

目 录

项目一 安全驾驶实用技能技巧

任务一	行车中正确预测及处理事故	1
任务二	路口正确掉头	12
任务三	左转弯待转区的安全驾驶	17
任务四	如何开手动挡的车	24
任务五	安全驾驶、正确判断车距	30
任务六	注意车辆盲区对儿童的伤害	57
任务七	安全驾驶正确应对货车	60
任务八	安全驾驶预防追尾	65
任务九	发生事故如何拍照留证	70

项目二 汽车安全装置的使用

任务一	安全带的正确使用	74
任务二	儿童安全座椅安装的使用	81
任务三	安全气囊使用与养护	89
任务四	三角警示牌的使用	100

项目三 高速公路安全驾驶

任务一	高速公路行车及安全驾驶须知	104
任务二	高速公路服务区指南	121

项目四 特殊情况安全驾驶

任务一	山路安全驾驶	125
任务二	隧道安全驾驶	133
任务三	异常路面的安全驾驶	138
任务四	地库安全行车	139
任务五	雨天安全驾驶	145



任务六	冰雪天气安全驾驶	150
任务七	雷电天气安全驾驶	156
任务八	夜间安全驾驶	158

项目五 安全文明停车

任务一	停车位置的选择	163
任务二	正确停车的原则	168
任务三	停车技巧	171
任务四	正确开车门	174
任务五	警惕致命的鬼探头事故	176
任务六	加油站里加油注意事项	182
任务七	防止汽车被盗	186
任务八	正确倒车入库	189
任务九	倒车注意事项	191
任务十	指挥倒车注意事项	194
任务十一	临时停车	200

项目六 安全驾驶的其他经验、规律和技巧

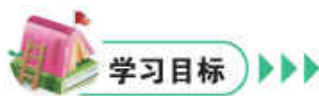
任务一	身心状况与安全驾驶	201
任务二	常见简单故障处理及日常维护	204
任务三	其他常用安全驾驶知识	213
任务四	一些特别的驾驶技巧	223

项目七 车辆的日常维护

任务一	出车前的检查与维护	227
任务二	驾驶中的检查与维护	231
任务三	收车后的检查与维护	231
任务四	保持车况良好的其他因素	232
任务五	正确使用安全辅助装置	233

参考文献

项目三 高速公路安全驾驶



1. 高速公路行车和安全驾驶须知。
2. 高速公路服务区指南。

任务一 高速公路行车及安全驾驶须知

高速公路是高危场所，容不得驾驶人有半点差池，“畅快跑”的前提必须是“安全驾驶”。

一、高速公路行车须知

1. 上高速前做好全车检查

如图 3-1 所示，上高速之前，车主必须抽时间认真检查一下整体车况，包括各种油液是否充足、电池及车灯是否正常运作、制动是否可靠等。在高速上抛锚只是倒霉而已，万一制动失灵那就是生死问题了。



图 3-1 上高速前检查车况

需要重点检查的是轮胎状况和胎压。我们都知道，如果没有正常的轮胎，哪怕是顶级超跑也跑不起来；况且轮胎存在裂纹或鼓包（图 3-2）等隐患，是会有爆胎风险的，高速



项目三 高速公路安全驾驶

爆胎基本上非死即伤。所以，上高速前应仔细检查一下全车轮胎的状况，提前把死神撵走。



图 3-2 轮胎鼓包

2. 高速公路正确行车

过了高速公路收费站后，应当先在加速车道上行驶，观察后方有无来车，在不影响后面左车道上正常行驶车辆的情况下，进入行车道行驶。行驶中应当保持匀速行驶，不要一会儿快、一会儿慢，这样不但对其他车辆不利，也会大大降低自己爱车的燃油经济性。

在高速公路上千万不要频繁变道，一会在超车道，一会在行车道，更不要在行车道上无预示地紧急减速和停车。行车时，不要和其他车辆并排行驶，也不要超车道上长时间行驶，更不能试图从紧急停车道上去超车。

还有需要注意的是，自己需要明确在什么地方下道或并道（图 3-3），一定要提前做好准备，离下道或转向其他分道口 500m 时，就要减速行驶至右侧行车道和减速车道，切忌临时突然转向分道，或是过了分道口突然紧急制动。



图 3-3 明确下道或并道地点

3. 超车时要做到果断

当确定要超车时，应当注意自己的左后方有没有车要超越你，同时注意前方超车道上是否有妨碍超车的障碍物。超越货车或客车时最好使用喇叭或灯光提醒被超车辆（图 3-4），并且果断提速超车。在超车中，要注意自己车辆的状态，不可逞能。在超越其他车辆后，不要立即回到行车道，应该在远离被超车辆 50~100m 后再打转向灯回到行车道。



图 3-4 超车时使用喇叭提醒

4. 夜间行车需谨慎

如图 3-5 所示，夜间在高速公路上行驶，尽量使用远光灯，注意前方车辆有无尾灯，不要疲劳驾驶。如果自己感觉有些困意，最好到服务区休息或下道休息。如果遇到夜间大雾（图 3-6），一定要放慢车速，打开“双闪”，以行车道或超车道之间的白色分道线为目标行驶，提防右侧的故障车辆。大雾天气最好还是去服务区休息，等雾散了以后再走。



图 3-5 夜间行车注意



图 3-6 高速公路雾天行车注意

5. 克服天气的不利因素

如图 3-7 所示，雨天行驶视线没有晴天视线好，尤其是在高速公路上更容易出事故。如遇到雨天，需要放慢车速并注意路面上的积水，因为它容易让高速行驶的车辆发生漂移导致失控。另外，不要紧急制动和大角度打方向，要尽可能保持和前方车辆于晴天两倍的



车距，前车如果有异常自己才有足够的距离紧急制动，不至于追尾。



图 3-7 雨天高速公路行车

6. 认清“ETC 车道”再进入，否则进退两难很尴尬

ETC 车道的全称是电子不停车收费系统车道（图 3-8），简单地说就是自动收费车道。使用这种车道时，车辆必须安装专用的车载设备才能完成交费。



图 3-8 高速公路的 ETC 专用车道

能够实现电子不停车收费的车辆要安装如图 3-9 所示的这种车载读写设备，如果你的爱车没有安装，那么在进入高速公路收费站时，一定要看清楚车道再进入。一旦没有安装车载读写设备的车子驶进了 ETC 车道，结果就是无法交费通行，最终进退两难……

7. 每条车道的车速范围其实是不一样的

虽然国内高速公路的最高限速为 120km/h，但实际上很多高速公路的最高限速都要低于这个数值，我们应该以道路限速标志标明的车速为准（图 3-10）。

国内高速公路的车道设置，由同向两车道至四车道不等。需要各位新手朋友留意的是，高速公路每条车道



图 3-9 安装电子缴费卡
读写设备的车辆

的车速范围其实是不一样的（图 3-11）。



图 3-10 高速公路的限速标志



图 3-11 不同车道标定的限速范围不同

不要以为在高速公路超速行驶才是违章行为，车速过低也属于违章，而且危险性同样很大——万一后车来不及制动避让的话，追尾事故的后果不堪设想……

8. 非紧急情况不能占用应急车道

应急车道，主要在城市环线、快速路及高速公路两侧施划，专门供工程救险、消防救援、医疗救护或民警执行紧急公务等处理应急事务的车辆使用，任何社会车辆禁止驶入或者以各种理由在车道内停留。长假高速公路免费期间，很多高速公路已经堵得一塌糊涂了，应急车道也被大量私家车占据（图 3-12），让原本有险情的车辆难以脱险，救援车辆也过不去，更给其他车辆添堵。除了给其他车辆添堵，无故占用应急车道还会受到严厉的处罚：罚款 200 元，记 6 分。



图 3-12 不得占用应急车道



9. 进入隧道一定要开启近光灯

高速公路隧道前的路段，除了会有限速标志外，通常还会有一个提示驾驶人开启车灯的标志牌（图 3-13）。虽然交通法规明文规定，进入隧道后车辆必须开启近光灯，但实际上，很多驾驶人并没有这种正确意识，灯都不开就一头扎进隧道里的驾驶人比比皆是。



图 3-13 进入隧道一定要开启近光灯

在隧道内开启车灯（只能开启近光灯），不仅仅是为了照明，更重要的是让其他车辆看清楚你的车，以便判断与你之间的车距（图 3-14）。



图 3-14 隧道内开灯是为了判断车距

10. 不要尾随或长时间靠近大货车

大货车的体型庞大，驾驶视野的盲区也大，在高速路上行驶时如同一头“巨兽”（图 3-15）。高速路上的大货车不仅车速快，而且驾驶人的盲区也大。安全驾驶必须远离这些庞然大物，不要和它们靠近或并排行驶。很多发生在高速公路上的追尾事故，是由大货车制动失灵引发的，而且往往是伤亡惨重的车祸。

当在高速公路上遇上大货车时，或者超越它们，或者离它们远一些，千万不要与它们

并排行驶或尾随。如图 3-16 所示，如果在后视镜中发现了大货车来势汹汹的身影，啥都别想了，赶紧变道躲开吧！



图 3-15 远离公路上的大货车



图 3-16 后视镜中看到大货车时要尽快变道

11. 每次变道时只变换一条车道

在驾校学习时，负责任的教练都会教导我们：每次变道时，只能变换一条车道（图 3-17）。这样做既是有礼貌的表现，也是安全行车的技巧。

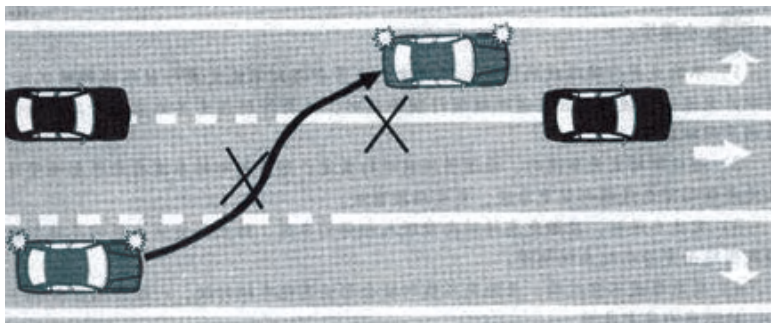


图 3-17 每次变道只能变换一条车道



在高速公路的匝道口路段，我们经常能看到跨越两条车道的野蛮变道行为。有时看到其他车辆为避让这些野蛮变道车而紧急制动，那种危险情景让人冷汗直冒，要是制动不及的后果会可想而知。

12. 不能停在匝道口的导流线里

高速公路匝道口处都会设置如图 3-18 所示白色条纹的标线，这就是“导流线”。其作用是分隔车道，车辆必须按规定的路线行驶。在高速公路上，匝道口的导流线经常被人当作“停车看路牌区域”，一些车辆直接停下来，丝毫不顾潜在的追尾隐患（图 3-19）。



图 3-18 高速公路的导流线



图 3-19 高速路停车看路牌相当于自杀

除非是车辆出现故障或事故，否则车辆任何时候都不允许在高速公路行车道上停车。新手更要特别注意这个问题，上高速前先做好功课，确认匝道及出口信息，以免因犹豫走神导致车祸，得不偿失。

13. 错过出口只能继续往前行，倒车回去很危险

虽然高速公路的出口信息提示牌（图 3-20）都很显眼，而且都是多次提示，但驾驶人难免会有看走眼的时候，错过了出口。临近出口时，高速公路上会提前设置显眼的出口信息指示牌。假如驾驶人开车时没有留意这些信息，很容易就会错过出口。万一错过了高速公路出口，只能继续前行至下一出口驶离高速。

在高速公路驾驶，需要驾驶人具备足够的注意力及应变能力，这些恰恰是大部分新手所缺乏的。高速公路在提升通行效率的同时，也隐藏着很多危险，缺乏驾驶经验的新手稍有不慎，很容易引发严重的交通事故。所以，养成良好的高速公路驾驶习惯，远离各种驾驶恶习，才是确保高速公路行车安全的有效方法。



图 3-20 高速公路出口标志

14. 注意高速路的警示标志

你有没有关注过高速公路路旁设计的警告标志（图 3-21）。比如“此处是事故多发路段，请慢速行驶”，别觉得这是路政部门骗人的把戏，立在这儿就是告诉你这块路段容易发生事故，且有过很多次事故发生了，是提醒你注意的。如果你看到路边有这样的标志，请一定要减速通过，千万别拿自己的命开玩笑。

15. 尽量不要夜间行车

出去玩本来就是图一个高兴的，别弄得那么累。特别是晚上能不开车就不开车了，这不是说不相信驾驶员的开车水平，主要是晚上行车的大车驾驶人能不能在晚上还能安全地开车。

高速公路晚上大货车的数量要比白天多很多（图 3-22），原因很简单，白天大货车要装卸货物，而且白天高速上检查大货车的警察也很多，晚上就没事了，警察也都下班了，车也少了，可劲儿开呗。如果你在晚上跑过高速一定知道，大货车在晚上开的速度都



图 3-21 高速公路警示标志



项目三 高速公路安全驾驶

不慢，而且大货车驾驶人往往白天还不好好休息，晚上开车很容易就累了甚至是打瞌睡，这也就解释了为什么很多高速上大货车事故都是晚上或者凌晨发生的。

综上，如果能不晚上赶路就尽量不要在高速上开，特别是交通枢纽级的高速路。



图 3-22 高速公路夜晚货车

16. 高速公路灯光使用

如果是白天准备提示前方车辆要超车的话灯光比喇叭好使，要是再加上前车放着大音量的音乐就更听不到你的喇叭提示的了，因此灯光提示是最好的办法。

而在晚上，高速行驶更要注意灯光的使用，有一些高速路段没有设计路灯，因此很多车都开着远光灯开车（图 3-23），殊不知这样看似是自己能看清楚道路了，但也给自己埋下祸根。对向车道同样也会因为天黑看不到路用远光，这样你不就遭殃了吗。



图 3-23 夜晚会车要变光

二、高速公路安全驾驶须知

1. 高速路切忌突然停车

高速公路事故各种危险动作危险程度最高的是高速公路突然停车（图 3-24）。原因很

简单，高速公路的行车速度都非常快，如果你突然停车的话，后方车辆如果避闪不及就会直接撞上你，想想看高速公路最慢限速也 90km/h，这速度撞上去基本前车就直接撞飞了。

如果必须要在高速路上停车（如遇到突发交通事故），一定要提前看后视镜里有没有别的车（图 3-25），特别是大货车跟着你的时候，如果有的话请一定要提前减速并打开双闪提醒后车注意，给后方车辆留下充足的距离和时间减速。如果后方车辆总是按喇叭或者闪灯，他一定是停不住车了，这时候你要做的不是停车而是往紧急车道里开，哪怕被拍违章、哪怕车辆蹭伤，保命最重要。



图 3-24 高速公路停车

根据国家高速公路管理部门的统计，每年都会遇到在高速公路上停车，导致后方车辆制动不及撞上前方车辆的事故。这时候无论你的车获得过什么 CNCAP 还是 NCAP 的 5 星碰撞认证都没用了，几毫米厚的钢板在高速撞击下比我们用手戳穿一张 A4 纸还容易。

切记，请一定切记，高速公路上千万别没事儿停车，特别是你内急的时候也别想着趁周围没车停下来“方便”。



图 3-25 临时停车提前看后视镜

2. 爆胎稳住心情不要慌

有数据显示，爆胎（图 3-26）是威胁高速行车安全最大的问题，如果超过 160km/h 以上发生爆胎，死亡率就是 100%。不过您不必太过担心，只要能按照限速驾驶的话就算高速路行驶发生爆胎事故也不是什么大事儿，但前提是千万别慌，下面是发生爆胎事故时的处理办法。

- (1) 全程双手握方向盘且一定不能打方向盘。
- (2) 爆胎发生后绝对不能立刻全力制动。

(3) 如果情况允许可控请抽出手，花 0.5s 去开启双闪，完成后立刻继续握紧方向盘。

(4) 观察后视镜很关键。

(5) 如果是高速路况下爆胎，车速低于 100km/h 后，再轻带制动踏板减速。

爆胎这事儿真的不常见，因此在突然发生的时候人的反应是最重要的，沉住气别觉得爆胎了就完蛋了，越乱想越容易出事儿。沉住气，按照我们上面说的办法一定能控制住局面。



图 3-26 高速公路爆胎

3. 不要迷信是“好车”就超速开车

“十次车祸九次快”这句话说的一点儿也没错，国内有些驾驶人就觉得自己开的是好车就什么都不管，高速上各种超车，各种看谁都不顺眼，逮谁灭谁，但殊不知自己的命就掌握在自己手里，你在各种秒杀别人的时候你自己可能就被自己秒杀了。

血淋淋的案例告诉我们无论你有什么车，超速的后果很严重，不仅仅有财物的损失，甚至要付出生命的代价（图 3-27）。



图 3-27 好车车祸损失也很严重

不要迷信自己开的是好车就可劲儿超速，看看各种事故报告吧，无论是宝马还是保时捷甚至是号称最安全的沃尔沃都有因为高速超速导致严重事故的案例。老天不会因为你开的是百万级别的豪车就放过你，国家高速公路的最高限速是 120km/h，时速超过 160km/h 高速发生爆胎无论你是不是系安全带死亡率都是 100%。另外，超速还会导致你的制动距离大大提升，从而更容易引发追尾等严重的交通事故。

4. 出现事故后，赶紧撤到安全地带

高速公路出事故之后最忌讳的就是待在原地不动。出了事故谁都急，人就是这样，一着急就容易忽略一些事情，甚至是自己的生命安全都被忽略。别着急，路上出现了事故就算你想找人理论也要先撤离到安全的地方（图 3-28）后再进行了断。



图 3-28 事故后请撤离到安全地方

出了事故人都会着急，肯定想着找撞你的人理论或者是看看自己的车是否受损严重，但正是这种着急会让人放松警惕给二次事故的发生带来机会。因此无论车辆发生多么严重的事故或者故障，你一个人无法解决的话那就请你离开事故车辆，并按照城市路面撤离到主路紧急行车带；高速公路撤离到最外层绿化带的方法等待事情的处理。

5. 不可超速行驶

超速行驶（图 3-29）的危害大家都知道，无论是常规道路还是高速公路，都会造成不可挽回的后果。假设身高 170cm 的人驾驶一辆 100km/h 的汽车在高速公路上行驶，从眼睛发现情况到大脑做出判断，再踩制动踏板制动，生理上的反应时间是 1.7s 左右，而这时车辆已经前行了 47.2m。40m 的距离会发生多么可怕的事情，不用说都能想象到。

高速公路上行车要么不发生事故，要发生都会是重大事故，所以拥有清醒的高速公路行车意识是非常有必要的，对自己、别人的安危都要有一份责任心。



图 3-29 高速公路严禁超速行驶

6. 从匝道进入行车道时注意观察和提速

不少驾驶人（尤其是新手），从匝道进入高速行车道时，也不管后方是否有来车，就径直窜上行车道。这样操作要么把后方来车吓死，要么把自己吓死，最坏的结果就是酿成惨烈的碰撞事故。

从匝道进入行车道时，要提前打左转向灯，并注意观察左后视镜，留意后方车辆（图 3-30），确认安全后再并入行车道，然后迅速提速跟上通行节奏。



图 3-30 匝道进入行车道要观察后方车辆

7. 严格依照限速行驶，保持车距

国内高速的最高限速基本上是 120km/h。在高速上严格依照限速行驶（图 3-31），不仅可以避免无谓的违章罚款，更重要的是能保命——已经有权威数据证实，时速超过 160km 爆胎，死亡率几乎 100%！从安全角度考虑，依照限速行驶必须遵守。

除了依照限速行驶外，与前车保持安全车距也是必需的。这个安全车距可以简单理解成与车速数值相当：当车速为 100km/h 时，安全车距为 100m 以上；当车速在 100km/h 以内时，安全车距不少于 50m。若遇上雨、雪、雾等不良天气时，更加需要增加车距。只

有保持安全车距，遇上突发情况时你才有足够的反应距离和时间。



图 3-31 严格按照限速行驶

与前车保持安全车距也是保证安全的必要措施，高速公路上会设置有车距确认提示牌（图 3-32），路面的斑马线分别为 0m、50m、100m 确认辅助线。



图 3-32 高速公路上车距确认牌

如图 3-33 所示，跟车距离太近绝对是个相当危险的行为，万一前车紧急制动，后车根本没有足够的反应时间和距离，结果只能是追尾。



图 3-33 跟车距离不能太近



8. 提前确认出口标志

在高速路上最让人郁闷的事情，莫过于错过出口了，那将意味着需要多走很长的距离才能绕回来。在出口之前的一段距离，都会有醒目的出口指示牌（图 3-34）。要提前确认正确的出口，将车变往外侧车道，准备驶出高速公路。错过路口的原因，除了不熟悉路线之外，恐怕就是开车时走神了。

需要注意的是，临近出口时不要靠近大货车（图 3-35）。因为大货车庞大的车身很容易遮挡视线，令驾驶人看不清出口信息，也会影响车辆变道，导致我们错过了出口。驾驶人分心看路牌，易生意外。



图 3-34 提前确认出口标志



图 3-35 不要靠近大货车

在出发之前，我们一定要做好功课，提前熟悉路线及相应的高速出口，实在记不住时可以写在纸上以便随时查阅；在高速公路上行车时，则要留意出口指示牌（一般会提前两三公里开始提示），提前变道。

9. 高速路上谨慎超车

在高速公路上行驶的车辆车速都很快，超车并非一件随心所欲的事情。高速公路上超车一定要谨慎处理。超车之前，必须观察后视镜（图 3-36），确认与后车保持足够的安全距离，才能继续超车。



图 3-36 超车前观察后视镜



在超车的过程中，不要只顾着踩加速踏板往前飚，还要密切留意被超车辆的走向，以防超车时发生碰撞。可靠的做法是闪动前照灯和鸣喇叭，提醒被超车辆注意。

10. 变道必须开启转向灯

变道要打转向灯（图 3-37）这个规矩，在驾校的时候就被教练反复强调过，但还是有很多人没有养成这个习惯，甚至认为是多此一举。打转向灯当然不是给自己看的，而是为了告知后车你的行驶意图。不然的话，在车速飞快的高速公路上，谁知道你要往哪个方向变道呢！



图 3-37 变道之前要打灯

11. 尽量在中间车道行驶

只要条件允许，高速公路行车一定首选在中间车道行驶（图 3-38），万一遇上突发情况还可以左右躲闪，也能避免与对向失控车辆或飞来的异物相撞。



图 3-38 高速公路行车尽量在中间车道行车

12. 尽量避免和对面车道内侧车道会车

如果在快速车道行驶时，对面车道内侧车道也驶来大货车，此时应适当减速，并且驶离内侧车道，和对面大货车拉开距离。当对面大货车过后，再驶入快速车道。



任务二 高速公路服务区指南

一、进出入口严格按照限速行驶

国内高速公路的最高限速是 120km/h，而服务区入口的限速一般来说只有 40km/h（图 3-39），这个限速差一定要注意。在高速路上，正常情况都可以按照 100km/h 速度匀速行驶，长时间高速巡航后，会出现“速度麻木”症，就是感觉不到很快的速度感，这样在进入服务区之前很可能会误判车速，造成在入口处慌乱制动。高速路经验多的驾驶人人都知道这一点，但很多不经常跑高速的朋友们难免出现这样的问题，需要多加注意。



图 3-39 服务区的限速规定

长时间在高速公路上高速行驶会使人产生速度麻木感，因此在进入服务区之前需要提前并线和减速，否则靠近服务区入口的时候可能会措手不及。

二、进入服务区后按照规定路线行驶

高速路的服务区有大有小，在远离城市的服务区一般来说面积都比较大，在这里需要注意的是，虽然很空旷，但也要严格按照地上的标线来行驶（图 3-40），因为在空旷的地带，无法准确判断其他车辆的去向如何，反而比有规则的狭窄地带还危险。另外，要注意在服务区内穿梭的行人，特别是车辆缝隙之间，很可能有人突然跑出来。



图 3-40 严格按照服务区地面上的路线行驶



三、尽量停在方便出入的车位

有的服务区的车位设计得比较密集，加上高峰时间出入频繁，可能会引起停车区内秩序比较混乱，所以建议各位在进入服务区后大致观察一下哪里比较空旷，停在方便移动的位置，以免被后来进入的车辆挡住。

四、请勿混用大型车、小型车停车区

大型服务区都分为大货车和轿车两个停车区域，千万不要图省事将车停放在大型车停车区内，大货车的视线范围非常有限，轿车娇小的身材停在大车的盲区里不易被发现，再加上长拖车的内轮差问题，造成剐蹭的概率比较大，要真是剐蹭了，人家也有理，因为这里就是大车停车区。另外，在服务区内的停留时间比较长，所以很可能上厕所之后发现自己的车被困出不去了，而且要等待很久。

五、离开车辆注意及时锁车

出行时在服务区内最常要解决的问题就是上厕所和补充食物、饮品，人需要离开车辆。在这里需要提醒大家的是，用遥控钥匙锁住车门后，最好习惯性地拉一下门把图 3-41，如果这时车确实锁死，则防盗器是干扰不了的，以防在服务区内被盗窃。因为在旅途中乘客会在车上使用一些东西，比如电脑、相机、游戏机等电子产品，上厕所的时候可能就暂时随手放在车内，这是一个不小的隐患，也许就在这几分钟内就会丢失。



图 3-41 下车后锁好车门

下车前注意：

1. 在锁车之前，最好把有“诱惑力”的物品收纳好，或是带在身上，或者是用衣物遮盖上；
2. 在上厕所或购物的时候，车上的人员可以轮流进行，保证车旁留人看守。
3. 如果打算下车休息，最好将车停在视线范围之内，或人员相对集中的地方。



六、不要在服务区的行车区内行走、嬉戏

除了开车需要注意，在服务区内行走也要按照规定的路线走，需要穿越行车道时左右观察保证安全后再动身，请在车内或者是专用的休息区和大厅内，切记在停车区内嬉戏玩耍，特别是要照顾好儿童。在这里发生了车碰车和车碰人的事故，多半都是扯皮的事儿，惹不起就躲吧。

七、合理利用休息时间，避免耽误行程

去服务区除了休息调整之外，还有一件很重要的事情就是加油（图 3-42）。在高速公路的服务区内的加油站普遍都要排队等候，是所有赶路者所头疼的事情。如果车上不止一人的话，建议休息和加油两件事儿分开行动：驾驶人先上厕所，然后回来替换车上其他人员下车购物、解手、休息等，驾驶人去加油，这样可以有效地节省在服务区内滞留的时间。



图 3-42 高速公路服务区加油

八、最好自备零食充饥

关于饮食问题，建议出发前在车上带一些可以充饥的食物，这样实惠又卫生，如果没有的话，在服务区内也可以就餐（图 3-43），一般有自助餐，价格大概 20 元左右一位。部分地区还有提供特产食品，比如火锅、扒鸡等。如果想快速解决饥饿问题，也可以买桶装方便面冲泡，服务区内提供开水。个人建议，如果旅途的距离比较长，最好买几听红牛备在车上（图 3-44），跑长途保持清醒很重要。



图 3-43 服务区就餐



图 3-44 车内准备提神醒脑饮料

九、很多服务区没有纸和洗手液，上厕所自带手纸

国内的多数服务区都没有配备洗手液和卫生纸，车上最好备一些湿纸巾，就餐后方便

擦手。

十、过夜注意防盗和通风

在跑高速的时候，可能会遇到在高速公路上过夜的情况。在这里我也给大家一个提醒，过夜的话要注意两个很重要的问题，一是要锁好车，最好停在车多人多的地方，另外把贵重物品放在隐蔽的地方；第二就是在睡觉时一定要把侧面车窗留一个缝隙来通风（图 3-45），如果是冬天和夏天，建议不要长时间开着暖风和空调在车里睡觉（图 3-46），因为尾气进入车内会导致车内人员中毒，严重的话可能导致危害生命安全。



图 3-45 车内休息注意通风



图 3-46 开空调车内休息会对健康造成危害

课后思考

1. 发生爆胎事故时的处理办法。
2. 离开车辆前应注意什么。