

KARLI HAVALARDA ARAÇ NASIL KULLANILIR?

Türkiye'nin ilk ve tek trafik radyosu Radyo Trafik'te yayınlanan "Trafikte Yaşam" programının bu haftaki gündemi kar yağışı ve soğuk hava oldu. Radyo Trafik Genel Yayın Yönetmeni Cezayir Doğan'ın sorularını yanıtlayan İleri Sürüş Teknikleri Uzmanı Mert İntepe karlı havalarda araç kullanmanın tekniklerini anlattı. Programın diğer konuğu olan Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Nevrez Noylan ise, kar sonrası araç temizlerken soğuğa bağlı kalp sorunu yaşanabileceğini açıkladı. Noylan, kış aylarında kalp krizine karşı nasıl beslenilmesi gerektiği konusunda da bilgiler verdi.

KARLI YOLDA ARAÇ KULLANIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

İstanbul'da çok kar yağmadığı için genelde insanların 4 mevsim lastikler kullandığına işaret eden İleri Sürüş Teknikleri Uzmanı Mert İntepe, şu anki karda bu 4 mevsim lastiklerle rampalarda çok büyük sorunlar yaşanabileceğine dikkat çekti. "Yaz lastiğiyle dolaşmak hataların en büyüğü" diyen İntepe; "4 mevsim lastikle dolaşmak da hatalardan bir tanesidir. İyi bir kış lastiğiniz varsa 4 -5 parmak bir karış boyunda ki karda çok rahat gidebilirsiniz. Ancak gözlemediğim üzere insanlar, yolda tutunma problemi, kayma, çıkamama problemleri yaşayan vatandaşları izledikleri için yavaşlıyor, yavaşladığı için duruyor durduğu için bir daha kalkamıyor. Karlı bir ortamda tutunabiliyor ve lastiklerinizle hareket edebiliyorsanız hızlanmadan akan bir trafikte 20-25 km ortalama bir hızla dönen tekerleklere ihtiyacınız var. Patinaj yapan tekerlek gidemiyor demektir. Patinaj yaptıkça gaza basmayın gazı bırakmanız gerekiyor. Aracın rölanti gücünde tutunmaya ihtiyaç vardır. Böyle bir zeminde otomatik aracı manuel vitese alıp 2 viteste kalkmayı denemek iyi bir kış lastiğine avantaj yaratır. Gaz, Fren, Direksiyon hareketini aniden yapmazsanız tutunma kolaylaşır." İfadelerini kullandı. Yanlış bilinen doğrulara da değinen Mert İntepe, kışın lastik havalalarının indirilmesinin yanlış olduğunu ve kışın iyi tutunsun diye lastik havası indirilen lastiklerin zemine tutunamayacağını belirtti.

SOĞUK HAVADA ARACIMIZI NASIL ÇALIŞTIRMALİYİZ?

İleri sürüş teknikleri almış olmanın karlı havada araç kullanabilmek için tek başına yeterli olmadığını altını çizen İntepe, araç kışa hazır olmadığı, gerekli bakımlar yapılmadığı sürece alınan eğitimin bir işe yaramayacağını söyledi. Kışın aracın çalıştırılması konusunda da tüyolar veren İleri Sürüş Teknikleri Uzmanı; "Aracın çalışmasını zorlaştıran etkenlerden birincisi filtrelerin donmasıdır. Arabanın önünde ki ızgaranın önünü kapatırsanız aracı korur. Dizel arabaların mazot, hava vs. filtreleri donar ve donduğu için çalıştırmak zordur onun için aracın kontağını yarım çevirip ekranda ışıklar sönünce marşa basılır. Fakat dizel arabalarda bunu yaptığınızda ısıtma bujileri vardır onu ısıttığı için kolay çalışır. Marşı yarım kontak yapı ışıklar sönene kadar bekledikten sonra aracı çalıştırmayın kontağı geri çevirip tam kapatın off konumuna getirip kontağı yarım marş yarım kontak haline bir daha getirin. İkinci defa

kontağı yarım hala getirip ışıklar sönünce marşa basınca daha kolay çalışır.” dedi. Mert İntepe, Radyo Trafik dinleyicilerinden gelen “Gizli buzlanmayı nasıl anlayacağız” sorusuna ise “Rüzgâr varsa gizli buzlanma vardır.” yanıtını verdi.

“SOĞUK KALP KRİZLERİ İÇİN TETKİKLEYİCİ DURUMDUR

Kar yağışı sonrasında, aracını temizlerken kalp sorunu yaşayan bir hastasının olduğunu ifade eden Prof. Dr. Noylan, sorunun soğuk havadan kaynaklandığına değindi. Özellikle, Koroner kalp hastası olduğunu bilenler, anjiyo geçirmiş, baypas, stent olmuş veya kalp damarlarında ki darlık dolayısıyla ilaç kullanmakta olanlar ile hipertansiyonu olanlar, diyabeti olanlar, yüksek kolesterolü olanların risk altında olduğunu söyledi. Bunların hiç biri olmasa dahi 65 yaş üzerindeki herkesin dikkatli olması gerektiğinin altını çizen Noylan sözlerini şöyle sürdürdü: *“Soğukla karşılaştığınız zaman damarlarınız büzüşür ve bu dokulara giden kanı azaltır. Kalp damarlarınız büzüşüp kalbinize giden kan azalınca bu daha ciddi bir risk. İkincisi soğukla birlikte yaralanma vs. olursa fazla kanamaların diye kanın pıhtılaşma özellikleri daha da artar. Bu da damar içi pıhtılaşma ve kalp krizi ihtimallerini arttırır. Son olarak, soğukla karşılaştığımız zaman akciğerleri korumak için bronşlar büzülür bu da oksijeni önemli ölçüde azaltır ve bu duruma katkıda bulunur. Soğuk kalp krizleri için önemli bir tetikleyici durumudur.”*

KIŞIN KALP KRİZİNE KARŞI NASIL BESLENİLMELİ?

Prof. Dr. Noylan, Radyo Trafik Genel Yayın Yönetmeni Cezayir Doğan’ın kalp krizine karşı nasıl beslenilmeli sorusunu da yanıtladı. Kışın dikkatli beslenilmesi gerektiğini belirten Noylan, *“Kışın sıcak ortamda olanlar ciddi miktarda su kaybederler. Bol su içmeye eğer sakınca yoksa 1.5,2 lt su içmeye dikkat etmek lazım. Kış gelince hamur işine yüklenirseniz sadece kilo almanıza yarar. Kışın daha nitelikli, proteinden zengin, bol kış sebzesi içeren ve daha az yağlı daha sulu beslenmek en doğrusu.”* dedi.

Haber: Gizem Öztürk/İstanbul