

Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग



सत्र परिणाम

इस सत्र को पूरा करने के बाद प्रतिभागी सक्षम होंगे:

- ❖ समझ सकेंगे कि वाहन का पलटना क्या होता है
- ❖ ट्रक के पलटने के मुख्य कारण पहचान सकेंगे
- ❖ मोड़ पर सुरक्षित गति नियंत्रण कर सकेंगे
- ❖ लोड संतुलन और गुरुत्वाकर्षण केंद्र का महत्व समझ सकेंगे
- ❖ सही ब्रेक लगाने की तकनीक अपना सकेंगे
- ❖ थकान और ध्यान भटकने के जोखिम पहचान सकेंगे

Trainer's Guide



KNOWe
A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

सत्र क्रम

क्रमांक विषय

- ❖ परिचय एवं अनुभव साझा करना
- ❖ वाहन के पलटने की समझ
- ❖ मुख्य कारण (गति, सड़क, लोड, थकान)
- ❖ मोड़ पर सुरक्षित ड्राइविंग तकनीक
- ❖ ड्राइवर का व्यवहार एवं जिम्मेदारी
- ❖ सारांश एवं प्रश्नोत्तरी



Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

प्रशिक्षण सामग्री

- 01 प्रस्तुति स्लाइड
- 02 प्रशिक्षण वीडियो / वॉयसओवर स्क्रिप्ट
- 03 प्रतिभागी हैंडबुक
- 04 व्हाइटबोर्ड / ब्लैकबोर्ड
- 05 मार्कर
- 06 लोडेड ट्रक का चित्र
- 07 मोड़ का चित्र (प्रवेश-मध्य-निकास)



मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

संचालन हेतु निर्देश

गतिविधि: अनुभव साझा करना

सत्र की शुरुआत प्रतिभागियों का स्वागत करके करें।

विषय का परिचय दें: ट्रक के पलटने से बचाव

आज हम सीखेंगे कि भारी ट्रक किन कारणों से पलटते हैं और ड्राइवर व हेल्पर इसे कैसे रोक सकते हैं।

प्रतिभागियों से पूछें:

- ❖ क्या आपने कभी सड़क पर ट्रक पलटते देखा है?
- ❖ आपके अनुसार ट्रक क्यों पलटता है?

प्रतिभागियों को अपने अनुभव साझा करने दें।

उनके उत्तरों को आज के विषय से जोड़ें।

Trainer's Guide



KNOWe
A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

मुख्य सीख:

- ❖ वास्तविक घटनाएँ सीखने में मदद करती हैं
- ❖ हर दुर्घटना का कारण होता है
- ❖ सुरक्षित ड्राइविंग से दुर्घटनाएँ रोकी जा सकती हैं

विषय: वाहन के पलटने की समझ

समझाएँ:

जब ट्रक संतुलन खोकर एक तरफ या छत की ओर गिर जाता है, तो इसे वाहन का पलटना कहते हैं।

जोर दें:

- यह अक्सर मोड़ पर होता है
- ड्राइवर को कई बार पहले से अंदाज़ा नहीं होता

पूछें:

“जब ट्रक पलटता है तो सबसे ज्यादा नुकसान किसे होता है?”



मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

वाहन के पलटने के मुख्य कारण

1. तेज रफ्तार

- ❖ मोड़ पर तेज गति = अधिक खतरा
- ❖ गति कम करना सबसे बड़ा बचाव है

2. सड़क की स्थिति

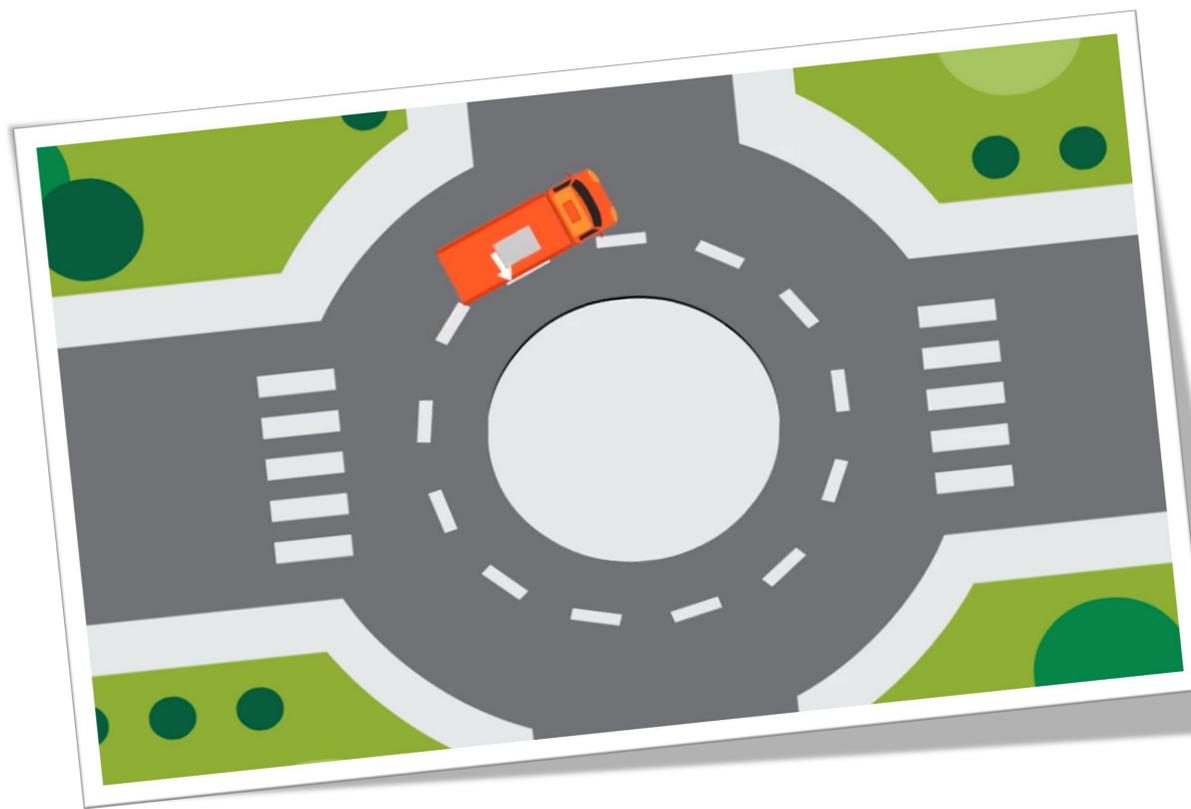
- ❖ गड्ढे, ढलान, घुमावदार मोड़
- ❖ गीली या फिसलन भरी सड़क

3. लोड का असंतुलन

- ❖ एक तरफ ज्यादा वजन
- ❖ ऊपर तक भरा हुआ लोड
- ❖ चलते समय माल खिसकना

4. ड्राइवर की थकान

- ❖ लंबी ड्राइव बिना आराम
- ❖ नींद या सुस्ती
- ❖ प्रतिक्रिया में देरी





मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

मोड़ पर सुरक्षित ड्राइविंग तकनीक

बोर्ड पर मोड़ का चित्र बनाएं और लिखें:

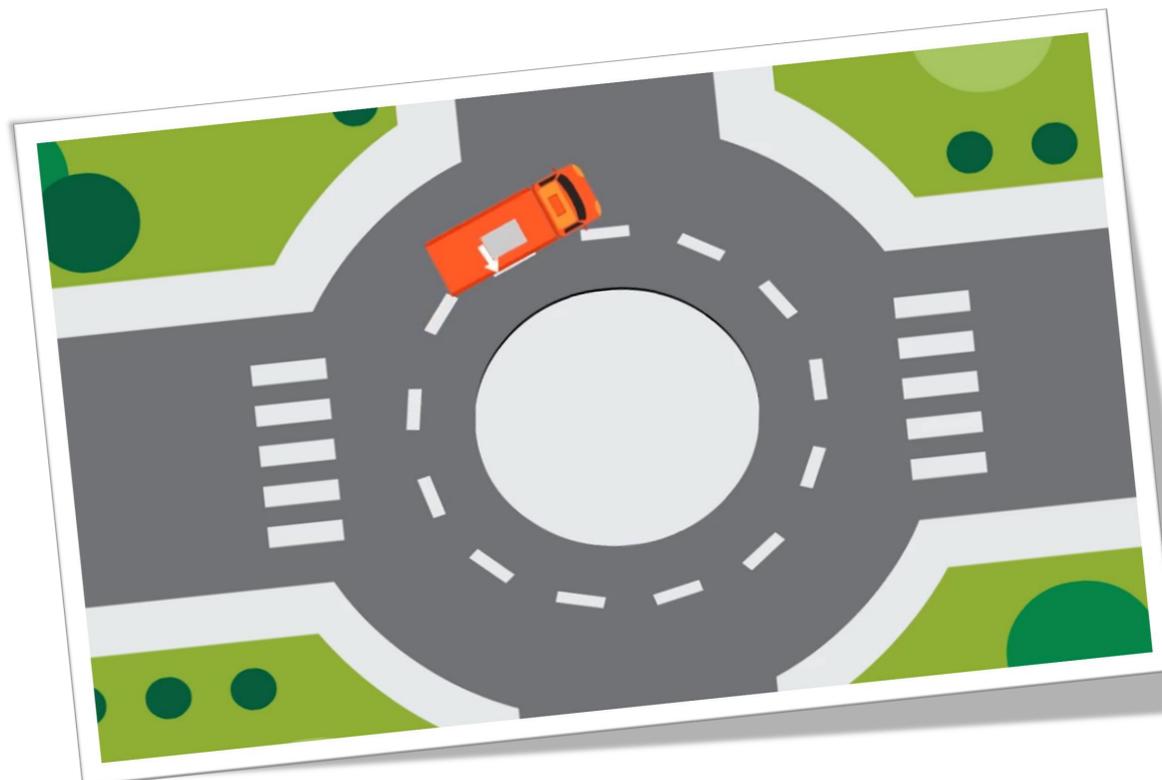
प्रवेश - मध्य - निकास

समझाएँ:

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

मुख्य संदेश:

मोड़ पर गति नियंत्रण जीवन बचाता है।



Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

गुरुत्वाकर्षण केंद्र

सरल भाषा में समझाएँ:

हर ट्रक का वजन एक बिंदु पर संतुलित होता है।

अगर वजन ऊपर ज्यादा होगा, तो ट्रक जल्दी पलट सकता है।

उदाहरण दें:

छोटी बोतल और लंबी बोतल को झुकाकर दिखाएँ — कौन जल्दी गिरती है?



Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

सही ब्रेक लगाने की तकनीक

अचानक तेज ब्रेक = संतुलन बिगड़ सकता है

- ❖ सीधी सड़क पर धीरे ब्रेक लगाएँ
- ❖ मोड़ पर ब्रेक लगाने से बचें



Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

ड्राइवर का व्यवहार एवं जिम्मेदारी

✘ असुरक्षित आदतें

- ❖ ड्राइविंग के दौरान मोबाइल
- ❖ गुस्से में ड्राइविंग
- ❖ शराब या नशे में ड्राइविंग

✔ सुरक्षित आदतें

- ❖ हर 2-3 घंटे में विश्राम
- ❖ नींद आने पर वाहन रोकना
- ❖ पूरा ध्यान सड़क पर रखना





मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

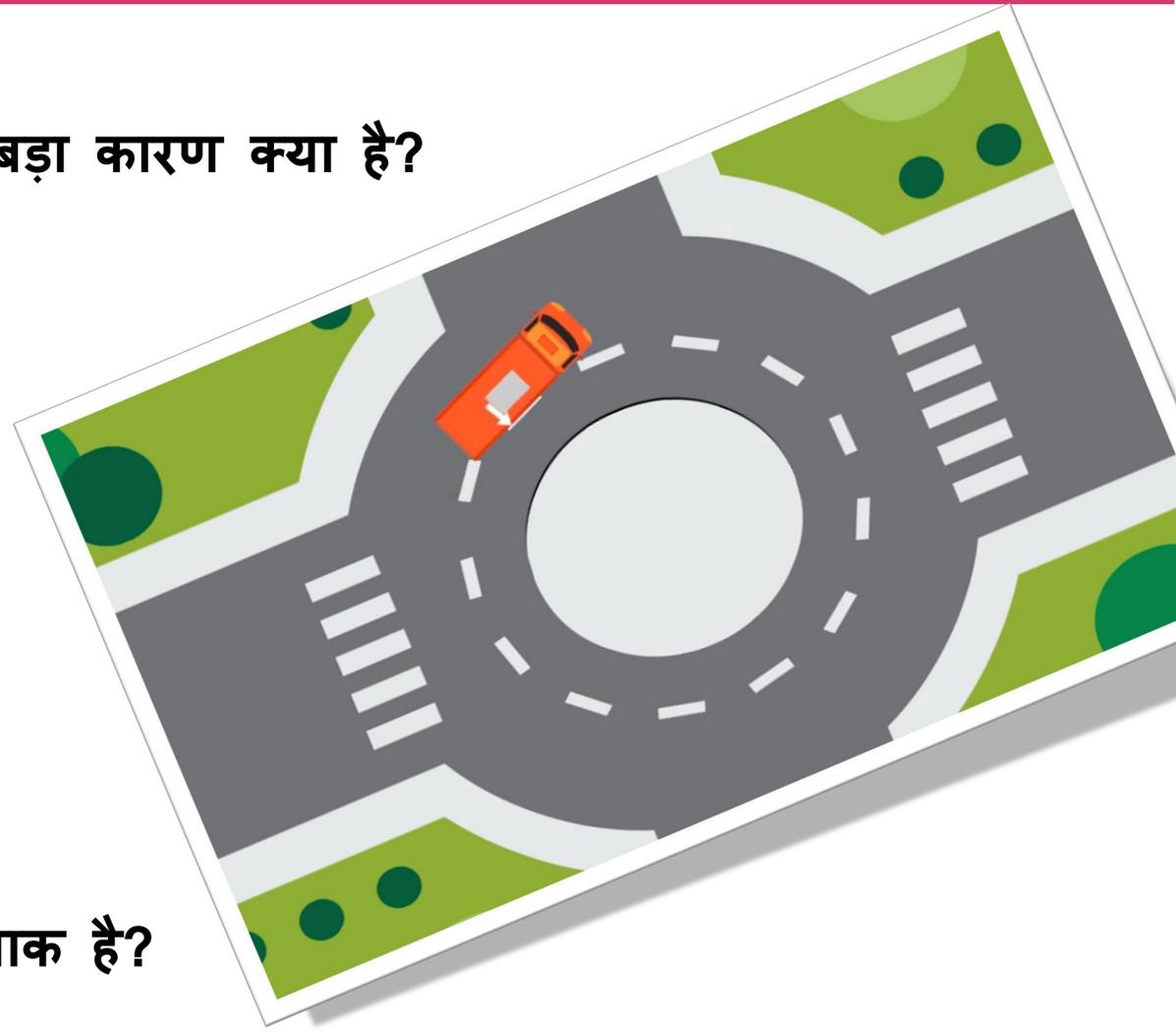
प्रश्नोत्तरी



प्रश्न 1: मोड़ पर ट्रक पलटने का सबसे बड़ा कारण क्या है?

- a. धीमी रफ्तार
- b. तेज रफ्तार
- c. खाली ट्रक
- d. दिन का समय

सही उत्तर: b



प्रश्न 2: ऊपर तक भरा लोड क्यों खतरनाक है?

- a. ट्रक तेज चलता है
- b. ईंधन कम लगता है
- c. गुरुत्वाकर्षण केंद्र ऊपर चला जाता है
- d. ब्रेक मजबूत हो जाते हैं

सही उत्तर: c



मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

मोड़ पर सुरक्षित ड्राइविंग तकनीक

बोर्ड पर मोड़ का चित्र बनाएं और लिखें:

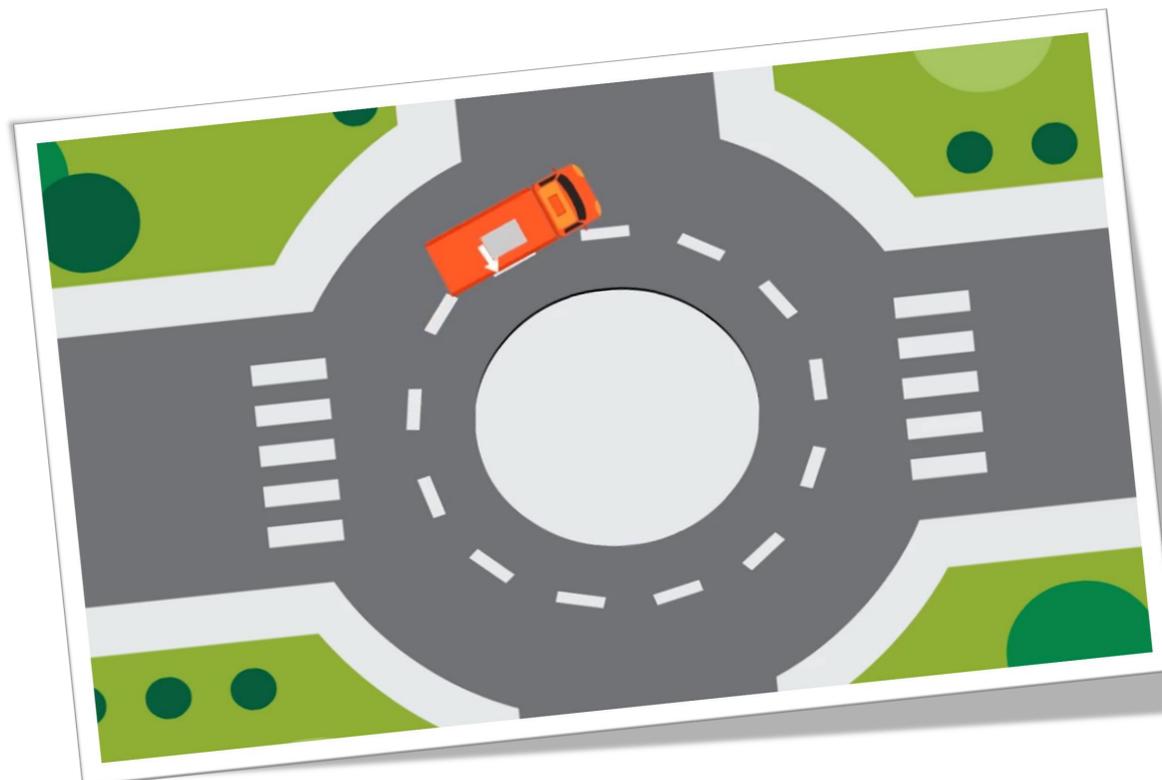
प्रवेश - मध्य - निकास

समझाएँ:

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

मुख्य संदेश:

मोड़ पर गति नियंत्रण जीवन बचाता है।





मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

प्रश्नोत्तरी



प्रश्न 3: ड्राइवर को कब आराम करना चाहिए?

- a. 8 घंटे बाद
- b. केवल रात में
- c. हर 2-3 घंटे बाद
- d. जब याद आए

सही उत्तर: c



Trainer's Guide



KNOWe

A World of Colearners!

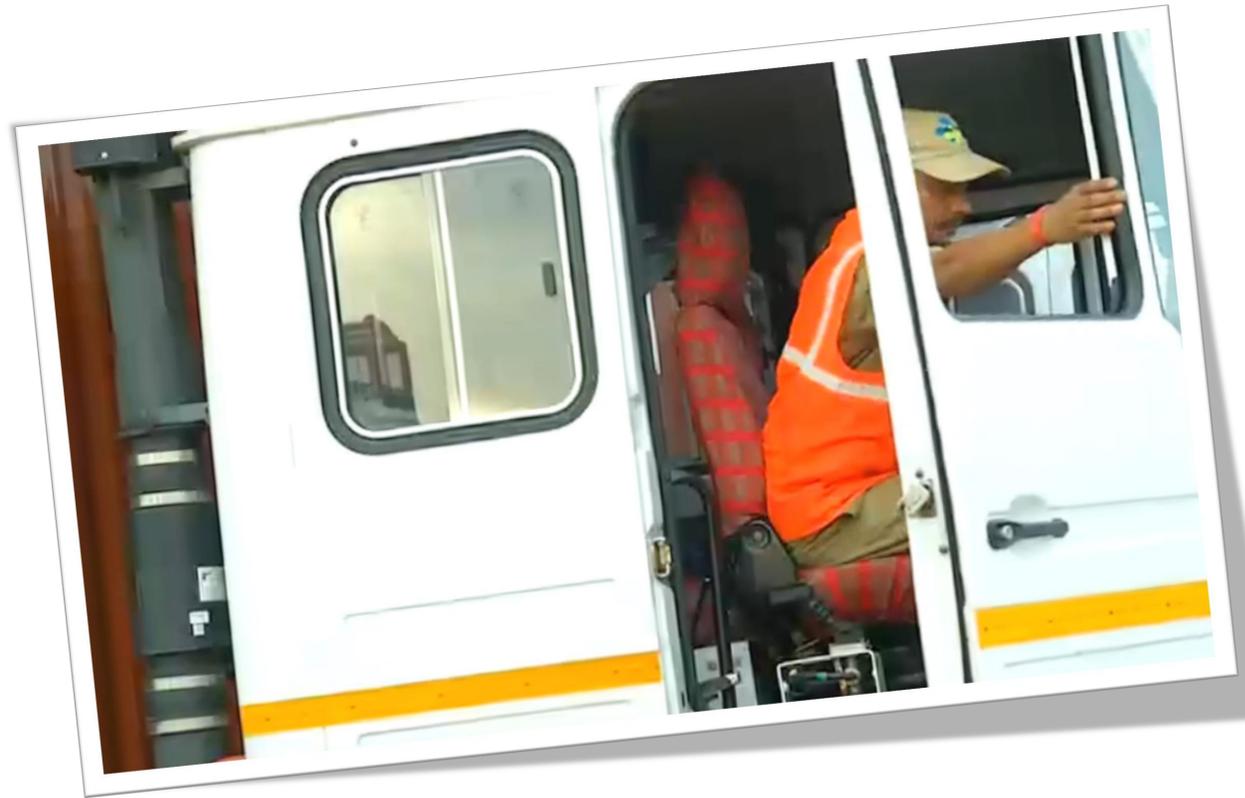
मॉड्यूल शीर्षक:

भारी वाहनों की सुरक्षित ड्राइविंग

सारांश

ट्रक का पलटना रोका जा सकता है अगर ड्राइवर:

- ❖ गति नियंत्रित रखे
- ❖ मोड़ पर सावधानी बरते
- ❖ लोड संतुलित रखे
- ❖ थकान में ड्राइव न करे
- ❖ ध्यान भटकने से बचे



समापन संदेश:

“सुरक्षित ड्राइविंग नियम नहीं, जिम्मेदारी है।”