

# การบรรลุเป้าหมาย GoalZERO



ส่วนหนึ่งขอความหมาย **GoalZERO** ก็คือวิถีของการนำเราไปสู่ความปลอดภัยในทุกแง่มุมของการใช้ชีวิตของเรา ทั้งเวลาทำงานและกลับจากที่ทำงาน

ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ใดในโลกเราทุกคนต้องหาทางที่จะไปทำงาน ซึ่งเดินทางโดย:

- ทางมอเตอร์ไซด์
- ทางรถไฟ
- ทางรถบัส
- การปั่นจักรยาน
- การเดิน

# GoalZERO

# เมื่อคุณอยู่บนถนนขณะขับรถไปทำงาน

ตามรายงานสถานะทั่วโลกเกี่ยวกับความปลอดภัยทางถนนปี 2015<sup>(1)</sup>:

- ทั่วโลกมีจำนวนผู้เสียชีวิต 1.25 ล้านคนต่อปี
- ปี 2030 มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนเพื่อลดจำนวนนี้ลงครึ่งหนึ่งภายในปี 2563
- อุบัติเหตุจากการขับขี่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในผู้ที่อายุระหว่าง 15-29 ปีทั่วโลก
- 50 ล้านคนได้รับบาดเจ็บจากการจราจรบนท้องถนน
- การไม่มีสมาธิขณะขับรถ



(1) World Health Organization, 2017

โฟกัสไปข้างหน้า

จับพวงมาลัยตลอด

คาดเข็มขัดนิรภัย

เพื่อเวลาไว้เยอะๆ



\* ผู้โดยสารควรรักษาเข็มขัดนิรภัยเสมอแม้ในขณะที่ใช้ระบบ  
ขนส่งสาธารณะและรถแท็กซี่



## ต้นตัวตลอดเวลา

- รถไฟสามารถมาจากทิศทางใดก็ได้และเงียบมาก เมื่ออยู่ในสถานีควรปฏิบัติตามสัญญาณเตือนและสัญญาณทั้งหมดและใช้ความระมัดระวังเมื่อใช้ชุดหูฟังหรือโทรศัพท์มือถือ

## ยืนห่างจากชานชาลา

- ให้จัดไว้ในเครื่องหมายที่ทาสีหรือยกขึ้นที่ขอบของแพลตฟอร์มและอยู่ห่างจากรถไฟอย่างน้อยสามฟุต (1 เมตร) ขณะออกจากสถานี

## เมื่อขึ้นบนรถไฟให้จับราวตลอดเวลา

- ยืนหลังเส้นที่ทาสีกำหนด และยืนห่างจากรถไฟอย่างน้อยสามฟุต

## ระวังทุกครั้งเมื่อก้าว

- ระมัดระวังทั้งอยู่นอกรถไฟ และในรถไฟ และระวังขณะก้าวข้างช่องว่างระหว่างรถไฟและแพลตฟอร์ม

## อย่าใช้ทางลัด

- ปฏิบัติตามป้ายเตือนและเครื่องหมายบอกตำแหน่งที่แจ้งให้คุณทราบว่าสามารถข้ามเส้นทางได้อย่างปลอดภัย การข้ามที่ที่ไม่เหมาะสมถือว่าอันตรายและผิดกฎหมาย

## เมื่อคุณกำลังรอรถบัส ...

- อย่ายืนบนถนนหรือหน้ารถเมล์คนขับอาจไม่เห็นคุณหรือสามารถหยุดเวลาได้
- โปรดจำไว้ว่า: รถประจำทางหยุดสำหรับลูกค้าที่ยืนอยู่ที่ป้ายรถเมล์ - คุณไม่จำเป็นต้องกระโจนไปที่ถนน ขวางรถประจำทางเพื่อให้พวกคนขับรถหยุด
- ในขณะที่ยืนรอรถบัส ตรวจสอบให้แน่ใจว่ากำลังยืนอยู่ห่างจากถนนและไม่ยื่นเสียงต่อการที่รถจะชน

## เมื่ออยู่บนรถบัส...

- มีตั๋วหรือค่าโดยสารที่มีประโยชน์
- นั่งลงอย่างรวดเร็วหรือยึดแน่นถ้ายืน; อย่าล้มเลิกนั่งสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ
- ถ้าผู้โดยสารคนอื่นทำให้คุณมีปัญหาให้เลื่อนไปด้านหน้า

## เมื่ออยู่บนรถยนต์ส่วนตัว...

- โปรดใช้ความระมัดระวังเมื่อผ่านรถบัส
- ระวังอย่าให้ผู้โดยสารออกจากรถ
- ปฏิบัติตามสัญญาณจราจรและสัญญาณทุกครั้ง
- โปรดจำไว้ว่ารถเมล์สามารถหยุดได้อย่างรวดเร็วและบ่อยๆ



หากมีเส้นทางที่กำหนดให้รถจักรยาน นั่นคือสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดในการขับขี่

- สวมหมวกนิรภัย
  - ทำให้จักรยานของคุณและตัวคุณเองมองเห็นได้ สวมเสื้อผ้าที่สดใสหรือสะท้อนแสง ใช้กระดิ่งหรือแตรที่ทางแยกและในการจราจร
  - คุณนตตลอดเวลาเมื่อมีคนเดินเท้าและยานพาหนะผ่าน
- เคล็ดลับด้านล่างนี้เฉพาะเจาะจงสำหรับการขับขี่บนถนน.
- ในพื้นที่ส่วนใหญ่ถ้าคุณอยู่บนท้องถนนคุณจะถูกมองว่าเป็น "พาหนะ" และต้องปฏิบัติตามกฎจราจร หยุดที่ไฟสีแดงและป้ายหยุด
  - คาดเดาได้โดยการแจ้งความตั้งใจของคุณมองหาก่อนที่จะเปลี่ยนเลนและขี่เป็นเส้นตรง
  - ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ไม่ฝ่าฝืนกฎหมายจราจร
  - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ยินเสียงการจราจรที่กำลังเข้าใกล้
  - ปลอຍหูฟังที่บ้าน
  - ใส่ใจกับสภาพถนนที่อาจทำให้คุณสูญเสียความสมดุลหรือตก



## ปลอดภัยและมองเห็น: ทำให้ตัวเองมองเห็นได้ง่ายขึ้น

- สวมเสื้อผ้าที่มีสีสดใสและอ่อนและวัสดุสะท้อนแสงและข้ามถนนในพื้นที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- ยืนบนรถประจำทางหรือรถที่จอดไว้หรือสิ่งกีดขวางอื่น ๆ ก่อนข้ามเพื่อให้คนขับสามารถเห็นคุณ

## มีสติและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา: หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย

- เดินบนทางเท้าเสมอ ถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินมุ่งหน้าไปทางการจราจร
- อย่าถือว่ายานพาหนะจะหยุดลง ไม่ต้องมองไปที่ยานพาหนะ
- อย่าวางใจ แต่เพียงอย่างเดียวเกี่ยวกับสัญญาณคนเดินเท้า มองก่อนที่คุณจะข้ามถนน
- ระวังการเกิดเสียงเครื่องยนต์หรือไฟสำรองในรถยนต์เมื่ออยู่ในลานจอดรถและใกล้ที่จอดรถบนถนน

## เพิ่มความระมัดระวังเมื่อข้ามถนน: มองให้รอบคอบก่อนค่อยข้าม

- ข้ามถนนที่ทางแยกหรือทางแยกที่ทำเครื่องหมายไว้หากเป็นไปได้
- ปฏิบัติตามสัญญาณจราจรเช่นเดินเท้า / ไม่เดินเท้า
- ดูทั้งสองเลนก่อนที่จะข้ามถนนและฝ้าดูการเปลี่ยนยานพาหนะ
- มองข้ามเลนทั้งหมดที่คุณต้องข้ามและล้างช่องมองภาพแต่ละช่องก่อนดำเนินการต่อ
- อย่าสวมหูฟังหรือพูดคุยทางโทรศัพท์มือถือขณะข้าม





# Check Signals

## pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?**

**WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?**

**CAN I DO THE JOB SAFELY?**

## Focus - Start to Finish