu yeyote chini ya gari**

> **Usianze safari kwa papara na mwendo kasi kumbuka: “Haraka haraka haina Baraka”**

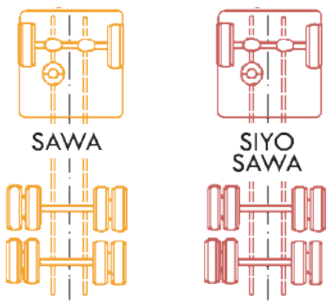
02

Jiandae vyema
Kabla ya safari yako

MAMBO AMBAYO NI LAZIMA YAKAGULIWE

Magurudumu yana kazi mbili muhimu: kuhakikisha ushikiliaji mzuri wa barabara na ufungaji breki unaofaa.

Alama kuonyesha kulika kwa tredi



Magurudumu yaliyoko katika “axle” moja lazima yafanane

Hatari za matairi yasiyo na upepo wa kutosha

- Kuharibika au kupasuka kwa matairi
- Ukamataji hafifu wa barabara
- Kongezeka kwa uchakavu wa tairi
- Uharibifu kwa mifumo mingine ya usalama: mifumo ya kuzuia kuseleleka (ABS),
- mfumo wa kudhibiti uendeshaji n.k
- Ni rahisi zaid kuteleza katika barabara yenye maji
- Kutumia zaidi mafuta

Kwahiyo,ni bora matairi yasipungukiwe na upepo.

IKIWA TAIRI LITAPASUKA

Usihofu

- Shikilia madhubuti kwenye usukani ili ubakie barabarani.
- Funga breki taratibu, ukikanyaga na kuachia pedeli ya breki.
- Ni muhimu kutoachia klachi, na kutofunga breki kwa nguvu kwani vinaweza kusababisha kupinduka

02

Jiandae vyema
Kabla ya safari yako

Kagua nyaraka zote muhimu:

Za Dereva 01
—
Driving Licence

Za Gari 02
—
Log Book, Vehicle Licence, Insurance Certificate, Vehicle Registration Certificate, Axle Tax or road Tax

Za Mzigo 03
—
Way Bill, Delivery Sheet

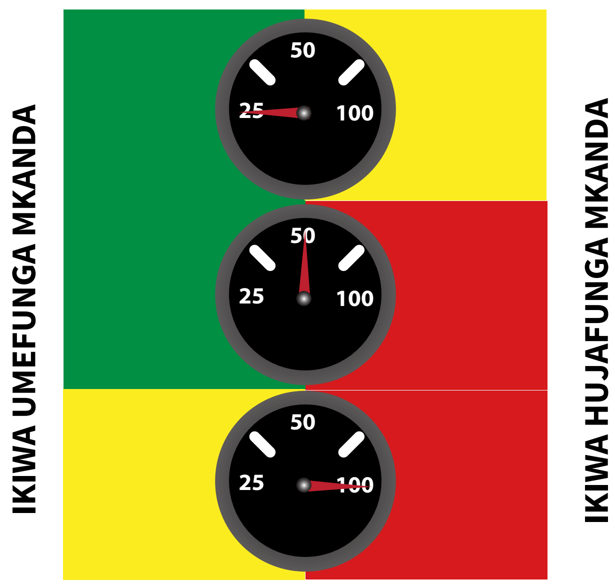
IKITOKEA AJARI

Nguvu ya mgongano huwa na ukubwa unaotofautiana na kiasi cha mwendo-kasi wa gari.

Bila kufunga mkanda wa kiti , athari ya nguvu ya mgongano inakuwa mara kumi zaidi.

Mkanda wa kiti hukuzuia kutoka kitini na ama kugonga kioo cha mbele au kuchomokea nje na kukanyagwa / kuangukiwa na gari.

Ni lazima kufunga mkanda wa kiti, wewe pamoja na abiria



Maana ya rangi katika kielelezo:

HAKUNA MAJERUHI	**KUJERUHIWA VIBAYA**	**KIFO**

02

Jiandae vyema
Tayari kwa safari yako

WAKATI WA KUANZA SAFARI

Kabla ya kuondoka:

- Jaribu:
- Breki zote (kuu, dharura, ulingano, breki ya mkono)
- Honi
- Indiketa (na taa za tahadhari)

Katika kilomita chache za mwanzo:

- Unakuwa umeanza kuuzoea upeo wa macho, ukubwa wa gari zima pamoja na mzigo wake
- Tathimin uwezo wa breki

WAKATI UKIENDESHA

Kuwa makini kuhusu

- Mlio wa injini
- Moshi usio wa kawaida
- Harufu zozote zisizo za kawaida
- Utumiaji mafuta
- Alama (ziwakazo)kwenye dashbodi

BAADA YA SAFARI YAKO

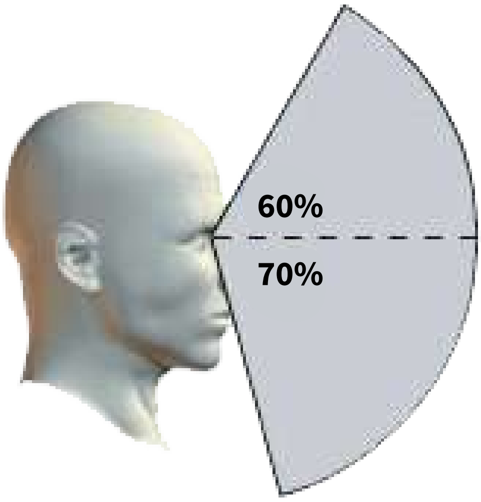
- Toa taarifa ya hitilafu yoyote uliyoigundua
- Safisha gari kabla ya kulirudisha kwenye maegesho
- Jaza taarifa ya siku kwenye ‘log book’
- Taarifa za kawaida muhimu kwenye log-book huenda zikawa kama inavyoonesha hapo chini

Taratibu na ratiba za matengenezo hutofautiana kama zilivyo aina za magari. Zingatia kikamilifu taratibu za matengenezo zinazotumika, kulingana na aina ya gari lako.

03

Upeo Mzuri wa Macho
Eneo la Uoni

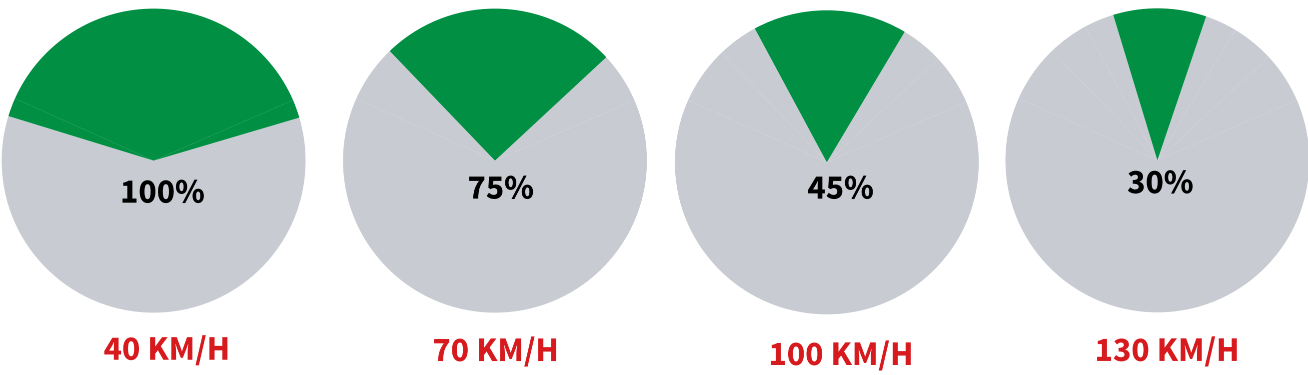
Unapoendesha, 90% ya uamuzi na vitendo vyako hutegema yale ambayo macho yako yanaona.



KUANGALIA MBELE

Ili kuepuka kushitukizwa (na vitu kama vile wanyama, watu wazima,watu wenye ulemavu au watoto wanaokatiza, hali ya barabara-mashimo,n.k) macho yako hayana budi kuangalia kila mahali katika upeo wako, yakichunguza angalau kwa sekunde 5 wakati ukiendelea mbele.

UHUSIANO WA UONAJI NA MWENDO-KASI



Upeo wetu wa kuona kwa kawaida hutegemeana na kasi ya kuendesha. Kadri mwendo-kasi unavyozidi kuongezeka ndivyo upana wa eneo lako la kuona mbele unavyopungua!

03

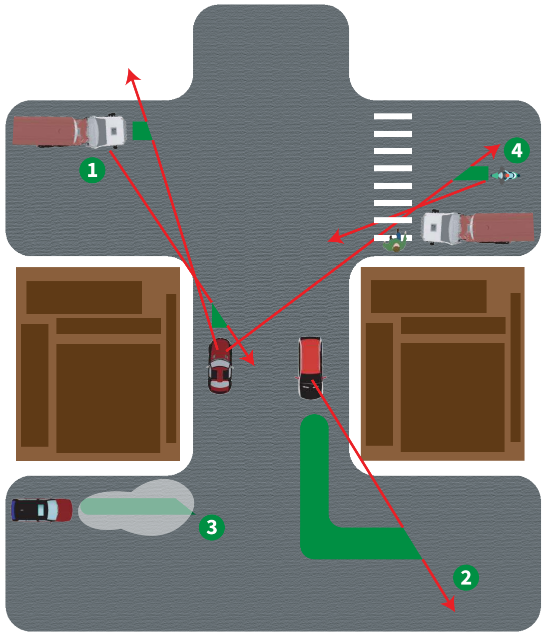
Upeo Mzuri wa Macho
Uoni wa Dereva

KUONA VYOTE VINAVYOKUZUNGUKA

Hata ukitumia vizuri kabisa vioo vyote (cha ndani au vya pembeni),bado kuna maeneo yaliyofichika au yasiyoonekana (blind spots)

Maeneo yaliyofichika kwa dereva(Blind spots)

Ajali nyingi hutokea kutokana na madereva kutoyaangalia maeneo yaliyofichika.Ingawa vioo humwezesha dereva kuwa na eneo pana la kuona mbele na nyuma, yapo maeneo yasiyoonekana kwa kutumia vioo.



Maeneo haya huweza kumficha mpanda pikipiki au gari jingine. Dereva huna budi kuangalia maeneo yaliyofichika kila wakati unapotakiwa kufanya hivyo.

Kwa dereva wa gari jekundu, gari rangi ya chungwa linaonekana katika kioo cha pembeni na pengine kidogo kioo cha ndani. Lakini gari la manjano halionekani kabisa kwenye vioo vyake vyote.

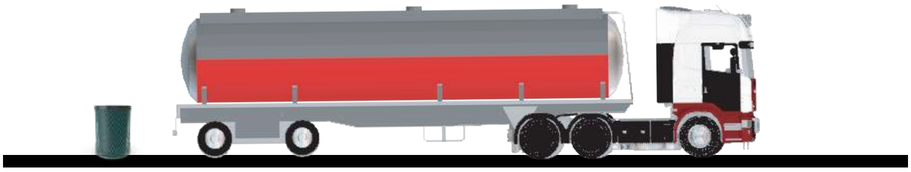
Ikiwa dereva wa gari jekundu atataka kuhamia njia ya kushoto, ambako kuna gari la manjano, atalazimika kuangalia kwenye kioo cha ndani, na kisha kioo cha kushoto halafu kuchungulia dirishani kukagua sehemu iliyofichika kushoto kwake kabla hajahama njia.Kutokukagua sehemu hii iliyofichika hakika kunaweza kusababisha ajali. Utaratibu unaofanana na huo pia utahitaji kukamilishwa ikiwa atataka kuhamia njia ya kulia.

03

Upeo Mzuri wa Macho
Popote na kila mahali

KWENDA KINYUMENYUME (REVERSING)

Unapotoka maegesho ya gari, zungukia gari lako kwanza kabla ya kupanda.



Kagua ili kuhakikisha kama hakuna mtu au kitu chochote chini ya gari.

UENDESHAJI WAKATI WA USIKU

Macho yetu hayakuundwa kuona gizani. Tukiwa gizani

- Hupoteza upeo wa mbele
- Hukadiria vipimo visivyo sahihi vya umbali
- Huathirika na mwanga mkali
- Huona(kudhania) vitu visivyokuwepo

Ukali wa mwanga wa taa usiorekebishwa vizuri unaweza kuathiri uonaji.

Athari ya mwanga mkali inaweza kudumu kwa sekunde kadhaa wakati gari lako likiendelea na mwendo.

Ili kuepuka kuumizwa macho na hvyo uonaji wako kuathiriwa, epuka kuangalia vyanzo vya mwanga mkali moja kwa moja

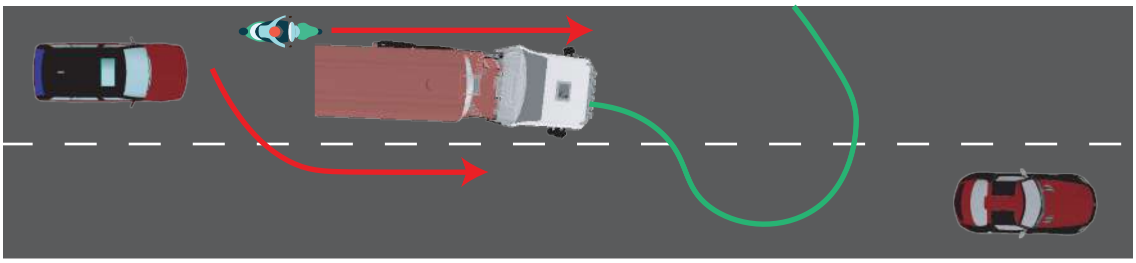
►► **KUENDESHA USIKU HAIRUHUSIWI,ISIPOKUWA KWA IDHINI MAALUM.**

04

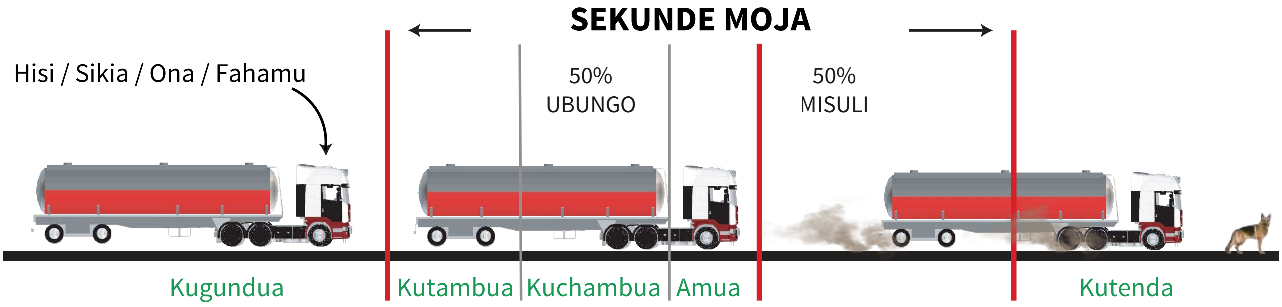
Uamuzi Mzuri
Tarajia

KUONA VYOTE VINAVYOKUZUNGUKA

Panga mapema, wakati wote tarajia, daima kuwa tayari kwa tukio lolote la dharura.



KWA WASTANI HUMCHUKUA DEREVA **SEKUNDE 1** TANGU KUONA HADI KUFANYA UAMUZI



UMBALI KATI YAKO NA GARI JINGINE NI UPI?

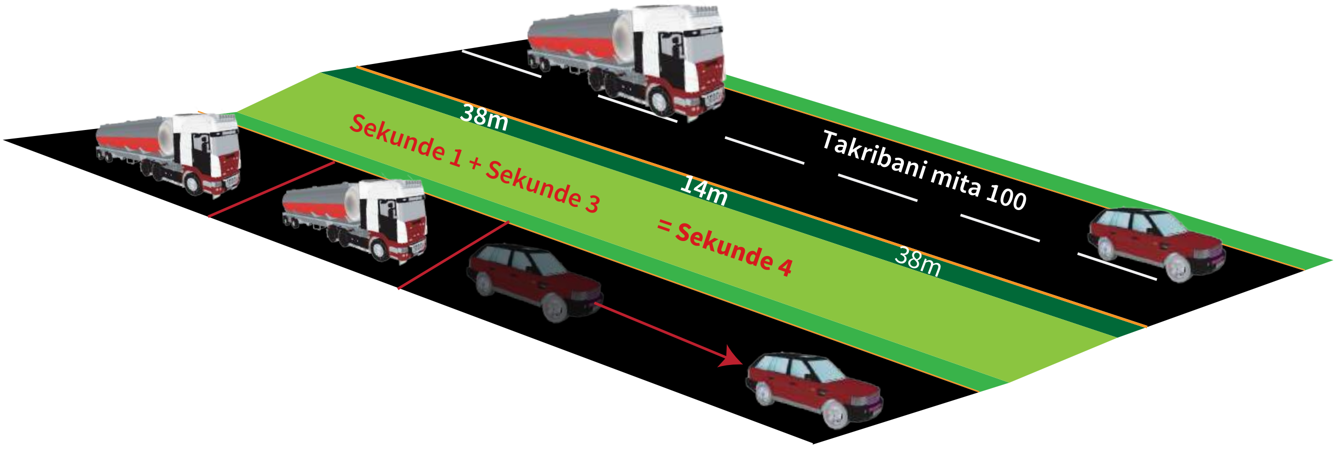
Kati ya malori au magari 2 yanayozidi urefu wa mita 7
=
umbali salama sahihi
si chini ya mita 50

04

Uamuzi Mzuri
Nafasi Salama Mbele

Weka sekunde 1 za kuamua + sekunde 3 za akiba kwa ajili ya kutenda

Subiri hadi gari lililoko mbele yako lipite kitu au mahali fulani, uhesabu sekunde 4. Hutakiwi kufikia sehemu hiyo maalum kablaya kumalizia kuhesabu.



SI CHINI YA SEKUNDE 4: USIWE KARIBU MNO, USIJE-SHITUKIZWA!

WEKA TAHADHARI YA MUDA WA KUSIMAMA

Likiwa limesimama: Tan 19

Katika mwendo wa km 90 / Saa: Tani 600

Kusimama huhitaji kiasi Fulani cha muda na hivyo umbali fulani

04

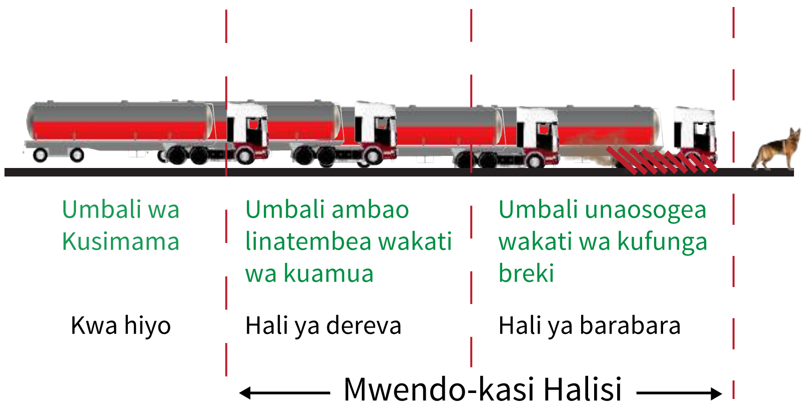
Uamuzi Mzuri
Umbali wa Kufunga Breki

Zungukia gari lako na kukagua

Umbali wa kufunga breki huongezeka panapokuwa na:

- Barabara zilizoloa,maji au zenye barafu
- Njia zenye unyenyevu au kavu sana
- Shokabzoba zenye hitilafu
- Gari kuseleleka(kufuatia magurudumu kujifunga)
- Mizigo mizito
- Matairi chakavu (vipara)
- Matumizi mabaya ya pedeli ya breki, au breki za “kanyaga-achia”

KUAMUA NA MUDA WA KUFUNGA BREKI



04

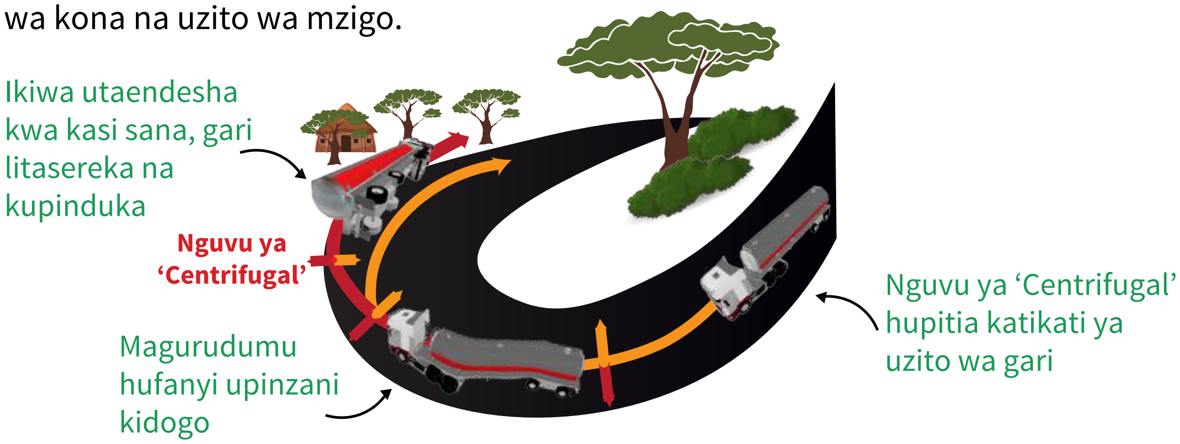
Uamuzi Mzuri
Umbali wa kusimama

Mwendo-kasi katiaka km	UMBALI WA KUSIMAMA				
	Wakati wa kufanya Uamuzi	BARABARA KAVU		BARABARA ILIYOLOA	
		Wakati wa kufunga breki	Hadi kusimama kabisa	Wakati wa kufunga breki	Hadi kusimama kabisa
30	08	06	14	12	20
40	09	11	20	23	32
50	14	16	30	32	46
60	17	23	40	46	63
80	22	41	63	82	104
90	25	52	77	104	129
100	28	64	92	129	157
110	31	78	109	156	187

Takwimu hizi zimekadiriwa katika namba nzima iliyo karibu.

KUKATA KONA: NGUVU YA ‘CENTRIFUGAL’KWENYE KONA

Nguvu ya ‘Centrifugal’ huvuta gari kutoka ndan ya kona kuelekea upande wa nje ya barabara. Ukubwa wa nguvu hii huongeza kufuatana na ukubwa wa mwendo-kasi,ukali wa kona na uzito wa mzigo.



►► MWENDO WA KM 30 KWA SAA UNATOSHA GARI KUPINDUKA

04

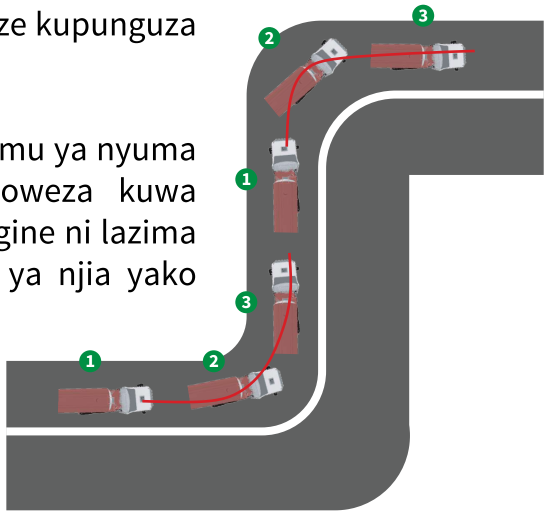
Uamuzi Mzuri
Kukata Kona

NAMNA YA KUKATA KONA

Ili gari lisiende nje ya barabara, dereva sharti uanze kupunguza mwendo kila unapokaribia kwenye kona.

Kwa magari marefu weka gari kiasi kwamba sehemu ya nyuma inabaki barabarani. Jihadhari na vitu vinavyoweza kuwa kwenye sehemu zilizofichika,kwani wakati mwengine ni lazima sehemu ya mbele ya gari kupitiliza kidogo nje ya njia yako (na kuingia njia nyengine)

Sehemu ya nyuma ya gari ndio muhimu zaidi kubakia njiani.



►► **VITENDO HUFUATA MTAZAMO WA NJIA(NYEKUNDU) KAMA INAVYOONEKANA KATIKA KIELEZO. HIVYO, ANGALIA KUELEKEA MWISHO WA KONA.**

UNAPOSHUKA MTEREMKO

UAMUZI WA KUFUNGA BREKI

Kurefusha muda wa kutumia breki, hasa katika mteremko kunaweza kusababisha kushindwa kufunga breki na kusababisha moto katika eneo la magurudumu.

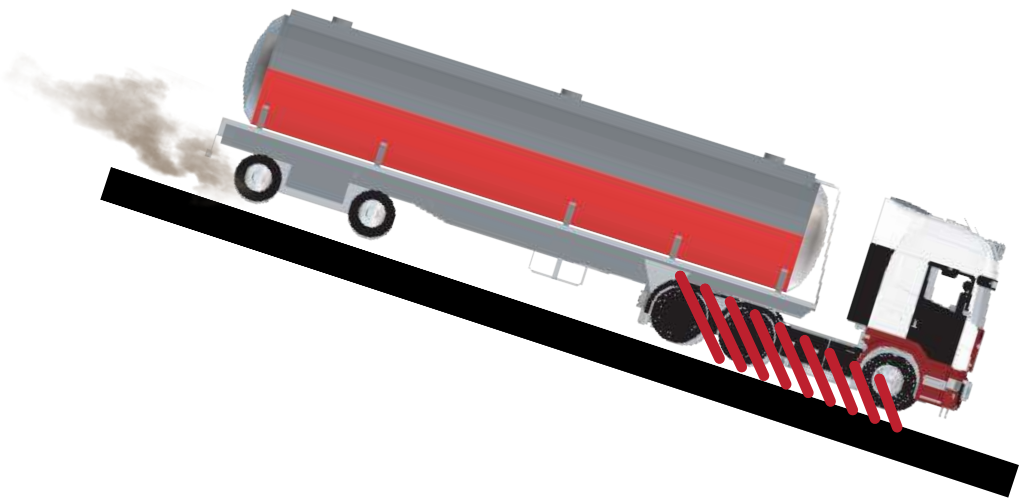
- Rekebisha mwendo wako kabla ya kuanza kushuka mteremko
- Rekebisha gia yako ili utumie breki ya injini
- Tumia kipunguza au vipunguza mwendo
- Funga breki za nguvu kama ni lazima lakini kwa muda mfupi na kuachia

04

Uamuzi Mzuri Unaposhuka Mteremko

KIPUNGUZA MWENDO CHA UMEME

Baada ya kutumia kipunguza mwendo cha umeme katika mteremko mrefu, ni muhimu kutosimama ghafla. Endesha kwa kilometa chache ili kipoe-hii itazuia uwezekano wa kuzuka kwa moto.

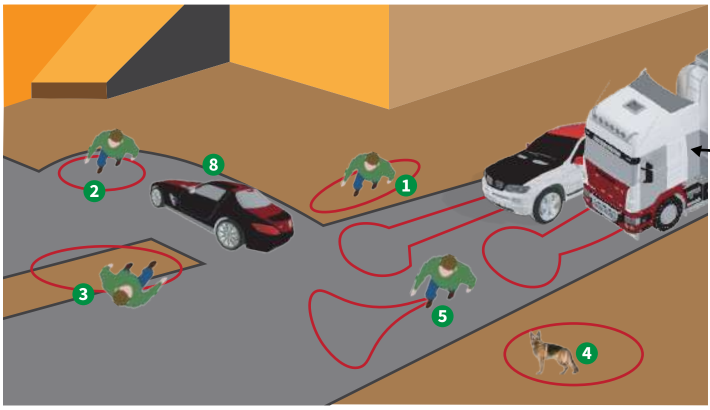


05

Uendeshaji Mzuri
Kupanga Mapema (Mbele)

KUTATHIMIN MASHAKA

Katika sekunde moja mtembea kwa miguu huyu atakuwa wapi, mwendesha baskeli, mtoto, gari au hata mbwa?Na katika sekunde 2? Sekunde 3? Sekunde 4?



Mara nyingi sana, wakati tukimchunguza mtu, tunatambua ni kitu gani kifuatacho atafanya

WATEMBEA KWA MIGUU

1. Hurukia pembeni, hugeuka nyuma haraka
2. Husita kutembea na kurudi nyuma
3. Watoto:hawatabiriki,hawana wasiwasi wanapocheza. Upeo mdogo wa kuona hushindwa kutambua na kutenda lipasalo haraka

WANYAMA

4. Hawatabiriki, hawana wazo la hatari

BAISKELI

5. Hukata kona gafla kukwepa mashimo,madimbwi,n.k pikipiki huongeza kasi kwa haraka

MAGARI KWA UJUMLA

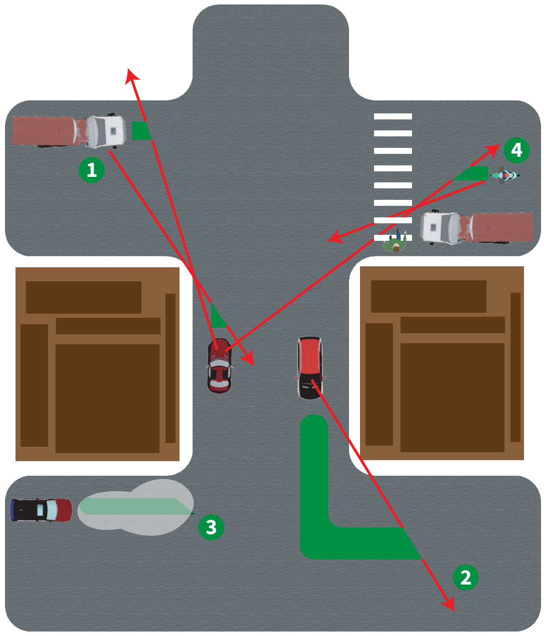
6. Kukata kona haraka na kwa mapana
7. Kuongeza kasi kupita magari ghafla
8. Kuteleza mlango kufunguka kurudi nyuma n.k

05

Uendeshaji Mzuri
Tarajia

SEHEMU AMBAZO BADO HAZIJAONEKANA

1. Kuelekea makutano ya barabara.
2. Haiwezekani kuona mbele kuzunguka kona
3. Nje ya ukomo wa taa zako za mbele
4. Sehemu zilizozuiliwa na lori kuonekana



Hali halisi nyingine zinaweza kuwa juu ya kilima sehemu ya mvua, n.k.Ni nini kilicho nje ya upeo wa macho yako?Kitu kilicholala barabarani? Gari linakuja? Hakuna ajuae! Lolote linawezekana.

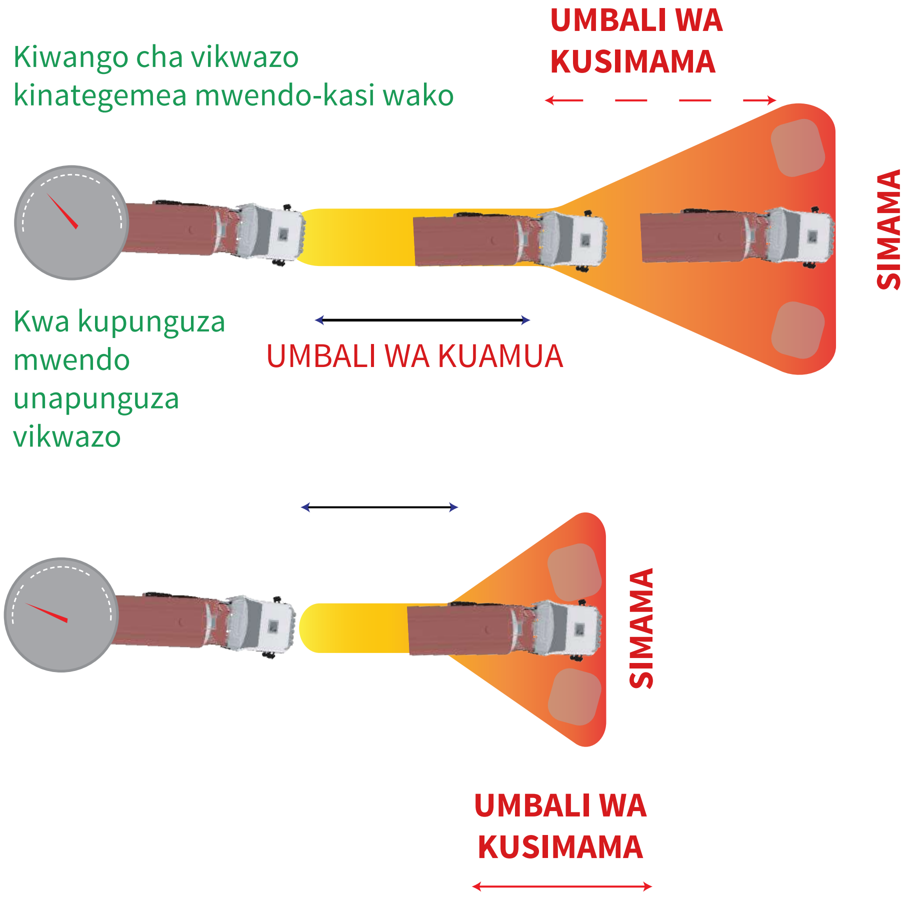
►► **UNAPOKUWA HUNA UHAKIKA, UPEO WA KUONA UNAPOPUNGUA PUNGUZA MWENDO MGUU WAKO UWE KARIBU NA PEDELI YA BREKI, UKIWA TAYARI KUSIMAMA ILI USISHITUKIZE WALA KUSHITUKIZWA.**

VIKWAZO NA UHURU

Huwezi kubadili njia yako papo hapo kila wakati unapohitajika.Hata hivyo unaweza kuurekebisha hali hiyo kidogo unapofunga breki.

05

Uendeshaji Mzuri
Umbali wa Kufunga Breki



Kiwango chako cha vikwazo ni lazima kama itawezekana visiingiliane na /au kufikia eneo la kutokuwa na uhakika kitu kisichohama au eneo la hatari inayoweza kujitokeza.

Tunapoendesha tuna uhuru mdogo wa kwenda kushoto au kulia ukingo wa barabara ukiwa upande mmoja na magari mengine upande mwingine.

ENEO LINALOKUZUNGUKA

Wakati wote hakikisha kuwa unaweka umbali salama wa kutosha mbele yako, nyuma yako na pande zote za pembeni ili usibanwe sana na kushitukiza au kusgtukizwa.

05

Uendeshaji Mzuri
Kujilinda Mwenyewe

KUCHAGUA MWENDO-KASI

Mbali na kanuni zinazokubalika mwendo-kasi wako hutegemea mazingira yanayokuzunguka na upeo wako wa kuona. Lazima uweke 'akiba' ya nafasi kuhusiana na watumiaji wengine wa barabara.

UPEO WA KUONA

Mbali na kanuni zinazokubalika mwendo-kasi wako hutegemea mazingira yanayokuzunguka na upeo wako wa kuona. Lazima uweke 'akiba' ya nafasi kuhusiana na watumiaji wengine wa barabara.

USIFUATIE KWA KARIBU MNO

►► **SEHEMU AMBAZO BADO HAZIJAONEKANA**

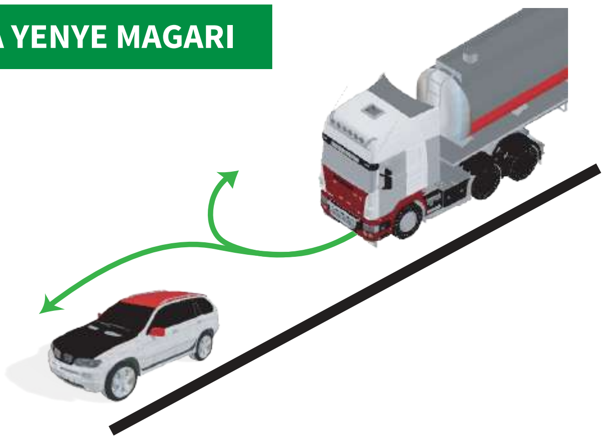
- Kabla ya kufunga breki tahadharisha kwa kutumia taa za "simama"
- Funga breki kiulaini kidogo kwa mwendo mrefu zaidi

05

Uendeshaji Mzuri
Kujilinda Mwenyewe

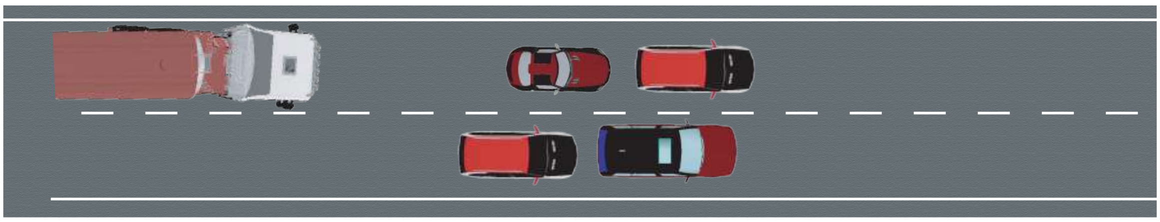
SIMAMA UPANDE WA BARABARA KWENYE NJIA YENYE MAGARI

- Simama kwa namna inayokukuwezesha kuona magurudumu ya nyuma ya gari la mbele
- Hii hukuwezesha kuweza kulipita gari ikiwa litasimama (ikiwa halitaondoka)
- Unao muda wa kutoa tahadhari ikiwa l itaanza kurud nyuma



MSONGAMANO WA MAGARI AU KUPUNGUZA MWENDO

Washa taa zako za tahadhari angalia kinachokuja nyuma yako na acha umbali unaofaa mbele yako. Hakikisha kuwa madereva wa magari ya nyuma wamekuona na wanachukua hatua pia kisha sogea mbele polepole.



Unaposafiri mara zote panga njia ya kupita ikibidi ili uweze kubadilisha njia haraka ongoza gari lako kuelekea eneo lenye hatari ndogo kadri iwezekanavyo.

05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

VIPAUMBELE

Magari yaliyo na kipaumbele na haki ya kupita kwanza ni
- Gari la zima moto
- Gari la wagonjwa
- Gari la polisi
- Treni

►► **HUNA HAKI BALI UWAJIBIKAJI!**

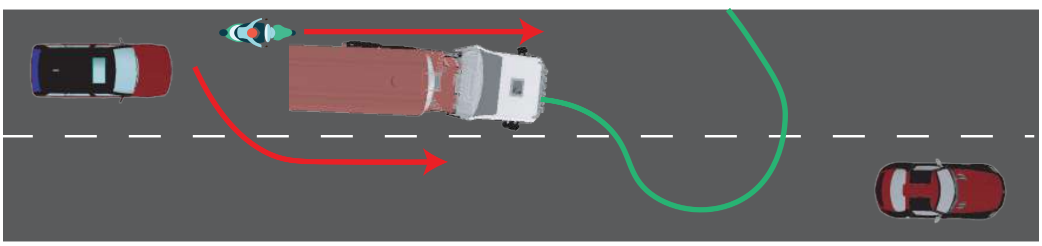
Katika njia panda, katika barabara nyembamba,juu na chini ya vilima, Sheria ya Barabara kubwa hufafanua haki za utumiaji barabara.Daima huonyesha ni gari lipi litoe njia.Hata hivyo haifafanui haki yoyote maalum kwa kupita kwanza.

“Toa njia”

Hii hasa inamaana kutozuia njia na kushitukiza wengine!Haina maana kuwalazimisha wapunguze mwendo au wabadili njia.

NAFASI BARABARANI

● **KUGEUKA KUSHOTO**
Nyakati mbili za mashaka:
- Kukata kona kidogo kulia indiketa ya kushoto inaweza kumshawishi dereva kupita gari
- Kurudi tena kushoto. Baskeli/pikipik inaweza kuwa imeingia kushoto kwangu



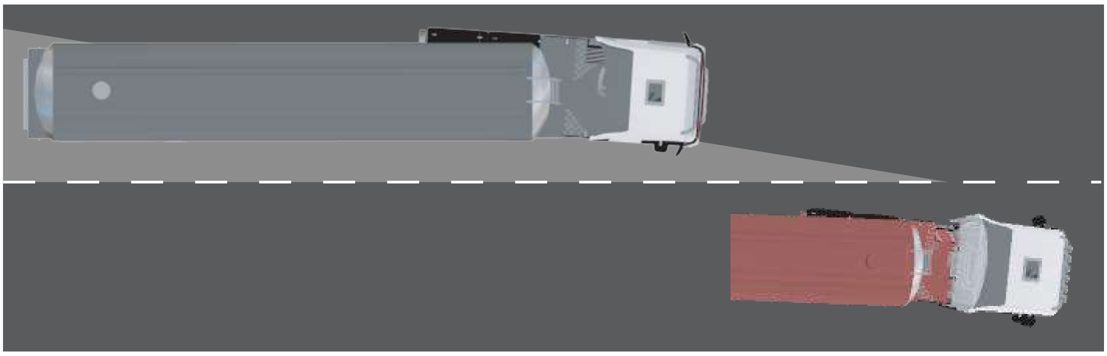
05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

● NA KURUDI KWENYE NJIA YAKO

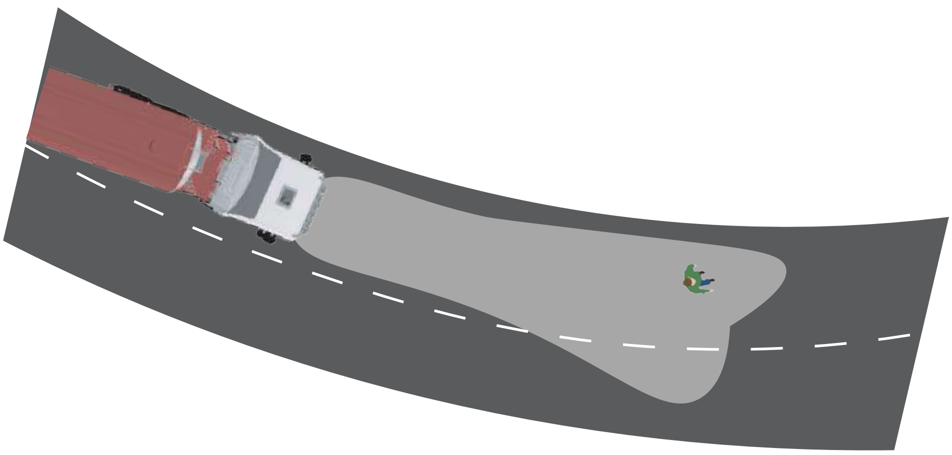
Wasaidie wengine kwa kuwasha taa zako haraka inapokuwa salama kurudi kwenye njia yako.

Watumiaji barabara hawatambui daima nafasi inayoitajika kwa kupenyeza magari makubwa.



● NAFASI YA KUCHANGIA

Daima angalia nyuma ili usigonge pikipik zinazokuja njiani. Uwe makini kwa wanyama barabarani.Wakati wa usiku kama huyazuii magari yanayokuja ,acha nafasi upande wa kulia wa barabara ili usishitukizwe na baiskeli au mtembea kwa miguu.

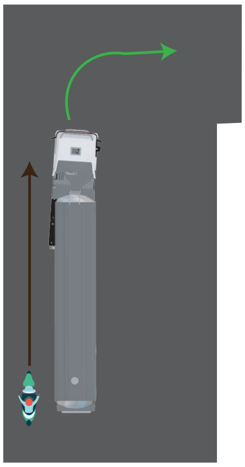


05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

NAFASI YAKO BARABARANI

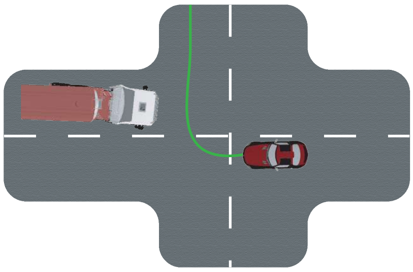
Kupinda kona kushoto katikati ya magari ni upenyezaji hatari



- **KUWA KATIKA NAFASI SAHIHI**

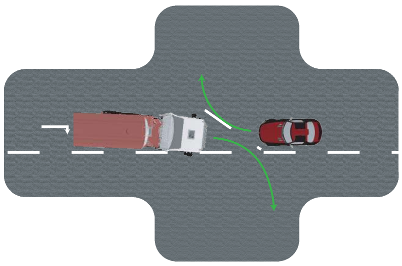
Ukihitajika kusimama yaache magurudumu katika mhimili au mstari mnyofu na mwelekeo wa gari. (kuepuka kugongana kwa nyuma). Kabla ya kukata kona hakikisha kuwa hakuna baiskeli/pikipiki inayojaribu kukupita.

- **MAGARI MAWILI YANAYOPINGANA YAKIKATA KONA**



Kimsingi unatakiwa kuvuka njia kwa kulizunguka gari jingine kwa kupita upande wa kulia kwake.Hata hivyo ni bora kiliruhusu gari jingine lipinde kwanza kabla ya wewe kupinda.

Kwenye makutano ya barabara palipo na barabara ya kupinda mbele,gar lako linazuia kuona magari yanayokufuata. Hivyo, epuka kusogea sana isipokuwa kama makutanoni pana nafasi ya kupinda mara moja.

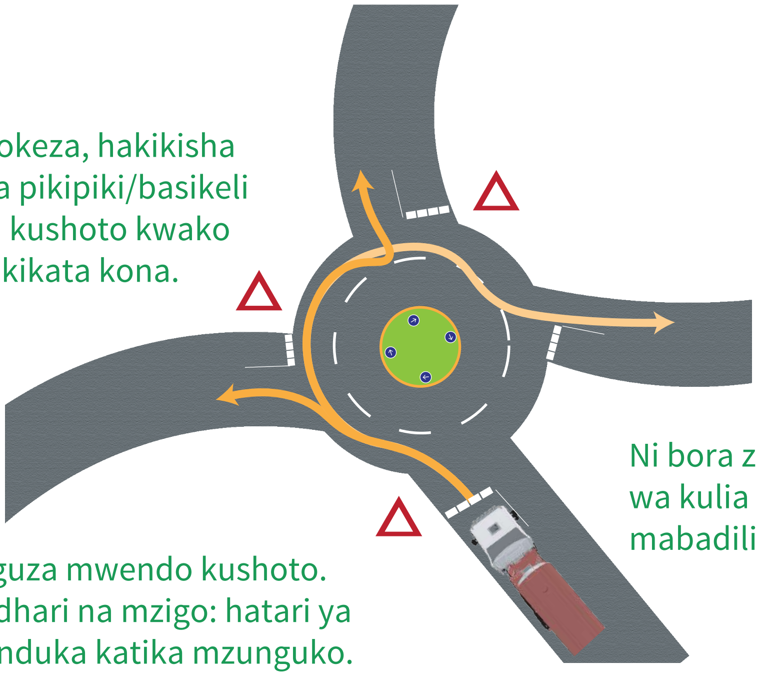


Kwenye barabara au daraja ni bora usimame unapopita gari jingine, huku ukiwa makini usiteleze ukingoni au kwenye mtaro.

05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

MIZUNGUKO YA PITA - KUSHOTO



Unapokuwa katika mzunguko,angalia kila njia ya kutoka kuhakikisha kuwa madereva wengine wameelewa unavyopinda kona.Katika maeneo yenye majengo,mizunguko mingine midogo midogo kama hiyo inaweza kuzungukwa kwa kupita katikati.

ALAMA ZA BIASHARA

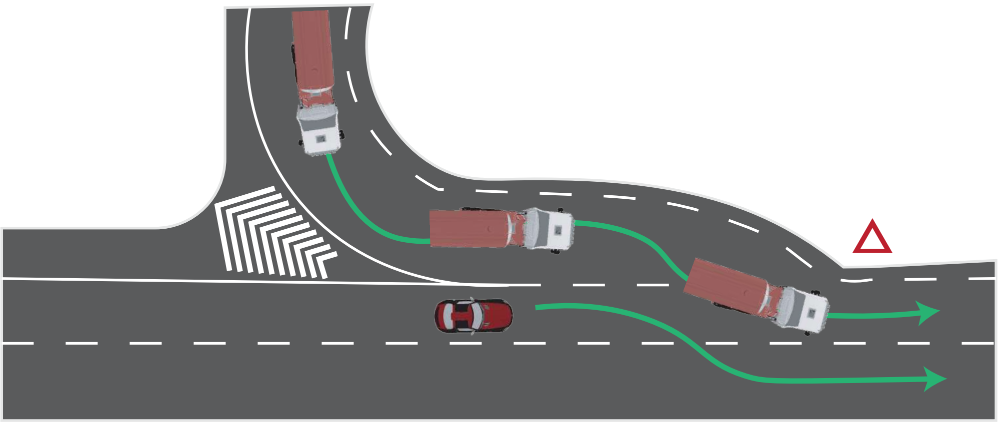
Unapofika katika mzunguko, unaweza kukuta alama hizi: Tahadhari mizunguko mingine bado haina alama zozote zile. Katika hali kama hii unapokuwa katika mzunguko,wachie nafasi wale wanaokuja(kulia)

05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

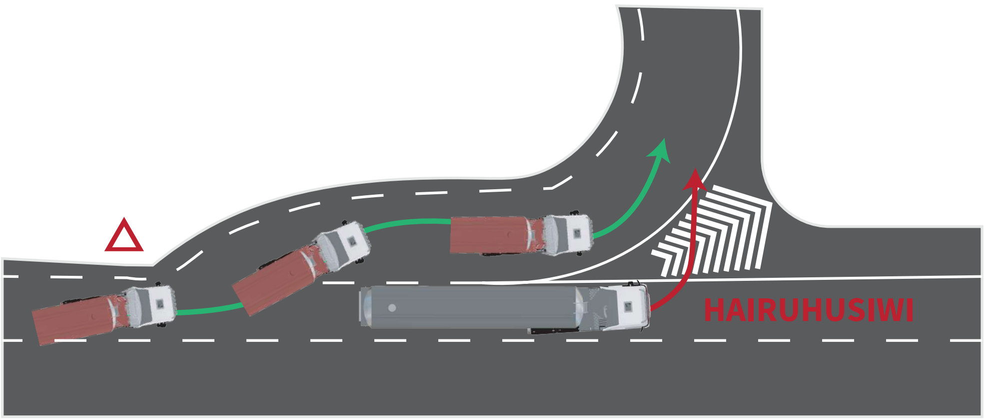
BARABARA ZA PEMBENI ZA KUINGIA NA KUTOKA

- **BARABARA ZA KUINGILIA PEMBENI**



BARABARA ZA PEMBENI ZA KUINGIA NA KUTOKA

- **BARABARA ZA KUINGILIA PEMBENI**



05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

— Kujiweka katika nafasi,toa tahadhari mapema ya kusudio lako la kutoka **01**	— Ili kutoka,ingia katika nafasi ya kutoka mara inapowezekana bila kupunguza mwendo **02**	— Kupunguza mwendo kutegemeana na magari barabarani na nafasi iliyopo. **03**

Tahadhari! Kama utakosa njia ya kutoka,kurudi nyuma hairuhusiwi tokea katika njia ya kutoka inayofuata.

Wakati mwingine alama ya barabarani inaelekeza mwendo wako wa kutoka.Hii hukulazimisha upunguze mwendo kabla ya kutoka!

MAENEO YA UJENZI WA BARABARA NA KARIBU YAKE

Rekebisha uendeshaji wako kulingana na hali iliyopo.

- **ALAMA ZA BARABARANI**

Zingatia maelekezo ya usalama yaliyoonyeshwa katka kila alama

Wanyama wanavuka

Taa za muda za kuelekeza magari

Barabara inakuwa nyembamba

Tahadhari! Matengenezo ya barabara

Kuna Shule karibu

Magari makubwa kutoka

Kikomo cha mwendo-kasi

05

Uendeshaji Mzuri
Kusafiri

UNAPOVUKA MATENGENEZO YA BARABARA

- Tumia mwendo wa wastani
- Endesha kwa uangalifu na uwe makini
- Usipite njia ya dharura(usitanue)

TAHADHARI! Kupita juu ya ukingo = Ajali

PAMOJA NA WATUMIA-BARABARA WENGINE

• MAMILIONI YA MADEREVA, NA WEWE, NA WEWE, NA WEWE ...
Kama watu walivyo wengi,kuna hamasa nyingi,tabia na mienendo.
Mbali na sharia ya barabara kuu, mienendo yetu inaathiriwa na
- Haiba zetu (mwenye hasira,mshari,mkimya,mtulivu,mwoga,mwenye kusita-sita,n.k)
- Uwezo wetu (umri,pombe,matibabu,kutokuwa na uzoefu,n.k)
- Hisia zetu (furaha,wasiwasi,mfadhaiko,n.k)
- Kazi zetu

• KANUNI MUHIMU
Kufanya usafiri uwe rahisi na kupunguza msongamano wa magari yote huanzia kwa jinsi wewe unavyoendesha! Tenda vile ambavyo ungetegemea wengine wakutendee.

ZINGATIA MOJA-AMA SIMU, AU USUKANI

Ni muhimu kuzima simu yako binafsi unapofika sehemu iliyo na uwezekano kulipuka(vituo vya mafuta,mabohari). Unapoendesha, acha simu yako itoe na kupokea ujumbe.

Angalia ujumbe katika simu na kupiga simu zozote baada tu ya kusimama katika eneo lililopo salama na breki ya mkono ikiwa imefungwa madhubuti (kama vile wakati wa mapumziko)

06

Vikwazo - Ajali
Kuzuia Ajali

NI TUKIO LA KILA SIKU

Ajali si suala la bahati mbaya tu! Ajali nyingi zinaweza kuepuka.

- **CHANZO CHA AJALI**

Mvua kubwa! Kwa kweli inaridhisha kufikiri kuwa mvua kubwa ndiyo chanzo cha ajali."Hivyo ilikuwa itokee hivyo…."Hivyo,suluhisho ni kutoendesha gari wakati wa mvua kubwa?Hata hivyo,hivi ajali hii ingetokea kama dereva wa lori angekata kona ile kwa uangalifu zaidi?na hali ya gari lake je?

- **UCHAMBUZI WA AJALI**

Mambo kumi yalisababisha ajali

DEREVA	GARI	MAZINGIRA	MPANGILIO
Kutoka nje ya gari mwendo-kasi	Kushindwa kuwasha taa za tahadhari	Kona kali,mvua kubwa	Hali ya gari, muda uliopoteza
Upeo wa kuona		Upeo wa kuona	

KUIEPUKA AJALI

Mvua kubwa imesingiziwa?... Lakini vipi kuhusu zile sababu nyingine? Hatuwezi kuiondoa mvua,lakin tunaweza

- Kupanga vizuri kazi yetu
- Kurekebisha mwendo kulingana na hali iliyopo
- Kupunguza mwendo kabla ya kona kali
- Kuangalia huko na huko kabla ya kutoka nje ya gari,n.k

►► **KWA KUONDOA JAMBO MOJA TU, AJALI HII ISINGETOKEA.**

06

Vikwazo - Ajali
Ajali ya Magari Mengi

UFUNGAJI BREKI KWA PAMOJA AU KWA KUCHELEWA

Kwa mfano katika treni, mabehewa yote huunganishwa.Kwa hivyo ufungaji breki unaihusu treni nzima. Behewa la nyuma hufunga breki pamoja na kichwa cha treni na mabehewa mengine.

Lakini katika mstari wa magari,(kutokana na uamuzi wa madereva) baada ya gari la kwanza kufunga breki,kuna muda kiasi ambao hupita kabla ya gari linalofuata na yote mengine hadi la mwisho nyuma linapofunga breki.

Kwa kuyaangalia magari ya mbele zaidi na kwa kuweka umbali wa kutosha (usiopungua walau sekunde 2) kiusalama kila dereva hujipa yeye mwenyewe, hali kadhalika na madereva wengine uwezekano wa kuchukua hatua kwa wakati.

KUKITHIRI KWA UMBALI USIOCHUNGWA VIZURI

Hebu fikiria mstari wa magari yanayokwenda kwa mwendo-kasi wa kilomita 90 kwa saa.Ikiwa badala ya mita 25 zinazohitajika kuchukulia hatua kila gari limeweka umbali wa takriban mita 20. Ikiwa kila dereva atafunga breki namna hiyo hiyo ili kupunguza mwendo haraka,umbali ufuatao utakosekana:

MWENDO-KASI WENYE KIKOMO

VIKOMO VYA MWENDO-KASI

- Katika sehemu zenye majengo/makazi:kiwango cha juu cha kilomita 30 au 50 / saa
- Maeneo ya vijijini/mfumo wa barabara kuu:kiwango cha juu kilomita 50 au 70 / saa
- Barabara za kuchepua:badilisha mwendo wako kulingana na hali ya njia
- Barabara kuu:kiwango cha juu kilomita 70 au 80 / saa

06

Vikwazo - Ajali
Kinga, Tahadhari, Okoa

UFUNGAJI BREKI KWA PAMOJA AU KWA KUCHELEWA

KINGA

- Ashiria katika njia zote kwa kutumia kibao cha pembetatu,taa za tahadhari, kitambaa cheupe,matawi ya miti,n.k.Watahadharishe watu wasimame mbali na barabara,katika eneo lililozuiliwa

- Ikiwezekana,usiwasogeze majeruhi/maiti na uwe makini kutokubadili mwonekano wa hali halisi ya mambo yalivyotekea.

TAHADHARISHA \ TAARIFU

Mfahamishe meneja wako au piga simu kwa namba ya dharura inayoonekana au iliyoandikwa katika lori.

OKOA

USIYOTAKIWA KUFANYA

- Kusogeza majeruhi,kushughulikia dharura
- Kuondoa helmeti la mwendesha pikipiki
- Kuwapa majeruhi kinywaji chochote
- Kuokoa maisha”bila kuwa na ujuzi”

MAMBO YA KUFANYA

- Wafunike majeruhi blanketi,ongea nao na kuwatia moyo
- Chukua hatua za “okoa maisha” (kama una ujuzi)na usubiri huduma za dharura
- Toa utambulisho wako kwa polisi.

06

Vikwazo - Ajali
Ajali

AJALI YA VITU BILA MAJERUHI NA UCHAFUZI MAZINGIRA

Weka alama mahali pa ajali (taa,kibao cha pembe tatu,n.k)

- Ifahamishe kampuni yako
- Jaza taarifa ya ajali kwenye kitabu cha taarifa(log book)

AJALI YENYE MAJERUHI BILA UMWAGIKAJI (VITU)

Weka alama eneo la ajali(taa,kibao cha pembetatu,n.k)

- Wasiliana na kutoa taarifa kwa watoa huduma za dharura(Zimamoto,polisi)
- Kuwa mwangalifu usiguse kitu chochote,watie moyo na kuwalinda majeruhi
- (utamsogeza ikiwa tu kuna uwezekano wa moto kuzuka)
- Ifahamishe au mwombe mtu mwengine aifahamishe kampuni (mwajiri) wako
  Jibu maswali unayoulizwa na maafisa walioidhinishwa tu

AJALI INAYOAMBATANA NA UMWAGIKAJI (MAFUTA, DAWA)

- Baki kuwa mtulivu (usibabaike)
- Toa taarifa kwa zima-moto,polisi na kubaki katika mamlaka yao
- Weka eneo salama
- Ifahamishe au mwombe mtu mwengine aifahamishe kampuni(mwajiri) wako
- Ikiwa tukio hilo halikuleta hatari,jitahidi kuzuia mzigo usisambae kwa kutumia kila
- njia iwezekanavyo(mchanga,matawi,mablanketi,n.k)
- Jitahidi kuwazuia watazamaji

USIVUTE SIGARA; USITUMIE TAA ZA MAFUTA

- Zima simu za mkononi
- Jibu maswali unayoulizwa na maafisa walioidhinishwa tu
  (polisi au huduma za dharura)
- Usijibu maswali toka kwa raia au waandishi wa habari

07

Kudumisha Afya Njema

Chakula

VIDOKEZO MUHIMU

KIFUNGUA KINYWA
Kabla hujaanza shughuli yoyote, pata mlo murua utakaokupatia asilimia 20 hadi 25 ya mahitaji yako ya kalori kwa siku.Hii itakusaidia usijisikie kuchoka baada ya kuanza kufanya kazi.

ENDAPO UTAJISIKIA MCHOVU
"Chaji tena betri yako"yaani ujipatie kitu cha kula ili kupata nguvu tena

MLO WA MCHANA
Epuka matumizi ya sukari isiyo sahihi (sukari,soda,n.k) kwa kuwa zinzhamasisha kujenga mafuta hukufanya ujisikie "umechoka" na kusababisha kupoteza hamu ya chakula kwa mlo unaofuata.

Dhibiti ulaji wako wa mafuta(vyakula vya rojo,vyakula vya kukaanga)

ENDAPO UTAPUNGUKIWA NA UMAKINI (UZINGATIVU)
Kula matunda halisi (fresh)

KABLA YA KWENDA KULALA
Epuka kula mlo mzito utakaosababisha usipate usingizi mzuri

POMBE HAIRUHUSIWI

Asilimia 30 ya madereva wanaosababisha vifo kwa ajili huwa na pombe kwenye damu zao.Katika asilimia 85 za matukio, hawa ni wanywaji wa mara moja moja wanapokwenda kwenye sherehe au wamekula mlo na kumshushia kwa kinywaji.

07

Kudumisha Afya Njema
Vihatarishi vya Afya

KUENDESHA UKIWA UMEKUNYWA POMBE HUSABABISHA:

- Hisia ya furaha kubwa inayojenga hisia za madaraka inayosababisha mtu
- kujikadiria kupita uwezo wake
- Kukadiria hatari kwa kiwango cha chini na kutotii kanuni
- Kupunguza umakini na uwezo wa kukubaliana na uchovu
- Kupungua kwa vitendo vya haraka na kuongeza muda wa kuchukua uamuzi
- Kupungua upeo wa kuona
- Kuongezeka kwa umbali unaohitajika kusimama
- Kuongezeka kwa kiwango cha hisia/kuathiriwa na mwanga

Dereva aliyelewa pombe hawezi tena kuthibiti gari lake. Kwa wastani karibu katika kila ajali 3 moja inahusiana na pombe

DAWA ZA KULEVYA NI MARUFUKU

Utumiaji wa madawa ya kulevya ni marufuku kabisa hasa kutokana na athari mbaya kwa uwezo wa mtu kuendesha:

- Hupoteza wepesi wa kutenda
- Unakuwa wa kuthubutu zaidi
- Kutoona vizuri,kuchanganyikiwa n.k

DAWA NA VIDONGE

Dawa ya kikohozi ya maji inaweza kukusababishia kusinzia jambo ambalo ni hatari unapoendesha. Vidonge vya usingizi na dawa za kupunguza mfadhaiko hupunguza sana umakini. Alama 3 zinazoelezea viawango hatarishi kuhusiana na dawa:

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
Endesha kwa uangalifu. Usiendeshe bila kuwa umesoma maelekezo	Tahadhari, endesha kwa uangalifu mkubwa. Usiendeshe bila ushauri wa Daktari wako	Ni hatari kuendesha! Ili kuanza kuendesha tena, inabidi upate ushauri wa daktari wako

07

Kudumisha Afya Njema
Fanya kazi na kupumzika

FANYA KAZI

Shughuli yoyote huongeza ulaji wa kalori mwili unaofanya kazi huchoka, Kwa kuwa hubadili kalori zake kuwa nguvu-kazi katika ubongo na mwilini.

Baada ya muda mfumo huo hushindwa kuzitoa vizuri sumu zilizozidi mwilini na huanza kuhisi ishara za mwanzo za uchovu.

PUMZIKA

Kulala kwa masaa 8 ni mfumo sahihi katika maisha na msingi mzuri wa kuendesha mfumo wako wakibaiolojia. Tujue kiwango cha uvumilivu na uchovu unapokuwa hatari kwa uendeshaji.

Hata hivyo,kupumzika haina maana kulala. Pia unaweza kupumzika kwa kufanya kitu kingine tofauti ambacho hakisababishi kuchoka au kuleta madhara mengine.

Mapumziko ya dakika 45 yanaweza kugawanywa mara mbili (dakika 15 + dakika 30).Kusimama kwa pungufu ya dakika 15 hakuchukuliwi kama mapumziko.

SABABU NA ATHARI ZA UCHOVU

SABABU NI NYINGI:
Ugonjwa,uchovu,wasiwasi,kazi,watoto wasumbufu, pombe, sherehe, shughuli za kutumia mwili au akili, kuendesha,n.k

ATHARI ZAKE NI NYINGI:
Kuudhika, kuchanganyikiwa, kusinzia, kukosa, umakini, kulala,n.k

07

Kudumisha Afya Njema
Ajali ya Magari Mengi

UNASIZIAJE UKIWA UNAENDESHA?

VIDOKEZO
- Macho huanza kuwasha
- Unahisi maumivu chini ya shingo na mabegani
- Unabadilisha-badilisha uwekaji mikono katika usukani(juu,chini,juu)
- Hujisikii raha
- Unaanza kubadilisha ukaaji wako mara kwa mara
- Unaanyoosha mikono na miguu yako

ONYO LA KWANZA NA LA MWISHO
Akili yako wakati mwingine inakuwa mbali kimawazo. Unajaribu kupambana na ugoigoi,unafungua dirisha,unajinyoosha mara moja...mbili...

KULALA
Unasinzia gafla!

TIBA NI NINI?

Usivute sigara, usinywe kahawa na zaidi ya hayo **usinywe pombe**.

Simamisha gari mahali salama na **kulala kidogo** si kwa faida yako mwenyewe tu bali hata kwa faida ya wengine.kulala kwa dakika 20 mara nyingi kunatosha.

07

Ulinzi na Usalama
Tahadhari

KINGA ZA LAZIMA

Zivaliwe wakati wote wa kazi katika bohari ya mteja au katika kituo cha mafuta.

Ovaroli | Jaketi linaloakisi mwanga | Miwani ya kinga | Kofia ngumu (Helmet) | Viatu vya usalama | Glovu

KUANZA SAFARI

Ulinzi/usalama ni kwa maana ya hatua au tahadhari za kuchukua ili kupunguza wizi au matumizi mabaya ya bidhaa za hatari ambazo zinaweza zikadhuru watu,mali au mazingira

Kama kanuni ya jumla:

- Kadiri usafirishaji unavyokuwa wa mara kwa mara na wa kawaida ndivyo kuna vyokuwa na uwezekano zaidi wa hatari ya kushambuliwa kwa njia zozote zile
- Barabara kufikia sehemu za kupakilia na kupakulia mizigo na barabara zinazojulika na kuwa na magari machache katika maeneo yaliyo kimya(msituni,n.k) kwa kawaida yana uwezokano mkubwa wa mashambulizi ya mara kwa mara kama vile wizi au utekwaji nyara kuliko barabara zilizo na magari mengi au katika maeneo ya mjini;japo kuna uwezekano wa maeneo mengine kama haya kuwa kinyume
- Vizuizi, popote vitakapoweza kuwa, hujenga mazingira hatarishi, iwe wizi au mashambulizi.

07

Ulinzi na Usalama
Tahadhari

TABIA NA DESTURI ZAKO

Daima uwe na kitambulisho, kikionyesha picha yako.Kagua usalama wa vifaa vya gari lako kabla ya kuondoka.Hakikisha kuwa mpakiaji mzigo na/au mpelekwa mzigo amearifiwa kuhusu muda ulioruhusiwa kisheria kwa usafirishaji.

Usiruhusu wageni ndani ya gari.

Funga milango ya gari unaposafiri na funga madirisha kabla ya kusimama katika maeneo ya mjini.

Usisimamishe gari kwenye maeneo yasiyokuwa na watu isipokuwa kama ni lazima tu. Simamisha gari kweny maegesho maalum yaliyo na taa.Jihadhari na tabia zilizo za wasiwasi.

Usiache gari bila uangalizi na bila kufunga milango na madirisha,usisahau kutega ving'ora vya hatari ya kujizima,n.k

Usiache gari bila ulinzi.

Kaa kwa utulivu, kubaliana na matakwa, usizuie mvamizi au wavamizi kuondoka.Usifanye chochote kitakachohatarisha maisha yako.

Mjulishe mwajiri wako mapema iwezekanavyo

Mawasilano:
info@mohamoodtransport.com
www.mohamoodtransport.com