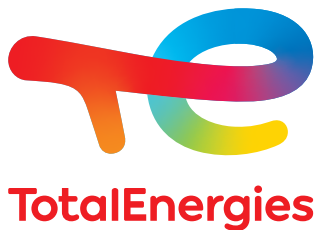




## 我是#安全驾驶员



疲劳时,我不驾驶车辆,  
并避免在驾驶时分心。



# 疲劳时,我不驾驶车辆,并避免在驾驶时分心。

百分之二十的严重车祸是由于司机疲劳或注意力不集中造成的。学习驾驶还意味着学习在驾驶时适当休息并禁止任何可能分散您注意力的活动。



## 我要评估自己的疲劳程度。

当疲劳影响我执行需要注意力、判断力和反应能力的任务时,疲劳就会成为问题。

其后果与酒驾的后果相似:

- ▶ 司机难以保持稳定的行车路线和速度
- ▶ 警惕性下降
- ▶ 反应时间更长
- ▶ 出现冒险倾向、记忆力受损
- ▶ 判断力受损、打瞌睡.....



## 在开车时避免任何让我分心的事儿。

驾驶时分心是指将注意力从对安全驾驶所需的活动中转移到另一项活动上的行为。

驾驶时分心会降低反应速度,损害判断力,缩小视野范围,并可能导致司机、乘客或其他道路使用者受伤或死亡。

## 20%

的致命交通事故是由疲劳驾驶造成的。

数据来源:国家睡眠与警戒研究所 (INSV)



## 50米

是指以60公里/小时的速度行驶的车辆在3秒内通过的距离。闭上眼睛数秒就可能产生可怕的后果。



## 59%

的司机在驾驶时使用智能手机。

资料来源:道路事故预防协会

驾驶时使用手机会使发生事故的风险增加

## 4

倍。  
数据来源:世界卫生组织

驾驶时发送短信会使发生事故的风险

## 增加 23 倍。

数据来源:弗吉尼亚理工大学交通研究所



导致 **25%** 致命道路事故的一个因素是驾驶分心。

数据来源:ONISR 2018 (国家部际道路安全观察站)



# 疲劳驾驶

## 良好的习惯

下面是一些需要了解和遵守的规则,以防止疲劳驾驶。

- ☑ 我在出发前准备好行程路线并确定休息区。

这让我能够规划旅途中的休息时间。

- ☑ 我休息好了再上路。

建议的睡眠时间为每晚 7 至 8 小时。因此,我要在长途旅行之前避免睡眠不足或夜班工作。

- ☑ 我要学习判断疲劳出现的迹象。

注意力不集中、颈部僵硬、背痛、不断变换姿势、反复打哈欠、眼皮沉重、眼神停滞、腿脚麻木。上述迹象表明是时候停止驾驶了...

- ☑ 一旦出现疲劳迹象,我就要休息一会儿。

小型机动车每行驶 2 小时必须休息至少 10 分钟,大型机动车每行驶 4.5 小时必须至少休息 30 分钟。

- ☑ 我尤其需要对一天中的某些时间段提高警惕。

下午开始的时候(下午 1 点至 3 点)和半夜(凌晨 2 点至凌晨 5 点)是最容易瞌睡的时间。

“我的办法是只要我累了就休息一下。”

安吉尔



### 您知道吗?

以下因素会促进甚至加剧疲劳:

- ▶ 缺乏规律的休息
- ▶ 吃太饱的一顿饭、太甜或太油腻
- ▶ 吸烟,这会减少车内的氧气
- ▶ 药物,某些药物可能对驾车造成危险影响。例如,安眠药和抗抑郁药会明显降低警觉性。
- ▶ 饮酒或吸毒,哪怕只是少量饮酒

驾驶时首次出现疲乏迹象后 30 分钟内,发生事故的风险会增加

**3 至 4 倍。**

数据来源:国家睡眠与警戒研究所 (INSV)





# 驾驶时的干扰因素

## 良好的习惯

驾驶干扰有四种类型：视觉、听觉、身体、认知干扰。如何避免它们？

**视觉干扰**，就是必须将视线从道路上移开才能完成的任务，并且与驾驶无关。

为避免干扰：

- 让眼睛始终注视道路
- 如果我需要查阅指令，那么我停车
- 避免让视线固定在 GPS 或手机屏幕上跟踪路线

**听觉干扰**，就是当某些设备的音量掩盖了其他环境声音（例如救护车警报声），并产生干扰。

为避免干扰：

- 我降低收音机的音量
- 我注意倾听任何不寻常的声音
- 我将手机设置为“静音”模式



“

我开车时从不使用手机。  
手机放在包里。”

维罗妮卡



**身体干扰**，就是为使用某设备而必须放弃使用双手握住方向盘，从而造成干扰。为避免干扰：

- 我把手机放在拿不到的地方
- 在开始驾驶之前我进行所有必要的驾驶调整及操作
- 启程之后，我避免操作车内设备（收音机、GPS、温度、巡航控制等）
- 我避免在开车时饮食或吸烟
- 在通常情况下，我开车时不尝试去抓、摸东西

**认知干扰**，包括就一场对话进行思考而不是分析交通状况。为避免干扰：

- 即使可以使用免提，我也不接、打电话
- 我专注于道路驾驶
- 我控制自己的情绪

## 开车时应避免的 5 个主要干扰因素

1. 手机（发送短信、通话和 GPS）
2. 车辆设备和控制装置（车窗、收音机、空调等）
3. 乘客
4. 饮食、饮水、吸烟
5. 车外干扰物

发送或接收短信需要您将视线从道路上移开 5 秒。同时以 90 公

里/小时的速度行驶 **125** 米，这相当于一个足球场的长度。

数据来源：国家睡眠与警戒研究所 (INSV)



想了解更多？

登录 HSE 工具箱，以阅读所有 #安全驾驶员的活动内容。

**道达尔能源是一家全球性的多元化能源公司**，生产和销售包括石油和生物燃料、天然气和绿色燃气、可再生能源和电力在内的多种能源。

我们超过 10 万名员工致力为更多人提供更实惠、更洁净、更可靠和更方便的能源。

我们的业务遍及全球近130个国家和地区。道达尔能源致力于以可持续发展为核心开展项目和运营，为促进人类福祉贡献自己的力量。



### 道达尔能源 (TotalEnergies SE)

2 place Jean-Millier  
92400 Courbevoie – 法国,

电话: +33 (0)1 47 44 45 46

注册资本:

6,641,697,357.50 欧元

于南泰尔 (Nanterre) 注册: RCS 542 051 180



[totalenergies.com](https://www.totalenergies.com)