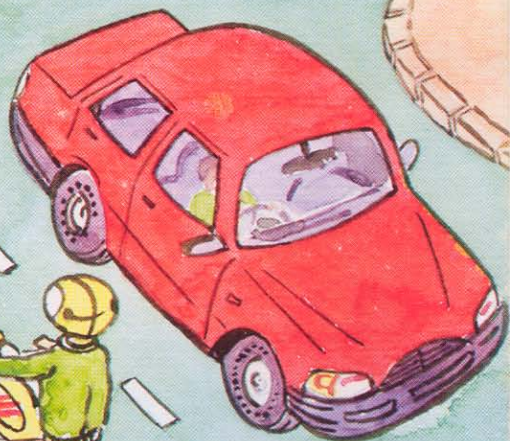


सडक प्रयोगकर्ता निर्देशिका



वस्तुगत प्रश्नोत्तर
र
नयाँ ट्राफिक चिन्हहरू
भाएको रंगीन पानाहरू
सहित

मूल्य रु १५१-

सडक प्रयोगकर्ता निर्देशिका



सडक विभाग,
निर्माण तथा यातायात मन्त्रालय

ट्राफिक इंजिनियरीङ्ग तथा सुरक्षा इकाई, डिजाइन महाशाखा, सडक विभागद्वारा
वेलायत सरकारको अनुदान सहयोग अन्तर्गत सडक संभार योजनाको एक भागको
रूपमा प्रकाशित ।

सर्वाधिकार प्रकाशकमा संरक्षित ।

चित्र : राजु बाबु शाक्य (शराब)

ग्राफिक डिजाइन : वर्डस्केप

दोश्रो प्रकाशन : मे, १९९९ (२०,००० प्रति)

केहि वर्ष यतादेखि नेपाल अधिराज्यमा सवारी साधनको साथसाथै सडक दुर्घटनामा पनि तीव्र वृद्धि भई रहेको छ। सडक दुर्घटनामा प्रत्येक वर्ष करीब ९०० मृत्यु र १२००० घाइते हुन्छन्। यसले संलग्न पक्षलाई पीडा र सन्ताप दिनु बाहेक देशको अर्थ व्यवस्थामा पनि ठूलो व्यय भार थप्छ।

सडक दुर्घटनाका कारणहरू जटिल र विविध हुन्छन्। कुनै कुनै दुर्घटनामा सवारीको नराम्रो अवस्था र अप्यारो सडकको केही भूमिका हुन्छ, तर धेरै जसो सडक प्रयोगकर्ताको गल्तीनै दुर्घटनाको मुख्य कारण हुन्छ। आधुनिक ट्राफिकको सामना गर्न प्रयोगकर्ताहरूसँग आवश्यक सीप र ज्ञान नभएको प्रष्ट नै छ। यसको समाधानको लागि सडक विभागले यो निर्देशिका प्रकाशित गरेको छ। यसमा सबै सवारी चालक, यात्रु, साइकल चालक, पदयात्रीलाई सडक सुरक्षाको आधारभूत ज्ञान दिएको छ। यसमा, सजग हुनु, ध्यान पुऱ्याउनु र नियम पालना गर्नुमा बढी जोड दिइएको छ। यो पुस्तिकाले दिएको ज्ञान सबैले प्रयोगमा ल्याए सडक सुरक्षामा सुधार हुने छ।

यो निर्देशिका लेख्न मद्दत गर्ने, ट्राफिक प्रहरी, यातायात व्यवस्था विभागका अधिकृतहरू र स्वास्थ्य क्षेत्रका विशेषज्ञलगायत सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। यो पुस्तिका बेलायत सरकारको अनुदानबाट संचालित सडक संभार योजनाको सडक सुरक्षा खण्ड अन्तर्गतको एक भागको रूपमा प्रकाशित गरिएको हो। अन्य सम्बन्धित पक्षसंग मिलेर देशका सडकहरू अझ सुरक्षित बनाउन यो विभाग कटिबद्ध छ र यसको निम्ति सुभाव र सल्लाहहरूको स्वागत छ।

मन्तव्य

सडक विभाग, बबरमहल
काठमाडौं, चैत्र २०५३

भारती शर्मा
सडक विभाग

विषय सूची

● सडकको सुरक्षित प्रयोग	१
● पदयात्रीहरू	२
● सवारीका यात्रुहरू	५
● सवारी चालकहरूको लागि आधारभूत नियमहरू	
१. सवारी चलाउँदा तपाईंले	६
२. सवारी चलाउँदा	७
३. गति	१०
४. चिन्ह तथा संकेत	१२
५. पदयात्रीहरू	१३
६. उछिन्ने कार्य	१५
७. जंक्शनहरू	१७
८. राती र कम उज्यालोमा सवारी चलाउँदा	२३
९. सवारी पछाडि हटाउँदा	२४
१०. पर्खदा र पार्किङ्ग गर्दा	२५
● पेशागत सवारी चालकहरूको लागि विशेष सल्लाह	२६
● मोटरसाइकल चालकहरूको लागि विशेष सल्लाह	३०
● साइकल चालकहरूको लागि विशेष सल्लाह	३२
● साधारणतया हुने दुर्घटनाका कारणहरू	३४
● सवारीलाई व्यवस्थित कसरी राख्ने	३६
● सवारी बिग्रँदा	३७
● दुर्घटना पच्यो भने के गर्ने ?	३८
● प्राथमिक उपचार	३९
● सवारी संकेतहरू	४१

सडकको सुरक्षित प्रयोग

सडक यात्रा तथा यातायातको लागि बनाइएको हुन्छ। यसलाई सुरक्षित तरिकाबाट प्रयोग गर्नुपर्छ। यसको दुरुपयोग तथा यसमा कुनै पनि अवरोध खडा गर्नु हुँदैन, किनभने यो नै दुर्घटनाको कारण बन्न सक्छ।

सडक तथा पेटीको क्षति नगरौं

(क्षति भएको सडक असुरक्षित हुन्छ), त्यसैले

- सडक छेउको नाली बन्द नगरौं।
- सडक चिन्ह नभिकौं वा पोष्टर टाँसेर चिन्ह नदेखिने नबनाऔं। चिन्हहरूले सडक सुरक्षित गर्दछ।
- अनुमति बिना सडक तथा पेटी नखनौं।
- घरको पानी तथा कुलो, नहरको पानी सडकमा बग्न नदिउँ।
- डिजेल तथा मोबिल सडकमा नपोखौं (यसले विट्टमीनलाई पगालेर प्वाल पार्छ)।

सडक तथा पेटीमा अवरोध नगरौं

(अवरोधले गर्दा खासगरी रातीमा ट्राफिक भीड तथा दुर्घटना हुन सक्छ), त्यसैले

- सडकमा फोहोर नफालौं।
- ईटा, बालुवा वा अरू निर्माण सामग्री सडकमा नछाडौं, नराखौं।
- आवागमनलाई खतरामा पार्न सक्ने कुनै पनि चीज बाटोमा नराखौं।
- सडकमा बाली पराल आदि नसुकाउँ, नबत्ताउँ, ननिफनौं।
- बाटो वा पेटीमा सामान नबेचौं।
- सवारी मर्मत गर्न सडकको प्रयोग नगरौं।
- वस्तुभाउलाई सडकमा छाडा नछोडौं।
- पेटीमा घाम ताप्ने, गफ गर्ने कार्य नगरौं।

सडकमा तपाईंले अवरोध गर्नु हुँदैन

(तपाईंले गर्दा दुर्घटना हुन सक्छ र तपाईं पनि घाइते हुन सक्नु हुन्छ), त्यसैले

- सडकमा अरूसँग कुरा गर्दै नजभिऔं।
- सडकमा नखेलौं र बच्चाहरूलाई पनि सडकमा खेल नदिउँ।
- पेटी हुँदाहुँदै सडकमा नहिडौं।



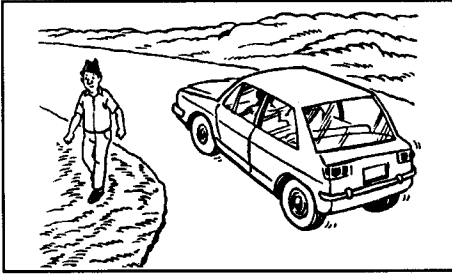
नबिसौं

सडक आवगमनको लागि हो - यदि तपाईंले यसको दुरुपयोग गरी, यसमा अवरोध वा क्षति पुऱ्याउनु भएमा तपाईं कै कारणले दुर्घटना हुन गई कसैको ज्यान जानसक्छ। एक उत्तरदायी नागरिकको हैसियतले सडक सुरक्षित बनाउन सहयोग गर्नुहोस्।

पदयात्रीहरू

चालकहरू तथा सवारीबाट धेरै आशा नराखौं

धेरै पदयात्रीहरूले सवारीचालकहरूले आफूलाई सजिलै देख्न सक्छन् र छलेर गडहल्लन् नि भन्ने गलत सोचाइ राख्छन् । तर टाढाबाट पदयात्रीहरूलाई देख्न सजिलो छैन र चलिरहेको सवारी (सबै प्रकारको सवारी साधन) लाई तुरुन्तै रोक्न वा छेउ लगाउन त्यति सजिलो हुँदैन । रातीमा चालकले तपाईंलाई देख्नुभन्दा धेरै टाढाबाट तपाईंले बत्ती बालिरहेको सवारी देख्न सक्नुहुन्छ । त्यसैले तपाईंले आफ्नो सुरक्षाको ख्याल आफै गर्नुपर्छ, अरुबाट धेरै आशा नराख्नुहोस् ।



सडकमा हिँड्दा

पेटी भएको ठाउँमा त्यसको प्रयोग गर्नुहोस् । यदि पेटी नभएमा, अगाडिबाट आउँदै गरेको सवारीलाई मुखेञ्जेल पारेर दाहिने छेउबाट हिँड्नुहोस् । खास गरि साँघुरो बाटो तथा रातीमा एक एक जनाको पंक्तिमा भएर हिँड्नुहोस् । अंधारोले दुर्घटनाको संभावना धेरै बढाउँछ, त्यसैले रातीमा हिँड्दा सेतो वा चम्किलो खालको कपडा लगाउनुहोस् ।

अगाडिबाट आउँदै
गरेका सवारीलाई
मुखेञ्जेल पारेर
दाहिने छेउबाट
हिँड्नुहोस्

बाटो काट्दा-बाटो काट्ने निर्देशिका

बाटो काट्न सुरक्षित ठाउँ खोज्नुहोस् ।

सवै दिशातिर स्पष्ट देख्न सकिने ठाउँ रोज्नुहोस् । कहिल्यै पनि बसको वा रोकिरहेको सवारीको पछाडिबाट वा अन्य असुरक्षित ठाउँबाट बाटो नकाट्नुहोस् । ट्राफिक बत्तीहरू, पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँहरू, (जेब्राक्रस) ओभरहेड पदयात्री पुल वा ट्राफिक प्रहरी भएको ठाउँबाट बाटो काट्न सुरक्षित हुन्छ । तपाईंले चाहे भन्दा अलिकति बढी हिंडेर भएपनि सुरक्षित ठाउँबाट बाटो काट्नु बुद्धिमानी हो ।

सडक छेउमा रोक्नुहोस् ।

सवारी आउँदैछ कि चारैतिर हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस्

सवारीहरू कुनै पनि दिशाबाट आउन सक्छन्, त्यसैले सावधानीपूर्वक हेर्नुहोस् । सुन्ने पनि गर्नुहोस्, किनकी कहिलेकाहीँ सवारीलाई देख्नुभन्दा पहिले त्यसको आवाज सुन्न सकिन्छ ।

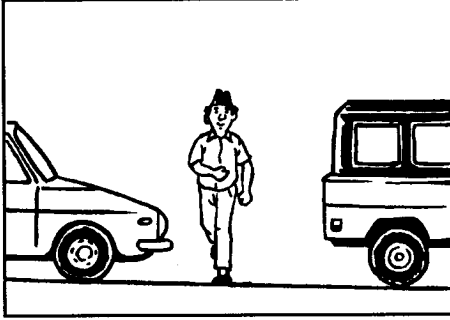
जब सवारी नजीकै छैन, सीधा हिंडेर सडक पार गर्नुहोस्,
तर हेर्दै र सुन्दै गर्नुहोस् ।

यदि नजीकै सवारी छ भने त्यसलाई जान दिनुहोस् । सम्भन्नुहोस्, सवारीहरूलाई तुरुन्तै रोक्न सकिदैन । जब सुरक्षित हुन्छ, सडकको सीधा पार गर्नुहोस्, - नदगुर्नुहोस् । हेर्दै तथा आवाज सुन्दै गर्नुहोस्, किनकी तपाईंले कुनै सवारी नदेखेको पनि हुनसक्छ ।

पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ (जेब्रा क्रस) मा बाटो काट्दा

यदि पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ नजीक भए, त्यही ठाउँ मात्र प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंले बाटो काट्नु अघि सवारीले तपाईंलाई देख्न र रोक्न उपयुक्त समय दिनुहोस् । सवारी नरोकिए सम्म बाटो नकाट्नुहोस् । सवारी रोकिएपछि दुवैतिर हेर्दै र सुन्दै बाटो काट्नुहोस् । यदि बीचमा आइलाएण्ड भए सडकको दुई भाग दुई छुट्टाछुट्टै सडक जस्तो गरेर काट्नुहोस् ।

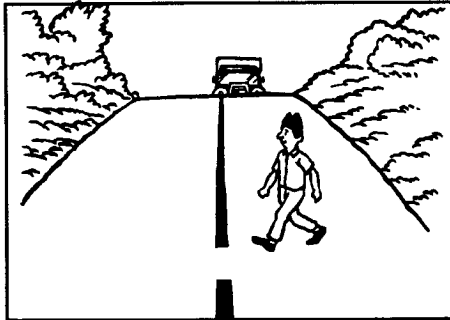
बाटो काट्न असुरक्षित स्थानहरू



रोकि राखेका सवारीहरू बीचबाट



मोड नजीक



उकालोको सबभन्दा उच्च भाग नजीक



व्यस्त जंक्शनमा



पख

होशियारीले बाटो
काट

पदयात्रीको लागि बाटो काट्ने संकेत भएको ठाउँमा बाटो काट्दा कुनै कुनै ठाउँमा पदयात्रीको लागि संकेत हुन्छ, जसले सवारीलाई कहिले रोक्ने र पदयात्रीले कहिले बाटो काट्ने भनी निर्देशन दिन्छ। रातो संकेतमा कहिल्यै पनि बाटो नकाट्नुहोस्। जब बत्ती बदलिएर स्थिर हरियो पदयात्री संकेत देखाउँछ र सवारी रोकिएका छन् भने सावधानीपूर्वक बाटो काट्नुहोस्। केही समयपछि हरियो संकेत भि्रुपभि्रुप गर्न थालेपछि तपाईंले बाटो काट्न शुरू गर्नु हुँदैन। किनभने यो संकेत रातोमा बदलिन लागेको हुन्छ।

ट्राफिक बत्ती संकेत भएको ठाउँमा बाटो काट्दा

यदि पदयात्रीको लागि संकेत नभएमा, ध्यान पूर्वक हेर्नुहोस् र रातो ट्राफिक बत्ती बलेर सवारीहरू नरोकेसम्म बाटो नकाट्नुहोस्। अझ कुनातिरबाट मोडेर आउन सक्ने सवारीहरूको लागि होशियार रहनुहोस्। ट्राफिक संकेतले कुनै लेनको सवारीलाई रोक्न र कुनै लेनको सवारीलाई जान दिन सक्ने तथ्य सम्झी राख्नुपर्छ।

केटाकेटीहरूको लागि सडक सुरक्षा

केटाकेटीहरू सडक कति खतरनाक हुन्छ भनी चाल पाउँदैनन्। साना केटाकेटीहरूले (खासगरी १० वर्ष मुनिका) सवारीको गति र दूरी अडकल गर्न नसक्ने हुँदा सुरक्षित तरिकाबाट बाटो काट्न सक्दैनन्। यसका साथै उनीहरू सानै भएकोले कहिलेकाँही नचाहिँदा कामहरू पनि गर्छन्। त्यसैले केटाकेटीहरूको सुरक्षा तपाईंमा भर पर्छ। कहिल्यै पनि साना केटाकेटीहरूलाई सडक वा पेट्टीमा एकलै हिड्न नदिनुहोस्। केटाकेटी र सवारीको बीचमा बसी उनीहरूको हात राम्रोसँग समातेर हिड्नुहोस्। केटाकेटीहरूले उदाहरणबाटै सिक्छन्, त्यसैले सँधै उनीहरूसँग बाटो काट्दा बाटो काट्ने निर्देशिका अनुसार बाटो काट्नुहोस्। कहिल्यै पनि तपाईंको केटाकेटीहरूलाई सडकमा खेल वा गुडिरहेको सवारीको पछाडि दौडिन नदिनुहोस् र तिनीहरूलाई त्यसो गर्दा त्यहाँ मर्ने वा गम्भीर घाइते हुने खतरा छ भनी संझाउनुहोस्।



नबिसौं

हाम्रा सडकहरूमा मर्ने वा घाइते हुने व्यक्तिहरूमा आधा जसो पदयात्रीहरू नै हुन्छन्। त्यसमध्येका एक नबनौं। सावधान रहौं र चालक तथा सवारीहरूबाट धेरै आशा नराखौं। बाटो काट्दा, बाटो काट्ने निर्देशिका अपनाउनुहोस्। साना केटाकेटीका लागि सडक धेरै खतरनाक हुन्छ। तिनीहरूलाई एकलै सडकमा जान नदिनुहोस्। तिनीहरूलाई बाटो काट्ने निर्देशिकाबारे सिकाउनुहोस्।

सवारीका यात्रुहरू

सडक सुरक्षित बनाउनमा यात्रुहरूको पनि ठूलो भूमिका हुन्छ ।

सदैव

- सुरक्षित ठाउँ (जस्तै : बस स्टप) मा मात्र बस, ट्याक्सी तथा टेम्पो चढ्ने वा ओर्लिने गरौं ।
- सवारी पूर्णतया रोकिएपछि मात्र चढ्ने र ओर्लिने गरौं ।
- सवारीको ढोका होशियारी साथ खोली, नत्र अरूलाई चोट लाग्न सक्छ ।

कहिल्यै पनि

- सवारी चढ्दा वा ओर्लिँदा अरूलाई नधकेलीं ।
- चालकको ध्यान नखलबल्याऔं वा उसको नजीक भीडभाड नगरौं ।
- शरीरको कुनै पनि अंग सवारीबाट बाहिर ननिकालौं । तपाईंलाई अरू सवारीले गम्भीर घाइते बनाउन सक्छ ।
- चालकलाई बढी गतिमा सवारी दौडाउन वा खतरनाक तरिकाले चलाउन नउक्साऔं ।
- सवारीको बाहिर नभुण्डिऔं ।
- सवारीबाट थुकी वा फोहर फाली असभ्य नबनें ।

संभव भएसम्म

- सामान बोक्ने सवारीहरूको पछाडिको भागमा यात्रा नगरौं ।
- पूरा भरिइसकेको सवारीमा नचढौं ।
- छतमा बसेर यात्रा नगरौं, किनभने भित्रभन्दा बाहिर बढी खतरा हुन्छ ।

हौसला दिउं

- चालकलाई सुरक्षित र निष्ठापूर्वक चलाउन हौसला दिऊं ।
चालकले रक्सी खाएको वा खलासी/कण्डक्टरले गाडी चलाएको देखेमा त्यसो नगर्न अनुरोध गरौं ।
यदि तपाईंको अनुरोध नमानेमा नजीकैको प्रहरीलाई खबर गरौं ।

चालकहरूका लागि आधारभूत नियमहरू

(साइकल, मोटरसाइकल तथा अन्य सवारीका)

१. सवारी चलाउँदा तपाईंले

- सवारी चालक प्रमाण-पत्र साथमा राख्नुपर्छ (साइकल बाहेक) ।
- स्वस्थ अनुभव गर्नु भएको, थाकेको वा बिरामी नभएको हुनुपर्छ ।
- राम्ररी देख्न सक्ने (आवश्यक भए चश्मा लगाउनुहोस्) हुनुपर्छ ।
- रक्सी तथा लागू औषधी सेवन नगरेको हुनुपर्छ ।
- केटाकेटीहरूसँगै लिएर जाँदा पछाडिको सिटमा अरू पाको मान्छेसँग राखेको हुनुपर्छ ।
- भएसम्म सिट पेटीको प्रयोग गर्नुपर्छ । (सकेसम्म सवारीका अन्य यात्रुले समेत)
- मोटरसाइकल/स्कूटर चालक तथा यात्रुहरूले समेत हेल्मेट लगाई राम्रोसँग चिउँडो तलको पेटी बाँध्नु पर्छ ।

यदि यी नियमहरूको पालना नगरेमा तपाईंबाट कानूनको उल्लंघन हुनेछ र तपाईंलाई जरिवाना वा कैद पनि हुनसक्छ ।

तपाईंको सवारी :

- सडकमा चलाउन योग्य अवस्थामा (तलको कोठामा हेर्नुहोस्) हुनुपर्छ - यदि तपाईंलाई पक्का थाहा नभएमा योग्य सवारी मर्मतकर्ताको सहयोग लिनुहोस् ।
- क्षमताभन्दा बढी यात्रु वा सामान राख्नु हुँदैन - साथै सामान राम्रोसँग बाधिएको हुनु पर्दछ र खतरनाक तरिकाले बाहिर निस्किएको हुनु हुँदैन ।

लगातार गर्नु पर्ने सवारी अवस्थाको जाँच (मोटर सवारी)

पांग्राको अवस्था र त्यसको नटहरूको जाँच

इन्धन, मोबिल, पानी आवश्यक मात्रामा भएको तथा अगाडिको शिशाको सफाइको जाँच सवारीको पांग्रा तथा जगेडा पांग्राको गोटी, नट बोल्टको अवस्था र हावाको चापको जाँच बत्ती तथा इण्डिकेटरको अवस्थाको जाँच

हर्नको अवस्थाको जाँच

सवै शिशा, ऐनाहरू र परावर्तक (रिफ्लेक्टर) को सफाइको जाँच

सवारीको बाहिरी भागमा त्रुटिको लागि जाँच

अत्यावश्यक औजारहरू तथा ज्याक भए नभएको जाँच

पंखा पेटी (फ्यान वेल्ड) को अवस्थाको जाँच



नबिसौं

रक्सी खाएर सवारी नचलाऔं : रक्सी थोरै मात्रामा खाए पनि तपाईंको सवारी चलाउने क्षमता धेरै कम हुन्छ ।
सिट पेटी तथा हेल्मेटको प्रयोगले ज्यान जोगाउँछ र गम्भीर घाइते हुने खतरा कम गराउँछ ; हेल्मेटको पेटी राम्रो सँग बाँध्न नबिसौं ।
समय समयमा आफ्नो सवारी जाँच्नुहोस् : खराब अवस्थाको सवारी चलाई खतरा र मृत्यु ननिम्त्याउनुहोस् ।

२. सवारी चलाउँदा

अरूलाई विचार पुऱ्याउँ :

शान्तिपूर्वक सवारी चलाई सुरक्षित भई अरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । सवारी चलाउँदा अरूसँग होडवाजी नगर्नुहोस् । गल्ती गर्ने अरू चालकहरूलाई सजाय दिने कोशिश नगर्नुहोस् । यदि हरेकले नियमको पालना गरेर अरूको विचार पुऱ्याई सवारी चलाएमा सबै जना आफ्नो गन्तव्यमा छिटो पुग्न सकिन्छ र दुर्घटना पनि कम हुन्छ ।

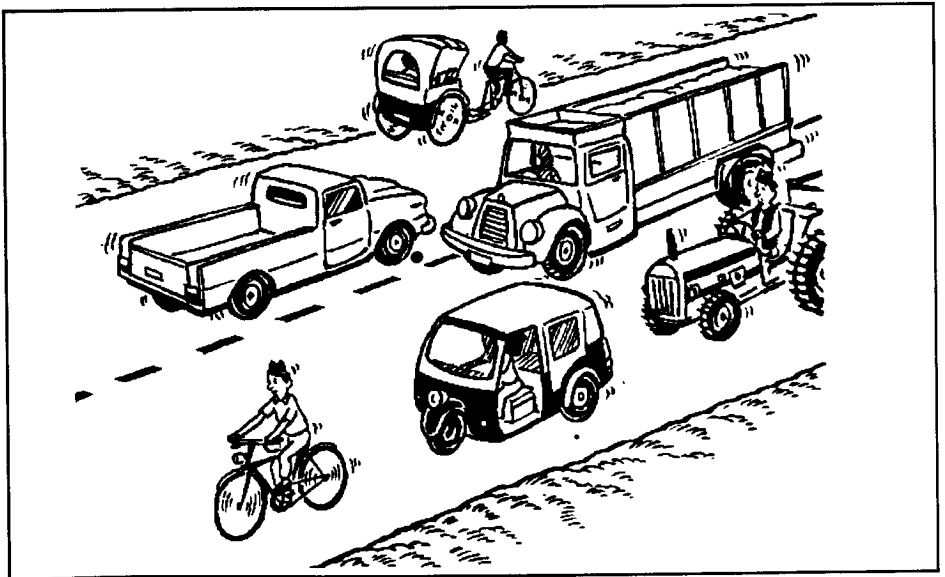
सवारी हिडाउँदा :

सडक खाली छ, छैन भनी सवारीको दायोँ बायोँ र पछाडि हेर्न ऐना प्रयोग गरी अरू सवारीलाई ब्रेक लगाउन वा मोड्न नपर्ने गरेर मात्र सवारी अघि बढाउनुहोस् । यदि जरुरी भएमा अगाडि बढ्नु अघिनै संकेतको प्रयोग गर्नुहोस् ।

बायोँतिर च्याप्ने :

सवारी सडकको बायोँ भागमा चलाउनुहोस् । सुस्त गतिमा हिँड्ने सवारीहरू (ठेलगाडा, बैल गाडा, साइकल, रिक्सा, टेम्पु, ट्रयाक्टर आदि) सडकको बायोँ छेउबाट चलाई अन्य छिटो चल्ने सवारीलाई उछिन्न दिनुपर्छ ।

सुस्त गतिले चल्ने सवारीहरू सडकको छेउबाट चलाउनु पर्छ



ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् - ऐनाको प्रयोग गर्नुहोस् - ठीक तरिकाले संकेत गर्नुहोस् ।

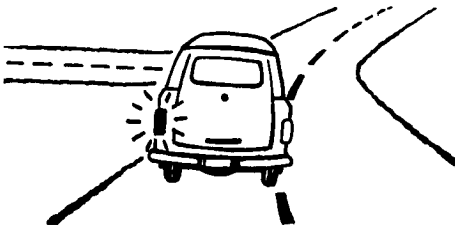
सवारी चलाउँदा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । यात्रुहरूलाई ध्यान भंग गर्न नदिनुहोस् । अगाडि हेर्नुहोस् र बीच बीचमा पछाडि र छेउमा के छ भनेर ऐना हेर्दै गर्नुहोस् । सुरक्षित छ छैन भनेर यकिन गरेर मात्र गति वा गतिविधि बदल्ने गर्नुहोस् । आवश्यक भएमा उपयुक्त संकेत दिनुहोस् । समयमै बुझ्ने गरी संकेत दिनुहोस् ।

क्रम नबिसौँ : ऐना - संकेत - गतिविधि

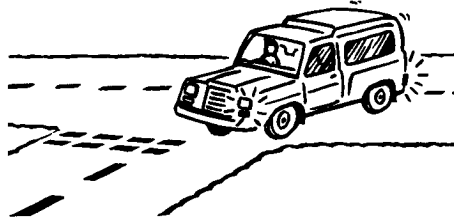
जब तपाईं आफ्नो सवारी अगाडि बढाउन, लेन बदल्न, उछिन्न, घुमाउन, गति कम गर्न वा सडकको छेउमा रोक्न चाहनुहुन्छ, तब



ऐनामा हेर्नुहोस्

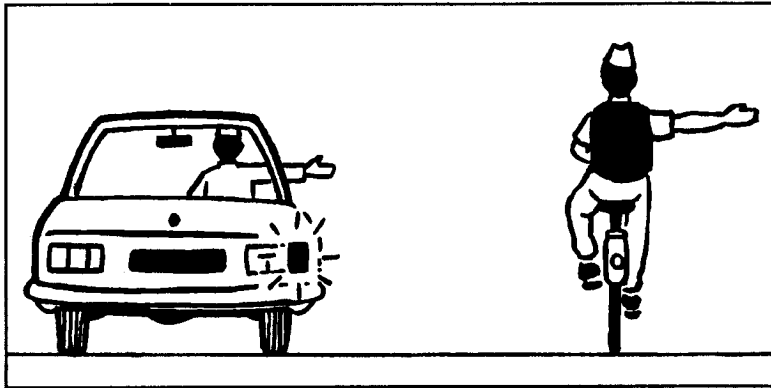


ठीक संकेत
गर्नुहोस्

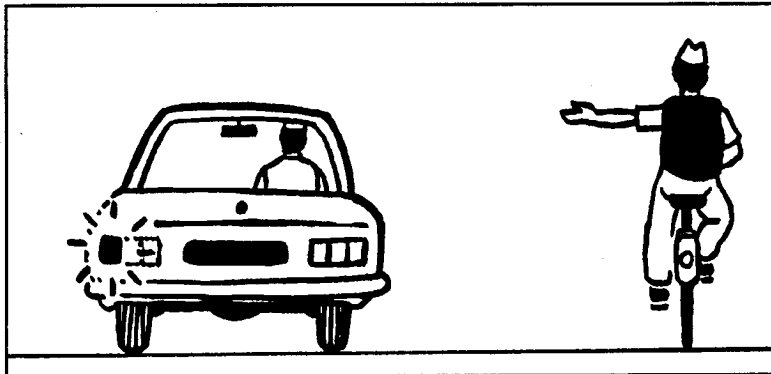


चाहे अनुसार
(गतिविधि) गर्नुहोस्

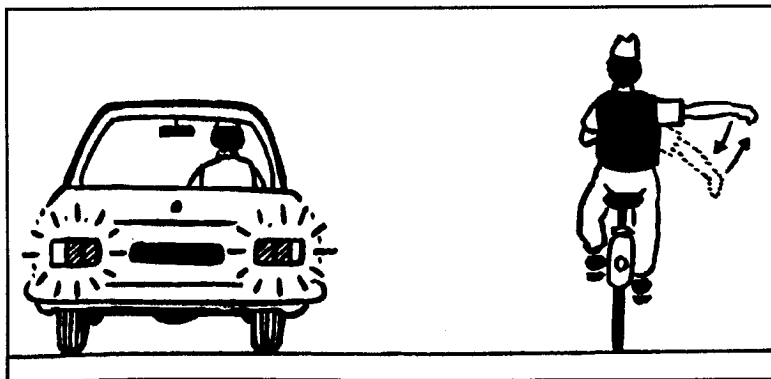
अन्य सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई संकेत गर्नुहोस्



दाहिने मोड्दा वा
दाहिने लेन तर्फ
जाँदा



बायाँ मोड्दा वा
बायाँ लेन तर्फ
जाँदा



गति कम गर्दा

३. गति

उपयुक्त गतिमा सवारी चलाउनुहोस्

अवस्था हेरेर तपाईंको गति बदलिरहनु पर्छ। जस्तै : यदि तपाईं घुम्ती, साँघुरो पुल, जंक्शन, पदयात्री भएको वा भीडभाड हुने ठाउँमा पुग्न लाग्नु भएको छ भने गति कम गर्नुहोस्। जुन गियरमा नियन्त्रण गर्न र चलाउन सजिलो हुन्छ, त्यही गियरको प्रयोग गर्नुहोस्। यदि सडक भिजेको छ वा कुहिरो र धुँवाले सडक देख्न गाह्रो छ भने अझै कम गतिमा चलाउनुहोस्। यसको साथै राती पदयात्री, साइकल र जनवारहरू देख्न गाह्रो हुने हुँदा कम गतिमा चलाउनुहोस्।

दुर्घटनाबाट जोगिन समयमै रोक्न सकिने गतिमा सवारी चलाउनुहोस्

आफूले देख्न सक्ने दूरीभित्र रोक्न सकिने गतिमा सवारी चलाउनुहोस्। अगाडिको सवारी एक्कासी सुस्त गर्दा वा रोकिँदा तपाईंले सुरक्षित रूपमा रोक्न सक्ने गरी आफ्नो सवारी र अगाडिको सवारीको बीचमा ठाउँ खाली राख्नुहोस्। यसका साथै भिजेको सडकमा रोक्न यो दूरी अझ बढी हुन्छ।

गतिसीमाको पालना गरौं

तपाईंले सवारीको किसिम र सडक अनुसार तोकिएको गतिसीमाभन्दा बढी गतिमा सवारी चलाउनु उचित हुँदैन (तलको तालिका हेर्नुहोस्)। सम्भन्नुहोस्, गतिसीमाको अर्थ त्यो गतिमा चलाउँदा सुरक्षित छ भन्ने होइन। त्यस गतिसीमा भित्र सडक र मौसम अनुसार सुरक्षित गतिमा सवारी चलाउनु तपाईंको उत्तरदायित्व हो। स्थानीय गतिसीमाको लागि राखिएका गतिसीमा चिन्हको ख्याल गर्नुहोस्।

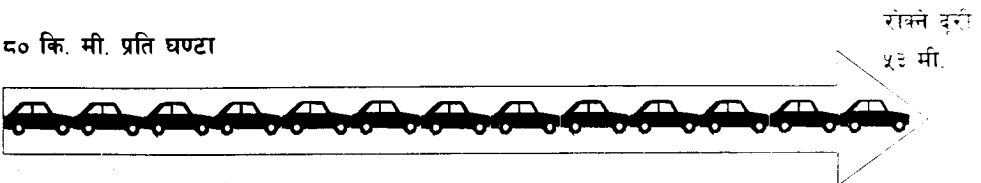
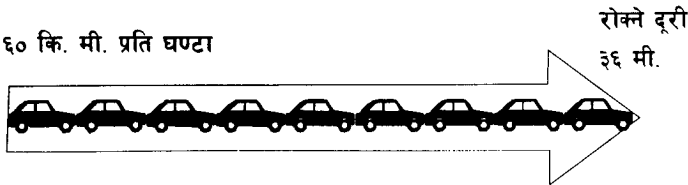
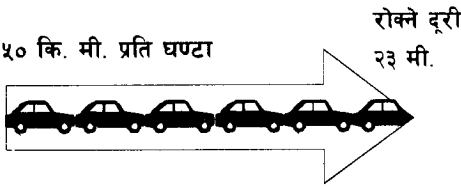
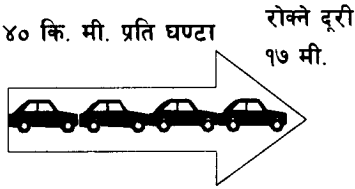
गति सीमित गर्ने (सुझाव) कि. मी. प्रति घण्टा	बस्ती क्षेत्र	खुल्ला सडक	
सवारीको किसिम		पहाडी	समतल
टेम्पु, ट्रेक्टर	४०	४०	४०
कार, जीप, भ्यान, पिकअप, मोटरसाइकल	४०	८०	८०
मिनीबस, मिनीट्रक तथा जीप, भ्यान वा पिकअप			
४ टनभन्दा बढी तौलको	४०	५०	७०
बस, ट्रक वा अन्य सवारी १० टनभन्दा बढी तौलको	४०	५०	७०
यी अधिकतम गतिसीमाहरू स्थानीय गतिसीमा चिन्ह र सडकको अवस्था अनुसार घटि पनि हुन सक्छन्, तर बढी होइन।			

आफ्नो रोक्ने दूरीबारे थाहा पाइराख्नुहोस्

रोक्ने दूरी भनेको तपाईंको सवारी गुड्ने त्यो दूरी हो जुन

- तपाईंलाई ब्रेक लगाउनु पर्छ भनी आभाष भएको क्षणदेखि
- तपाईंको सवारी रोकिंदाको क्षण सम्म

राम्रो टायर र ब्रेक भएको कारलाई सुख्खा सडकमा रोक्ने दूरी प्रायः निम्न अनुसार हुन्छ ।

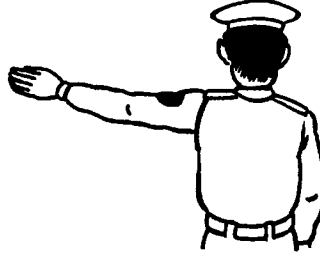


साधारणतया ट्रक तथा बसलाई रोक्न यी दूरी भन्दा अलि बढी नै लाग्दछ ।

४. चिन्ह तथा संकेत

ट्राफिक चिन्ह तथा ट्राफिक बत्ती संकेतको पालना गर्नुहोस् तपाईंलाई निर्देशन दिने सबै ट्राफिक चिन्ह तथा ट्राफिक बत्ती संकेतको पालना गर्नुपर्छ । (विस्तृत विवरण पेज नं. ४१ मा हेर्नुहोस्) । सबै ट्राफिक चिन्हहरू तथा सडक चिन्हहरूबारे निश्चित जान्नुहोस् र त्यसै अनुसार गर्नुहोस् । तपाईंले प्रहरीले दिएको संकेतको पालना गर्नुपर्छ ।

अगाडि बाट आई-
रहेको सवारीहरू
रोक्ने



पछाडि बाट आई-
रहेको सवारीहरू
रोक्ने

अगाडि र पछाडि
बाट आईरहेका
सवारीहरू रोक्ने



अगाडि बाट आई-
रहेको सवारीहरू
जाने

छेउ बाट आएका
सवारीहरू जाने



छेउ बाट आएका
सवारीहरू रोक्ने

हर्नको प्रयोग

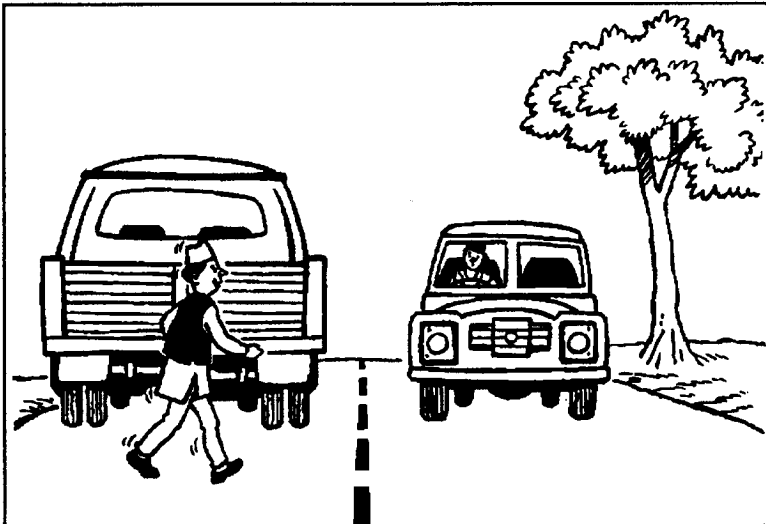
जब तपाईंको सवारी चलिरहेको हुन्छ, अरू सडक प्रयोगकर्तालाई तपाईंको उपस्थितिको बोध गराउन जरूरी भए मात्र हर्नको प्रयोग गर्नुहोस् । तर याद राख्नुस्, यदि चालकहरूले हर्नको धेरै प्रयोग गरेमा अरूले त्यसमा ध्यान दिन छोड्छन् । रिस पोख्न वा ट्राफिक रोकावटको अधीर्यता प्रकट गर्न हर्नको प्रयोग नगर्नुहोस् । अस्पताल, स्कूल वाहिर र शहरी क्षेत्रमा राती हर्नको प्रयोग सकभर नगर्नुहोस् । सकेसम्म हर्नको प्रयोग कम गर्नुहोस् ।

५. पदयात्रीहरू

पदयात्रीको ख्याल गर्नुहोस्

पदयात्रीलाई सवारीले ठक्कर दिवां बच्ने संभावना कमै हुन्छ । धेरै पदयात्रीहरू, मुख्यतया केटाकेटीहरू र गाउँलेहरू, सवारी गतिविधिबारे अनभिज्ञ हुन्छन् र तिनीहरूलाई सडक कति खतरनाक छ भन्ने थाहा पनि हुँदैन । खासगरी भीडभाड हुने शहरी क्षेत्र तथा बसस्टपहरूको नजीकै सावधानीपूर्वक सवारी चलाऔं र पदयात्रीहरू बाटोमा हुँदा सवारीको गति कम गरौं । पार्क गरेको वा रोकेको सवारीको ठीक पछाडिबाट एककासी बाटो काट्ने पदयात्रीलाई ख्याल गर्नुहोस् ।

स्कूलको नजीक वा चारैतिर केटाकेटीहरू भएको ठाउँमा सवारी चलाउँदा बढी सतर्क हुनुहोस् । बाटो काट्नु गाह्रो हुने बृद्ध, अन्धा तथा अपांगहरूप्रति संवेदनशील हुनुहोस् । स्कूल तथा अस्पतालको नजीक सँधैं सवारीको गति कम गरी चलाउनुहोस् ।



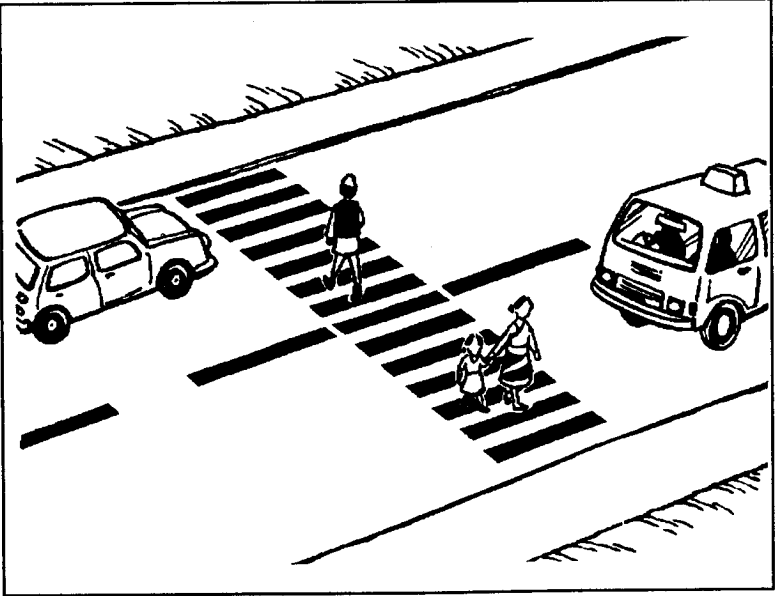
रोकी राखेको सवारीहरूको पछाडि बाट बाटो काट्ने पैदल यात्रीहरू प्रति सजग हुनुहोस्

पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँहरू

जेब्रा क्रसिङ्ग

जेब्रा क्रसिङ्गको नजीकै आउँदा, पदयात्रीहरूलाई बाटो काट्न सवारी सुस्त गर्न वा रोक्न तयार हुनुहोस् । तिनीहरूले बाटो काट्न थालिसकेको भए सवारी रोक्नुहोस् । तपाईंले नरोकी जानु भयो भने कानून विपरीत हुने भएकोले तपाईंलाई जरिवाना हुनसक्छ । जेब्रा क्रसिङ्गको नजीकै कहिल्यै पनि उछिन्ने काम नगर्नुहोस् । किनभने तपाईंले पदयात्रीलाई र पदयात्रीले तपाईंको सवारीलाई देख्न गाह्रो हुन्छ । यसैकारण जेब्रा क्रसिङ्गको नजीकै (१५ मी. दुवैतिर) कहिल्यै पनि सवारी पार्क गर्ने र रोक्ने काम नगर्नुहोस् ।

पैदल यात्रीहरूले
बाटो काट्ने
ठाउँमा सवारी
रोकी पैदल
यात्रीहरूलाई जान
दिने



हाम्रा सडकमा मर्ने वा घाइते हुने आधा मानिसहरू पदयात्रीहरू छन् ।

जब तपाईं सवारीबाट ओर्लनुहुन्छ, तपाईं पनि पदयात्री बन्नुहुन्छ । त्यसैले पदयात्रीलाई बढी ध्यान दिनुहोस् ।

सडकमा पदयात्री देखा साथ सवारी सुस्तरी चलाउनुहोस् ।

जेब्रा क्रसिङ्गमा पदयात्री कै पहिलो अधिकार हुन्छ ।



नबिसौं

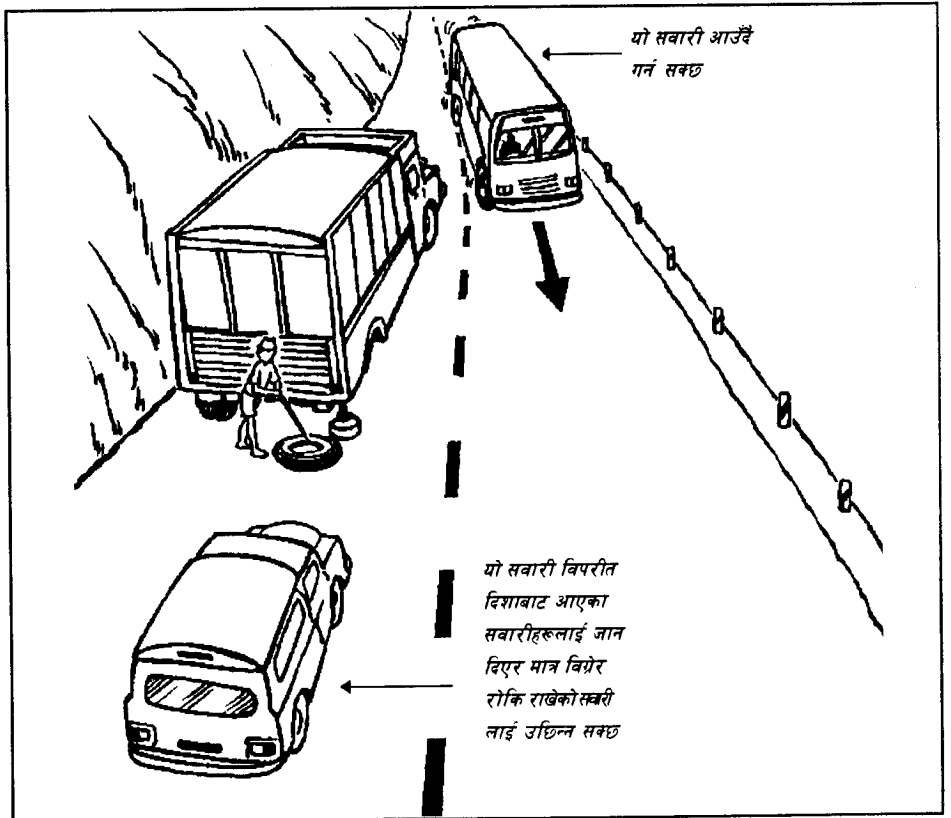
६. उछिन्ने कार्य

उछिन्नु अगाडि

उछिन्ने कार्य शुरू गर्नुअघि अगाडि सडकमा तपाईंलाई चाहिएको आवश्यक दूरीसम्म विपरीत दिशाबाट ट्रान्फिक नआइरहेको यकिन गर्नुहोस् ताकि तपाईंको उछिन्ने कार्य सकिएपछि फेरि बायाँ आफ्नो साईडमा च्याप्दासम्म अर्को कुनै सवारीलाई तपाईंबाट बच्न सुस्त गर्न वा मोड्न नपरोस्। आफूलाई अरूले उछिनी रहेको छ कि भनी ऐनामा हेर्नुहोस्। कार्य शुरू गर्नुअघि संकेत दिनुहोस्। राती वा कम उज्यालो भएको बेला गति र दूरी अन्दाज गर्न गाह्रो हुने भएकोले बढी सजग हुनुहोस्।

सम्भन्नुहोस् : ऐना - संकेत - गतिविधि

रोकी राखेको सवारीलाई उछिन्दा



उछिन्ने गाडीलाई बाँया पारी उछिन्नुहोस्

निम्न दिइएको अवस्था बाहेक सधैं उछिन्ने गाडीलाई बाँया पारी उछिन्नुहोस् ।

- अगाडिको सवारीले दाहिने मोडन संकेत दिदैंछ र बायाँबाट सुरक्षित तरिकाले उछिन्न सकिन्छ ।
- सवारीहरू बिस्तारै पंक्तिबद्ध रूपमा बढी रहेका छन् र दाहिने लेनको सवारी तपाईंभन्दा बिस्तारै अगाडि बढ्दैंछ ।

उछिन्दा खेरी

उछिन्ने कार्यको शुरूवात भइसकेपछि अगाडिको सवारीलाई सकेसम्म छिटो उछिन्नुहोस् र उक्त सवारीभन्दा जति सकिन्छ त्यति टाढा रहनुहोस् । साइकल वा मोटरसाइकल उछिन्दा पनि अन्य गाडीलाई छोडे जति दूरीमा रहनुहोस् । उछिनी सकेपछि यथाशीघ्र बायाँ च्याप्नुहोस् तर यस्तो गर्दा तपाईंले उछिनेको सवारीलाई ब्रेक लगाउन वा मोड्न नपरोस् ।

आफूलाई उछिन्दा खेरी

अन्य सवारीले आफूलाई उछिन्दा आफ्नो गति कहिले पनि नबढाउनुस् । आवश्यक भए गति कम गरी उछिन्दै गरेको सवारीलाई सुरक्षित तरिकाले अगाडि जान दिनुहोस् ।

उछिन्न असुरक्षित हुने स्थानहरू

सवारीलाई नउछिन्नुहोस्

- यदि विपरीत दिशातर्फबाट सवारी आइरहेको भए सवारीलाई तपाईंबाट बच्न, गति कम गर्न वा मोड्न पढैं भन्ने तपाईं विश्वस्त हुनुहुन्छ भने मात्र उछिन्नु हुन्छ ।
- जहाँ टाढासम्म देख्न सकिँदैन जस्तै मोड वा पहाडि बाटोमा
- जक्शनमा
- पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ वा नजीकै
- जहाँ सडक साँघुरो हुन्छ
- जहाँ उछिन्न मनाही भन्ने चिन्ह राखेको हुन्छ (सडक बीचमा अवछिन्न सेतो रेखा)

आफू विश्वस्त नभए नउछिन्नुस्

संकेतबाट अन्य सवारीलाई उछिन्नुहोस् भनी इशारा गर्दा भ्रम पैदा भई दुर्घटना हुनसक्ने भएकोले त्यस्तो क्रियाकलाप कहिले पनि नगर्नुहोस् । ट्राफिक जाम भएको अवस्थामा आफ्नै लेनमा बसी अगाडि बढ्ने उपयुक्त समयको प्रतीक्षा गर्नुहोस् ।

७. जंकशनहरू

जंकशन आउन लाग्दा

जंकशनहरूमा धेरै दुर्घटना हुने भएकोले त्यहाँ बढी होशियार हुनु पर्दछ। सवारी चलाउँदा जंकशनहरू आउन लागेको छ कि भनी ख्याल गरिरहनु पर्दछ र त्यहाँ पुग्नु अगाडि आफ्नो स्थिति र गतिको जाँच गर्नुहोस्। त्यहाँ आफूले अपनाउने गतिविधिको लागि आफ्नो सवारीको गति र स्थिति ठीक राख्नु पर्दछ। अरू सडक प्रयोगकर्ताहरू को कहाँ छन् भनी हेर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई आफ्नो गतिविधिको पूर्व संकेत समयमै गर्नु पर्दछ। छोटो - छोटो सेतो रेखाहरूले सडकलाई विभिन्न लेनमा छुट्याएको हुन्छ। धनुष रेखाहरूले ती लेनहरू कता जानको लागि हो भनी देखाएको हुन्छ। यी रेखाहरूको ख्याल गरी आफू उपयुक्त लेनमा समयमै पुग्नुहोस्। आफ्नो लेनमा बस्नुहोस् र अनावश्यक रूपले लेन नफेर्नुहोस्। लेन फेर्नु परे ऐनामा हेर्नुहोस् र बाटो खाली छ भनी निश्चित भएपछि पूर्व संकेत गरी सुरक्षित तरिकाले लेन फेर्नुहोस्

जंकशनमा “रोक” चिन्ह र तेस्रो नटुक्रिएको सेतो रेखाको पछाडि सँधै रोकनु पर्छ र अगाडिका सवारीहरू बीच सुरक्षित दूरी भएपछि मात्र बढ्नु पर्छ।

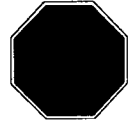
जंकशनमा यदि तेस्रो टुक्रिएको रेखा सडकमा भए (बाटो दिनु चिन्ह पनि हुन सक्दछ) अन्य सडकबाट आएका सवारीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ र सुरक्षित दूरी भएपछि मात्र अगाडि बढ्नु पर्दछ।

जंकशन पस्नु अगाडि

जंकशन भित्र आफ्नो बाटो खुला छ, छैन हेर्नुस्, यदि त्यहाँ पहिल्यै नै सवारीहरू रोकी राखेको भए नपस्नुहोस् - किनकि तपाईंले गर्दा स्थिति अरू खराब हुन्छ। जंकशनबाट निस्कने बाटोमा अवरोध उत्पन्न नगर्नुहोस्। किनकि यसले गर्दा ट्राफिक जाम हुनसक्छ। धैर्य रही अरूप्रति संवेदनशील हुनु भयो भने सबैले आ-आफ्नो गन्तव्यसम्म छिटो पुग्न सक्नेछन्।

दाहिने मोड्दा

- दाहिने मोड्नु अघि समयमै ऐनामा हेर्नुस् र पछाडिको सवारी सुरक्षित दूरीमा छ छैन जाँच्नुहोस्।
- दाहिने मोड्ने संकेत दिनुहोस् र गति कम गर्नुहोस्।
- सडकको केन्द्रभन्दा ठीक बायाँ वा दाहिने जाने चिन्ह भएको लेन भए त्यसैमा बस्नुहोस्।

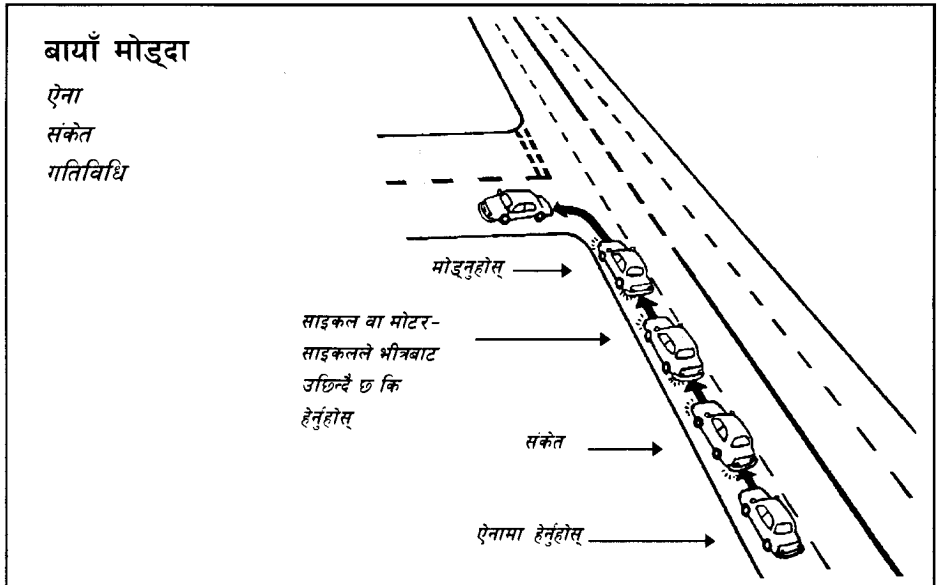
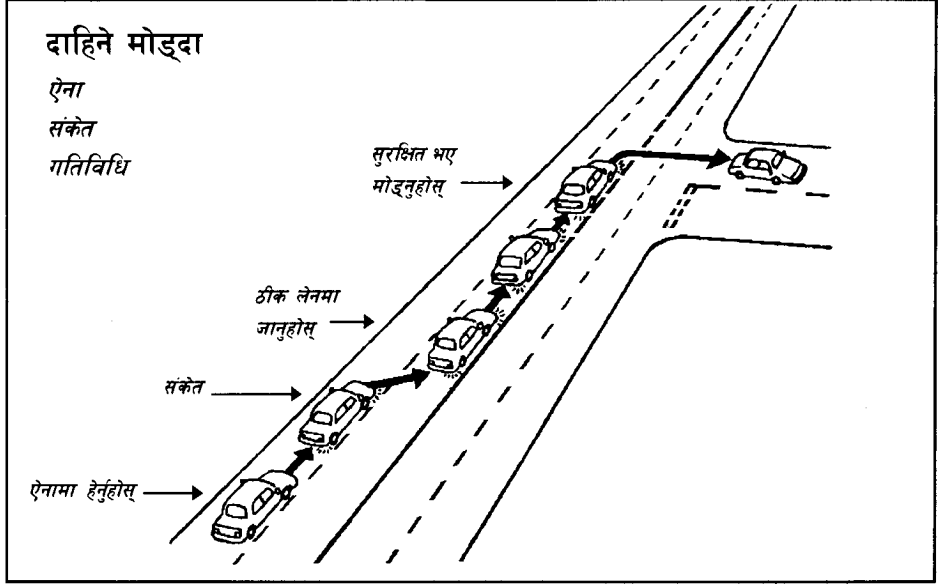


रोक र जान देऊ



मूल सडक या
गोल घुम्तीमा
भएकालाई पहिले
जान देऊ

- अगाडिबाट आएका सवारीहरू बीच सुरक्षित दूरी भएपछि मात्र मोड लिनुहोस् । बढी दाहिने नच्याप्नुहोस्
- साइकल, मोटरसाइकल, पदयात्रीप्रति बढी सजग रहनुहोस् । पदयात्री बाटो काट्दै छन् भने उनीहरूलाई पहिले जान दिनुपर्छ ।



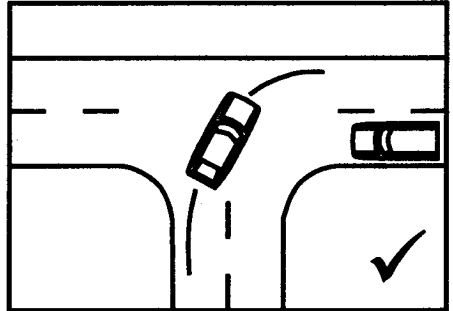
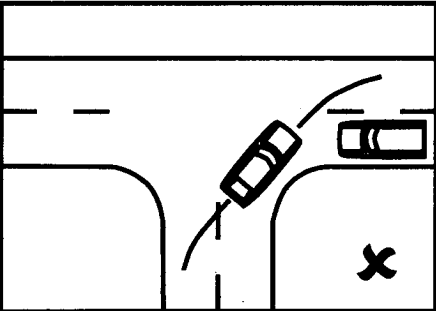
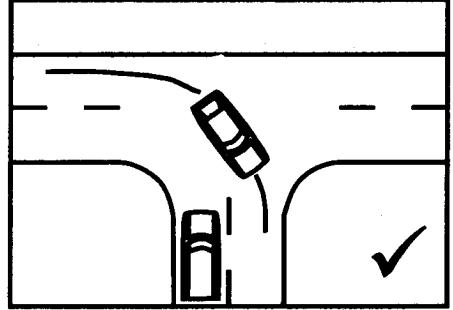
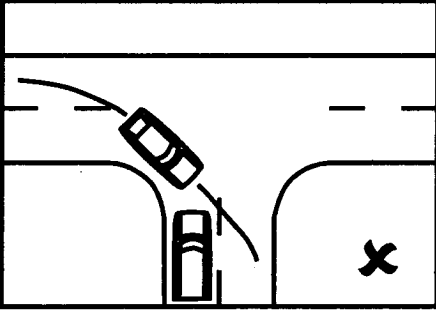
बायाँ मोड्न

- बायाँ मोड्नु अघि समयमै कोही तपाईंको बायाँबाट आए नआएको जाँच एनामा हेर्नुहोस् ।
- बायाँ जाने संकेत दिनुहोस् र गति कम गर्नुहोस् ।
- बाटो खुला भए मोड लिनुहोस् र बायाँतिर बढी च्याप्नुहोस् ।
- साइकल, मोटरसाइकल र पदयात्रीप्रति सजग रहनुहोस् । पदयात्री बाटो काट्दै छन् भने उनीहरूलाई पहिले जान दिनुपर्छ ।

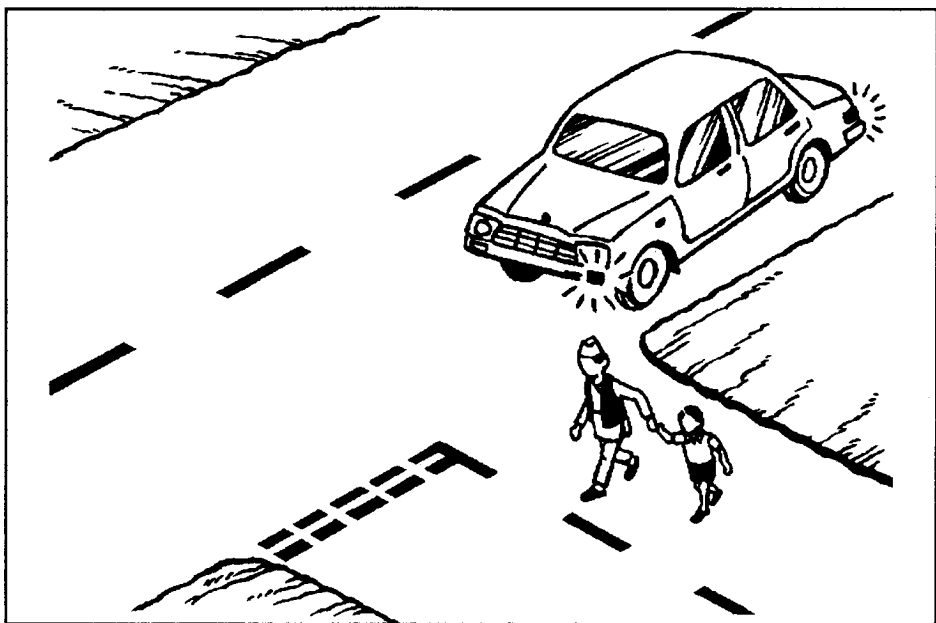
मूल सडकमा मोड्दा बढी ध्यान दिनुपर्छ । दुवै दिशातिरबाट आएका ट्राफिक हेर्नुहोस् र सुरक्षित दुरी भएपछि अगाडि बढ्नुहोस् ।

सम्भन्नुहोस् : एना - संकेत - गतिविधि

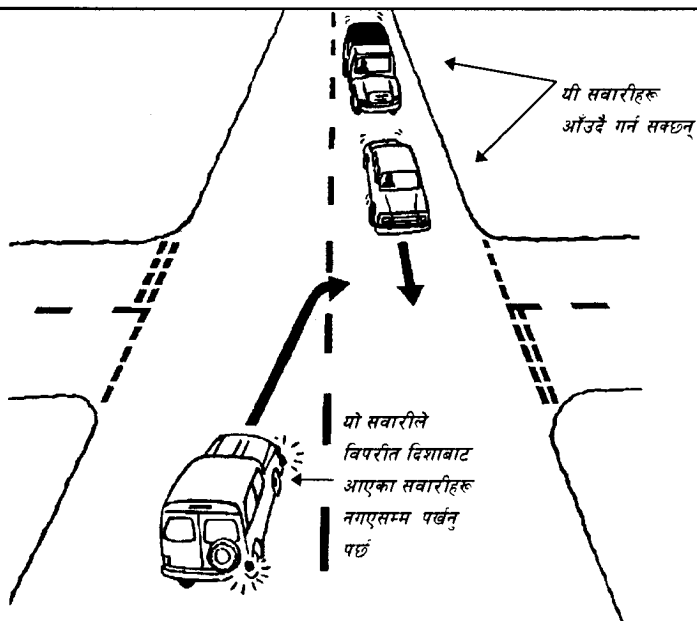
दाहिने छेउ नच्याप्नुहोस्



मोड लिंदा पदयात्रुहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस्



दाहिने
मोड्दा



गोल घुम्तीहरू

गोल घुम्ती आउनु अगाडि समयमै कुन निकास लिने हो निर्णय गर्नुस् र ठीक लेनमा जानुहोस् (तलको सल्लाह हेर्नुहोस्) । गति कम गर्नुहोस् । गोल घुम्ती पुगेपछि त्यहाँ पहिले भएका सवारीहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । साइकल र मोटरसाइकलहरूको बढी छ्याल गर्नुहोस् ।

बायाँ मोड्दा

- बायाँ संकेत
- बायाँ लेनमा बस्ने
- घुम्तीमा पहिले भएका सवारीहरूलाई प्राथमिकता दिने
- घुम्तीमा बायाँ च्याप्ने
- संकेत दिदै आफ्नो निकासार्फ लाग्ने

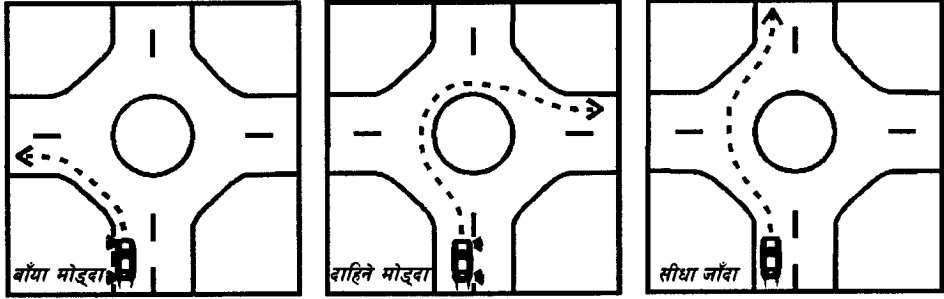
सीधा अगाडि जाँदा

- बायाँ लेनमा बस्नुहोस् (यदि लेनमा बायाँ मोड्नको लागि मात्र भनी चिन्ह नभएमा) संकेत गर्नु हुँदैन ।
- घुम्तीमा पहिले भएका सवारीहरूलाई प्राथमिकता दिने
- बायाँ लेनमा बसी घुम्तीमा भएको ट्राफिकमा मिसिन जाने
- आफू निस्कने बाटो पुग्नु अघिको निकासो नाघेपछि बायाँ संकेत गर्नुहोस्
- बायाँ संकेत गर्दै निकासार्फ लाग्ने

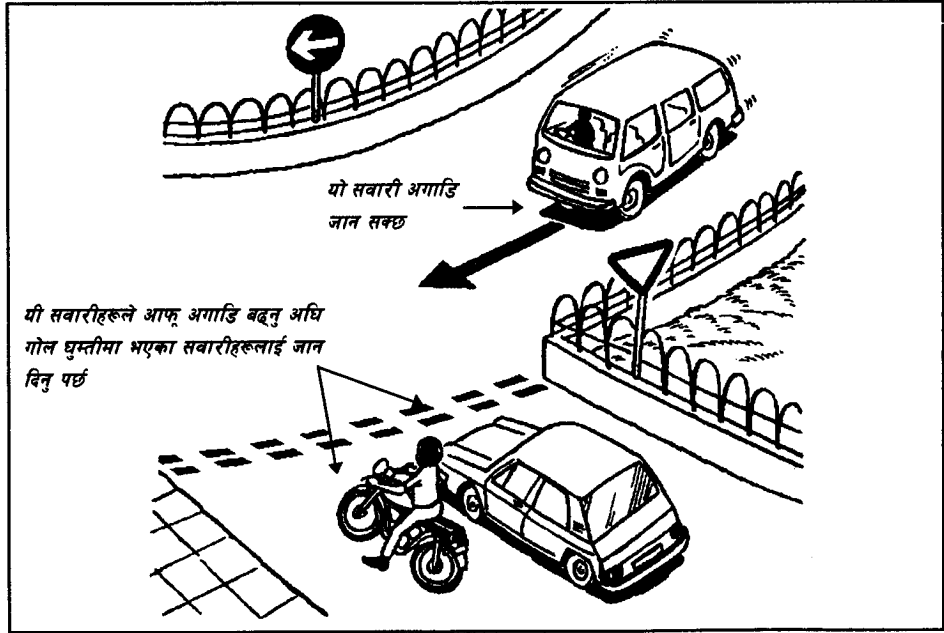
दाहिने मोड्दा वा पूरा घुम्ती घुम्दा

- दाहिने संकेत गर्नुहोस्
- दाहिने लेनमा बस्नुहोस्
- घुम्तीमा पहिले नै भएका सवारीलाई प्राथमिकता दिनुहोस्
- दाहिनेतर्फ बसी घुम्तीमा भएका ट्राफिकसँग मिसिन जानुहोस् ।
- आफू जाने निकासो बाटो पुग्नु अघिको निकासो ननाघेसम्म दाहिने संकेत गर्नुस्, नाघी सकेपछि बायाँ संकेत गर्नुहोस् ।
- निकासार्फ लाग्नुहोस्

गोल घुम्तीमा



गोल घुम्तीमा पस्दा



सबैले नियमको पालना गरेर अरुप्रति संवेदनशील भए मात्र गोल घुम्तीले प्रभावकारी काम गर्छ ।

आफूलाई विपरीत दिशाबाट कोही आएको छैन भनी थाहा भए पनि गोल घुम्तीमा कहिले पनि गलत दिशा तिरबाट नजानुहोस् - यो खतरनाक हुन्छ ।

साइकल र मोटरसाइकललाई बढी ध्यान पुऱ्याउनुहोस् - उनीहरूलाई ठाउँ दिनुहोस् र कहिले पनि तिनीहरूको अगाडि जबरजस्ती नजानुहोस् ।

आफू जानुपर्ने निकास बाटोभन्दा अगाडि गल्लीले पुगेमा पूरा एक चक्कर लगाउनुहोस् ।



नबिसौं

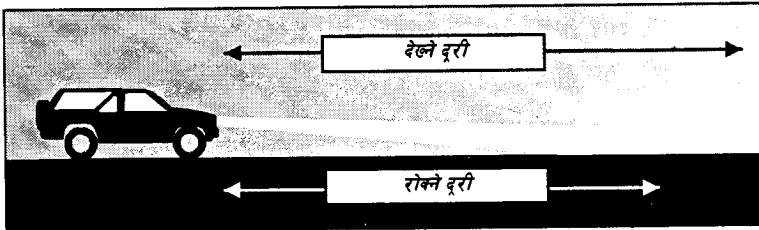
८. राती र कम उज्यालोमा सवारी चलाउँदा

दिनमा भन्दा रातीमा अगाडिको सडक र सडक प्रयोगकर्तालाई देख्न गाह्रो हुने भएकोले खतरा अझ बढी हुन्छ। सडक भिजेको बेला विपरीत दिशाको सवारीको हेडलाइटले गर्दा स्थिति भन्न गम्भीर हुन्छ। भर्री, वर्षा वा कुहिरो लाग्दा सकभर सवारी नचलाउनुहोस्। चलाउनै परेमा, बिस्तारै हाक्नुहोस् र मधुरो हेडलाइट बाली अगाडिको वाइपर प्रयोग गर्नुहोस् -सँधै आफूले देख्न सक्ने दूरी भित्र रोक्न सक्षम भैराख्नुहोस्।

तलका आधारभूत नियमहरू तपाईंले पालना गर्नु भयो भने सबै चालकहरूलाई सवारी चलाउन सरल हुन्छ।

- आफ्नो सवारीका सबै बत्ती र रिफ्लेक्टर सफा र चालु हालतमा राख्नुहोस्।
- हेडलाइटले अरूलाई बाधा नहुने गरी अत्यधिक उज्यालो प्राप्त गर्नको लागि उचित ज्ञान भएको मिस्त्रीको सहयोग लिनुहोस्।
- सूर्यास्तदेखि सूर्योदयको बीच सँधै हेडलाइट प्रयोग गर्नुहोस्। भारी वर्षा, कुहिरो आदिले वातावरण धमिलो पार्दा पनि हेडलाइट प्रयोग गर्नु पर्दछ।
- पार्किङ्ग बत्ती मात्र बाली सवारी नचलाउनुहोस्।
- सडकमा उज्यालो बत्ती भए मधुरो हेडलाइट बाल्नुहोस्।
- सडकमा बत्ती नहुँदा सँधै उच्च (उज्यालो) हेडलाइट बाल्नुहोस्, तर विपरीत दिशाबाट सवारी आउँदा हेडलाइट मधुरो गर्नुहोस्।
- अन्य सवारीको पछि - पछि जाँदा मधुरो हेडलाइट बाल्नुहोस्।
- विपरीत दिशाबाट आएका सवारीको हेडलाइटमा सीधा नहेर्नुहोस्।
- अर्को सवारीको बत्तिले आँखा तिरमियाएमा गति कम गरी रोक्नको लागि तयार हुनुहोस्।

सडकमा बत्तीको व्यवस्था नभए उज्यालो हेडलाइट बाल्नुहोस्, तर विपरीत दिशाबाट सवारी आएमा हेडलाइट मधुरो गर्नुहोस्।



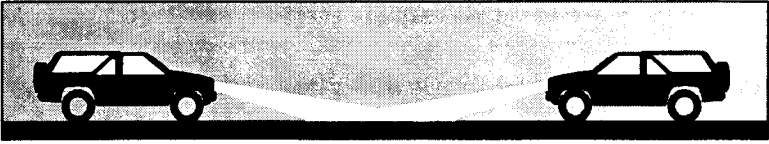
आफूले देख्न सक्ने दूरी भित्र रोक्न सकिने गतिमा चलाउनुहोस्



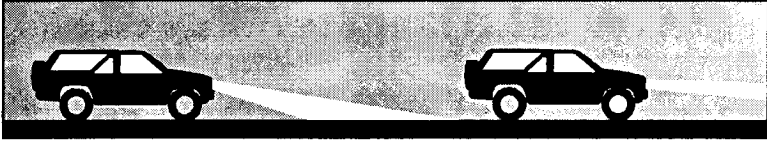
नबिसौं

सुरक्षित रहन आफू स्पष्ट देखिने पार्नुहोस् - हेडलाइट बाल्न ढिलो नगर्नुहोस्, तर विपरीत दिशाबाट सवारी आएमा वा सवारीको पछाडि बसेर चलाउँदा हेडलाइट मधुरो गर्नुहोस्।

विपरीत दिशाबाट
आएका सवारी-
हरूको लागि बत्ती
मधुरो गर्नुहोस्



अन्य सवारीको
पछि पछि जाँदा
बत्ती मधुरो
गर्नुहोस्



९. सवारी पछाडि हटाउँदा

सवारी पछाडि हटाउँदा आफ्नो पछाडि पदयात्री वा अन्य केही बाधा नभएको निश्चित गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस्, साना बालकहरू सवारी पछाडि नदेखिन सक्छन् । सावधानीपूर्वक सवारी पछाडि हटाउनुहोस् र कहिले पनि चाहिए भन्दा बढी सवारीलाई पछाडि नहटाउनुहोस् । स्पष्ट नदेखिएमा अरुको मद्दत लिनुहोस् । उक्त व्यक्तिले अन्य सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई पनि सचेत गर्न सक्दछ । दिनमा अरुको ध्यान आकर्षित गर्न र राती अझ राम्रोसँग देखिनको लागि ब्याक लाइटको प्रयोग गर्नुहोस् । शाखा सडकबाट कहिलै पनि मूल सडकतर्फ सवारी पछाडि नहटाउनुहोस् ।

होश पुऱ्याइ
सवारी पछाडि
हटाउनुहोस्



१०. पखंदा र पार्किङ्ग गर्दा

गाडी रोक्नु पर्दा वा पार्क गर्नु पर्दा सधैं सम्झनुहोस् - ऐना - संकेत - गतिविधि । जहाँ सम्भव छ, त्यहाँ सडकभन्दा बाहिर पार्क गर्न उपयुक्त स्थानमा जानुहोस् । बाटोमा रोक्नु परेमा सकेसम्म छेउ च्याप्नुहोस् । पार्क गर्न सुरक्षित छ, छैन र पार्क गर्ने अनुमति छ, छैन सधैं जाँच्नुहोस् ।

रोक्न वा पार्क गर्न कहिले पनि नमिल्ने स्थान :

- जेन्ना क्रसिङमा वा त्यसको १५ मिटर दूरी भित्र
- क्लियर वे मा (रोक्न नपाइने सडक)
- जहाँ पार्किङ्ग निषेध चिन्ह लगाइएको हुन्छ र/वा सडकको किनारामा अविच्छिन्न पहेंलो रेखा हुँदा ।



रोक्न निषेध

अन्य प्रयोगकर्ताहरूलाई बाधा र खतरा हुनसक्ने गरी पार्क नगर्नुहोस् । जस्तै :

- पेटी वा सडकको बीचमा
- स्कूलको प्रवेशद्वारको नजीक
- बस बिसौनी वा ट्याक्सी स्ट्याण्ड नजीक
- जंक्शनको १० मिटर भित्र
- उकालो सकेपछिको ओरालो शुरू हुना साथ
- अत्यधिक मोड भएको घुम्तीमा
- ट्राफिक आइलाण्डको विपरीत दिशामा
- कुनै घरको प्रवेशद्वार अगाडि



पार्किङ्ग निषेध

व्यस्त सडक वा बढी गतिमा सवारी चल्ने सडकमा सकभर राती पार्क नगर्नुहोस् । यदि गर्न अत्यावश्यक भएमा पार्किङ्ग बत्ती बालेर गर्नुहोस् । राती सधैं सडकको बायाँतिर पार्क गर्ने गर्नुहोस् ।

गाडी छोडेर जाँदा हेडलाइट र इञ्जिन निभाई निश्चित रूपले ह्याण्ड ब्रेक लगाएर मात्र जानुहोस् । ढोका खोल्दा सडक वा पेटीमा भएका कसैलाई पनि नलाग्ने गरी खोल्नुहोस् - साइकल र मोटरसाइकलले गलत तरिकाले बायाँबाट उछिन्न संभव भएकोले तिनीहरूलाई ध्यान पुऱ्याउनुहोस् ।



नबिसौं

कहिले पनि मोडमा वा अरू आउने सवारीहरूले देख्न गाह्रो हुने ठाउँमा पार्क नगर्नुहोस् ।

पेशागत सवारी चालकहरूको लागि विशेष सल्लाह

बस, ट्रक आदि जस्ता सवारी चलाउने पेशागत चालकहरूमा बढी सीप र सडकमा हुने परिस्थितिको बारेमा छिटो बुझ्ने र सामना गर्ने दक्षता हुनुपर्दछ। आफ्नो सुरक्षित हँकाईमा गर्ब गर्नुपर्छ र दिनहुँ सडकमा आइपर्ने बाधा र घटनाबाट सिक्नु पर्दछ। सधैँ आफ्नो सीप र ज्ञान विकसित गर्न खोज्ने नै एक असल चालक हुन सक्दछ। तपाईं ठूलो सवारी वा यात्रु भएको बस चलाउने भएकोले तपाईंको उत्तरदायित्व बढी हुन्छ, हँकाईमा ध्यान दिनुहोस्, अरूसँग गफ नगर्नुहोस्। तपाईंको सानो लापरवाहीले धेरैको ज्यान जान सक्छ।

आफ्नो सवारी सुरक्षित भए नभएको सँधैँ परीक्षण गर्नुहोस्

बिहान गाडी निकाल्नु अगाडि र बीचमा दिउँसो एकपल्ट सँधैँ गाडीको जाँच गर्नुहोस्। यी जाँचको अपहेलना नगर्नुहोस् - तपाईंको सवारी गुड्न सक्ला तर अष्टयारो स्थितिमा एकैचोटी ब्रेक लगाउँदा वा मोड्दा गाडीले साथ दिन्छ त ? सवारी उपयुक्तताको जाँच, (पेज ६) लाई अपनाउनुहोस्, तर निम्न कुराहरूमा विशेष ध्यान दिनुहोस् -

- चक्का - बिग्रेको ? ट्रेड नभएको ?
- नटहरू - खुकुलो ? नभएको ?
- सस्पेन्सन - भाँचेको वा राम्ररी मर्मत नभएको ?
- ब्रेक - खुकुलो ? ब्रेक फ्लुड चुहेको ?
- बत्तीहरू - बिग्रेको ?

सुरक्षित साधन हाँक्नुमा गर्ब गर्नुहोस्। वाहनको पछाडि रिफ्लेक्टिभ प्लेटहरू राख्नुहोस् ताकि राती अन्य सवारीले तपाईंलाई स्पष्ट देख्न सकोस्। खतराको संकेत गर्न राती त्रिकोण सँधैँ साथमा राख्नुहोस् ताकि राती गाडी बिग्रेमा अन्य सवारीलाई संकेत गर्न सरल हुन्छ। सँधैँ प्राथमिक उपचार बाकस साथमा राख्नुहोस्।



राती त्रिकोण

आफ्नो सवारीको भारी सुरक्षित तरिकाले राखिएको छ, छैन जाच्नुहोस्

सवारी सुरक्षित हुनुको साथै सवारीले बोकेको भार पनि सुरक्षित हुनुपर्छ। क्षमताभन्दा बढी भार कहिले पनि नराख्नुहोस्। यसले सडक र सवारी मात्र बिगार्ने होइन, खतरा पनि बढाउँछ। क्षमताभन्दा बढी भार राखेमा गाडीको गति कम हुन्छ, कुनै पनि गाडी चलाउने प्रक्रिया अपनाउन गाह्रो हुन्छ र बिग्रन पनि सक्छ त्यसैले बढी भार राख्नुको कुनै प्रयोजन छैन। क्षमता अनुरूप भार भएमा मात्र छिटो, कम खर्चिलो र सुरक्षित हुन्छ। तलका सरल नियमहरूको पालना गर्नुहोस्।

- बोक्नु पर्ने भार सवारीको क्षमता अनुसार छ, छैन हेर्नुहोस् ।
- क्षमताभन्दा बढी भार नराख्नुहोस् ।
- यदि आफूले बोक्ने सामान खतरनाक प्रकारका भए आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने हो त्यसबारे जान्नु पर्दछ र सोही प्रकारको आगो निभाउने सामान साथमा राख्नु पर्दछ ।
- गाडी अगाडि बढाउनु अघि आफ्नो गाडीको सामान सुरक्षित तरिकाले बाँधेको हुनु पर्दछ ।
- पछाडिबाट १ मिटर भन्दा बढी निस्कने वा छेउमा ०.५ मिटर भन्दा बढी निस्कने सामान नराख्नुस्
- यदि सामान गाडीभन्दा बाहिर निस्कन्छ भने ऋण्डाको मद्दतले निशाना लगाउनुहोस् ।

सिट क्षमताभन्दा बढी यात्रु नराख्नुहोस्

शहरी क्षेत्रका वा छोटो दूरीका बसले केही उभिएका यात्रु राख्न सक्दछन्, तर लामो दूरीमा यी यात्रु राख्नु खतरा हुनसक्छ । उभिएका यात्रुहरूलाई ब्रेक लगाउँदा वा दुर्घटना हुँदा चोट लाग्ने संभावना बढी हुन्छ । बढी भार भएको बस, बढी भार भएको ट्रक जस्तै सुस्त हुन्छन् र कुनै पनि गतिविधि अपनाउन गाह्रो हुन्छ ।

थाकेको बेला सवारी नचलाउनुहोस्

सवारी चलाउने काम गाह्रो हुन्छ र थकाइ पनि छिटो लाग्छ । राती चलाउँदा अभ्र बढी थकाइ लाग्छ । चार घण्टाभन्दा लामो समयसम्म लगातर सवारी नचलाउनुहोस् र बीचमा रोक्दा गाडी बाहिर गई केही क्षण वरपर घुम्नुहोस् । जलपान गर्नुहोस् तर मद्यपान वा लागू पदार्थ खाई निन्द्रा भगाउने कोशिश नगर्नुहोस् । २४ घण्टामा १० घण्टाभन्दा बढी सवारी चलाउनु हुँदैन । आफू थाकेको बेला पनि उपयुक्त चालक अनुमति नभएमा तपाईंको सहायकलाई चलाउन नदिनुहोस् । सुरक्षित ठाउँमा पार्क गर्नुहोस् र केही बेर आराम गर्नुहोस् वा सुत्नुहोस् ।

बढी गतिमा सवारी नचलाउनुहोस्

बढी गतिमा चलाउनुको केही औचित्य छैन । तपाईंले लामो यात्राको समय १५ मिनेटले कम गर्नु होला, तर गम्भीर दुर्घटना हुने संभावना बढ्छ, बढी इन्धन खपत हुन्छ र तपाईं र तपाईंका यात्रुलाई यात्रा कम आरामदायी हुन्छ ।

आफ्नो सवारीलाई सँधैँ नियन्त्रणमा राख्नुहोस्

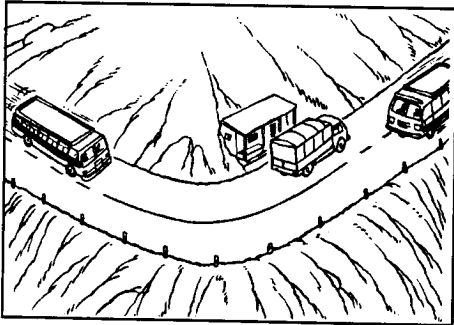
धेरै दुर्घटनाहरू अन्य सवारीको संलग्नता नभई आफ्नै सवारी अनियन्त्रित हुनाले हुन्छन् । कहिले काँही ब्रेक फेल भएर, तर धेरैजसो बढी गतिले सवारी चलाउँदा हुन्छ । आफ्नो सवारीका ब्रेकको सीमा वा मोड्ने क्षमताभन्दा बढी गतिमा नचलाउनुहोस् - सुरक्षाको लागि क्षमताभन्दा केही कम गतिमा नै चलाउनुहोस् । अगाडिको बाटो कस्तो छ, बुझ्नुहोस्, सडक चिन्हहरू र अन्य संकेतको लागि सजग भई आफ्नो यात्रा सुरक्षित र आरामदायी बनाउन उपयुक्त गतिमा सवारी चलाउनुहोस् ।

साना केटाकेटी तथा अन्य पदयात्रीको लागि सजग हुनुहोस्

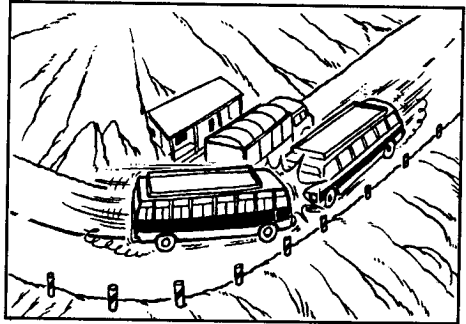
हाम्रा सडकहरूका छेउका गाउँहरूमा ट्रक र बसले हिकाएर धेरैको ज्यान जाने गरेको छ । गाउँ पस्नासाथ र कुनै पदयात्री बाटोमा देखासाथ गति कम गर्नुहोस् । गाउँका मान्छेलाई सडक तथा सवारीको ज्ञान धेरै नहुने भएकोले त्यहाँ हुने खतरा बारे जान्दैनन् । साना केटाकेटीहरूले उटपटाड कार्य गर्ने भएकोले उनीहरूको नजीक गति धेरै कम गर्नुपर्छ । नसोचेको क्रियाकलापको लागि आफू तयार हुनसक्ने गतिमा सवारी चलाउनु पर्ने हुन्छ ।

ध्यान पुऱ्याई आफ्नो सवारी पार्क गर्नुहोस्

खासगरी राती र अन्य समयमा पनि हाम्रा सडकहरूमा दुर्घटनाको एउटा प्रमुख कारण गलत पार्किङ्गले गर्दा हुन्छ । चालकले आफ्नो सवारी टाढैबाट नदेख्ने गरी पार्क गर्दा दुर्घटनाको संभावना बढी हुन्छ । अन्य चालकहरूले तपाईंले पार्क गरेको सवारी समयमै नदेख्दा पछाडिबाट हान्ने वा छल्ल खोज्दा विपरीत दिशाबाट आएको सवारीसँग जुध्न सक्छ ।



मोड नजीक असुरक्षित स्थानमा ट्रक रोकी राख्छ



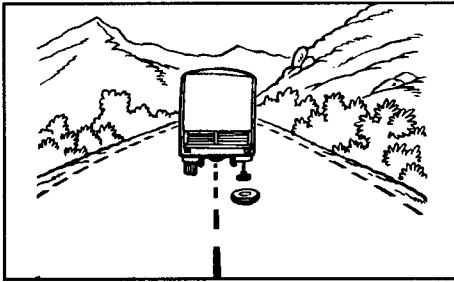
बढि गतिमा आएको सवारीले रोकी राखेको सवारी देखा समयमै रोक्न सक्दैन र ठोक्किन बाट जोगन मोड लिंदा विपरीत दिशाबाट आएको सवारी सँग सिधै ठोक्किन्छ

तपाईंले सवारी रोक्नु पर्दा सँधै निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुहोस्

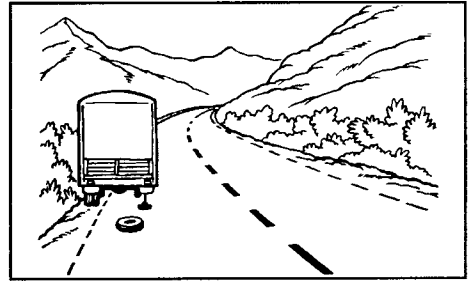
- संभव भएसम्म सडकबाट बाहिर पार्क गर्नुहोस्
- सडकमा पार्क गर्नु परे अन्य चालकहरूले टाढैबाट देख्ने गरी राख्नुहोस् - मोडमा वा उकालो सकिना साथको ओरालोमा वा यी स्थानको नजीक कहिले पनि पार्क नगर्नुहोस् । असुरक्षित स्थानमा भएका बाटो छेउका चमेनागृहहरू नजीक कहिले पनि सवारी नराख्नुहोस् ।
- सडकमा पार्क गर्दा सकेसम्म बायाँ च्यापेर राख्नुहोस् ।
- राती पार्क गर्दा पार्किङ्ग बत्ती बालेर राख्नुहोस् ।

सवारी बिग्रँदा

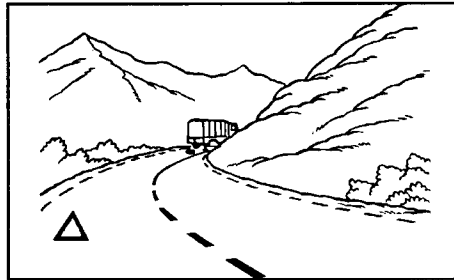
सवारी बिग्रँदा पार्किङ्का सबै नियमहरू लागु हुन्छन्। सवारी बिग्रँदा सँधैजसो सुरक्षित स्थानसम्म सवारी लानु पर्दछ। सवारीलाई बीच बाटोमा रोक्दा ट्राफिकलाई बाधा मात्र होइन, खतरा पनि हुनसक्छ। यदि सवारीलाई अरू चालकले टाढैबाट देख्न नसक्ने ठाउँमा रोक्नु पर्‍यो भने आफ्नो सवारीको कम्तीमा ५० मि. पछाडि चेतावनी संकेत गर्ने त्रिकोण राख्नुहोस्। केही नभएमा रुखको हाँगा भए पनि काटेर राख्नुहोस्। डिजेल वा अन्य लुब्रिकेण्टस् सडकमा नपोज्नुहोस्। किनकि यसले अन्य सवारीलाई चिप्लाएर दुर्घटना हुनसक्छ र सडक पनि बिगार्दछ। सवारी अड्याउन लगाएका ढुंगाहरू काम सकेपछि सँधै हटाउनु पर्दछ।



सवारीहरू सडकको बीचमा नछोड्नुहोस्



सवारीलाई सडक छेउमा लानुहोस्



सडकमा खतरा संकेत गर्ने रातो त्रिकोण चिन्ह राख्नुहोस्



नबिसौं

सुरक्षित सवारी चलाउनु र सुरक्षित तरिकाले चलाउनुमा गर्व गर्नुहोस्।

लगातार ४ घण्टाभन्दा लामो समय सवारी नचलाउनुहोस् र कहिले पनि आफ्नो खलासीलाई चलाउन नदिनुहोस्। बढी गतिमा चलाउनुको कुनै तात्पर्य छैन - सँधै सुरक्षित, आरामदायी र सवारी नबिग्रने तरिकाले चलाउनुहोस्।

अगाडि हुनसक्ने बाधाको लागि सजग भइरहनुहोस् (मोड, पहाडि इलाका, पार्क गरेको सवारी, पदयात्री आदि) र आवश्यक भए गति कम गरी बाधाहरूको सामना गर्न तयार भई राख्नुहोस्।

पार्क गर्न सुरक्षित ठाउँ रोज्नुहोस् र सवारी बिग्रँदा सकभर सुरक्षित ठाउँमा रोक्ने प्रयास गर्नुहोस्।

मोटरसाइकल चालकहरूको लागि विशेष सल्लाह

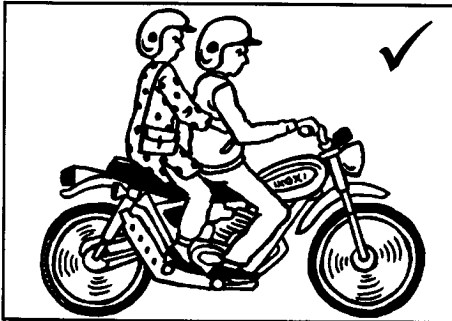
मोटरसाइकल, मोपेड, स्कुटरहरूले सडकमा कम ठाउँ ओगट्छ र यिनीहरूमा कुनै पनि प्रक्रिया अपनाउन अन्य सवारीलाई भन्दा सजिलो हुन्छ। तर यसको अर्थ तपाईंले जता मन लाग्यो त्यतै जाने, मोड्दा बढी गलत दिशा च्यापेर लिने वा जंक्शनमा विपरीत सवारीहरूको अगाडिबाट नै निस्कने गर्नु हुँदैन। धेरैजसो तपाईंले यी कार्यहरू गर्दा बच्न सक्नुहोला तर जुन बेला बच्नहुन्न त्यसबेला तपाईंको ज्यान जान सक्छ। ट्राफिक नियमहरू तपाईंलाई पनि लागु हुन्छ।

कानून अनुसार तपाईंले सँधै

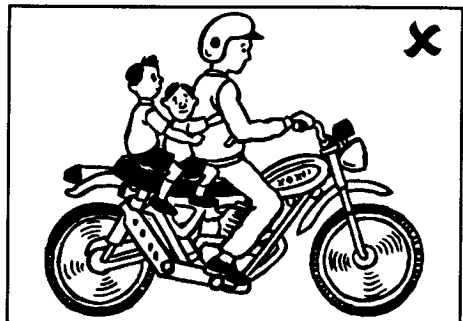
- हेलमेट लगाउनु पर्छ र चिउँडो तलको पेटो राम्रोसँग बाँधेको हुनुपर्छ। (खुकुलो वा नबाँधेको पेटोले दुर्घटनाको बेला केही पनि फाइदा गर्दैन)
- तपाईंको यात्रुले पनि हेलमेट प्रयोग गर्नुपर्छ। (वहाँको टाउको अवश्य पनि तपाईंको भन्दा बलियो हुँदैन)

सकभर निम्न कुराहरू नगर्नुहोस्

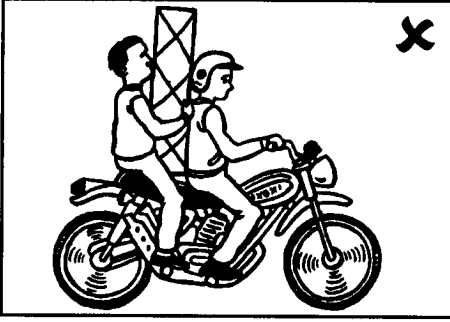
- एकभन्दा बढी यात्रु राख्ने- बढी यात्रु राख्दा सवारी असन्तुलित हुन्छ र सजिलोसँग लड्न सक्छ।
- यात्रुलाई साइडमा बस्न दिने - महिलाहरूलाई यसरी बस्दा सजिलो होला। तर अचानक रोक्दा वा मोड्दा खस्न गई घाइते हुने संभावना धेरै बढी हुन्छ।
- साना नानीहरू राख्ने - अगाडि इन्धन ट्याण्क वा पछाडि - तपाईंले उनीहरूको ज्यान जोखिममा पाउँ हुनुहुन्छ।
- तपाईंले वा यात्रुले असुरक्षित भार बोकेर लाने कहिले पनि नगर्नुहोस् - जस्तै शिशा आदि



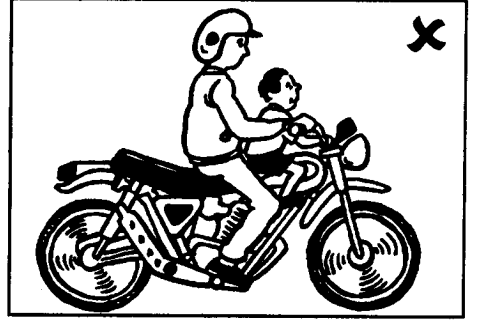
सुरक्षित-दुबैले हेलमेट लगाएका



असुरक्षित-पछाडि साना कंटाकंटीहरू



असुरक्षित-अति ठूलो भार लिएर जाँदा



असुरक्षित-पेट्रोल द्यांकमा केटाकेटीहरू

कहिले पनि चटके हुन नखोज्नुस्

- सवारीको बायाँबाट उछिल्ने नगर्नुहोस् - उक्त सवारी बायाँ मोड्न वा सडकको छेउ लाग्न लागेको हुनसक्छ - यदि सवारीले दाहिने मोड्न सकेत गर्दैछ र बायाँ सुरक्षित ठाउँ भए मात्र यताबाट उछिन्नुहोस् ।
- दुई सवारीको बीच सानो ठाउँमा नपस्नुहोस् - चालकहरूले तपाईंलाई नदेख्न सक्छ र बीचमा च्यापिने संभावना हुन्छ ।
- सडकमा बांगोटिंगो तरिकाले सवारी नचलाउनुहोस् । तपाईंले आफ्नो र अरूको पनि ज्यान लिन सक्नुहुन्छ ।

आफू चम्किलो लुगा लगाई अरूले सजिलै देख्न सक्ने हुनुहोस्

मोटरसाइकल सानो भएकोले खासगरी खराब मौसम वा राती तपाईंलाई अन्य सवारी जस्तो प्रष्ट देखिन सकिदैन । सँधै उज्यालो रंगको वा चम्किलो लुगा लगाउनुस् र कम उज्यालोमा हेडलाइट बाल्नुस्, जस्तै :- पानी पर्दा, कुहिरा लाग्दा वा कालो बादल हुँदा । तपाईं वा तपाईंको यात्रुले लामो वा बढी खुकुलो लुगा नलगाउनुहोस् - यस्तो लुगा चक्कामा अल्झन सक्छ ।



नबिसौं

मोटरसाइकल वा अन्य दुई पांग्रे सवारी दुर्घटना हुँदा कम सुरक्षित हुन्छ र हरेक वर्ष धेरैजसो मर्ने वा गम्भीर घाइते हुन्छन् । यसका मुख्य कारणहरू बढी गति, अनावश्यक खतरा लिने र ट्राफिक नियम पालना नगर्नु हो ।

साइकल चालकहरूको लागि विशेष सल्लाह

साइकलको रोजाइ र संभारबारे

आफूलाई धेरै ठूलो वा सानो हुने साइकल नचढनुहोस् । आफ्नो साइकल ठीक अवस्थामा र उचित सामानयुक्त राख्नुहोस् । उदाहरणको लागि -

- अगाडि सेतो र पछाडि रातो रिफ्लेक्टर वा अझ उत्तम बत्ती जडान गर्नुस् ।
- चक्कामा हावाको चाप ठीक भएको र अवस्था राम्रो हुनुपर्छ ।
- अरू सडक प्रयोगकर्ताहरूलाई संकेत गर्न घण्टीको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ ।
- ब्रेक र गेयर राम्ररी चल्ने अवस्थामा हुनुपर्छ ।
- बस्ने सिट ठीक उचाईमा मिलाउनु पर्छ ।

सुरक्षा गर्ने सामानहरू र लुगा

खासगरी राती र खराब मौसममा साइकल सानो सवारी भएकोले अरू सवारी जति प्रष्ट देखिदैन । सँधै उज्यालो र हल्का रंगको लुगा लगाउनु पर्छ, बढी लामो वा खुकुलो लुगा चैन वा चक्कामा अल्झिन सक्छ । हात वा गोडामा रिफ्लेक्टिभ पट्टी बाँधेमा तपाईं प्रष्ट देखिन सकिन्छ । साइकल हेलमेटको प्रयोगले दुर्घटना भएको खण्डमा धेरै जोगाउँछ ।

सुरक्षित तवरले साइकल चलाउने -

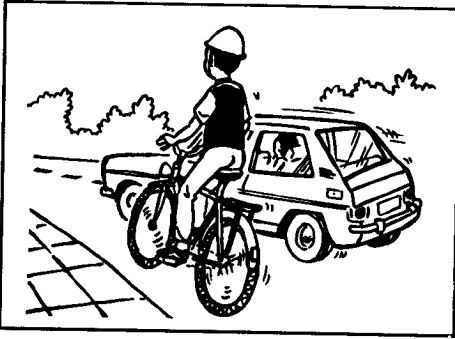
साइकल चलाउँदा

- सीधा र एकै गतिमा चलाउनुहोस्
- सडकको किनारा नजीक बायाँ च्यापेर चलाउनुहोस्
- एक पंक्ति भएर चलाउनुहोस्
- सबै ट्राफिक संकेतको पालना गर्नुहोस्
- अरू सडक प्रयोगकर्तालाई हाते संकेतले स्पष्ट इशारा गर्नुहोस् (पेज ९ हेर्नुस्)
- अगाडि बढ्न, उछिन्न र दाहिने मोड्न सडक बीचमा जाँदा पहिले पछाडि हेर्नुहोस् - सँधै यो विधि अपनाउनुहोस्, हेर्ने - संकेत - गतिविधि
- जंक्शन, गोल घुम्ती र बस बिसौनीको निकासमा बढी होशियार हुनुहोस् - किनकि अन्य सवारी चालकले तपाईंलाई अरू ट्राफिकबाट छुट्याउन नसक्न सक्छ ।

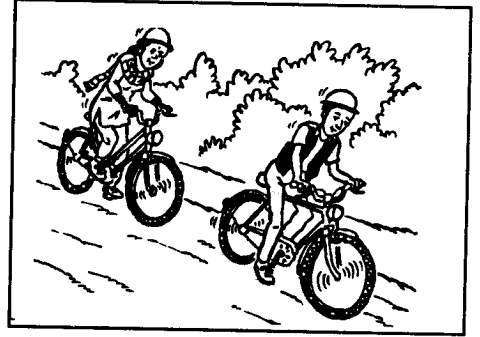
कहिले पनि

- आफ्नो सवारी यात्रु राख्न सकिने गरी नबनाएको खण्डमा यात्रु नराख्नुहोस्
- सन्तुलन बिगार्ने खालको भार नराख्नुहोस्
- अर्को बाहनमा समातेर नचलाउनुहोस्

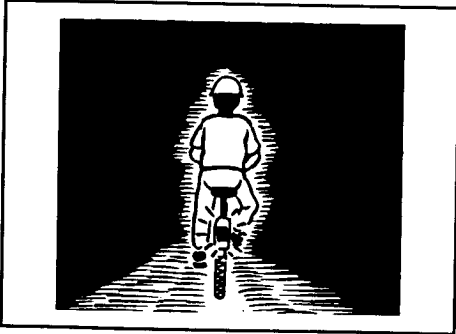
- बायाँबाट उछिन्ने नगर्नुहोस्, उक्त सवारी बायाँ मोड्न वा छेउ लाग्न लागेको हुनसक्छ, अगाडिको सवारी दाहिने मोड्न संकेत गर्दैछ र सुरक्षित भएमात्र बायाँबाट उछिन्नुहोस्
- ट्राफिक पंक्तिको भित्र बाहिर गरी चलाउने वा दुई सवारी बीचमा पस्ने नगर्नुहोस्
- अगाडिको सवारीको धेरै नजीक बस्ने नगर्नुहोस्
- लागू वा मादक पदार्थ सेवन गरेर नचलाउनुहोस्
- पेट्टीमा नचलाउनुहोस्



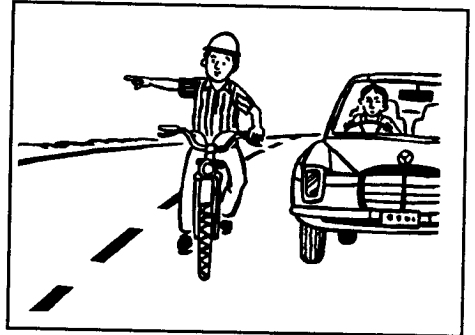
कारहरू तपाईंको अगाडि अक्स्मात् रोकिन वा बायाँ मोडिन सक्ने भएकोले होशियार रहनुहोस्



एक पछि अर्को गरी चढनुहोस्



विशेषगरी राती हल्का रंगको लुगा लगाउनुहोस्



हातले स्पष्ट संकेत दिनुहोस्



नबिसौं

साइकल चलाउनु स्वास्थ्यलाई फाइदा जनक पनि हुन्छ । तर नियम पालना नगरेमा दुर्घटना पनि हुनसक्छ । उचित औजार र सामानयुक्त साइकल रोज्नुहोस् र सँधै समय समयमा संभार गरिराख्नुहोस् । अरू चालकले तपाईंलाई प्रष्ट नदेख्न सक्ने हुनाले सँधै चम्किलो लुगा लगाउनुहोस् । ट्राफिक नियमहरू तपाईंलाई पनि लागू हुन्छन् त्यसैले नियमको पालना गर्नुहोस् ।

साधारणतया हुने दुर्घटनाका कारणहरू

बढी गति, विशेष गरी मोडहरूमा - नेपालमा हुने दुर्घटनाहरूका एक मुख्य कारण यही हो - अगाडिको बाटो राम्रोसँग बुझ्नु पर्दछ र सोही अनुसार आफ्नो गति मिलाउनु पर्छ ।

खतरनाक तरिकाले उछिन्नु - अगाडि आवश्यक दूरीसम्म बाटो खुला भएमात्र उछिन्नु पर्दछ । पहाडी बाटोमा बिस्तारै गुड्ने सवारीको पछाडि पर्दा धैर्यता अपनाउनु पर्छ - ज्यान गुमाउनु भन्दा केही समय ढिलो हुनु नै जाती हुन्छ ।

अगाडिको सवारीको धेरै नजीक बस्नु - अगाडिको सवारी एक्कासी रोक्दा वा गति कम गर्दा आफू समयमै रोक्न सक्ने दूरी बीचमा राखी बस्नु पर्दछ । शहरी इलाकामा अगाडिको सवारीको विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।

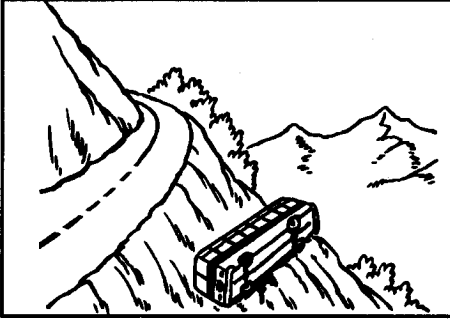
राती धेरै छिटो गतिमा चलाएर बाधाहरू आउँदा समयमा रोक्न नसक्नु - आफ्नो हेडलाइटले भ्याउने दूरी अनुसारको गतिमा मात्र चलाउनुहोस् - विपरीत दिशाबाट सवारी आउँदा आफ्नो हेडलाइट मधुरो गर्दा देख्न सकिने दूरी कम हुने कुरा ख्याल गर्नुहोस् । अध्याँरो ठाउँमा केही हुनसक्छ, त्यसैले गति कम गर्नुहोस् । राती हुने धेरैजसो दुर्घटना बढी गतिमा चलाएर गलत वा बत्ती नबाली पार्क गरेको सवारीमा जुध्न गई हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा पार्क गर्ने चालक पनि दोषी हुन्छ ।

जंक्शनमा पहिला जान प्राथमिकता दिनुपर्ने लाई नदिनु - ट्राफिक चिन्ह सँधै पालना गर्नुस् र यदि कुन सवारीलाई प्राथमिकता दिने हो स्पष्ट नभए सावधानीपूर्वक अगाडि बढ्नुहोस् ।

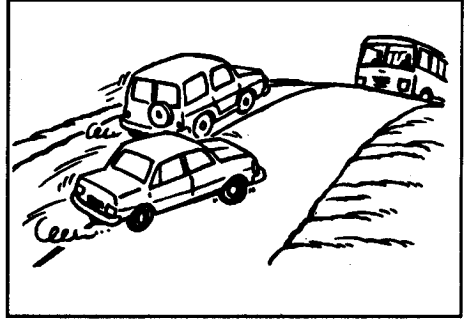
बाटोमा भएका जनावरलाई बचाउन एक्कासी मोड लिनु - सवारी चलाउँदा बाटोमा हुनसक्ने खतरा जस्तै- जनावरहरू सँधै ख्याल गर्नुहोस् र उपयुक्त विधि अपनाउन तयार हुनुहोस् - अति आवश्यक नभएसम्म एक्कासी नमोड्नुहोस् जसले गर्दा पदयात्री वा अरूलाई गम्भीर चोट पटक लाग्न सक्छ ।

ध्यान नदिनु - सुरक्षित तरिकाले सवारी चलाउन सँधै ध्यानपूर्वक चलाउनु पर्छ । आफ्नो यात्री वा बाहिरका ब्यक्तिहरूले तपाईंको ध्यानमा बाधा पुऱ्याउन नदिनुहोस् । बाटोमा बालकहरू वा जनवारहरू एक्कासी दौड्न सक्छन्, यस्तो घटनाप्रति सचेत रहनुहोस् । थकाई लाग्दा वा मद्यपान गरी सवारी नचलाउनुहोस् । किनकि त्यस्तो बेला ध्यान केन्द्रित गर्न वा निर्णय लिन गाह्रो हुन्छ ।

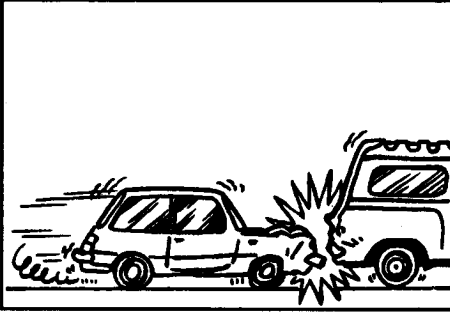
पदयात्रीले ध्यान नपुऱ्याउनु - धेरै पदयात्री संलग्न भएको दुर्घटना उनीहरू होशियार नहुँदा घट्छ । सँधै सडकको दाहिने छेउबाट हिड्नु पर्छ, बीच बाटोमा होइन र बाटो काट्न बाटो काट्ने विधि अपनाउनु पर्छ । राती हिड्दा उज्यालो रंगको लुगा लगाउनुहोस् ।



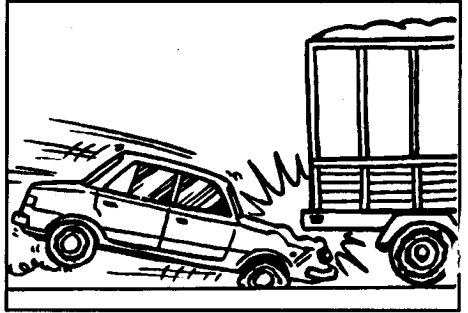
बढी गति, विशेष गरी मोडहरूमा



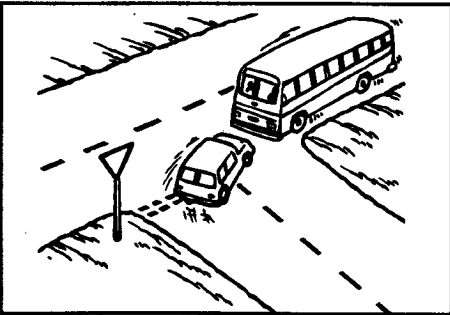
खतरनाक तरिकाले उछिन्नु



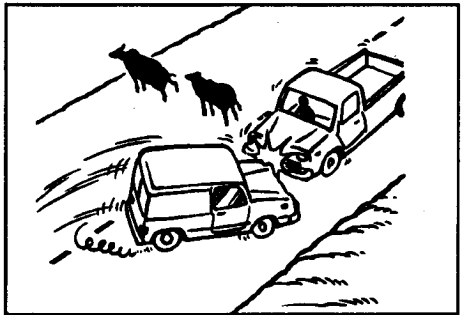
अगाडिको सवारीको धेरै नजीक बल्नु



राती धेरै छिटो गतिमा चलाएर बाधाहरू आउँदा समयमा
रोक्न नसक्नु



जंक्सनमा पहिला जान प्राथमिकता दिनुपर्नेलाई नबिनु



बाटोमा भएका जनावरहरूलाई बचाउन एककासी मोड लिनु

सवारीलाई व्यवस्थित कसरी राख्ने

आफ्नो सवारी सफा र राम्रो अवस्थामा राख्नु सबैको उद्देश्य हुन्छ। पेट्रोल र डिजेल महंगो हुने भएकोले प्रति लिटर बढी दूरी दिने अवस्थामा राख्न खोज्नु पर्छ। शहरहरूमा खासगरी काठमाडौंमा वायु प्रदूषणबाट हामी सबै पीडित छौं। सवारी साधनहरू नै यसको प्रमुख कारण हुन्।

निम्न सल्लाह अपनाएमा पैसाको साथसाथै प्रदूषण पनि कम हुन्छ

आफ्नो सवारी राम्रो अवस्थामा राख्नुहोस् - राम्रोसँग संभार नभएको सवारीले १५ प्रतिशतसम्म बढी इन्धन खपत गर्छ। सीप भएको मेकानिक कहाँ लगेर सर्भिसिङ्ग गर्ने, ट्युनिङ्ग गर्ने र सुरक्षित भए नभएको जाँच गराउनु पर्छ। कारबुरेटर, वायु फिल्टर, ब्रेक र टायरलाई बढी ध्यान दिनुपर्छ।

एकै गतिमा र उचित तरिकाले चलाउनुहोस् - छिटो गति बढाउने वा एक्कासी ब्रेक लगाउनाले ज्यादै इन्धन खपत हुन्छ। गेयरको पूरा प्रयोग गरी कम ब्रेक लगाएमा आरामदायी र कम लागतको यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ।

अति बढी गतिमा नचलाउनुहोस् - बढी गतिले केही मिनेट बचाउला तर दुर्घटनाको संभावना र खर्च बढाउँछ। कारमा ५० - ६० कि. मी. प्रति घण्टाको हँकाइमा प्रति लिटर बढी कि. मी. दूरी जान सक्नु हुन्छ। ८० कि. मी. प्रति घण्टाको गतिमा इन्धन खपत ३० प्रतिशत बढी हुन्छ।

सवारीको भार राम्रोसँग मिलाएर राख्नुहोस् - नमिलेको भारले बढी इन्धन खपत गर्दछ। छानामा न्याकको प्रयोगले वायुको रोकावट बढाउँछ र इन्जिनलाई बढी काम गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले प्रयोग नभएको बेला न्याक नराख्नुस्। छानामा सामान राख्नु परेमा हावाको रोकावट सकभर कम हुने गरी सामान राख्नुस्।

एयर कन्डिसन र हिटर सकभर कम चलाउनुस् - त्यस्ता उपकरणले २० प्रतिशत बढी इन्धन खपत गर्छ।

आफू जाने बाटो र यात्राबारे राम्रो योजना गर्नुहोस् - छोटो दूरीको यात्रा सकभर कम गर्नुहोस् - यी यात्राहरूमा बढी पैसा खेर जान्छ। आफ्नो परिवार, मित्रहरू र आफ्नो यात्रा सकभर मिलाउनुहोस्। सबैले मिलेर सवारी चलाए सवारीको कम प्रयोग हुन्छ, खर्च कम हुन्छ र ट्राफिक भीड र प्रदूषण पनि कम हुन्छ। भीड हुने समयमा सकभर सवारी नचलाउनुहोस् - भीडमा चलाउँदा साधारण बेलाभन्दा दोब्बर इन्धन खर्च हुन्छ।

एक मिनेट भन्दाबढी रोक्नु परेमा इन्जिन बन्द गर्नुहोस्।

सवारी बिग्रंदा

पञ्चर हुँदा वा सवारी बिग्रंदा सवारी सडकबाट बाहिर लानुहोस् । यदि यसो गर्न नसकेको खण्डमा सवारीलाई बायाँतिर च्यापेर, जंक्शन, पुल र मोडहरू वा अन्य खतरनाक स्थानबाट टाढा राख्नुहोस् ।

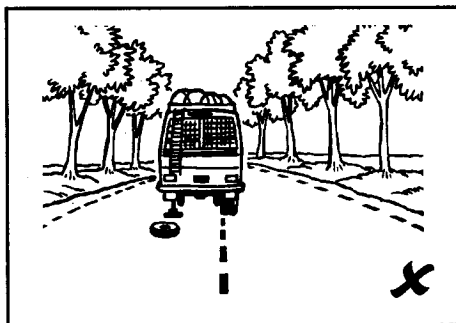
अरूलाई बाधा नहुने गरी राख्न नसकेमा संकेत गर्ने तरिका :

- खतरा जनाउने संकेत बाल्ने (दुवै साइड बत्ती एकैपल्ट बाल्ने)
- खतरा भन्दा ५० मी. टाढा रातो खतरा जनाउने त्रिकोण राख्ने (आफूसँग नभए एउटा खरीद गरी हाल्नुहोस्) - केही नभए रुखको हाँगा भए पनि हुन्छ ।
- कसैलाई टाढैबाट अरूलाई सचेत गर्न पठाउनुहोस्

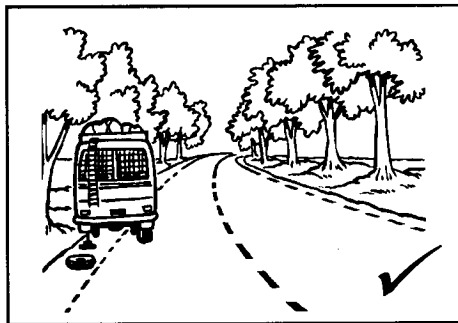
गाडी मर्मत गर्दा इन्धन वा अरू लुब्रिकेण्ट सडकमा नपोज्नुहोस्, त्यस्ता पदार्थले बाटोको सतह नराम्रोसँग बिगाएँ र साथै दुर्घटना गराउँदछ ।

सकभर अध्याँरो हुनु अगावै गाडी मर्मत गरी लानु पर्दछ । राती छोड्नु परेको खण्डमा पार्किङ्ग बत्ती बालेर र बाटोमा उचित दूरीमा चिन्हहरू राखी अरू चालकहरूलाई सचेत गर्नु पर्दछ ।

ओट लगाएका ढुंगाहरू सँधै हटाएर जानु पर्दछ ।



सवारीहरू सडकको बीचमा नछोड्नुहोस्



सवारीलाई सडक छेउमा लानुहोस्



नविसौं

बिग्रेर सडकमा रहेको सवारीमा अर्को सवारी ठोक्किँदा धेरै दुर्घटना घट्छ । संभव भएसम्म आफ्नो सवारी सडक बाहिर नै लैजान खोज्नुहोस् । नसकेमा सकेजति सडकको बायाँ छेउ च्याप्नुहोस् । अरूलाई सचेत गर्न आवश्यक कदम चाल्नुहोस् ।

दुर्घटना पञ्चो भने के गर्ने

आफू संलग्न रहेको दुर्घटनामा अरूलाई मद्दत गर्न रोक्नुहोस्,
घटना स्थलमा

- अरू सवारीलाई सचेत गर्न खतरा जनाउने संकेत बत्ती बाल्नुहोस् र आवश्यक भए अरू चालकहरूलाई गति कम गर्न हातले इशारा गर्नुहोस् - दुवै दिशातर्फ कसैलाई पठाई आउने सवारीहरूलाई सचेत गर्न पठाउनुहोस् ।
 - अरू दुर्घटना नघट्न दिन ट्राफिक नियन्त्रण गर्नुहोस् । अन्य चालक र वरपरका मानिसहरूलाई यो कार्य गर्न मद्दत माग्नुहोस् ।
 - चालकहरूलाई इन्जिन बन्द गर्न लगाउने र चुरोट आदि निभाउन लगाउनुहोस् ।
 - प्रहरीलाई तुरुन्त खबर गर्न लगाउनुहोस्, घटनास्थलको ठीक स्थान र संलग्न गाडीहरू र घाइतेको किसिम र संख्याबारे खबर पठाउन लगाउनुहोस् ।
 - पेज नं.३९ अनुसार प्राथमिक उपचार गर्न तयार हुनुहोस् ।
 - घाइतेहरूलाई उपचार आवश्यक भए नजीकै भए स्वास्थ्य कर्मीहरूलाई लिन पठाउनुहोस् । नजीकै नभएमा घाइतेलाई सबभन्दा नजीकको अस्पताल वा उपचार केन्द्रमा लाने ब्यवस्था गर्नुहोस् ।
 - अनावश्यक भीड नगर्नुहोस् ।
- अगाडि रोकेका सवारीहरू देखासाथ गति कम गर्नुहोस् र रोक्नलाई तयार हुनुहोस् । दुर्घटनास्थल भएर जानु पर्दा आफ्नो ध्यान त्यसतर्फ विकेन्द्रित हुन नदिनुहोस्, नत्र तपाईं अर्को दुर्घटनामा पर्न सक्नुहुन्छ । त्यस्तो ठाउँमा मद्दतको लागि आवश्यक मानिसहरू भएको खण्डमा रोकेर बढी भीड नगर्नुहोस् । घटनास्थलमा रहेका प्रहरीहरूको निर्देशन पालना गर्नुहोस् अर्थात् भएर वा अन्य तरिकाले उनीहरूको कार्यमा बिध्न नगर्नुहोस् ।

प्राथमिक उपचार

दुर्घटना हुँदा आवश्यक ध्यान नपाएर संलग्न ब्यक्तिहरूले अनावश्यक पीडा वा ज्यानै गुमाउन पर्ने हुन्छ । प्राथमिक उपचारबारे तालिम प्राप्त ब्यक्तिले यस्तो बेला घाइतेको स्थिति बिग्रनबाट वा ज्यानै जोगाउन सक्छ । यस्तो तालिम धेरै ठाउँमा लिन सकिन्छ र सिकनुको धेरै औचित्य पनि छ । यस्तो तालिम नभएमा पनि तल दिइएमा साधारण विधि अपनाएर तपाईंले घाइतेहरूको मद्दत गर्न सक्नु हुन्छ ।

अन्य दुर्घटना हुन नदिने

अरूको मद्दत लिई ट्राफिक नियन्त्रण गर्नुहोस् । आगोको डर हुने भएकोले सलाई बाल्न वा धुम्रपान गर्न नदिनुस् ।

मद्दत फिकाउने

कसैलाई (अभ्र राम्रो दुई जनालाई) प्रहरीलाई खबर वा फोन गर्न पठाउने, घटनास्थलको ठीक स्थान, संलग्न गाडीहरू, घाइतेको किसिम र संख्याबारे खबर पठाउनुहोस् । स्थानीय बासिन्दाहरूलाई, नजीकै भए स्वास्थ्यकर्मीहरू लिन पठाउनुहोस् ।

घाइतेलाई अन्यत्र सार्ने

गाडी भित्र भएका घाइतेलाई सवारीमा तुरुन्तै आगो लाग्न सक्ने वा सवारी खस्न सक्ने वा अन्य सवारीले हिकाउन सक्ने स्थिति नभएमा हटाउनु हुँदैन । स्ट्रेचर भए स्ट्रेचर नभएमा बाक्लो कपडाको स्ट्रेचर जस्तो बनाई अन्यत्र सार्न सकिन्छ ।

घाइतेलाई श्वास लिन सक्ने गर्न

श्वास लिई अक्सिजन फोक्सोमा नगएर ज्यान जान सक्छ । त्यसैले मुख भित्र केही बाधा छ भने हटाउनुहोस् । टाउको सकेसम्म पछाडि तिर ढल्काउनुहोस् । बेहोश घाइतेहरू बीचमा निस्सासिन सक्ने हुनाले तिनीहरूको रेखदेख लगातार हुनु पर्दछ ।

श्वास प्रश्वास रोकी सकेको खण्डमा

आफ्नो कान घाइतेको मुख र नाक नजीकै राखेर श्वास लिएर नलिएको जाच्नुहोस् । श्वास नफेरेको भए टाउकोलाई सक्दो पछाडि तर्फ ढल्काउनुहोस् । जिब्रो वा अन्य बाधाले घाँटीमा छेकेको छ कि जाँच्नुहोस् । अझै श्वास नफेरेको खण्डमा घाइतेको नाक बन्द गरी उसको छाती माथि नउठेसम्म मुख भित्र फुक्नुहोस् र त्यसपछि हावा बाहिर आउन दिनुहोस्, घाइतेले आफैँ श्वास नलिएसम्म हरेक चार सेकेण्डमा यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस् ।

रक्तस्राव

कुनै पनि ब्यक्ति पाँच मिनेट भित्र रक्तस्राव भएर मर्न सक्छ, त्यसैले रगत बग्नबाट रोक्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ । घाउमा कुनै पनि वस्तु नअड्केको भए त्यसमाथि सफा कपडा जस्तै रुमाल प्रयोग गरी रगत रोक्नुहोस् । घाउमा केही चिज भए त्यसलाई

निकाल्ने कोशिश नगर्नुहोस् । तर त्यसको वरपर थिची राख्नुहोस् । रक्तस्राव रोकन समय लाग्ने भएकोले १५ मिनेटसम्म दबाई राख्नुहोस् । कुनै सफा बस्तुलाई प्याड जस्तो बनाई घाउमा राखी कपडा वा अन्य ब्याण्डेजले बाध्नुहोस् । तर घाउमा भएको वस्तुलाई दवाब पर्नु हुँदैन । ब्याण्डेज बाँध्दा धेरै कसेर बाँध्नु हुँदैन । घाइतेलाई हेल्थ पोष्ट वा अस्पताल लान २ घण्टाभन्दा बढी समय लाग्ने भए हरेक २ घण्टामा एक छिनको लागि खुकुलो गर्नुपर्छ ।

नाकमा चोट लागि रगत बगेको खण्डमा नाकको प्वाल थिचेर टाउको पछाडि ढक्काएर रक्तस्राव रोकनु पर्दछ । आधा घण्टाभन्दा बढी समयसम्म रगत बगेमा नजीकको हेल्थ पोष्ट वा अस्पताल पुऱ्याउनु पर्दछ । हात गोडामा घाउ भएको भए र यो नभाचेको भए माथि उठाएर रक्तस्राव कम गर्न सकिन्छ ।

बेहोश भएमा

टाउकोमा चोट लागि बेहोश भएमा घाइतेलाई उत्तानो राख्नु हुँदैन । जीब्रो पल्टेर वा बान्ता भित्र गई घाइते निस्सासिन सक्छ । नाक र मुखमा बाधा भए हटाई घाइतेलाई घोप्टो पारेर राख्नु पर्छ ।

हात खुट्टा भाँचिएमा

हात खुट्टा भाँचिएको घाइतेलाई अन्यत्र सार्दा अस्थायी स्पिल्ट प्रयोग गर्नु पर्दछ । रुखको हाँगा, छाता वा यस्तै अन्य वस्तु राखी भाँचिएको अंगलाई सीधा र नहल्लिने गरी बाँध्नु पर्दछ । ढाड भाँचिएको घाइतेलाई सकभर सार्नु हुँदैन । अन्यत्र लानु परेमा माथि वर्णन गरे अनुसार स्पिल्ट प्रयोग गरी ढाडलाई सोभ्रो राख्नु पर्दछ ।

संलग्न ब्यक्तिहरूलाई सहानुभूति दिने

दुर्घटनामा पर्ने धेरै ब्यक्तिहरू त्रसित मुद्रामा हुन्छन् । तिनीहरूलाई न्यायो र आरामदायी तरिकाले राख्नुपर्छ र हौसला बढाई दिनुपर्छ । उनीहरूलाई एकलै छोड्नु हुँदैन ।

घाइतेलाई अस्पताल पुऱ्याउने

प्राथमिक उपचार सकिना साथ घाइतेहरूलाई अस्पताल पुऱ्याउने प्रबन्ध मिलाउनु पर्दछ ।

ट्राफिक चिन्हहरू

आदेश मूलक चिन्हहरू

धेरै जसो रातो चक्कामा कालो प्रतिक



रोक र जान देऊ



मूल सडक या गोल घुम्तीमा
चल्नेलाई पहिले जान देऊ



प्रवेश निषेध



मोटर सवारी निषेध



ट्रक निषेध



ठेलागाडा निषेध



पद यात्री निषेध



बैल गाडा निषेध



सवारी उचाई सीमा



सवारी चौडाई सीमा



सवारी लम्बाई सीमा



सवारी भार सीमा



एक्सल भार सीमा



पार्किङ्ग निषेध



रोक्न निषेध



उछिन्न निषेध



बाहिने मोड्न निषेध



बायाँ मोड्न निषेध



यू टर्न गर्न निषेध



हर्न निषेध



अधिकतम गति



गति सीमा समाप्त



रोक (अस्थायी चिन्ह)



जाऊ (अस्थायी चिन्ह)



रोक, हेर र जाऊ



सीमा समाप्त

नीलो पृष्ठभूमिमा सेतो प्रतिक



बायाँ मोड (दाहिने, यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



बायाँ च्याप (दाहिने यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



एक तर्फाँ सवारी



कुनैतिरबाट जाऊ



सिधा मात्र जाऊ



अगाडि गएर बायाँ मोड (दाहिने, यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



सानो गोल घुम्ती (दाहिने बाट आउने सवारीलाई जान देऊ)

चेतावनी मूलक चिन्हहरू

कतिपय चिन्हहरू अगाडि तर्फ मात्र मात्र मात्र मात्र

धेरै जसो रातो त्रिकोणमा कालो प्रतिक



चौबाटो
(अगाडि शाखा सडक)



चौबाटो (अगाडि
मूल सडक)



दाहिने शाखा सडक (बायाँ,
यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



एक पछि अर्को दोबाटोहरू,
(चिन्ह अर्को तर्फ हुन सक्ने)



टी-जंक्शन



वाई-जंक्शन



बायाँ बाट सवारी
आउन सक्छ



दाहिनेबाट सवारी
आउन सक्छ



गोल घुम्ती



दाहिने मोड (बायाँ, यदि
चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



दाहिने पुरा मोड
(बायाँ, यदि चिन्ह
अर्को तर्फ भएमा)



दोहोरो मोड, पहिले बायाँ
(दाहिने, यदि चिन्ह अर्को
तर्फ भएमा)



बायाँतिर तीखो मोड (दाहिने,
यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



दुवैतिर बाट
सांगुरीएको सडक



दाहिनेतिर बाट सांगुरीएको सडक
(बायाँ, यदि चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



दोहोरो सडक
समाप्त



ट्राफिक संकेत



बढी ओरालो



बढी उकालो



अगाडि उचाई सीमा



अगाडि दुई तर्फो बाटो
(सिधा)



अगाडि दुई तर्फो बाटो
(दाहिने-बायाँ)



पदयात्रीले बाटो
काट्ने ठाउँ



अगाडि बाटोमा
पदयात्रीहरू

धेरै जसो रातो त्रिकोणमा कालो प्रतिक



कटाकटीहरू



पालु जनावर



जंगली जनावर



नदीको किनार



अग्लो होचो बाटो



चिप्लो बाटो



उठेको बाटो



कम उचाईमा विमानहरू



पैरो झर्ने ठाउँ



खतरनाक दबेको बाटो



सांगुरो पूल



खतरा



जांच चौकी



बाटोमा काम हुँदैछ



गिट्टी उछिट्टिन सक्ने



रेल गाडी (गेट नभएको)



रेल गाडी (गेट भएको)



अगाडि अस्थायी सडक



अस्थायी सडकको दिशा



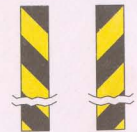
खतरनाक बाधा



टी-जंक्शन (दाहिने या बायाँ मोड)



तीखो मोड (अस्थायी बाटो)



खतरनाक बाधा

जानकारी मूलक चिन्हहरू

धेरै जसो नीलो पृष्ठभूमि



बाटोको अन्त



पदयात्रीको बाटो



पार्क गर्ने ठाउँ



उछिल्ने ठाउँ



पेट्रोल पम्प



वर्क शाप



टेलिफोन



बास बस्ने ठाउँ



प्राथमिक उपचार शिविर



अस्पताल



जलपान स्थल



रेष्टुराँ



बनभोज स्थल



पदयात्री र साईकलको बाटो



पदयात्रीको बाटो



साईकलको बाटो



बस विसौनी



ट्याक्सी पार्क



एक तर्फाँ सडक



ठाउँ चिनाउने चिन्ह
(बस्तीमा प्रवेश)



बस्ती समाप्त

दिशा मूलक चिन्हहरू

राजमार्गका चिन्हहरू-हरियो बोर्ड



चोक पुगु अगाडि राख्ने

बाटो सहि भनी देखाउने चिन्ह-
चोक पछि राख्नेचोक पुगु अगाडि राख्ने चिन्ह-
राख्ने अर्को तरिका

चोकमा राख्ने

अस्थायी बाटोको चिन्ह (पहेलो बोर्ड)

सहायक मार्ग तथा शहरी सडकहरूमा
राख्ने चिन्ह (कालो बोर्डर)

चोकमा राख्ने



चोक पुगु अगाडि राख्ने

सहायक प्लेटहरू



उदाहरण

२०० मी.
200m

खतरा पुग्ने दूरी

विद्यालय
School

बाढीग्रस्त
Flooding



२ कि.मी.को लागि
For 2 km

खतराको लम्बाई

बसहरू बाहेक
Except buses

एकपंक्ति सवारी
Single track road



सडक रेखाहरू

कृष्णमणि तामाङ

चौडाई भागका रेखाहरू



ट्राफिक संकेतमा रोक्ने रेखा

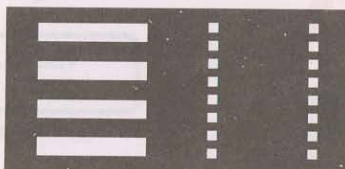


मूल सडक वा गोल घुम्तीमा चल्नेलाई पहिले जान दिने

पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ

मूल प्रकार

ट्राफिक संकेत निर



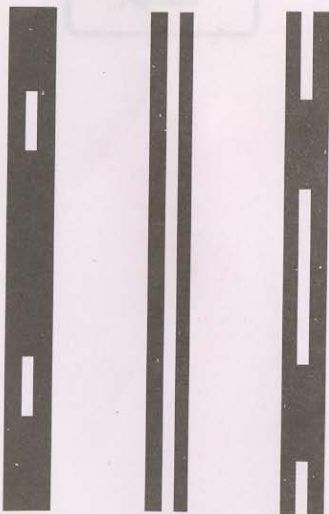
चालकहरूले पदयात्रीलाई बाटो दिनुपर्छ ।

ट्राफिक रोक्दा पदयात्रीले बाटो काट्न सक्छन ।

ट्राफिक आइव्याण्ड अत्यन्त जरूरी भएमा मात्र पस्ने



लम्बाई भागका रेखाहरू

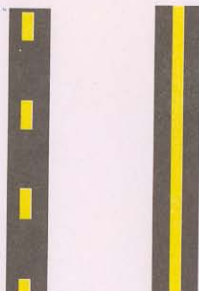


लेन छुट्याउने रेखा

ब्यारियर रेखा नकाट्नु होला

खतरा बोध गराउने रेखा

सडक छेउका रेखाहरू



सडकको छेउ

पार्किङ निषेध

ट्राफिक बत्तीका संकेतहरू

सवारी नियन्त्रण गर्नको लागी



रातोको अर्थ रोक हो ।
रोक्ने रेखा पछाडि
सवारी रोक्नु पर्छ ।



हरियोको अर्थ
अगाडि अबरोध
नभएमा जान
सकिन्छ ।



पहेलोको अर्थ रोक्ने रेखा पछाडि
रोक्नु पर्छ । रोक्ने रेखाको धेरै
नजिक पुगि सुरक्षित तरिकाले रोकन
गाहो भएमा मात्र अगाडि जान
सकिन्छ ।

बत्ती संकेतको क्रम
रातो
हरियो
पहेलो
त्यसपछि फेरी रातो



हरियो तीर संकेत बल्दा उक्त तीरले
देखाएको दिशा तर्फ मात्र जान
सकिन्छ । अरु संकेत जे सुकै भए
पनि यो संकेत पालन गर्नु पर्छ ।



पहेलो तीर संकेत बल्दा उक्त तीरले
देखाएको दिशा तर्फ मात्र जान
सकिन्छ । अन्य सवारी प्रति सजग
भई उनीहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।



रातो तीर संकेत बल्दा उक्त
तीरले देखाएको दिशा तर्फ
जानु हुँदैन ।

पदयात्री आवत जावत नियन्त्रणको लागी



पर्ख



होशियारीले बाटो काट



बाटो काट्न
शुरु नगर्नु



संकेत राख्ने
अर्को तरिका






बस्तुगत प्रश्नहरू

ठीक भएमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।






प्रश्न नं. १ हिलो र पानी जमेको सडकमा सवारी कसरी चलाउनु पर्छ ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) बढी गतिमा (ख) रोकी रोकी
(ग) न्यूट्रोलमा (गियर प्रयोग नगरी) (घ) बिस्तारै
(ङ) बिस्तारै एकनासले






प्रश्न नं. २ निम्न ट्राफिक संकेतमा प्राथमिकता प्राप्त संकेत चिन्ह कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- (क)  (ख)  (ग) 
(घ)  (ङ) 






प्रश्न नं. ३ निम्न ट्राफिक संकेतमा प्रवेश निषेधको चिन्ह कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- (क)  (ख)  (ग) 
(घ)  (ङ) 

प्रश्न नं. ४ निम्न ट्राफिक संकेतमा खतराको ट्राफिक चिन्ह कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क)  (ख)  (ग) 
(घ)  (ङ) 

प्रश्न नं. ५ निम्न ट्राफिक संकेतमा पार्क गर्ने स्थानको संकेत चिन्ह कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क)  (ख)  (ग) 
(घ)  (ङ) 

प्रश्न नं. ६ सवारी चलाई लैजानु अगाडि चालकले चेक गर्नु नपर्ने के हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| (क) ब्रेक (फुट र ट्याण्ड) | (ख) हर्न |
| (ग) वाइपर | (घ) बत्ति |
| (ङ) स्पेयर चक्का र ज्यावलहरु | (च) सवारी चालक अनुमति पत्र |
| (छ) ऐना शिशाहरु | (ज) गाडीको रङ्ग |

प्रश्न नं. ७ प्रदुषण कम गर्ने उपाय कुन हो ? (कुनै तीन वटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) सवारी राम्रो अवस्थामा राख्ने
 (ख) क्षमता भन्दा बढी सामान भर्ने
 (ग) एयर कण्डिसन र हिटर कम प्रयोग गर्ने
 (घ) बढी समय रोक्नु परेमा इन्जिन बन्द गर्ने
 (ङ) डिजलमा मट्टितेल मिलाई प्रयोग गर्ने

प्रश्न नं. ८ बेलुका पख सवारी चलाउँदा चहकिलो बत्ति बाली तपाईंको आँखा तिरमिराउने गरी तपाईंको विपरित दिशाबाट सवारी आएमा तपाईं के गर्नु हुन्छ ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) आफ्नो सवारी रोकि विपरित दिशाबाट आएको सवारी पास भएपछि आफ्नो बाटो लाग्ने र नजिकको ट्राफिक प्रहरीलाई सुचना गर्ने
 (ख) विपरित दिशाबाट आएको सवारीको बत्ति माथि हेर्ने
 (ग) विपरित दिशाबाट आएको सवारीको बत्ति तलतिर हेर्ने
 (घ) आँखा चिम्लिएर गाडी कुदाउने

प्रश्न नं. ९ टि जक्शन आइपुग्न लागदा तपाईंले आफ्नो सवारी : (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) विस्तारै गरी आफ्नो दायाँ, बायाँका सवारी पास गर्न दिने
 (ख) आफ्नो सवारीको गति कम गरी बाटो सुरक्षित भएपछि आफ्नो बाटो लाग्ने
 (ग) सवारी रोक्ने

प्रश्न नं. १० सवारी साधन कस्तो स्थानमा पार्क गर्नु हुँदैन ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| (क) मोडमा | (ख) पार्क निषेध स्थानमा |
| (ग) जेब्राक्रसिङ्गमा | (घ) माथिको सबै स्थानमा |

प्रश्न नं. ११ कस्तो ठाउँमा सवारी पार्क गर्दा चक्का सिधा राख्नु हुँदैन ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| (क) सम्म परेको सडकमा | (ख) हिलो भएको सडकमा |
| (ग) ठाडो उकालो वा ओरालामा | |

प्रश्न नं. १२ सवारी दुर्घटना भएमा चालकको मुख्य कर्तव्य के हो ? (कुनै दुई वटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) चालक ज्यान बचाउन भाग्नु पर्छ (ख) घाइतेलाई अस्पताल लैजाने
(ग) सवारी मर्मत गर्ने (घ) प्रहरीलाई जानकारी दिने
(ङ) कति मरे कति घाइते भए जानकारी लिने

प्रश्न नं. १३ प्रति घण्टा ४० कि. मी. को गतिमा सवारी हाँक्दा सवारी रोक्ने दूरी कति हो ? (एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) १ मीटर (ख) ८ मीटर
(ग) १७ मीटर (घ) १२ मीटर

प्रश्न नं. १४ निम्न कुन अवस्थामा सवारी रोक्ने दूरी अधिकतम हुनुपर्छ ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) रातमा (ख) कुहुरोमा
(ग) वर्षातमा (घ) तेजिलो हावामा

प्रश्न नं. १५ तीनकुने ट्राफिक चिन्हले के जनाउँछ ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) निषेधात्मक (ख) अनिवार्य
(ग) सावधान (घ) जानकारी

प्रश्न नं. १६ मिनिबस तथा मिनिट्रकहरु पहाडी बाटोमा कति कि. मी. प्रति घण्टा भन्दा बढी गतिमा हाक्नु सुरक्षित हुँदैन ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) ३० (ख) ४०
(ग) ५० (घ) ६०

प्रश्न नं. १७ यस प्रकारको ट्राफिक संकेतको अर्थ के हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) पार्क गर्ने स्थान
(ख) पार्क गर्न निषेध
(ग) प्रवेश निषेध
(घ) बाटो बन्द
(ङ) अवरोध अन्त



प्रश्न नं. १८ यो ट्राफिक संकेतको अर्थ के हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) कलवर्ट
(ख) खतरनाक खाल्डो
(ग) साँगुरो बाटो
(घ) उठेको बाटो



प्रश्न नं. १९ यो ट्राफिक संकेतको अर्थ के हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) अगाडि जान मनाही
(ख) ४० कि. मी. प्र. घ.
(ग) गति सीमाको अन्त



प्रश्न नं. २० यो ट्राफिक संकेतको अर्थ निम्न मध्ये कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) ४.४ मीटर भन्दा अग्लो सवारी निषेध
(ख) ४.४ मीटर भन्दा चौडा सवारी निषेध
(ग) ४.४ मीटर भन्दा लामो सवारी निषेध



प्रश्न नं. २१ यो ट्राफिक संकेतको अर्थ निम्न मध्ये कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) बायाँ तर्फ तिखो मोड
(ख) दाहिने मोड
(ग) नदिको किनार
(घ) बायाँबाट सवारी आउन सक्छ



प्रश्न नं. २२ यो ट्राफिक संकेतको अर्थ निम्न मध्ये कुन हो ? (कुनै एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- (क) बाटो बन्द छ
(ख) बाटो खुल्ला छ
(ग) प्रवेश निषेध
(घ) रोकन निषेध



(समाप्त)

उत्तरहरू :

- १.(ड) २.(क) ३.(ख) ४.(ग) ५.(ड) ६.(ज) ७.(क), (ग) र (घ) ८.(क) ९.(ख) १०.(घ)
११.(ग) १२.(ख) र (घ) १३.(ग) १४.(ग) १५.(ग) १६.(ग) १७.(ख) १८.(घ) १९.(ग) २०.
(क) २१.(क) २२.(घ)

चालकहरूको लागि दशवटा सुझाव

१. आफ्नो सवारी साधनको नियमित जाँच गर्नुहोस्
सवारीलाई राम्रो अवस्थामा राख्नुहोस् ।
२. जिम्मेवार हुनुहोस्
सवारी साधनले मार्न सक्दछ-अरुको र आफ्नो सुरक्षाप्रति ख्याल राख्नुहोस् ।
३. ध्यान दिनुहोस्
सजग भई आफ्नो हेँकाईमा पुरा ध्यान लगाउनुहोस् ।
४. पूर्वानुमान गर्नुहोस्
अगाडि आउन सक्ने अवस्थाबारे सोच्नुहोस् र आफ्नो गतिविधिको पूर्वयोजना गर्नुहोस् ।
५. धैर्य राख्नुहोस्
शान्त रही अरुले भूल गर्दा नरिसाउनुहोस्-नपुगनु भन्दा ढिलो पुगु जाती ।
६. अरुप्रति सद्भाव राख्नुहोस्
पदयात्री समेत अन्य सडक प्रयोगकर्ताहरू प्रति सद्भाव राख्नुहोस् उनीहरूको पनि सडक प्रयोग गर्ने अधिकार छ भनी याद राख्नुहोस् ।
७. ट्राफिक नियमहरूको पालना गर्नुहोस्
अरु र आफ्नो सुरक्षाको लागि नियम पालना गर्नुहोस्-सबैले नियम पालना गर्दा ट्राफिक संचालन सुचारु रूपले हुन्छ ।
८. ट्राफिक र बाटोको अवस्था अनुरूपको गतिमा सवारी चलाउनुहोस्
अत्यधिक गतिले ज्यान जान्छ-सधैँ दुर्घटनाबाट जोगिन सकिने गरी सवारी हाँक्नुहोस् ।
९. उचित संकेत दिनुहोस्
स्पष्ट र समयमानै आफ्नो ध्येयको संकेत गर्नुहोस् ।
१०. कहिले पनि मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी नचलाउनुहोस्
थोरै मात्र रक्सीले पनि तपाईंको सवारी चलाउने क्षमता धेरै घटाउँछ ।