

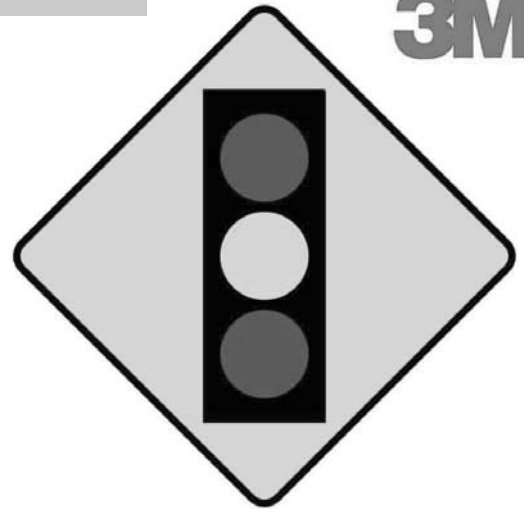
ภาคผนวก ซ

เอกสารอบรมพนักงานขับรถ



# อบรมการปฏิบัติตาม กฎจราจร

3M



By Safety, Occupational Health and Environment Department



By Safety, Occupational Health and Environment Department



By Safety, Occupational Health and Environment Department

## หัวข้ออบรมการปฏิบัติตามกฎจราจร

1. ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ใช้รถใช้ถนน
2. สัญญาณป้ายจราจรบนท้องถนน
3. กฎระเบียบความปลอดภัยของพนักงานขับรถ



By Safety, Occupational Health and Environment Department

## 1. ข้อปฏิบัติสำหรับผู้โดยสารใช้ถนน



### งดใช้มือถือขณะขับรถ

หนึ่งสาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุบนท้องถนน  
หากมีความจำเป็นต้องทำการติดต่อ  
แนะนำให้ใช้หูฟังหรืออุปกรณ์อื่นๆช่วย



### คาดเข็มขัดนิรภัย

ช่วยกระจายแรงกระแทกที่เกิดจากอุบัติเหตุ เช่น  
ช่วยป้องกันศีรษะหรือร่างกายส่วนบนเหวี่ยงไป  
กระแทกกับพวงมาลัยหรือบริเวณแผงหน้ารถ





## ไม่ขับรถเร็วเกินกำหนด

อย่าเห็นแก่ฐานะสำคัญ หรือแม้แต่ความสนุก  
จนลืมนึกถึงความปลอดภัย  
ของตนเองและเพื่อนร่วมทาง



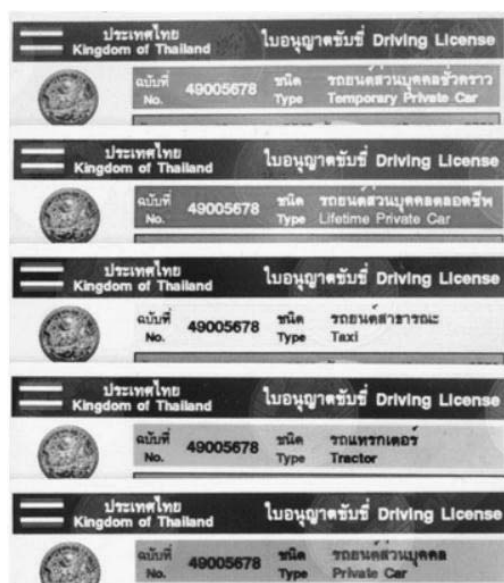
## ปฏิบัติตามกฎจราจร

การปฏิบัติตามกฎจราจร ช่วยลดอุบัติเหตุ  
และช่วยลดความสูญเสียต่อเสียชีวิตและร่างกาย  
เคารพกฎจราจรสักนิดชีวิตคุณจะปลอดภัย



## เปิดไฟให้สัญญาณ

การส่งสัญญาณไฟขณะที่เบรก หรือเลี้ยว  
เพื่อสื่อสารกับผู้ขับขี่คนอื่นๆ เป็นสิ่งที่ควรทำ  
เพื่อความปลอดภัยบนท้องถนน



ผู้ขับขี่รถบรรทุกหรือรถรับส่งคนงานต้องมีใบอนุญาตขับขี่  
ตามที่กรมการขนส่งทางบกกำหนด





ผู้ขับขี่รถบรรทุกทุกตัวรอบบรรทุก  
น้ำหนักตามที่กฎหมายกำหนด



## ง่วงไม่ขับ

พักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อรู้ว่าต้องเดินทางไกล  
ควรนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงและแวะพักตามจุดพักรถ  
เพื่อไม่ให้ร่างกายเหนื่อยล้าจากการเดินทางที่ยาวนาน



## เมาไม่ขับ

เพื่อสวัสดิภาพของคุณเอง ห้ามดื่มแล้วขับรถเด็ดขาด  
ยังมีอีกหลายวิธีที่ดีกว่า ที่คุณสามารถทำได้  
เช่น ให้เพื่อนช่วยขับรถ หรือใช้บริการแท็กซี่



## นำรถเข้าศูนย์

ควรนำรถเข้าศูนย์เพื่อเช็คระยะ  
ความปลอดภัย ก่อนขับระยะทางไกล  
เช็คลมยางให้ดีก่อนออกเดินทาง

## 2. สัญลักษณ์ป้ายจราจรบนท้องถนน

ป้ายจราจรแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

● ประเภทที่ 1 ป้ายบังคับ



● ประเภทที่ 2 ป้ายเตือน



● ประเภทที่ 3 ป้ายแนะนำ



By Safety, Occupational Health and Environment Department

### ประเภทที่ 1 ป้ายบังคับ



เพื่อควบคุม ให้ผู้ขับขี่ ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยกตัวอย่าง เช่น  
ห้ามเลี้ยวซ้าย, ห้ามรถจักรยานยนต์, ห้ามจอดรถเป็นต้น

By Safety, Occupational Health and Environment Department

## ประเภทที่ 2 ป้ายเตือน



เพื่อแจ้งเตือน ให้กับผู้ขับขี่ได้ระมัดระวังและทราบล่วงหน้าว่ามีอะไรอยู่ข้างหน้า  
ยกตัวอย่างเช่น สัญญาณไฟ, ทางโค้งขวา, ทางตัดกัน เป็นต้น

By Safety, Occupational Health and Environment Department

## ประเภทที่ 3 ป้ายแนะนำ



สำหรับเพื่อแจ้งเตือน ให้กับผู้ขับขี่ได้ระมัดระวัง  
และทราบล่วงหน้าว่ามีอะไรอยู่ข้างหน้า  
ยกตัวอย่างเช่น ป้ายแสดงจุดกลับรถ ป้ายแสดง  
ทางข้าม ป้ายชี้ทางไปสถานีรถไฟ หรือป้ายแสดง  
หน่วยแพทย์ เป็นต้น

By Safety, Occupational Health and Environment Department

### 3. กฎระเบียบความปลอดภัยของพนักงานขับรถ



#### กฎระเบียบความปลอดภัยของพนักงาน ขับรถบรรทุกสินค้า

1. เข้าอบรมขับรถอย่างปลอดภัยเบื้องต้น (Safety Driving Course : SDC) ก่อนเริ่มปฏิบัติงานให้กับบริษัทฯ และเข้ารับการอบรมทบทวน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



2. แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบบริษัทฯ ได้แก่ ชุดยูนิฟอร์มของบริษัท, กางเกงขาวาสีเข้ม (สีดำหรือสีกรมท่า), รองเท้าหุ้มส้น และติดบัตรประจำตัวพนักงานขับรถตลอดเวลา



3. สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล (PPE) ตามที่แต่ละหน่วยกระจายสินค้ากำหนด อย่างเคร่งครัด



4. ในระหว่างปฏิบัติงาน ต้องไม่มีอาการเมึ่เมา จากสุราหรือสารเสพติดทุกชนิด



#### กฎระเบียบความปลอดภัยของพนักงาน ขับรถบรรทุกสินค้า

5. ห้ามมีบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องโดยสารไปกับรถบรรทุกสินค้า ยกเว้นพนักงานขนถ่ายสินค้า



6. ตรวจสอบสภาพรถก่อนปฏิบัติงานทุกวันตามแบบฟอร์มที่บริษัทกำหนด หากพบสภาพรถชำรุดหรือไม่พร้อมใช้งาน ต้องแจ้งผู้บริหารขนส่งที่สังกัด ดำเนินการตรวจสอบและแก้ไขทันที

7. ห้ามติดผ้ามานับแดด หรือสิ่งอื่นใดที่จะบดบังทัศนวิสัยในการมองเห็น ขณะขับรถ



8. พนักงานขับรถและพนักงานขนถ่าย ต้องคาดเข็มขัดนิรภัย ตลอดเวลาที่ขับรถ





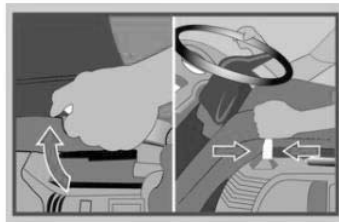
## กฎระเบียบความปลอดภัยของพนักงาน ขับรถบรรทุกสินค้า

9. ขณะขับรถ ห้ามใช้ความเร็วเกินที่บริษัทฯ กำหนด และกรณีในเขตชุมชน หรือทางหลวงพิเศษ ให้เป็นไปตามข้อกำหนดของพื้นที่นั้นๆ



10. ห้ามขับรถติดต่อกันเกิน 4 ชั่วโมงเมื่อครบกำหนดให้หยุดพักอย่างน้อย 30 นาที และปฏิบัติงานไม่เกินวันละ 12 ชั่วโมง

11. ปฏิบัติตามขั้นตอนการจอดรถอย่างปลอดภัยคือ ดับเครื่องยนต์ ถอดกุญแจรถ ปลดเกียร์ว่าง ดึงเบรคมือ วางหมอนรองล้อ (ให้วางที่ล้อขับเคลื่อนเพลลา ผึงซ้ายของตัวรถ)



By Safety, Occupational Health and Environment Department



## กฎระเบียบความปลอดภัยของพนักงาน ขับรถบรรทุกสินค้า

12. จอดรถในจุดจอดพักรถบริษัทฯ กำหนดให้จอดหรือที่ปลอดภัยและมีแสงสว่างเพียงพอ ห้ามจอดบริเวณทางโค้ง หรือจอดในลักษณะที่จอดกีดขวางเส้นทางจราจร

13. ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงงานลูกค้าอย่างเคร่งครัด

14. กรณีเกิดอุบัติเหตุ ต้องรายงานการเกิดอุบัติเหตุไปที่ผู้ประสานงานความปลอดภัย หรือตัวแทนผู้ขนส่งของบริษัทที่พนักงานขับรถสังกัดอยู่ หรือเจ้าหน้าที่กระจายสินค้าของบริษัทฯ ให้รับทราบทันที



By Safety, Occupational Health and Environment Department