



การเดินทางให้ปลอดภัย

life  beats

lyondellbasell

# อะไรคืออุบัติเหตุเป็นศูนย์กลางในการเดินทาง

อุบัติเหตุเป็นศูนย์กลางในการเดินทางคือการระมัดระวังความปลอดภัยที่จำเป็นก่อนและหลังการเดินทางในแต่ละครั้ง ซึ่งงานนำเสนอนี้จะเน้นถึงปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่เกี่ยวข้องกับการจราจร, การเดินทางโดยรถไฟ, จักรยานและอุบัติเหตุสำหรับคนเดินเท้า

## การขับรถไปทำงาน

---

อุบัติเหตุจากการขับรถไปทำงานทุกวันถือเป็นอุบัติเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง จากสถิติที่กรมการขนส่งเท็กซัสทำการบันทึก มีผู้เสียชีวิตมากถึง 3534 คน ภายในปี 2014 คิดเป็นสถิติมีรถที่ประสบอุบัติเหตุประมาณ 10 คันต่อวัน จากสถิติอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นพบว่ามี 2 สาเหตุหลักๆที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุเหล่านี้ คือ **การขับรถประมาทและความเมื่อยล้า** ซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยนี้อาจไม่ใช่สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ถ้าหากเรานำแนวคิดอุบัติเหตุเป็นศูนย์ไปใช้ในการขับรถ

### Source:

Texas Department of Transportation (2015) – Crash Statistics. <http://ftp.dot.state.tx.us/pub/txdot/trf/crash-statistics/2014/a.pdf>

# การไม่ใส่ใจความปลอดภัยในการขับรถ

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใดระหว่างการขับรถที่จะทำให้คุณละเลย

## ความปลอดภัยในการขับรถ



# ความเมื่อยล้า



- นอนหลับให้เพียงพอก่อนไปทำงาน



- อย่าใช้คาเฟอีนหรือสารกระตุ้นเพื่อทำให้นอนไม่หลับ



- หลีกเลี่ยงการขับรถในกรณีที่รู้สึกเหนื่อยล้า

# รูปตัวอย่างการขับรถให้ปลอดภัย GoalZERO Driving!

## นึกถึง GoalZERO ทุกครั้งที่ขับรถและทุกๆวัน!

มองไปข้างหน้า  
ตลอดเวลา

มืออยู่ที่พวงมาลัย  
เสมอ

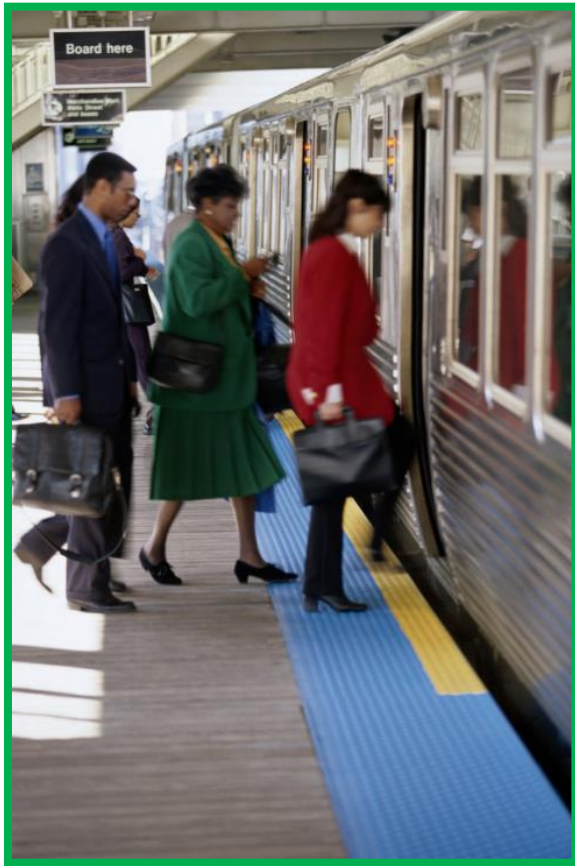
คาดเข็มขัดนิรภัย  
ทุกครั้งที่ขับรถ\*

ออกจากบ้านเร็ว  
เพื่อเพื่อเวลา



\*ผู้โดยสาร \* ควรคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นรถ  
ส่วนตัว หรือรถสาธารณะ

# การขึ้นลงรถไฟฟ้าสาธารณะ



## ยืนตัวอยู่เสมอ

- รถไฟสามารถมาจากทุกทิศทางและเจียบมากจนเราอาจไม่ได้ยืน แต่สิ่งที่คุณควรระวังคือป้ายห้าม ป้ายเตือนต่างๆ สัญญาณเสียงต่างๆภายในสถานี รวมถึงการระมัดระวังในการใช้โทรศัพท์และหูฟังขณะก้าวขึ้นรถ

## ระมัดระวังข้างหน้าเสมอ

- หลีกเสี่ยงการนั่งที่ขอบชานชาลา ยืนให้ห่างจากแพลตฟอร์ม

## ยืนห่างจากขอบแพลตฟอร์ม

- ให้ความสนใจกับเครื่องหมายทาสีหรือยกขึ้นที่ขอบและยืนให้ห่างอย่างน้อย 3 ฟุตหรือ(1 เมตร) จากรถไฟในขณะที่กำลังจะมาหรือออกจากสถานี

## เมื่ออยู่ในรถไฟ

- จับเสาหรือที่นั่งให้มั่นคง ฟังเสียงประกาศตามสายอย่างตั้งใจ

## เดินอย่างระมัดระวัง

- โปรดใช้ความระมัดระวังขณะขึ้นและลงจากรถไฟ - อาจจะมีช่องว่างระหว่างรถไฟและชานชาลา
- อย่าใช้ทางลัด
- ตามป้ายบอกทางและเครื่องหมายที่ช่วยให้คุณทราบว่ามีความปลอดภัยที่จะข้ามทางรถไฟ อย่าข้ามทางที่ไม่อนุญาตให้ข้ามซึ่งผิดกฎหมาย

# การเดินทางโดยรถบัสหรือรถเมลล์

## เมื่อคุณกำลังยืนรอรถบัส....

- อายยืนอยู่บนถนนหรือในด้านหน้าของรถบัส – คนขับรถอาจจะไม่เห็นคุณหรือสามารถที่จะหยุดในเวลา
- โปรดจำไว้ว่ารถบัสเพื่อให้คนขึ้นที่ป้ายรถเมลล์ - คุณไม่จำเป็นต้องลงไปโบรบนถนน
- เมื่อรถบัสจะออกตัว คุณต้องแน่ใจว่าคุณไม่ได้ยืนอยู่บนถนน หรือขวางทางรถวิ่ง

## เมื่ออยู่บนรถ....

- ถือตั๋วไว้ในมือ
- นั่งลงบนเบาะ หรือหาที่จับยึดให้มั่นคงในกรณีที่ยืน
- ถ้าผู้โดยสารคนอื่นเบียดคุณมากเกินไปให้ขยับไปข้างหน้า

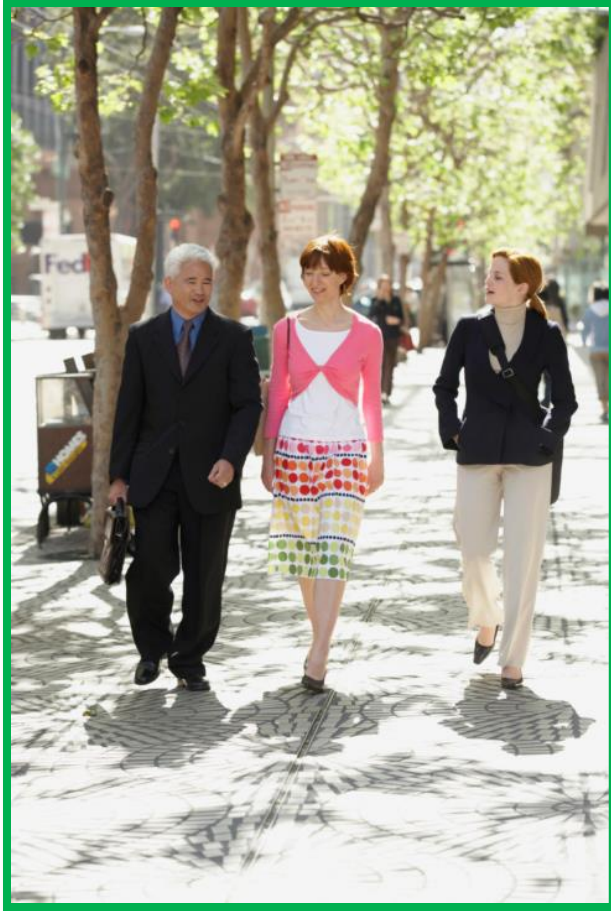
## เมื่อคุณอยู่ในรถ...

- ระวังคนเดินข้ามถนน
- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรและสัญญาณเตือนระวังต่างๆอย่างเคร่งครัด มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมทาง
- จำไว้ว่า: รถไม่สามารถหยุดได้อย่างรวดเร็วตามที่คุณต้องการ





# การเดินทางอย่างปลอดภัย



## ปลอดภัยและมองเห็นได้ง่าย: ทำตัวเองให้เป็นที่สังเกตของคนขับรถ

- สวมเสื้อผ้าที่สีเห็นเด่นชัด หรือใส่เสื้อสะท้อนแสง และเดินข้ามในทางที่เป็นทางข้าม
- ยืน หรือข้ามในที่ที่คนขับรถสามารถมองเห็นคุณได้ง่าย

## มีสติและตื่นตัวอยู่เสมอ: หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยง

- เดินบนทางเมทำเสมอ ถ้าไม่มีทางเท้า ให้เดินในเส้นทางเดินบนถนน
- ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าคนขับรถมองเห็นคุณ และหยุดรถให้คุณก่อนที่จะข้าม
- ดูสัญญาณไฟเตือนต่างๆก่อนข้าม
- สังเกตเสียงเครื่องยนต์ของรถที่มาจากทางด้านหลังคุณ รวมถึงไฟหน้าที่ส่องมาที่คุณ

## ระมัดระวังในการข้ามถนน: ดูให้แน่ใจก่อนข้าม

- ข้ามถนนที่แยก crosswalks หรือที่ที่มีเครื่องหมาย ปฏิบัติตามสัญญาณจราจรเช่น WALK / ไม่เดินสัญญาณ มองทั้งสองด้านก่อนข้ามถนนและดูสำหรับการเปิดยานพาหนะ มองข้ามเลนทั้งหมดที่คุณจะต้องข้ามและสายตาที่ชัดเจนในแต่ละช่องทาง ก่อนที่จะข้าม
- ไม่สวมหูฟังหรือพูดคุยทางโทรศัพท์มือถือในขณะที่ข้าม

# ความปลอดภัยในการขี่

ถ้าไม่มีเลนส์สำหรับจักรยานหรือมอเตอร์ไซค์ ให้คุณใช้ข้อควรระวังเหล่านี้ในการขี่

- สวมหมวกนิรภัย
- ทำให้จักรยานและตัวเองของคุณมองเห็น; สวมเสื้อผ้าสีสดใสหรือสะท้อนแสง ให้สัญญาณตรงทางแยกทุกครั้ง
- ระวังรถให้ดี

เคล็ดลับด้านล่างนี้เฉพาะที่ขี่บนถนน

ถ้าคุณอยู่บนท้องถนนคุณควรคิดว่าคุณเป็น "รถ" และจะต้องปฏิบัติตามกฎจราจร; หยุดที่ไฟแดงและหยุดที่มีสัญญาณ

ให้สัญญาณทุกครั้งเมื่อคุณจะเปลี่ยนเลน และขี่ให้ตรง

- ขับไปตามทางจราจร ไม่ย้อนศร
- ตรวจสอบแน่ใจว่าคุณสามารถได้ยินเสียงจราจร เมื่อคุณใส่หูฟัง
- ใส่ใจกับสภาพถนนที่อาจทำให้คุณสูญเสียการขับขี่



ทำอย่างไรให้เราหลีกเลี่ยงจากการถูกรถชน, [click here](#).

# Check Signals pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?**

**WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?**

**CAN I DO THE JOB SAFELY?**

## Focus - Start to Finish

เหตุผลไหนของคุณ ที่ควรเดินทางอย่าง  
ปลอดภัย

