

Trafik Güvenliği:

YOLDA DİNÇ KALMAK

Araba kullanma yorgunluğuna ve gerginliğine karşı altı saniyelik jimnastik hareketleri.

Nizamettin ÖZBEK

Birkaç ay önce, Amerika'da National Safety Council (Millî Güvenlik Kurulu) tarafından yayımlanmakta olan aylık Traffic Safety (Trafik Güvenliği) dergisinde şoför güvenliğiyle ilgili olarak Transamerica Insurance Group ve Budget Rent a Car (Transamerika Sigorta Grubu ve Araba Kiralama Düzeni) Kuruluşunca yayımlanan YOLDA DİNÇ KALMAK "Araba kullanma yorgunluğuna ve gerginliğine karşı altı saniye jimnastik" adlı bir broşürün ilânını gördüm. İlân, yolculukta en tecrübeli şoförü bile tuzağa düşürebilecek yorgunluk, gerginlik, uyku basması ... vb. hallerin, Güney Illinois Üniversitesi (AMERİKA) Atletik Eğitim şefi Robert R. Spackman Jr. tarafından geliştirilen eşit süreli (6 saniyelik) 15 hareketi yapmakla giderilebileceğini bildiriyordu. şoförün direksiyon başındaki zindeliğinin önemini göz önünde tutarak sözü geçen kuruluğu hemen bir mektup yazıp bir tane istedim. Çabucak gönderdiler. Ben de elimden geldiği kadar kısa bir zamanda Türkçeye çevirdim.

şimdi, belki de okuyucuların arasından "şoför güvenliğinde her iş bitti de bu mu kaldı? Varsın eksigimiz jimnastik olsun" diyecekler çıkacaktır. Ben böyle düşünmedim. Çünkü, bir kere ve hatta her zaman, şoförün direksiyonda dinç kalması çok önemli. Yorgunluk ve gerginlik insanda reaksiyon zamanını (tehlikenin görölmesiyle, önlem alınması arasında geçen ölü zaman, normal insanda saniyenin 3/4'ü kadar) alabilidiğine uzatıyor. Uyku basması ise, şoförün, güvenlik bakımından en zayıf, en korkulacak hali.

Öte yandan, askerlikte "düşmana, elde bulunan bütün araçlardan yararlanarak saldırma" ilkesi, cinsine ve niteliğine bakılmaksızın bütün düşmanlar için geçerli.

Buradaki düşman "güvensizlik". Güvensizliği şu ya da bu ölçüde ortadan kaldırmak için önerilen araç da jimnastik. Üstelik halk deyimiyle bizden ekmek, su da istemiyor. Kolay, parasız ve ayrıca zaman ayırmaya da gerek yok.

Başarı derecesi, kuşkusuz, kişinin önleme değgin inanç ve davranışıyla orantılı olacaktır. Bu bakımdan Sn. Okuyucularımıza, peşin yargılardan uzak, olumlu ve devamlı çalışmalar dileyerek, sözü "YOLDA DİNÇ KALMAK" broşürüne bırakıyorum.

1 2 3 4 5 6

ALTI SANİYE YAşAMINIZI KURTARABİLİR

Direksiyonda yorgunluk, gerginlik ve uyku en tecrübeli şoförleri bile tuzağa düşürebilen, sinsi, güvenlik tehlikeleridir. Ancak karşılanması kolaydır. Bir başağrısı ya da herhangi bir kasta bir gerginlik, kramp belirtisi duyar duymaz arabanızı durdurarak buradaki jimnastiklerden birini deneyiniz. Daha iyisi, kendi yorgunluk ölçülerinize göre süreli dinlenme ve altı saniyelik jimnastik duruşları plânlayınız.

"Yolda Dinç Kalmak" şoför güvenliği ile ilgili olarak (Transamerica Insurance Group ve Budget Rent a Car) (Transamerika Sigorta Grubu ve Araba Kiralama Düzeni) tarafından hazırlanmışır; ikisi de Transamerika'nın ana kuruluşlarıdır.

Araba Kiralama içinde öncü olarak Budget Rent a Car, şoförün araba kullanma işini hem eğlenceli hem de güvenli kılmak için elinden geleni yapmışır. Büyük bir otomobil sigortacısı olarak Transamerica Insurance Group'a da şoförü dinç, uyanık ve canlı kılmak için, aynı şekilde şoför güvenliği programlarına katılmışır.

Bu broşürü okumanızı ve her zaman arabanızın torpido gözünde bulundurmanızı öğütleriz.

Buradaki jimnastik hareketleri, Southern Illinois University (Güney Illinois Üniversitesi), Head Athletic Traineri, (Atletik Eğitim şefi) Robert R. Spackman Jr. tarafından geliştirilmiştir.

BİRKAÇ JİMNASTİK UYGULAMA KURALI

Bu yazıda açıklanan bütün eşit ölçülü hareketler için yöntem birdir:

- Belirtildiği gibi, yavaşça itiniz ya da çekiniz.
- Nefes alıp verme normal olsun hareketi yaparken nefesinizi hiç tutmayınız.
- Hareket süresini ölçmek için uyumlu Seksen sekiz, Seksen dokuz (iki saniye)

yöntemini uygulayınız.

- Her "Kasılma"dan sonra bir gevşetme olmalı (Kas bükülmesi)
- Her harekette üç, altı saniyelik kasılmaları uygulayınız.
- Ağrı duyuyorsanız, jimnastik yapmayınız. Yalnız, ağrı yokken kabil olduğu kadar sert itiniz ya da çekiniz.

ARABA KULLANIRKEN BOYUNDAKİ AĞRI

Uzun bir araba sürüşünden ya da tampon tampona bir yolculuğun verdiği gerginlikten sonra, ilk ağrı duyulan yer genellikle boyundur. Boyun kaslarının sıkışıp kan akımının azalmasından, çok kez, bir baş ağrısı meydana gelir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

BUNDAN BÖYLE BU BELİRTİLERİ DUYAR DUYMAZ, ARABANIZI YOLDAN UZAKLAŞTIRARAK KONTAĞI KAPATINIZ VE ŞU HAREKETLERİ YAPINIZ:

Bir Numaralı Hareket

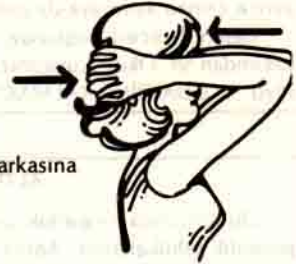
1. Ellerinizi, parmaklar yukarıya, avuç içleri de hafifçe kaşların biraz üstünde olmak üzere alınıza koyunuz.
2. Başınızı ellerinizle karşı koyarak öne itmeye çalışınız.
3. Yukarıda belirtilen sayma yöntemini uygulayarak altı saniye karşı koyunuz.
4. Başınız çeşitli açılarda eğilmiş olarak hareketi yineleyiniz.



2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

İki Numaralı Hareket

1. Ellerinizi, parmaklar birbirine geçirilmiş olarak başınızın arkasına koyunuz
2. Ellerinizle karşı koyarak başınızı geri itmeye çalışınız.
3. Bir Numaralı harekette belirtildiği gibi sayınız ve yineleyiniz.



3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Üç Numaralı Hareket

1. Sol elinizi başınızın sol yanına koyunuz.
2. Başınızı bu yana eğerek, kulağınızı omuzunuza yaklaştırmaya çalışınız.
3. Uyumlu altıyı sayınız ve başı doğal durumuna getiriniz.
4. Hareketi, öbür yanda yineleyiniz.



4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Dört Numaralı Hareket

1. Başınızı bir yana döndürerek omuzunuza bakınız ve boynunuzu, ağrısız, uzatabildiğiniz kadar uzatınız.
2. Öteki omuzunuza bakarak hareketi yineleyiniz.
3. Tavana bakarak, başınızı, yatırdığınız kadar arkaya yatırınız.
4. Çenenizi çekebildiğiniz kadar göğsünüze çekiniz.
5. Boynunuzu iyice uzatarak sol kulağınıza sol omuzunuza değdirmeğe çalışınız. Hareketi sağ yanınızda yineleyiniz.



5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

KATILGA VE ACIMAYA ÖNEM VERMEYİNİZ

Omuz hareketleri hem omuzlarınızda hem de kürek kemiklerinizde duyacağınız ağrıyı dindirecektir. Bundan sonraki hareket grubu, kalan yolculuk bölümünü daha rahat geçirmenize yardım edecektir.

Beş Numaralı Hareket

1. Gereği gibi ayarlanmış şoför koltuğunda kollarınızı iki elinizle direksiyonu tutmak üzere, serbestçe uzatınız.
2. Kollarınızı, direksiyonu yukarı kaldıracakmışcasına, yukarı kaldırınız.
3. Karın kaslarınız sıkı, sırtınız dik ve dirsekleriniz iyice kilitlemiş olsun.
4. Altı saniyelik kasılmada, normal ve uyumlu biçimde nefes alıp veriniz. (Nefes tutulmayacaktır).



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Altı Numaralı Hareket

1. Arabanızın içinde hareketsiz otururken, koltuğunuzun kenarlarını (koltuk bölümü ise) ya da ön kısmını iki elinizle tutunuz.
2. Koltuğu kaldırmaya çalışarak omuzlarınızı silkiniz.
3. Yine, karın kaslarınız sıkı, sırtınız dik ve dirsekleriniz iyice kilitlemiş olsun.
4. Silkmeyi altı saniye tutunuz ve uyumlu biçimde sayarak üç kez tekrarlayınız.



7 8 9 10 11 12 13 14 15

Yedi Numaralı Hareket

1. Parmaklarınızı başınızın arkasında birbirine geçiriniz.
2. Dirseklerinizi öne alarak başınızın önünde birbirine değdiriniz.
3. Dirseklerinizi kabil olduğu kadar geriye çekerek her iki kürek kemiğinizi birlikte kısınız.
4. Normal olarak nefes alıp veriniz. Omuzlarınız yorgun ve katı oldukça yineleyiniz.



8 9 10 11 12 13 14 15

Sekiz Numaralı Hareket

1. Direksiyonu, dirsekler hafifçe eğilmiş olarak iki elinizle tutunuz.
2. Direksiyonu altı sayıya göre sıkıştırmaya çalışınız.
3. Direksiyonu, dirsekler hafifçe eğilmiş olarak içerden tutarak hareketi karşıt olarak uygulayınız; dirseklerinizi, direksiyonu iterek doğrudmaya çalışınız.
4. Kolun üst kısmının arka yanındaki üç başlı kası iyice çalıştırmak için, dirseklerinizi birkaç kez birbirinden farklı durumda bükünüz.



STEPNEYİ YERLİYERİNE KOYMAK

Karın kaslarını güçlendirmek hem kolay, hem de boybos (endam) için çok yararlıdır. Şu hareketi ARABA KULLANIRKEN ya da aklınıza geldiği zaman yapınız.

9 10 11 12 13 14 15

Dokuz Numaralı Hareket

1. Normal olarak nefes alıp verirken karın (mide) kaslarınızı sıkıca çekiniz.
2. Bu kasları çekilmiş durumda tutarak evvelce olduğu gibi altı sayınız.
3. Kısmayı yavaş yavaş gevşetiniz, derin bir nefes alınız ve sık sık yineleyiniz.

YARARLI İMLEME

Bu hareket, bir alışkanlık haline gelirse çok başarılı olur. Bu hareketi bir trafik ışığında durduğunuz vakit, benzin alırken ya da başka belirli aralarda yinelemeye kendinizi alıştırtınız.

Yolda, her defa karşıdan gelen bir kamyonu ya da özgül tipte bir arabaya rastladıkça bu hareketi yapmaya çalışınız.

Böylece, sadece bir saatlik bir yolculukta 25 ilâ 50 karın hareketinin yapılabileceğini göreceksiniz, hem de terlemeden.

İŞİN KOLAYI

Sık sık yolculuk yapan kişiler bacaklarında bir zayıflama, kalçaların alt ve üst kısımlarında gevşeklik ya da fazlaca bir ağırlık biçiminde kendini gösteren durumlarla karşılaşabilirler. Aşağıdaki hareketler, bu kasları ve bunlarla birlikte gövdeüstü ve göğüs kaslarını pekiştirir.

10 11 12 13 14 15

On Numaralı Hareket

1. Park etmiş arabanızda, ya da bir sandalyede otururken ayaklarınızı dümdüz yere koyunuz.
2. Sağ elinizin avucunu sağ dizinizin dışına sol avucunuzu da sol dizinizin dışına koyunuz.
3. Bacaklarınızı ellerinizle karşı koyarak birbirinden uzaklaştırmaya çalışınız.
4. Hareketi, ayaklarınız çeşitli aralıklarda iken yineleyiniz.
5. Altı sayınız, normal olarak nefes alıp veriniz ve kısmayı yavaş yavaş gevşetiniz.



11 12 13 14 15

Onbir Numaralı Hareket

1. Yine ayaklarınız dümdüz yere konmuş olarak; kollarınızı çaprazlayınız ve sol avucunuzu sağ dizinizin iç yanına, sağ avucunuzu da sol dizinizin iç yanına koyunuz.
2. Bacaklarınızı ellerinizle altı saniye süre ile karşı korken, sıkıştırmağa çalışınız. Normal olarak nefes alıp veriniz ve kısmayı gevşetiniz.
3. Ayaklarınızı çeşitli aralıklarda tutarak hareketi yineleyiniz.



12 13 14 15

Oniki Numaralı Hareket

1. Sağ elinizi sağ dizinize koyunuz.
2. Sağ dizinizi, sağ elinizle karşı koyarak göğsünüze doğru kaldırınız.
3. Karın kaslarını sıkı tutunuz, omuzlarınızı da geriye veriniz.
4. Hareketi aynı biçimde sol el ve dizinizle yineleyiniz.
5. Altı sayarken normal olarak nefes alıp vermeyi unutmayınız.





MOTEL

Otelde, Motelde ya da eve varır varmaz yapılacak daha başka hareketler!

Arabanızı park ettikten sonra gücünüzü tazelemek, çabukça dinlenmek için aşağıdaki hareketleri yapınız. Bunlar rahat bir uyku için birebirdir. Süregelen bel ağrısı çekenler de bunları rahatlatıcı bulacaklardır.

13 14 15

Onüç Numaralı Hareket

1. Eller yanlarda, bacaklar bitişik ve dizler bükülmüş olarak dümdüz yere yatınız.
2. Başınızla omuzlarınızı yavaşça yerden yaklaşık on beş santim yükseltiniz.
3. Bu durumda altı saniye kaldıktan sonra, yavaşça başlama durumuna geçiniz.
4. Bu hareketi üç kez yineleyiniz. Nefesinizi tutmayınız.



14 15

Ondört Numaralı Hareket

1. Yukarıki harekette olduğu gibi, başlama durumu.
2. Kabaetlerinizi yavaşça yerden kaldırınız, karnınızı, bacaklarınızı (Butlar) birbirine bitiştirecek sırtı kemerleştirerek, yukarıya doğru yükseltiniz.
3. Bu durumda altı saniye kalınız, başlama durumuna dönerek hareketi üç kez yineleyiniz.



15

Onbeş Numaralı Hareket

1. Ayaklar birbirinden yaklaşık otuz santim aralıklı olarak ayakta durunuz.
2. Karnınızı içeri çekiniz, kalçanızı (leğen) ileri veriniz; bu sırada bacaklarınızın üst kısmını (butlar) kabil olduğu kadar sert biçimde bitiştiriniz.
3. Kısalmayı altı saniye sürdürerek, bırakınız.
4. Hareketi ayakta ya da sırtüstü veya yüzükoyun yatmış olarak üç kez yineleyiniz.



YOLCULUKTA YAPILACAK BAŞKA JİMNASTİKLER

1. Banyodan önce olduğunuz yerde birkaç dakika koşma jimnastiği yapınız. Bu, kan dolaşımını düzeltir ve bütün iç organlara kan pompalar. Uykü daha rahat olur. Peklik sorunlarını önlemek kolaylaşır.
2. Kabil oldukça, iniş çıkışlar için, asansörden değil, merdivenden yararlanınız. Asansördeki yolculuğunuzu tamamlamadan, iki ya da üç kat merdivenini önce çıkıp sonra inmeyi alışkanlık haline getiriniz. Dayanma gücünüz geliştikçe, basamakları ikiye ininiz (Güvenlik bakımından, yavaşça ve trambandan yararlanarak). Merdivenden yukarı çıkmak, bacaklar ve kalp (Günlük jimnastiğe gereksinmesi olan bir kas) için zorlu bir jimnastiktir.
3. Basamaklarda iken, basamak kenarında, ayak parmaklarınızın ayaklarla birleştiği kısımlar üzerinde durunuz. Ökçelerinizi basamaktan aşağıya bırakınız, bu ökçe kirişini gerek. Bu durumda altı saniye kalınız. Arkasından, topukların önündeki kasları girmek için, ayak parmakları üzerine iyice dikiliniz. Yine bu durumda altı saniye kalınız. Bu hareketi, elverişli merdivene rastladıkça üç kez yineleyiniz.

DÜNYA'DAKİ GENÇLİK SORUNU

Hüner TUNCER

Gençlik sorununu, kanımca, ülkelere göre bir ayırımı tâbi tutmak pek yerinde olmayacaktır. Gençlik, sınırlar tanımayan, evrensel bir kavramdır ve düşünceleri, görüşleri, umutları ve hayalleriyle bir bütün oluşturur. Pek tabiidir ki, gençliğin ait olduğu toplumun âdet, gelenek ve görenekleri ve toplumsal değerleri onun düşünce ve görüşlerini ve davranış biçimlerini bir ölçüde etkileyecektir; ancak, temelde, gençliğin düşünce ve davranışlarına yön veren başlıca öge onun duyguları ve dürtüleri olacaktır. İşte, bu duygular ve dürtüler yeryüzündeki tüm gençleri birleştirici başlıca faktörler olacaktır. Bu nedenle, ben bu yazımda gençlik sorununu incelerken, ülkelere göre bir ayırım yapmamakta, bu sorunu bir bütün olarak ele almaktayım.

Günümüzün gençliği bir arayış içindedir; ancak, ne aradığını tam olarak bilememekte, bu da onu şaşkınlığa ve bunalıma sürüklemektedir. Gençliğin değerleri, genellikle, içinde yaşadığı toplumun değerleriyle ters düşer. Hattâ, Avrupa Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) yönettiği bir araştırma sonucunda şu gözlem yapılmıştır: "Endüstriyel toplumun değer sistemi ile genç insanların düşünceleri arasında tam bir ayrılık ve uyumsuzluk vardır".

Değer yargılarının içinde yaşadığı toplumun değerlerine ters düştüğünü gören genç, kendini büyük bir yalnızlığa itilmiş bulmakta ve hayalinde canlandırdığından tamamen farklı bir dünya için kendini yönlendiren toplum ile, sessiz bir çatışma içine girmektedir. Umutları ve beklentilerinin gerçekleşmediğini gören gençler, kendi-

lerini toplum tarafından aldatılmış hissetmektedir. Burada hemen hatırlara ünlü Yunan düşünürü Aristoteles'in şu sözleri gelir: "Gençlik, kolay aldatılır, çünkü gençler çabuk inanırlar".

Gençliğin beklentileri nelerdir? Öğrenimlerini tamamladıktan sonra, öğrendiklerini uygulayabilecekleri bir iş bulabilmek! Ancak, günümüzün ekonomik koşulları, gençler arasında da yaygın bir işsizliğin hüküm sürmesine etken olmaktadır. Örneğin, bugün 25 yaşının altında 2 milyonu aşkın Avrupalı vardır ve bu da Avrupa Topluluğu'nun 6 milyonluk işsiz ordusunun % 40'ını oluşturur.

Gençlik üzerine günümüzde yapılan birçok araştırma, genç insanların gerek öğrenim, gerekse çalışma kavramlarına karşı bir isteksizlik, bir kayıtsızlık içinde olduğunu göstermiştir. Gençler, genellikle, kendilerine sunulan işleri sıkıcı bulmakta ve bunlarla okulda öğrendikleri arasında hiçbir ilişki veya benzerlik bulamamaktadır. Bu konuda, Avrupa Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün hazırladığı bir raporda şöyle denilmektedir: "Gençler, çoğu kez yaşlılara kıyasla, daha az çalışkan olmak ve sorumlulukları yüklenmeye daha az istekli olmakla suçlanırlar. Oysa, gençleri böyle bir davranışa sürükleyen öğelerin başında, yaşlıların da aynı ölçüde tahammül edilmez buldukları çalışma koşulları gelmektedir". Gençliğin hayalgücüne hitap edebilecek ve onu heyecanlandıracak işlerin yaratılması zorunludur. Aksi takdirde, gençler hiç çalışmamayı yeğleyecekler ve kendi "kabuklarına çekilerek", etraflarındaki hemen hemen her şeye karşı