

هه‌ل‌سه‌نگاندنی  
مه‌ترسییه‌کان

9

129  
133

# HAZARD PERCEPTION



«مەبەست لە ھونەرى ھەلسەنگاندنى مەترسىيەكان برىتتە لە تواناي تۆى شوڤىر بۆ ھەلسەنگاندنى مەترسىيەكان و دەركردنى برىارى دروست بۆ كاردانەوھكانت بە سەلامەتى و لە كاتى گونجاودا، لە بەرامبەر رووداوھكاندا.»



❶ ھەر شتىك بىت بە ھۆى تووشبوون بە رووداو يان ئەگەر بىتە ھۆى دروستکردنى رووداو، پىسى دەگوترت مەترسى. ئەم مەترسىيانەش دەكرت بە ھۆى پىادەكان، شوئەكانى كاركردن لەسەر رىگا، ئۆتۆمبىلى پەككەوتوو لەسەر رىگا يان ھەر ئۆتۆمبىلىكى وەستاو ياخود ئازەل و چەندىن ھۆكارى دىكەوھ بن. ئاشكرايە، چەندىن جۆر مەترسى لەسەر رىگاكان ھەن، بۆيە شوڤىرى كارامە ئەو كەسەيە كە بتوانىت ئەم مەترسىيانە لە كەترىن كاتدا دەستىشان بكات و بزائىت چۆن بە خىرايى لە بەرامبەر ياندا رەفتار دەكات.

❷ دەستىشانكردن يان ھەستكردن بە مەترسىيەكان بە شتىكى گرنگن لە دووربوون لەو مەترسىيانە و خۇياراستن لە تووشبوون بە رووداو. بەكىك لە رىگەكان بۆ دەستىشانكردنى مەترسىيەكان برىتتە لە چاودىرىكردنى دەوروبەرى رىگا بە شتوھەكى بەردەوام. بەگوتەرى ئەو ناوچانەش، كە تىياندا لىدەخوپىت، دەكرت رووبەرووى مەترسى جۇراوجۆر بىتەوھ. واتا بۆ بىنىنى مەترسىيەكان، پىوستە لە كاتى لىخوپىندا تەماشاي دەوروبەر و لاكانى رىگاكان لەگەل پىشتەوھى ئۆتۆمبىلەكەت بكەيت.

❸ تەنيا بە تەماشاكردن بە چا و لەوانەيە نەتوانىت بە شتىك لە مەترسىيەكان دەستىشان بكەيت، بۆيە بۆ دلىابوون لە نەبوونى مەترسى دەيت تەماشاي ئاوتنەكان و ناوچەى مردوو بكەيت.



● ھىما يان تابلۆى ھاتوچۇ بۇ ورياكردنەوھن يان پىدائى زانىارى لەبارەى جۇرئىك يان چەند جۇرئىكى تايىبەت لە مەترسىيەكان. ● گۇرپان لە بارودۇخى رىنگاكاندا، واتا كارىگەرپىيەكانى كەشۇھەوا، گۇرپانى خىرايى رىنگاكان. ● سوارپۇ پارككراوھكان ● پىادەكان ● پاسكىلسوار و ماتۇرسوارەكان ● سوارپۇكانى دىكە ● ئازەلە مالى و كىويىەكان.



ھەلسەنگاندننى مەترسىيەكان

● نىزىكى دارستان: ئەو شوئىنانەى دار و گۇگىيا يگەشەكردوو لە لىوارى رىنگاكانيان ھەن دەبنە ھۆى ئەوھى ئەتوانىت مەترسىيەكانى پىشتەوھ بىيىت.



1 ئەو شوئىنانەى، كە بە ھۆى مەترسىيەكانى دەوروبەرى رىنگاوە ئەگەرى تووشبوون بە رووداوتىياندا زۆرە:

● سوارپۇ پارككراوھكان: لەوانەيە چەندىن مەترسى لە نىوان ئۆتۆمبىلە پارككراوھكاندا خۇيان حەشاردايىت و لە كاتى لىخورىندا بەرپەستىك لە بەرامبەر تواناى تۇدا دروستىكەن و لە رىگەيەوھ ئەتوانىت بە ئاسانى ھەست بەو مەترسىيانە بگەيت. بۇ نموونە، لەوانەيە پىادەيەك لە نىوان ئۆتۆمبىلەكانەوھ يىتە سەر شەقام (شەقام و كۆلان) و ھەولسى پەرىنەوھ بىدات يان شۆفىر و سەرتشىنەكانى سوارپۇ پارككراوھكە ئۆتۆمبىلەكەى تۆنەيىن و دەرگا بگەنەوھ.



● پىادە و مندال: پەرىنەوھى پىادەكان بەتايىبەتى لە شەواندا كاتىك ئاستى بىيىن كەمە، يەككىكە لە گەورەترىن مەترسىيەكان. دەيىت ھەمىشە بە وريايەوھ لەگەل مندالانى سەر شەقامەكان مامەلە بگىرت. چونكە تواناى



مندالان بۇ ناسىنەوھ و تىنگەبىشتن لە مەترسىيەكان لاوازترە و كاتى زياتريان پىويستە بۇ كاردانەوھ. بۇيە تۆوھك شۆفىرتىك پىويستە وريايىت، كاتىك بە نىو كۆلان و شەقامەكاندا لىدەخورىت، لەوانەيە مندالان بۇ يارىكردن يان بۇ پەرىنەوھ يىتە سەر رىنگەت.





❶ **مە ترسى ئاژەلە كىويىەكان:** يە كىك لە تايەتمە ندىيەكانى زۆرەى ئاژەلە كىويىەكان ئەو ەيە كە بە خىرايى رادەكەن و لە رىگكان دەپەرنەو. ەروەھا لەوانە يە تىشكى لايتى ئۆتۆمبىلە كەت لە شەودا بىتتە ھۆى سە رلىشىۋاندىيان و لە ناكاۋ خۆيان بكتىش بە ئۆتۆمبىلە كەتدا.



❷ **لەو شوتىنانەدا كە لىۋارى رىگكان جەنجال:**

❸ **مە ترسى ئاژەلە مالىيەكان:** لە ناۋچەكانى نىشتە جىبوون يان نرىك گوند و شوتىنەكانى بە خىۋى كىردى ئاژەل و پەلەوەر. تايەتمە ندى ئەم ئاژەلانى لەو ەدايە، كە زياتر بە شىۋەى كۆمەل دەرۋن و خىرا راناكەن (لەسەرخۇن)، بۆيە نايىت ھۆرن بەكاربەيتىت يان بە خىرايى لە تەنىشانەو تىپە رىت.



لە ناۋچەكانى دەرەو ەى نىشتە جىبوون

• ھەندىك لە ئاژەلە كىويىەكان ئىۋاران و شەوان دىنە دەرەو.

❹ **باى بە ھىز:** لەوانە يە لە گەل تەوژمى باكەدا كە لوبەل يان پاشماۋەى بەرزیۋو بىنە سەر شە قام.



• ئاژەلە مالىيەكان بە يانبيان دىنە دەرەو ە و ئىۋاران دەگەرپنەو.

❺ **ئەو شوتىنانەى كە خۆل و خاشاك و پاشماۋەيان تىدا فرىدەدرىت، بە ناۋچەيەكى مە ترسىدار ھەژمار دەكرىن، چونكە شوتى كۆبوونەو ەى بە شىك لە ئاژەلە كىويىەكانن ەك رىۋى و چەقەل و پشىلە و سەگە بەرەلآكان.**

❻ **نرىكى قوتابخانەكان:** كاتىك مندالان لە شە قامەكان دەپەرنەو ە ياخود كاتەكانى بىش دەستىكرىدن و تەواۋبوونى دەوامى خوتىدن.



❼ **شوتىنە گىشتىيەكان:** ناۋ بازار • نرىك يارىگا، سىنەما و ھۆلەكانى بۆنە و كۆبوونەو ە كۆمەلایە تىيەكان • بەردەم فەرمانگەكان (لە كاتى دەوامى رۆژانەدا) • نرىك مزگەوت و شوتىنەكانى پرسەدانان، كە لە ماۋەيەكى كەمدا ژمارەيەكى زۆرى پىادە دىنە سەر شە قام.

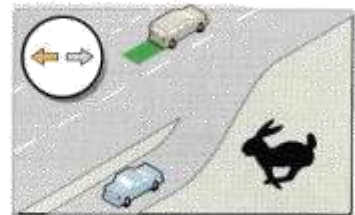




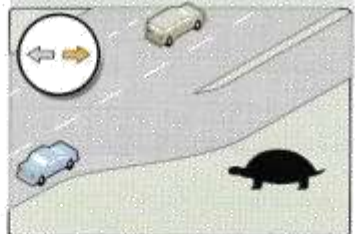
■ ته نيا تيگه يشتن و وريابوون به رامبه ر مه ترسييه كان به سنين بۆ ئه وهى سه لامه تي خۆت و كه سانی ده ورو به ر پيار تريت. دواى ده ستني شان كردن و هه لسه نگاندى مه ترسييه كه، پتويسته بزاني ت چۆن به سه لامه تي كار دانه وه ت هه بيت و مه ترسييه كه تيه ر نيت. بۆيه گرنگه پيش ئه وهى هه ر جوو له يه ك بكه يت ره چاوى ئه م هه نكاوانه بكه يت، تاوه كوو به هۆى خۆ لادان له مه ترسييه كي بچووك تووشى رووداوتكى كه و ره نه بيت:



- 1 ته ماشاي دوور بكه و ئاوينه ي ناوه راست فه رامۆش مه كه و تيبيني سوار روؤكاني ده ورو به ر بكه.
- 2 هيتا دابگيرسيينه بۆ هه ر ده سترديت بك به ليخورين و پيچكردنه وه و لادان سوورانه وه يه ك.
- 3 دلنبا به له گرتنه به ري رتوشوتنى گونجا و له رپه وهى شه قامه كه دا.
- 4 به خيرا يي گونجاو ليتبخوره، زۆر له ته نيش ت پاس و باره له گر كان مه مينه وه چونكه ناوچه ي مردوو يان زۆره.



1 پيش چوونه ناو رنگاي خيرا خيرا يي زياد بكه.



2 پاش ده رجوون له رنگاي خيرا خيرا يي كه مبه كه ره وه.

3 نه كهر وهك شوؤفيريك پرسيارت له باره ي خيرا ترين هؤكاره كانه وه ليتبكرت، كه ده بنه هۆى رووداوه كاني ها توچۆ يان ئه و هؤكارانه چين كه ده بنه مايه ي ئه و هه موو رووداوانه ي كه ئيس تا رووده دن، له وانه يه وه لامه كه ت يان به شيك له وه لامه كه ت ئه وه بيت كه شه قام و رنگاوانه كان باش نين، كوئن و له گه ل ئه و رپزه زۆره ي ئوتؤمبيلي ئه مرؤدا ناگونجين، يان شوؤفير و به كار هينه راني ديكه ي رنگاكان نا به ر پرسيارانه مامه له ده كه ن و چه ندين هؤكاري ديكه. به لئ به شيك له وه لامه كه ت راسته و په نگه ئه مانه هه موويان هؤكارين، به لام زۆره ي شوؤفيران، ئه وه له بير ده كه ن يان هه ر باسي ناكه ن كه خودي شوؤفيران و هه لسه وكه وته كانيان به شيك له كه و ره ترين هؤكاره كان. ئه و بۆچووانه ي خۆت له باره ي شتوازي ليخورينه كه ته وه هه ته و ئه وه ي له راستيدا هه ستبينده كه يت، پينا نده گو تريت هؤكاره مرويه كان له سه لامه تي ليخوريندا.



## 6

## گرنگترین نهو هوکاره مروییانهی که کارده که نه سهر توانای لیخورین و کارامهیی شو فیئر:

### 1 تیکه پشتن له دهوروبهر

1 واتا چۆنیه تی کارکردنی چاوه کان و میشک له کاتی لیخوریندا. نه مه به هۆی نه وه وه یه، که زۆرینه ی نهو زانیاریانه ی له کاتی لیخوریندا به میشک ده گهن، به هۆی چاوه کانه وه ده گهن.

2 **بۆ نمونه** زانیاری له باری دۆخی رینگاوبان، سواررۆکانی دیکه، پیاده کان، هیماکانی هاتوچۆ، جۆری رینگاکه. له گه ل نه مانه شدا له وانه یه زۆریه ی کات نهو زانیاریانه ی به میشک ده گهن، زۆر له مانه زیاتر بن.

3 **بۆ نمونه** کاتیک له گه ل شو فیئر یکردندا گو ی له رادیۆ ده گریت یان به موبایل قسه ده که یت یان له گه ل سه رنشینه کاند ا گفتوگو ده که یت، سه ره رای نه وانه ی له کاتی نه نجامدانی به شیکی زۆر له مانه که باسکران، له وانه یه له هه مان کاتدا میشک رۆزانه به هۆی کاروبار و گرفت و پلانه کاته وه سه رقالی لیکدانه وه و بیرکردنه وه بیت. بۆیه له وه هه موو زانیاریانه ی که بۆ میشک ده نیردرین، پئویسته بزانیته کام لایهن له کاتی لیخوریندا بۆ سه لامه تیت گرنگره.



4 واتا کاریگه ری هه ست و بیرکردنه وه کانت له سه ره بریاره کانت له کاتی لیخوریندا.

### 2 باری دهروونی

5 چۆن و تاوه کوو چ راده یه ک توانات هه یه بۆ خه ملاندنی مه ترسییه کانی سه ره رینگاوبانه کان و بۆچوونت چیه ده رباره ی نه وه ی که ده کریته چی رووبدات.

### 3 هه لسه نگاندنی مه ترسییه کان

6 تا چه ند متمانه بوون به توانا و شاره زاییه کانت له باره ی لیخورینی ئۆتۆمبیله که ته وه کاریگه ری له سه ره نهو بریار و مه ترسییانه هه یه که له کاتی لیخوریندا بریاران له سه ره ده ده یت.

### 4 متمانه به خۆبوون

7 ناوبانگ یان پیگه ی که سایه تیت له ناو کۆمه لگه کاریگه ری له سه ره شیوازی لیخورینت هه یه .

### 5 که سایه تیت

8 هه لچوون، توره یی، ماندووبه تی، شه لژان و باره ده روونییه کان چۆن کارده که نه سه ره کاردانه وه و تواناکانت له گرته به ری شیوه کانی لیخوریندا.

### 6 فشاره کانی رۆزانه



جگه لهوهی دهبیته هوئی زیانگه یاندن به ئۆتۆمبیل، مهترسی تووشبوون به رووداو زۆر زیاد دهکات. ههر بۆیه له کاتی لیخورین بهو رینگایانهدا که پیتشینی چال و ناریکیان لیدهکەیت، ئاگادار به:

- به ههر دوو دهسنت سوکانهکه بگره.
- خۆت لهو چالانه بپارێزه، که به ئاو پر بوون.
- ماوهی دووری سهلامهت بپارێزه.
- خۆت بهدوور بگره له ئیستۆپگرتن بهتوندی و ئاگاداری سواررۆکانی دواوه به.
- زۆر به وریاییهوه لیخوره، خێرابی کهمبکهرهوه و سهرنجت لهسه رینگاکه پیت.



هه لگرتنی بار

131

• هه لگرتن و گواستنهوهی که لوبه له به ئۆتۆمبیل، به گوێرهی جوور و بر و قه باره کهی دهکرت مهترسی بۆ سه رنشین و شوڤیر و بهکارهینه رانی رینگا دروست بکات، ئه گه به شیوهیهکی گونجاو هه لگرتنی و گواستنهوه ئه نجام نه درێن.

له کاتی بهکارهینانی ئۆتۆمبیل بۆ گواستنهوهی که لوبه له، پێویسته ره چاوی ئه مانه ی خوارهوه بکه یهت:



• وهک شوڤیر تۆ به رپرست له و باره ی به باره لگر یان ئۆتۆمبیله کهت ده یگوازیه وه له تیکرای سنووره یاسایه دیاری کراوه کاندازیاتر نه بیته و به شیوهیهکی گونجاو جیگیرکرایهت.

• بۆ دلنیا بوون له گواستنهوهی باریک، پێویسته دلنیا بیته له وهی ئامپیر و هوکاری گواستنهوهی گونجاو بۆ گواستنهوهی ئه و باره به کار دههیتیهت.

• پێویسته به رزی و پانتایی ئۆتۆمبیله کهت له کاتی بارکردندا بزانیته، چونکه له وانه یه له کاتی تپه رین به ژتر پرد و ئه و شوئانه دا، که شه قامه کان ته سک ده بنه وه یا خود کئیلی کاره با هه بیته، رووبه رووی مهترسی گه و ره بیته وه.



• ھەلگرتن و گواستنەوێی ماددە سووتەمەنییەکان، وەک گاز، نەوت، بەنزین، ئەو سووتەمەنیانە ی رۆژانە بەکار یان دەھێنن یاخود ماددە کیمیاییەکان و تەقەمەنی و شلەمەنییە خێرا و زوو گرگرتوووەکان، دەبێت بە وریاییەوێ کاری ھەلگرتن و گواستنەوێ و داگرتن یان بۆ ئەنجامبەردرێت. ئەم ماددانە بە ھۆی ئەوێ زوو گێدەگرن یان کاریگەرییان لەسەر مرۆف و ئازەلان و ژینگە دەبێت، مەترسی گەورە دروست دەکەن.

• بەکارھێنان و گواستنەوێ ئەم ماددانە، ئەگەر بە بریکی کەم بۆ داینبکردنی پێداویستیەکانی رۆژانە بێت یاخود بە مەبەستی بازرگانێ وەک کالایەک بەکاربھێنددرێن، جێگە ی مەترسین. ھەتاوێ کوو برکەشی زۆرتر بێت مەترسییەکان گەورەتر دەبن و دەبێت بە وریایی زیاترەوێ مامەلەیان لەگەڵدا بکریت. لێرەوێ دەزانریت بۆچی ئەم ماددانە بە باری مەترسیدار ناودەبرێن و لە کاتی ھەلگرتن و گواستنەوێ پاندا پتویستە ئەم خالانانە رەچاوبکرین:

- بە باشی لەناو سندوقی گونجاودا ھەلگیردرێن.
- ئەگەر ماددەکە لە جوۆری شلەمەنی یان گاز بێت، دەبێت دنیابیت لە تەبوونی لێچوون یان شکاوی و تەقین لە ھەلگەرکەدا.
- ئەگەر لە جوۆری رەق و بەرجەستە بێت، لەناو پاکەت یان لە ھەلگری گونجاودا بێت.
- دنیابیت لەوێ بە باشی بەستراپتەوێ و لە کاتی لێخوڕیندا نەکەوێت.

• بە مەبەستی ناگادارکردنەوێ کەسانی دەوروبەر، پتویستە ھێمای تایبەت بە جوۆری ئەو بارە بە بەشی دواوە ی سواررۆکە ھەلبواسیت.

• تەنانت ئەگەر بارەکە بریکی کەمیش بێت لەناو ئۆتۆمبیلەکەدا، پتویستە ھێمای ناگادارکردنەوێ لە مەترسی لەگەڵدا بێت، بۆ ئەوێ لە کاتی رووداودا بۆ تیمەکانی فریاگوزاری نەبیتە ھۆی زیانگە پاندا و مەترسی.

• بۆ ئەوێ بتوانیت مەترسییەکان دەستنیشان بکەیت و خۆت لە مەترسییەکان بەدووربکریت، پتویستە شارەزاییت لەبارە ی ھێما تایبەتەکانی ناگادارکردنەوێ بارە مەترسیدارەکان ھەبیت.



**لەبیرتبیئت**

• ھەندیک لەو ماددە پەستیندراوانە ی کە رۆژانە بەکاریان دەھێنیت، وەک: بۆن، بۆنی جەستە (معطر)، سپرا و ماددەکانی پاککردنەوێ لە قوتوونراو، ھەمان ئەو مەترسییەکان یان ھەبە. بۆ ئەوێ دنیابیت لە جوۆری مەترسییەکە، تەماشای ھێماکانی سەر قوتووی ماددەکە بکە.

● لەوانە بە ئاژەلئێکی مالى يان سەگئێکت ھەبێت و بەتەوێت لەگەل خۆتدا بە ئۆتۆمبیل بپەیت بۆ گەشت، بەلام ھەرچەندە راھیندراویش بێت، ھەلگرتنى لەناو ئۆتۆمبیلدا لەوانە بە بپتە ھۆی مەترسى بۆ سەرنشینان يان سەرقالکردنى تۆى شوڤفیر لە کاتى لیخوریندا يان تەناتە زيانگەياندن بەخۆى. بۆیە پتویستە:



● نایت لەسەر کوشنى  
پتسەھۆی ئۆتۆمبیل دا بتریت.



● پتس ئەھۆی دەست بە گەشت  
بکەیت پتویستە سندووق يان  
قەفەزى گونجاو بەگۆیرەى جۆر و  
قەبارەى ئاژەلەکە ئامادە بکەیت و  
پسخەپتە ناویبەھ.

● باشترە پشیتىنى سەلامەتى بەکاربھیتیت بۆ بەستەنەھۆی سندووقى ئاژەلەکە لەسەر  
کوشنى دواھۆی ئۆتۆمبیلەکە، ئەگەر بتوانریت.

● دلنایە لەھۆی ئاژەلەکە لەناو سندووقەکەدا ئازارى پتنگات و بۆشایى تەواو ھەبیت بۆ  
پشوودانى.

● ئەگەر ئاژەلەکە سەگ بێت، بە قایشى تايبەت بە بەستەنەھۆی بەکاربھیتە بەتايبەتى لە  
کاتى چوونەدەرەھۆ، جۆولەى ئۆتۆمبیلەکانى سەر شەقام لەوانە بە بپتە ھۆى ترساندى.

● ئاگادارى پشیلە توانای بازدانى ھەپە لە کاتى ترسان يان رووبەر رووبوونەھۆى  
مەترسىبەکدا، ئەمەش لەوانە پەتەترسى بۆ لیخورین بە سلامەتى دروست بکات.

● ھەندێک جۆرى پەلەھەر وەک مریشک ئەگەر بۆ ماوہپەکى زۆر لە ژێر پەستان و  
بارودۆخى ئالەباردا بن لە کاتى گواستنەھۆياندا، کارىگەرى دەپت لەسەر داہزىنى  
کیش و بە ئاسانى تووشى نەخۆشى دەبن و لە ئەنجامدا لەوانە بە بپتە ھۆى مردنیا.

● لە کاتى گواستنەھۆياندا باشترە لە سندووقى بچووک و تارىکدا بن و پتویستە رەچاوى ئالوگۆرى  
ھەوا بکەیت.

● لە کاتى گواستنەھۆى ئاژەلە گەورەکان وەک رەشە ولأخ، مانگا، مەر، بزى پتویستە  
ھۆکارى گواستنەھۆى تايبەت بەکاربھیتیت و رەچاوى چەند لایەتیک بکەیت بۆ ئەھۆى  
مەترسى بۆ سەر ژيانان دروست نەبیت و نەبنە ماپەى سەغلەتى بۆ خۆت و کەسانى  
دیكەى سەر شەقامەکان.

