

Participant Handbook

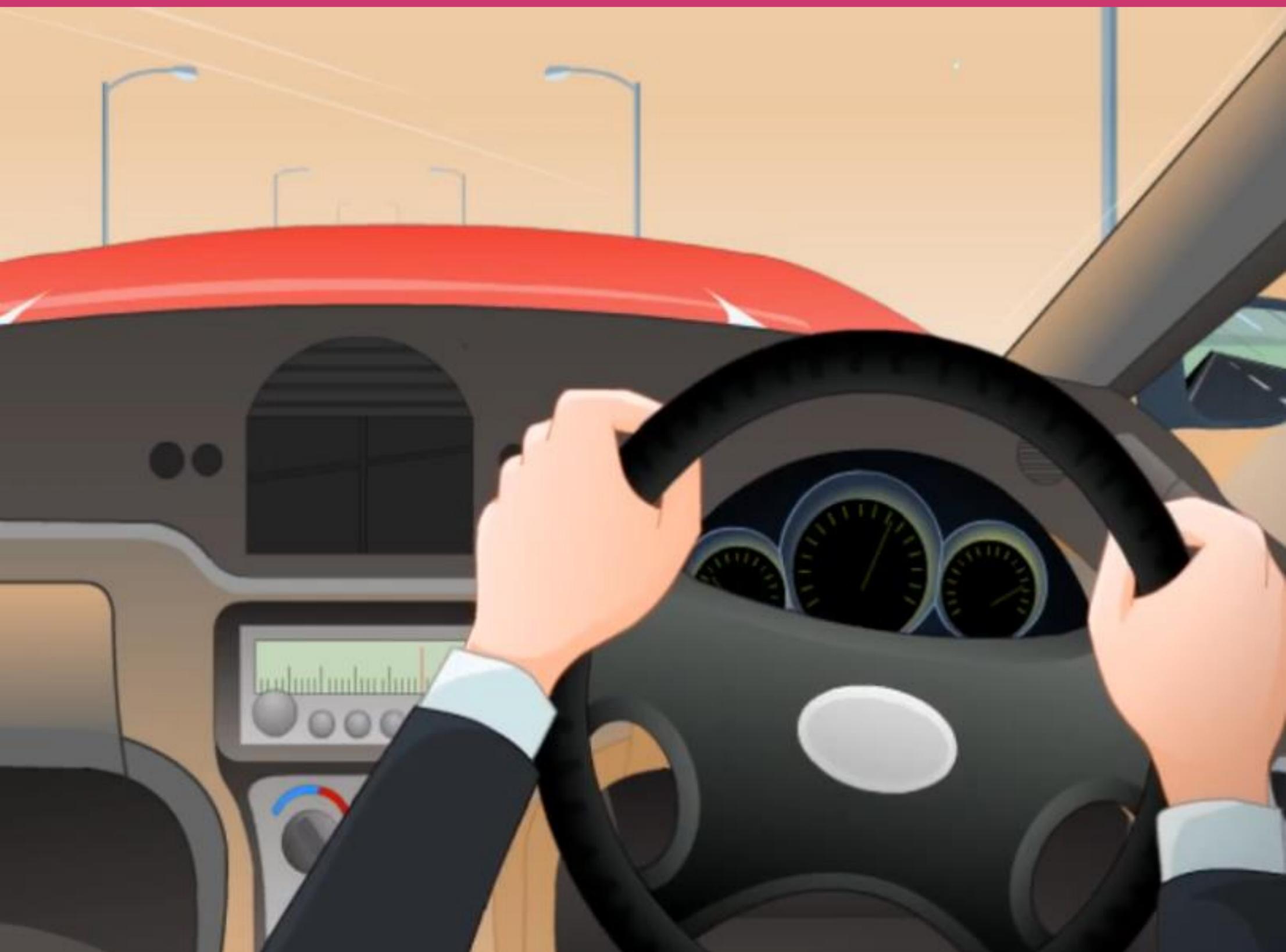


KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



सत्र का परिचय

इस मॉड्यूल में भारी वाहनों के पलटने की दुर्घटनाओं को समझाया गया है। प्रशिक्षण का उद्देश्य ड्राइवर और हेल्पर को यह समझाना है कि ट्रक किन कारणों से पलट सकता है, इसे कैसे पहचाना जाए, और सुरक्षित ड्राइविंग तरीकों से इसे कैसे रोका जाए।

यह सत्र वास्तविक सड़क परिस्थितियों, ड्राइवर के व्यवहार, वाहन की स्थिति और लोडिंग से जुड़े जोखिमों पर आधारित है।

Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

सत्र परिणाम

इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी सक्षम होंगे:

- ❖ वाहन का पलटना क्या है, समझना
- ❖ ट्रक के पलटने के मुख्य कारण पहचानना
- ❖ गति, मोड़ और ब्रेक का वाहन संतुलन पर प्रभाव समझना
- ❖ गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity) की भूमिका समझना
- ❖ मोड़ पर सुरक्षित ड्राइविंग तकनीक अपनाना
- ❖ थकान और ध्यान भंग के जोखिम पहचानना
- ❖ सुरक्षित ड्राइविंग व्यवहार विकसित करना



Participant Handbook

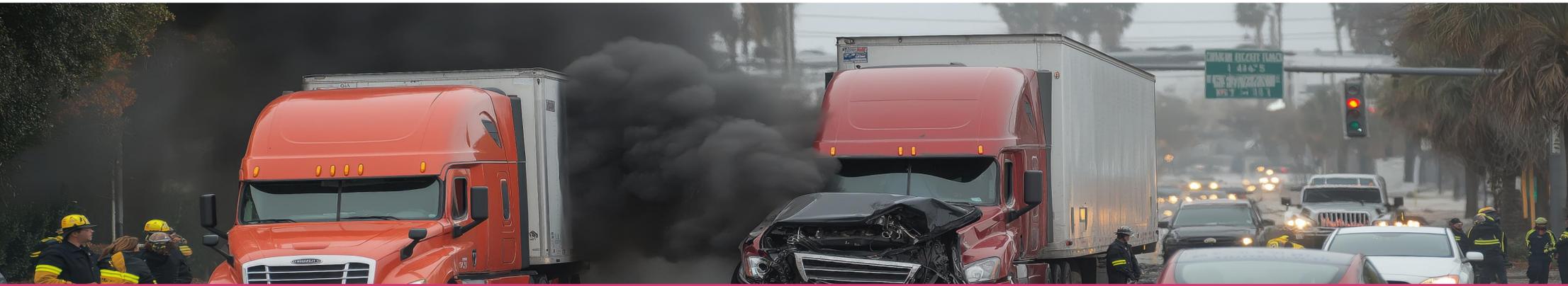


KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



शामिल विषय (Topics Covered)

- 01 वाहन का पलटना क्या है
- 02 वाहन के पलटने के मुख्य कारण
- 03 गति (Speed) का प्रभाव
- 04 गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity)
- 05 ब्रेक लगाने की सही तकनीक
- 06 मोड़ पर वाहन नियंत्रण
- 07 लोडिंग और माल का संतुलन
- 08 ड्राइवर की थकान और ध्यान भंग
- 09 खराब सड़क और मौसम की स्थिति
- 10 सुरक्षित ड्राइविंग के नियम

Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



वाहन का पलटना क्या है?

जब कोई ट्रक संतुलन खोकर एक तरफ या छत की ओर पलट जाता है, तो इसे वाहन का पलटना कहा जाता है। यह दुर्घटना अचानक होती है और कई बार ड्राइवर को पहले से अंदाज़ा नहीं होता।

Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

वाहन के पलटने के मुख्य कारण

1. अधिक गति (तेज़ रफ्तार)

- ❖ तेज गति से वाहन का संतुलन कम हो जाता है
- ❖ मोड़ पर तेज गति सबसे बड़ा खतरा है

2. सड़क की खराब स्थिति

- ❖ गड्ढे, उबड़-खाबड़ सड़क
- ❖ तीखे और घुमावदार मोड़
- ❖ ढलान वाली सड़क
- ❖ गीली या फिसलन भरी सड़क

3. अन्य सड़क उपयोगकर्ता

- ❖ अचानक सामने वाहन आ जाना
- ❖ गलत ओवरटेक
- ❖ अचानक ब्रेक लगाना

4. ड्राइवर की थकान

- ❖ लंबे समय तक लगातार ड्राइविंग
- ❖ नींद या सुस्ती
- ❖ प्रतिक्रिया देने में देर होना

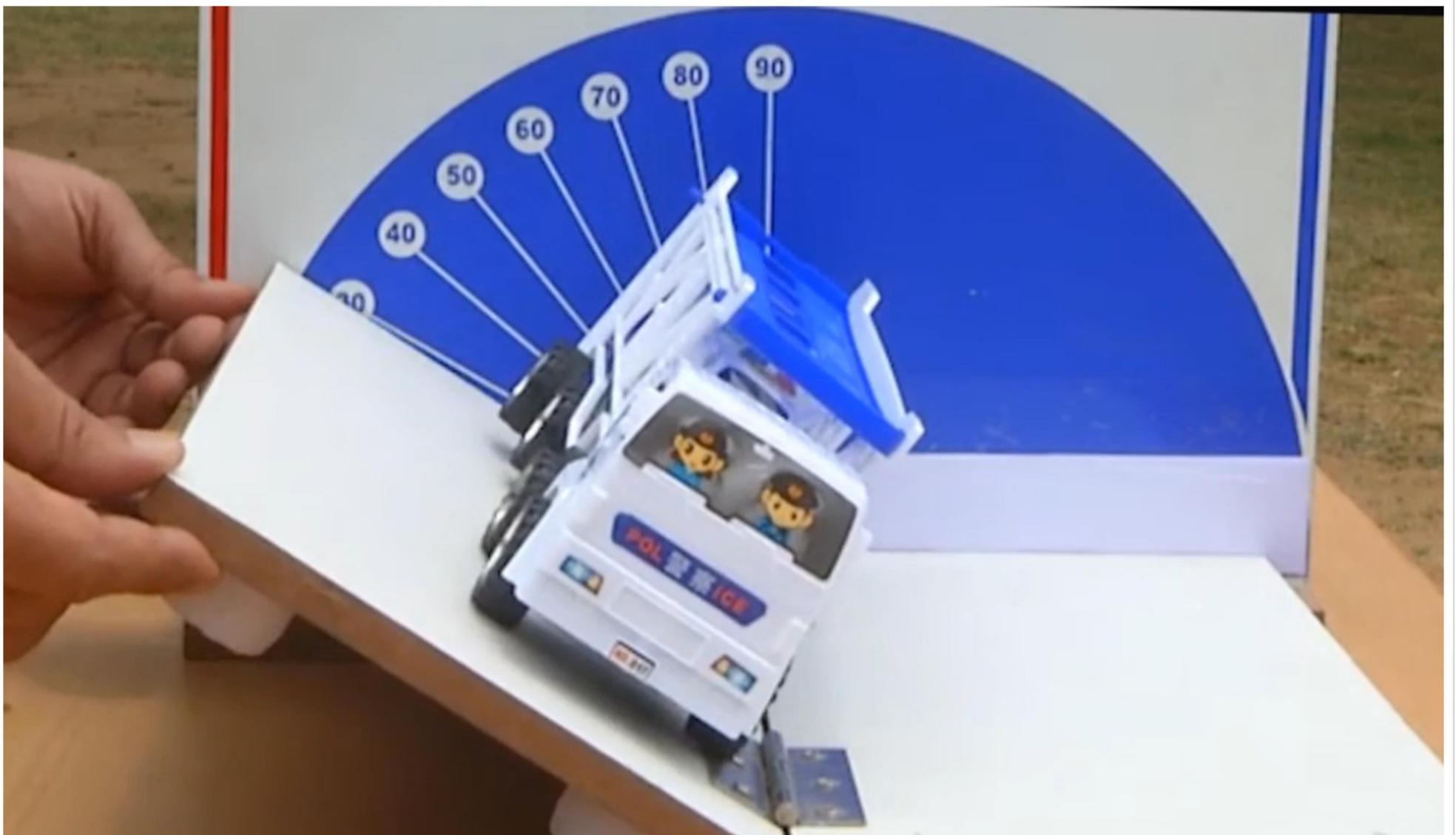
Participant Handbook



KNOWe
A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity)

हर वाहन का एक बिंदु होता है जहाँ उसका वजन संतुलित रहता है।

- ❖ ऊँचा लोड = ऊँचा गुरुत्वाकर्षण केंद्र = ज्यादा खतरा
- ❖ ऊँचे और संकरे वाहन जल्दी असंतुलित होते हैं
- ❖ मोड़ पर झुकाव बढ़ने से वाहन पलट सकता है

ध्यान दें: असमान या ऊपर तक भरा हुआ लोड वाहन के पलटने का खतरा बढ़ाता है।

Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity)

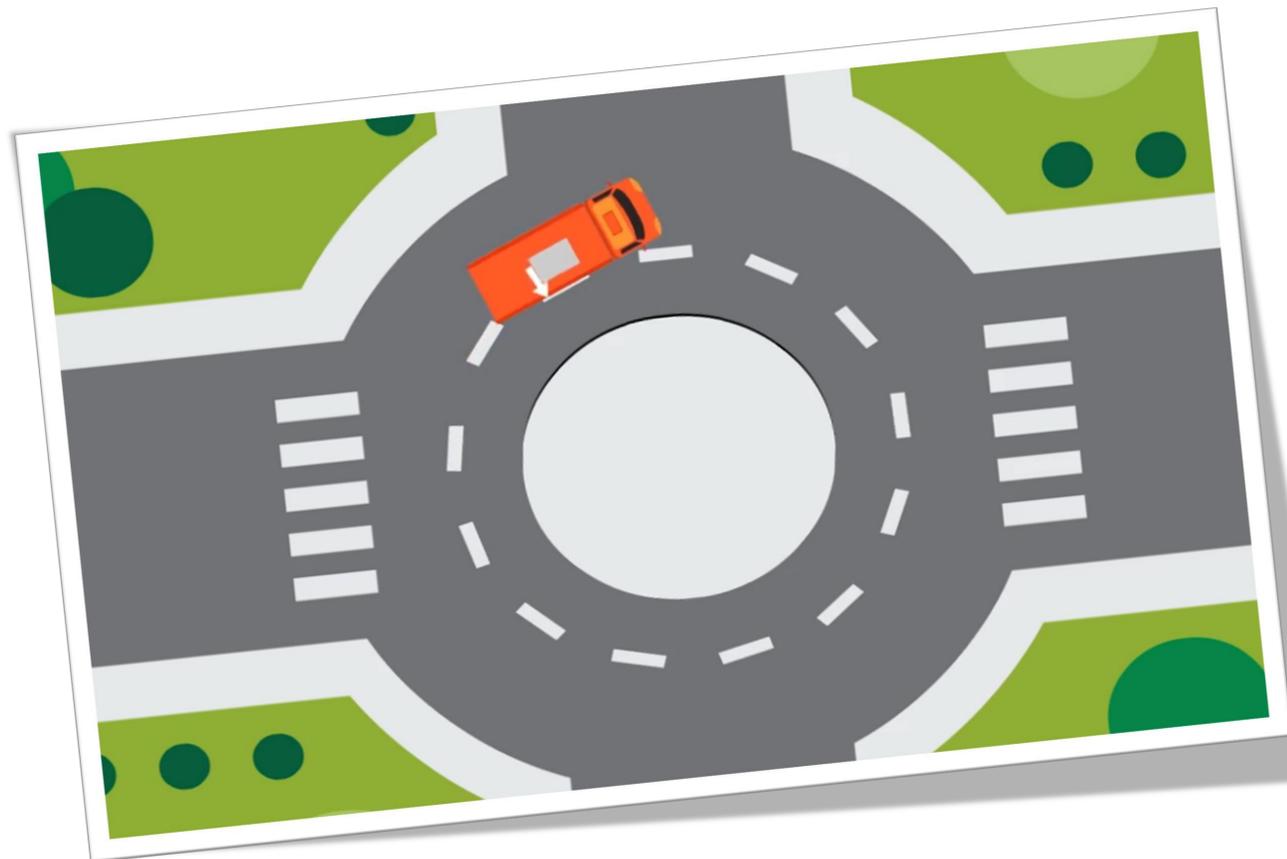
मोड़ पर वाहन नियंत्रण

हर मोड़ के तीन हिस्से होते हैं:

- ❖ एंट्री (प्रवेश)
- ❖ एपेक्स (मोड़ का मध्य)
- ❖ एग्जिट (निकास)

सुरक्षित तरीका:

- ❖ मोड़ से पहले गति कम करें
- ❖ मोड़ के दौरान अचानक ब्रेक न लगाएँ
- ❖ स्टीयरिंग को धीरे और संतुलित घुमाएँ



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity)

ब्रेक लगाने की सही तकनीक

- ❖ अचानक जोर से ब्रेक लगाने से वाहन असंतुलित हो सकता है
- ❖ मोड़ पर ब्रेक लगाने से बचें
- ❖ ब्रेक सीधी सड़क पर धीरे-धीरे लगाएँ

लोडिंग और माल का संतुलन

- ❖ माल को बराबर तरीके से लोड करें
- ❖ एक तरफ ज्यादा वजन न रखें
- ❖ ऊपर तक ढीला लोड न रखें
- ❖ माल खिसकने से वाहन का संतुलन बिगड़ सकता है



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity)

ड्राइवर की स्थिति और व्यवहार

थकान

- ❖ हर 2-3 घंटे में विश्राम करें
- ❖ नींद आने पर तुरंत वाहन रोकें

ध्यान भंग

- ❖ ड्राइविंग के दौरान मोबाइल का उपयोग न करें
- ❖ ध्यान सड़क पर रखें

असुरक्षित व्यवहार से बचें

- ❖ गुस्से में ड्राइविंग न करें
- ❖ शराब या नशे में ड्राइविंग बिल्कुल न करें



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

गुरुत्वाकर्षण केंद्र (Center of Gravity)

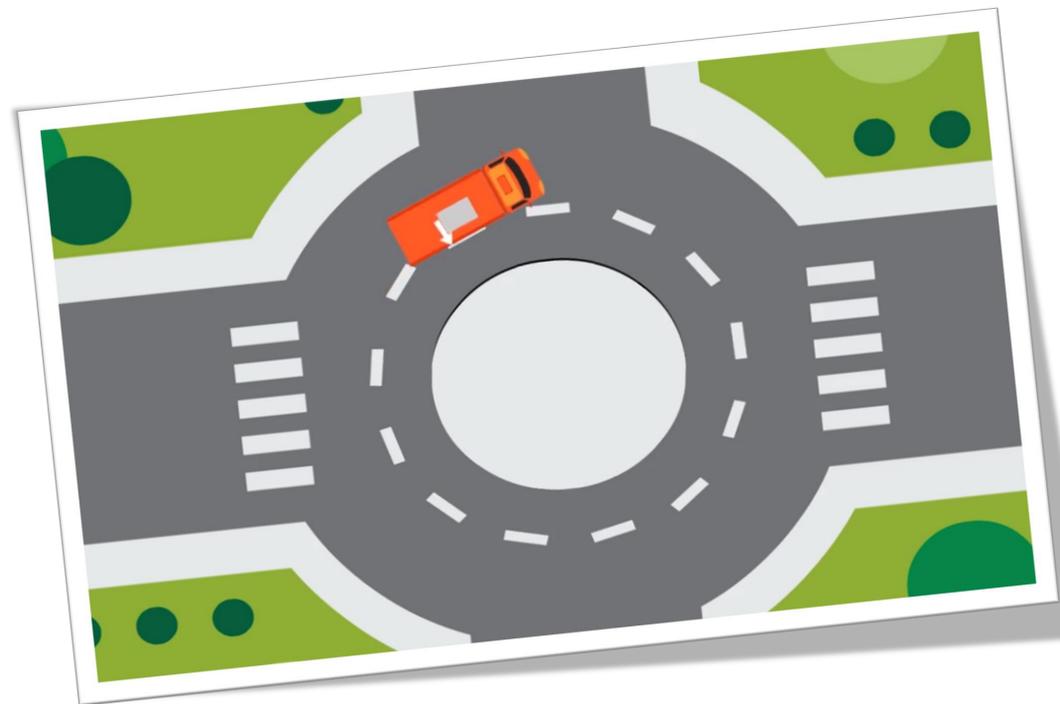
खराब मौसम में सावधानियाँ

- ❖ बारिश में गति कम रखें
- ❖ धुंध में हेडलाइट और फॉग लाइट का उपयोग करें
- ❖ फिसलन वाली सड़क पर तेज मोड़ न लें



सुरक्षित ड्राइविंग के स्वर्ण नियम

- ❖ गति नियंत्रित रखें
- ❖ मोड़ से पहले स्पीड कम करें
- ❖ आगे वाले वाहन से सुरक्षित दूरी रखें
- ❖ वाहन की नियमित जाँच करें
- ❖ थकान में ड्राइव न करें
- ❖ लोड सुरक्षित और संतुलित रखें



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

सारांश

वाहन का पलटना एक गंभीर लेकिन रोकी जा सकने वाली दुर्घटना है। सही गति, संतुलित लोडिंग, सुरक्षित ब्रेकिंग और ड्राइवर की सतर्कता जीवन बचा सकती है। एक जिम्मेदार ड्राइवर अपनी और दूसरों की सुरक्षा सुनिश्चित करता है।



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

चिंतन (Reflect)

1. ऊँचा लोड वाहन के पलटने का खतरा क्यों बढ़ाता है?
2. मोड़ पर ब्रेक लगाने से क्या खतरा हो सकता है?
3. ड्राइवर की थकान दुर्घटनाओं को कैसे बढ़ाती है?
4. गति नियंत्रण क्यों जरूरी है?



Participant Handbook



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



ज्ञान जाँच (Knowledge Check)

- ❖ वाहन का पलटना क्या होता है?
- ❖ गुरुत्वाकर्षण केंद्र का वाहन संतुलन से क्या संबंध है?
- ❖ मोड़ पर सुरक्षित ड्राइविंग का सही तरीका क्या है?
- ❖ नींद आने पर ड्राइवर को क्या करना चाहिए?