



ความปลอดภัยในการขับเคลื่อน

life  beats

lyondellbasell

ความปลอดภัยในการขับขี่

ร่างกายและสติของผู้ขับขี่จะทำงานประสานกันกับรถที่ขับอย่างเป็นระบบ. สื่อนำเสนอนี้จะกล่าวถึงขั้นตอนง่ายๆที่ทุกคนสามารถดำเนินการได้เพื่อให้มั่นใจว่าทุกๆองค์ประกอบของการขับขี่ดังที่กล่าวมาได้มีการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีและผู้ขับขี่อยู่ในสภาวะพร้อมที่สุดหลังพวงมาลัย. นี่เป็นแนวทางแบบองค์รวมเพื่อการขับขี่โดยปลอดภัยซึ่งเน้นที่การประสานกันอย่างลงตัวระหว่างของร่างกายและสติของผู้ขับขี่กับความสมบูรณ์พร้อมของยานพาหนะที่ขับขึ้นนั้น. ทุกสิ่งทีกล่าวมาแล้ว เชื่อมโยงกับการทำให้เราขับขี่ได้โดยปลอดภัยมากยิ่งขึ้น.

ตั้งใจ, เตรียมตนและรถให้พร้อมสำหรับการขับอย่างปลอดภัย.

หลีกเลี่ยง “การฝืนสังขาร” หลังพวงมาลัย

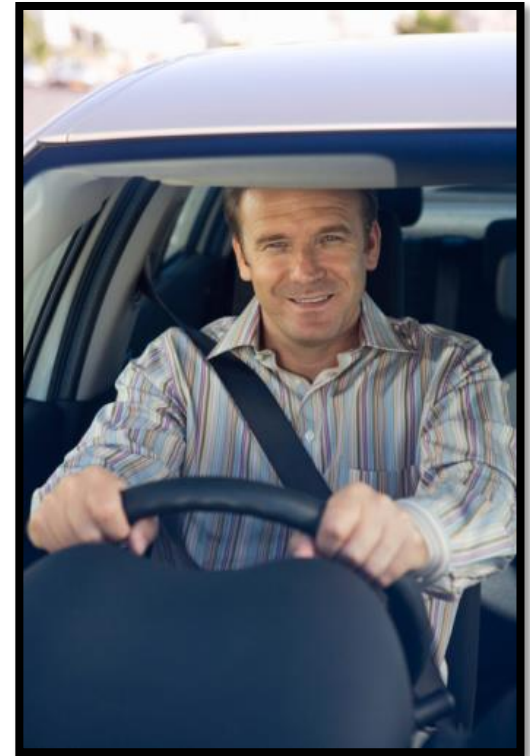
การฝืนสังขาร : คุณรู้สึกเช่นไรเมื่อคุณเห็นพนักงานพยายามมาทำงานทั้งที่เห็นชัดว่าตัวเองอยู่ในสถานะที่เจ็บป่วย, เครียดจัด, หรือวิตกกังวลมากเกินไปกว่าที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ. แล้วคุณจะมีความรู้สึกละอายใจหรือไม่หากตัวคุณเองอยู่ในสภาพเช่นเดียวกันเมื่ออยู่หลังพวงมาลัย?

- มีสมาธิและมีจิตใจที่จดจ่อกับข้อบังคับเมื่ออยู่หลังพวงมาลัยโดย :

- หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เสียสมาธิให้เหลือน้อยที่สุด
- สร้างความตื่นตัวและทำสมาธิให้ตลอดไป
- หมั่นกวาดสายตามองดูกระจกมองข้างและมองหลังเป็นระยะๆ
- กวาดสายตามองทางข้างหน้า
- ตรวจสอบความเร็วในการขับขี่ของคุณ
- ให้เวลาพักเพื่อฟื้นฟูจากความล้า

- กลยุทธ์อื่นๆที่เป็นประโยชน์รวมถึง :

- รับประทานอาหารเช้า – ร่างกายของคุณก็ต้องการพลังงาน
- ดื่มน้ำ - เราคิดได้ชัดเจนมากขึ้นเมื่อร่างกายไม่ขาดน้ำ
- นอนหลับอย่างเพียงพอ - ง่วงแล้วขับนั้นเป็นอันตราย
- วางแผนล่วงหน้า - เตรียมตัวให้พร้อมเพื่อลดความเครียด



ทัศนวิสัยหลังพวงมาลัย

ปัจจัยนำเข้าเกือบทั้งหมดที่จำเป็นต่อการขับเคลื่อนนั้นมาจากการมองเห็น. ดังนั้นหากทัศนวิสัยในการขับเคลื่อนทำให้ไม่สมบูรณ์ฉันท์ใด ความสามารถในการขับเคลื่อนอย่างปลอดภัยก็ถูกบั่นทอนด้วยฉันท์นั้น. หลายแง่มุมที่มีผลต่อทัศนวิสัยในการขับเคลื่อน.

- ระยะการมองเห็น – คุณจำเป็นต้องมองทางข้างหน้าได้อย่างชัดเจน.
- อาณาเขตที่มองเห็น – ทัศนวิสัยโดยรอบนั้นก็สำคัญ
- อุปกรณ์อำนวยความสะดวก – ความสามารถในการปรับเปลี่ยนโฟกัสไปมาระหว่างถนนและหน้าปัดบอกความเร็วได้อย่างรวดเร็ว นั้นเป็นประโยชน์
- ทัศนวิสัยยามค่ำคืน – คุณจำเป็นต้องสามารถมองเห็นได้ในสภาวะที่มีแสงน้อยและแปรปรวน.
- การแยกแยะสี – ไฟจราจรและสีของป้ายจราจรต่าง ๆ นำมาซึ่งข้อมูลที่สำคัญ
- การรับรู้ความลึก – การรับรู้ระยะความใกล้ไกลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการขับเคลื่อน



ทัศนวิสัยหลังพวงมาลัย

แม้ว่าคุณมีความสามารถในการมองเห็นที่ดีเลิศ สภาวะแวดล้อมก็สามารถมีผลต่อการมองเห็นที่ชัดเจนของคุณได้เช่นกัน.

- แสงจ้าสะท้อนจากดวงอาทิตย์ – สวมใส่แว่นกันแดด
- ทำความสะอาดกระจก – กระจกที่สกปรกจะก่อให้เกิดเงาสะท้อนและการบดบังการมองเห็น
- การขับขี้น้ำค้าง— ลดความเร็วลงและหลีกเลี่ยงการมองตรงไปที่ไฟส่องทางและไฟหน้ารถที่วิ่งสวนมา
- สภาวะฝนหรือหิมะ— ลดความเร็วลงและเตรียมตัวกับแสงจ้าสะท้อนที่มากขึ้น พร้อมระยะการมองเห็นที่น้อยลง.

อายุมิใช่เพียงแค่มีผลต่อเวลาในการตอบสนองแต่ยังอาจส่งผลต่อการมองเห็นของคุณ.

- ตรวจวัดสายตาเป็นประจำและปฏิบัติตามคำแนะนำของจักษุแพทย์
- นี่ถึงเวลาที่จะพูดคุยกับคนที่เรารักเกี่ยวกับความสามารถในการขับขี้น้ำของเราแล้วหรือยัง? พูดอย่างตรงไปตรงมาด้วยความเคารพและเสนอทางเลือกอื่นๆที่เป็นไปได้.

ร่างกายของคุณก็เหมือนกับส่วนหนึ่งของรถที่คุณขับ

เปรียบได้ดังความสำคัญของการดูแลรักษารถของคุณให้อยู่ในสภาพที่ดี. ร่างกายของคุณก็ต้องการเติมพลังงาน, มีการหล่อลื่นและมีพลังคุณจึงจะสามารถพร้อมรับกับความท้าทายของการขับขี่อย่างปลอดภัย.

- ใส่ใจกับนาฬิกาชีวภาพในตัวคุณ – ควรหลีกเลี่ยงแผนการขับรถในช่วงเวลาที่คุณอาจเสียโฟกัสหรือง่วงได้ง่าย.
- การเติมพลัง – ควรเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า (low glycemic index) เพื่อรักษาระดับพลังงานในร่างกายคุณให้คงที่.
- ทำตนให้มีไฟ – หมั่นออกกำลังกายและปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายและจิตใจของคุณสดชื่นสดใสตลอดเวลา.
- มีการ “หล่อลื่นที่ดี” – เทียบได้กับการยืดเส้นยืดสาย, สร้างความยืดหยุ่นและปรับปรุงความฉับไวในการตอบสนองของคุณ.

รักษาสติให้จดจ่อกับการขับขี่ : อย่าเป็นผู้ขับขี่ที่ขาดสมาธิ

ลดสิ่งที่จะทำให้เสียสมาธิให้เหลือน้อยที่สุด. ในขณะที่ขับรถควรจำกัดกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการขับรถซึ่งจะทำให้คุณละสายตาหรือสติออกจากถนน. สิ่งที่ต้องจำกัดรวมไปถึง:

- การพิมพ์ส่งหรือเขียนข้อความ
- การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่หรือสมาร์ตโฟน.
- การกินหรือการดื่ม
- การแต่งหน้าหรือแต่งตัว
- การอ่านหนังสือรวมถึงแผนที่
- การตั้งค่าหรือใช้ระบบนำทาง



คุณมีลูกหลานที่ขับรถหรือไม่? พวกเขาจะพิมพ์ส่งข้อความระหว่างขับรถใช่ไหม? คุณเคยพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับความสำคัญของการไม่ให้เสียสมาธิในระหว่างขับรถบ้างหรือไม่?

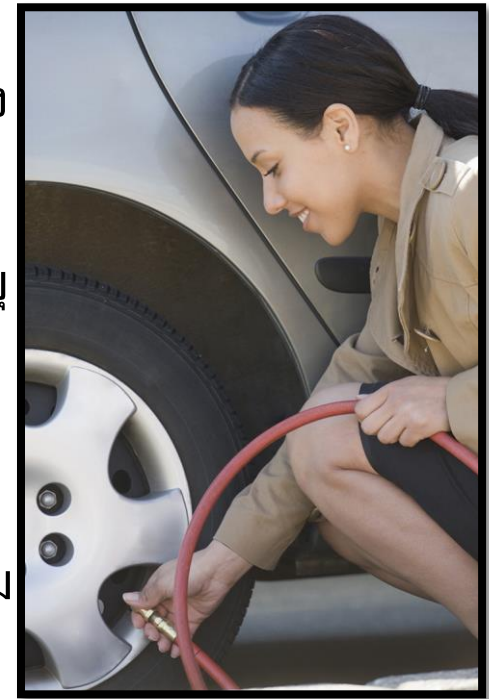
อย่าลืมหมั่นที่จะมองกระจกข้าง/หลังด้วยล่ะ. เมื่อคุณขับรถคุณได้ใส่ใจอย่างที่คุณควรจะเป็นหรือไม่? คุณได้ทำสิ่งที่อาจทำให้คุณเสียสมาธิในระหว่างการขับรถดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นหรือไม่? คุณจะเป็นอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นได้หรือไม่?

การดูแลรักษาสภาพรถของคุณ

สิ่งที่เชื่อมต่อทางกายภาพระหว่างคุณกับถนนคือยางรถยนต์ของคุณ. หากมีสิ่งผิดพลาดกับยางรถในขณะที่ขับขี่, เสียวเวลาที่จะหลีกเลี่ยงการชนนั้นสั้นมาก. ควรสร้างนิสัยในการดูแลรักษาแรงดันลมยางที่เหมาะสมควบคู่ไปกับการตรวจสอบความลึกดอกยางและสภาพยางรถยนต์เพื่อเป็นการป้องกันที่ต้นเหตุของปัญหา.

ข้อแนะนำในการดูแลรักษายางรถยนต์ของคุณ:

- ซื้อที่วัดลมยางที่มีคุณภาพดี ๆ ไว้สักอัน-การรักษาแรงดันลมยางให้เที่ยงตรงเป็นหัวใจของการดูแลรักษายาง.
- ตรวจสอบแรงดันลมยางเดือนละครั้ง.
- ต้องรู้แรงดันลมยางที่ต้องใช้-โดยปกติแล้วจะเป็นสติ๊กเกอร์ระบุอยู่ที่ด้านข้างประตูคนขับซึ่งจะไม่อยู่ที่ตัวยางรถยนต์
- แนะนำให้อ้างอิงแรงดันลมยางจากสภาวะยางที่เย็น
- สลับตำแหน่งยางทุกๆ 5,000-8,000 ไมล์ หรือ 8,000-13,000 กิโลเมตร.
- ตรวจสอบความลึกของดอกยาง - เปลี่ยนยางเมื่อพบว่าความลึกดอกยางของคุณน้อยกว่า $\frac{1}{16}$ นิ้ว หรือ 0.16 ซม.



การดูแลรักษาสถาพรถของคุณ

เบรคก็สำคัญ – อายุการใช้งานชิ้นส่วนหลักที่ประกอบเป็นระบบเบรคอันได้แก่ ผ้าเบรค,จานเบรคจะแปรผันตามสภาพการใช้งาน, ดังนั้นจึงควรมีการตรวจสอบเป็นระยะตามช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในตารางการซ่อมบำรุงรถ. ในระหว่างช่วงเวลาดังกล่าวคอยหมั่นฟังเสียงรถของคุณแล้วคุณจะบอกได้หากมีบางสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น.

- โชคดีที่ปัญหาที่เกิดจากระบบเบรคส่วนใหญ่ก็สามารถสังเกตเห็นได้ก่อนที่จะลุกลามเป็นปัญหาใหญ่หากแต่คุณต้องรู้ว่าสัญญาณเตือนนั้นคืออะไร
 - เสียงเอี้ยดอ๊าดแหลมสูงหรือเสียงของการเสียดสี.
 - มีระยะการเบรคหยุดที่ยาวผิดปกติ
 - กลิ่นไหม้
 - แป้นเหยียบเบรคไม่คืนตัว
 - มีการสั่นหรือรถมีการดิ่ง/บิดไปด้านใดด้านหนึ่งเมื่อเหยียบเบรค
 - มีของเหลวหรือน้ำมันเบรครั่ว



หากคุณเห็น, ได้ยิน, รู้สึกหรือได้กลิ่นสัญญาณปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระบบเบรคดังที่กล่าวมา. ขอให้คุณทำให้มั่นใจว่ารถของคุณจะได้รับการตรวจสอบโดยทันที.

การดูแลรักษาสภาพรถของคุณ

ไม่ว่าคุณจะตรวจสอบสภาพรถของคุณด้วยตัวเองหรือส่งเข้าศูนย์บริการ อย่างน้อยคุณควรจะสังเกตในจุดเหล่านี้เพื่อให้แน่ใจว่ารถของคุณอยู่ในสภาวะที่พร้อมใช้งานอย่างสมบูรณ์อยู่เสมอ.

- แรงดันลมยาง
- การสึกหรอของดอกยาง
- ระดับ/สภาพน้ำมันหล่อลื่น
- ไล่กรองอากาศ
- น้ำฉีดทำความสะอาดกระจก
- ยางปัดน้ำฝน
- น้ำมันเกียร์
- ระดับน้ำกันเยื่อแข็งในหม้อน้ำ
- ความหลวม/ตึงและสภาพสายพาน
- สภาพท่ออย่างอ่อนต่างๆ
- น้ำมันเบรก
- ไฟส่องสว่างและไฟสัญญาณ
- แบตเตอรี่
- อุปกรณ์พิเศษอื่นๆ :
 - ยางอะไหล่
 - แม่แรงยกรถ
 - ผ้าห่ม (สำหรับในเขตหนาว)
 - พลุสัญญาณหรือแถบสะท้อนแสง
 - ไฟฉาย
 - สายพ่วงแบตเตอรี่ & แวนตานิรภัย

การเตรียมการสำหรับเหตุฉุกเฉิน

ในบางครั้งการที่รถเสียโดยที่มิได้คาดคิดก็เกิดขึ้นได้. เพื่อเป็นการลดความตึงเครียดและให้ได้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจจากสถานการณ์ดังกล่าว เราจึงควรมีการเตรียมการดังต่อไปนี้

- ยางแบนเป็นสถานการณ์ฉุกเฉินที่พบได้บ่อยที่สุด
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่ายางอะไหล่มีลมเต็มและแข็งแรงใช้งานได้
 - คุณจะเปลี่ยนยางอะไหล่ด้วยตัวคุณเองหรือเรียกผู้ช่วยเหลือ?
 - หากคุณจะเปลี่ยนยางด้วยตนเอง, คุณรู้หรือไม่ว่าจะต้องทำอะไรและคุณมีอุปกรณ์ความปลอดภัยที่เหมาะสมหรือไม่??
 - หากคุณเรียกหาการช่วยเหลือ, คุณรู้หมายเลขติดต่อหรือไม่?
 - ยางอะไหล่ของคุณมักไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้งานในระยะทางยาวไกล. ขอให้เตรียมการดังที่กล่าวมาข้างต้น.
- การเตรียมความพร้อมสำหรับทุกๆ เหตุรถเสียที่เป็นไปได้
 - ให้ตระหนักถึงสิ่งที่อยู่รอบตัว. และย้ายไปอยู่ในสถานะที่ปลอดภัย.
 - เตรียมหมายเลขติดต่อสำหรับเหตุรถเสียฉุกเฉิน.
 - คุณทำตัวให้เป็นที่มองเห็นชัดเจนได้ดีแค่ไหน? สามเหลี่ยมสะท้อนแสง, พลุสัญญาณ ฯลฯ.
 - หากคุณเดินทางในระยะไกลหรือในสถานะอากาศไม่เอื้ออำนวย, คุณมีปัจจัยสำรองเช่นน้ำดื่มหรือผ้าห่มเตรียมไว้หรือไม่?



ทุกสิ่งเชื่อมโยงถึงกัน

สถิติของคุณจะจัดจ้อยกับการขับรถได้ดีกว่าหากว่าร่างกายที่พร้อมของคุณอยู่ในรถที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยประกอบด้วยทัศนวิสัยที่ดี.



- ยึดผู้โดยสารและสำภาระให้แน่นหนา— ทำให้มั่นใจว่าผู้โดยสารทุกคนรวมถึงสัตว์เลี้ยงอยู่ในที่นั่งอย่างเหมาะสมและปลอดภัยตามขนาดและน้ำหนัก. จัดเก็บของชิ้นใหญ่เหอะทะไว้ในกระโปรงท้ายรถหรือมีการยึดรั้งด้วยสายรัดที่แน่นหนาปลอดภัย.
- กำจัดสิ่งที่ไม่เป็นระเบียบ – เพื่อหลีกเลี่ยงความหงุดหงิดและเสียสมาธิ, ให้ดูแลสภาพภายในรถของคุณอยู่เสมอให้ปราศจากสิ่งที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย.
- ปรับตำแหน่งที่นั่งให้เหมาะสม— ปรับตำแหน่งที่นั่งให้อยู่ในท่าตรง, ซึ่งคุณสามารถเอื้อมถึงคันเร่งและพวงมาลัยได้โดยมีไหล่จุนเกินไปพร้อมศีรษะและหลังของคุณมีการรองรับที่เหมาะสม.
- ลดจุดบอด— เมื่อปรับที่นั่งได้แล้วให้ปรับกระจกเพื่อลดจุดบอดลงให้เหลือน้อยที่สุด

ขอให้มีความสุขกับการเดินทาง!

มาถึงตอนนี้สติ,ร่างกาย, และรถของคุณก็พร้อมสำหรับการขับขี่, ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพและอย่าลืมที่จะตรวจสอบสัญญาณอันตราย!(เช็คชิกเนลส์)

Check Signals pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

❖ Presentation content provided by The Network of Employers for Traffic Safety (NETS) through the Drive Safely Work Week 2013 campaign toolkit and is also available in Spanish. www.trafficsafety.org