

安全守則

對象

貨櫃車或掛接車（俗稱“拖頭”）的司機。

司機安全十則

1. 充足睡眠休息，切勿 24 小時駕駛。
2. 配戴個人安全設備，例如口罩、隔音耳塞、安全帽、安全鞋。
3. 駕車時切勿飲酒及服食藥物（例如傷風藥）。
4. 留意水浸，水浸過半個轆會引起迫力剎車失效，不直行車。
5. 遵守道路及工作安全守則，無許可證勿進入重量、高度、長度限制禁區。
6. 八號風球或黑色暴雨訊號懸掛下，盡快將車泊在安全地方。
7. 發現有危險環境時，應進行隱患申報，即向公司及車主會反映。
8. 每天檢查車輛零件是否正常；選用合乎標準零件，定期維修。
9. 在公路作業時，要穿上反光衣，要顧及人、車的公眾安全。
10. 後車時先落車瞭解交通情況，儘量安排人在車後監察，有可疑應立刻停車。

安全駕駛

駕駛安全要訣

1. 進行駕駛前檢查：駕駛前檢查包括目視檢查（檢查車身、輪胎氣壓、胎紋深度、各類油和水的狀況）和檢查操作（檢查聲號、儀錶、水撥、煞車系統、駕駛盤功能），若發現問題應及時向主管報告。若問題嚴重應該將車送車房修理。
2. 遵守速度限制：速度快則司機反應時間短，須保持安全車速及與前車輛保持兩秒距離。
3. 注意彎路交叉口：在彎路前必須先減速，交叉路口更須提高警覺。
4. 轉線目視查看“盲點”：因為在車旁存在“盲點區”（大約在車窗附近），點內的車輛不易看見。
5. 專心開車，注意路面：駕車時不講電話，避免分散注意力。必要通電可使用免提話筒。司機應該時刻注視四周情況，養成看後鏡的習慣。
6. 車輛在高速時勿猛轉方向盤：當車輛偏離行車線，不可力圖駛回路面，“過度修正”會使車輛反而偏離另一邊。
7. 天色不佳時要開燈：讓別的车辆注意到自己，自己又可獲得更佳的視野。
8. 注意其他問題駕駛者：為了確保自身安全，遇有懷疑醉酒或其他原因不正常駕駛的司機（車子忽左忽右），應遠離之。
9. 倒車進入陌生地盤時，必須要下車觀察路面情況，找個可靠的人為你引路。
10. 卸貨完或開、倒車前，最好要在車旁繞一圈，留意行人及雜物（尤其是長者），確保行人安全。

應變

應變技巧

許多交通事故的成因，是駕駛人經驗不足，不懂得判斷作出即時的反應，在猶豫間已無法補救，所以放遠目光，不時望後鏡及肩側視察，保持兩秒守則是非常重要的，這可給自己空間也給予人家空間。以下提供 4 種方法可有效地防止意外的發生。

警告

響號、亮高燈或開著四角閃燈，讓其他道路使用者知道自己的存在及動向。

遠離

遠離危機可加速、剎車或向旁駛開。

定速、定位

保持原來速度及方向，可助他人預測到自己的動向，如在通過紅綠燈位及有車緊隨自己的後方時。注意要保留有足夠安全剎車的空間。

協調

應儘量將自己的車速與同一行車線的車輛協調，若自己的車輛不能快速行駛就應靠邊，若要轉線，就應顧及要切入線的車輛速度，以免發生危險。需要隨時調節車速，以配合環境的需要。

應變

遇事應變

事故	應變
壞車	<ol style="list-style-type: none">1. 熄掉引擎並亮起危險警告燈；2. 將車輛駛離行車道並停在路肩上；3. 避免逗留車內，應該在路邊等候援助；4. 豎立反光警示牌。
交通意外	<ol style="list-style-type: none">1. 保持冷靜，記錄發生意外的經過。盡可能繪畫當時意外車輛的位置；2. 嘗試尋找目擊證人，並寫下聯絡電話，以便日後跟進；3. 如屬嚴重交通意外或有人受傷，應該致電 999 求救。
火警	<ol style="list-style-type: none">1. 在安全的情況下取出車上的滅火筒，拉出保險掣，將滅火筒的噴口對準火源，把板掣按下及慢慢左右擺動，將滅火劑噴出；2. 如火未能撲滅，請即致電 999 求助或通知其他人士協助處理。
危險品	<ol style="list-style-type: none">1. 盡可能把貨櫃車在遠離人群及建築物的地點停下；2. 切勿觸摸或吸入洩漏之物質；3. 記下事發時間及貨箱編號，應該致電 999 求助；4. 離開事發地點（注意風向）及防止他人接近該處。

健康

保持健康

通常職業司機會出現以下的健康問題：胃病、泌尿道疾病、筋骨勞損、呼吸道疾病、交通噪音引致頭痛或聽覺毛病、猛烈陽光引致眼部不適及皮膚毛病、不正確坐姿引致腰背痛/手腳痛等。良好的工作習慣可以防止出現上述問題。

問題	解決方法
胃痛	<ol style="list-style-type: none">1. 應儘早治療；2. 盡可能減輕直接或間接造成過度緊張和神經壓力的因素，放開胸懷；3. 定時進食，儘量自備飯盒、餅乾小食等充饑；4. 保持充足的睡眠時間。
泌尿道疾病	<ol style="list-style-type: none">1. 多補充水分，有需要便多歇息，儘量保持身心愉快輕鬆；2. 適當地分配工作時間，儘量安排小休/上廁所時間；3. 多留意公廁的位置，有需要時便上廁所，避免忍尿；4. 每隔一段時間，就應該起身走動，可以緩和情緒，降低座位的溫度。
筋骨勞損	<ol style="list-style-type: none">1. 儘量選用避震較佳的車輛；2. 確保輪胎氣壓充足，車輛維修妥善；3. 檢查座椅有良好的支援及抗震功能；4. 選擇合適車輛以配合路線情況，計劃行車路線以便揀擇平坦的地面。
呼吸道疾病	<ol style="list-style-type: none">1. 儘量避免走近排出有害氣體的地方；2. 停車等候時，應該關掉引擎。
噪音問題	停車等候時，應改關掉引擎以減少暴露於噪音及全身震動的危害。
陽光問題	<ol style="list-style-type: none">1. 佩戴太陽眼鏡；2. 塗上防曬油。
坐姿問題	<ol style="list-style-type: none">1. 適當地調較座椅，駕駛盤和其他可調較的設備，以達到自然及舒適地駕駛的效果；2. 採用自然的坐姿，並盡可能間歇地改變坐姿來轉移身體的受壓點。

環保

簡要

造成城市的空氣污染，最主要之一是汽車排出的廢氣，還有輪胎和地面摩擦產生的微粒子，如我們能夠減少汽車造成的污染，對保護環境有很大的幫助。以下提供一些環保的駕駛供參考。

排檔起步

選用適當的排檔起步，尤其是一些柴油引擎車輛，有些司機是不管乘客多少，載貨多少或上斜坡時，也是習慣用第二排檔起步；經常因扭力不足而需頗長時間踏離合器（俗稱：吊奩力子）才能慢慢移動。這樣對離合器和引擎都會造成很大的損害。當車輛啓動後，應立刻憑經驗去感覺扭力和速度，漸進式加速，順序換檔。

停車熄火

若停車等候較長時間，應將引擎關掉，避免因引擎過熱，燃料不能充分燃燒而產生一氧化碳，危害健康又不環保及浪費。

經常檢查

經常檢查車輛，定期清洗引擎（俗稱：唧油），清洗車底泥垢，更換機油，變速箱油及尾牙油。保持輪胎氣壓，將車廂雜物清除。