

**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 275 Sayfa No: 1/1

**MOTORLU ARAÇLAR −**

**ÇALIŞANLAR İÇİN GÜVENLİ SÜRÜŞ UYGULAMALARI**

Sizler işvereninizin en değerli varlıklarısınız. Sürüş yönteminiz sizin ve şirketiniz hakkında herşeyi söyler. O nedenle az sonra aktaracağım işle ilgili Güvenli Sürüş kurallarına uyarak emniyette olunuz.

**Güven İçinde Kalın**

* Her zaman emniyet kemerinizi takınız – Sürücü ve yolcu(lar) olarak
* Araç kullanmadan önce iyi bir şekilde dinleniniz
* Sizi uykulu, uyuşuk yapacak ilaçlar almaktan kaçınınız
* Güvenli bir şekilde sürebileceğiniz mesafeyi hergün gerçekçi bir şekilde belirleyiniz
* Eğer alkol veya herhangi bir ilaç etkisi altındaysanız araç kullanmayınız
* Hız sınırını aşmayınız ve trafik uyarı ve ikaz işaretlerini dikkate alınız
* Önünüzde seyreden aracı güvenli takip mesafesinden izleyiniz (Güvenli takip mesafesi; hızınızın yarısının metre olarak karşılığı olarak ifade edilebilir)
* Aynalarınızı kör nokta kalmayacak şekilde ayarlayınız, dikiz aynalarınızdan baktığınızda aracınızın yan yüzeyini görmemelisiniz, aracınızın en arka kısmı dikiz aynası görüntü karesinin sınır noktasında kalmalıdır. Veya arkanızdan sizi sollamak için gelen aracı dikiz aynanızdan takip ediniz. Araç aynada kaybolduğu anda yanınızda gözüküyorsa aynalarınız doğru ayarlanmış demektir.

**Odaklanın**

* Sürüş sizin tam dikkatinizi vermenizi gerektirir. Sürüş esnasında, radyo veya diğer araç donanımlarını ayarlamak, yemek veya içmek, ve telefonda konuşmak gibi dikkat dağıtıcı eylemlerden kaçınınız.
* Hızlı reaksiyon göstermeniz gereken durumlara karşı tetikte olmak için, sürekli olarak sürüş yolunuzu gözlemleyiniz.
* Hızınız arttıkça yolda dikkat ettiğiniz alanın farkında olmadan daraldığını unutmayınız. Ne kadar yavaş giderseniz o kadar çok geniş açıyla yola dikkatinizi verirsiniz.
* Ortalama her 2 saatte bir mola veriniz. Araçtan inerek bedeninizi esnetiniz, biraz yürüyünüz ve ferahlayınız

**Agresif (Sinirli) Sürüşten Kaçının**

* Trafikte soğukkanlılığınızı koruyunuz.
* Diğer sürücülere karşı kibar ve sabırlı olunuz.
* Diğer sürücülerin yaptıklarını kişisel olarak algılamayınız.

Gideceğiniz rotayı önceden planlayarak, yanınıza harita ve yol tarifi alarak, seyahatiniz için bol zaman ayırarak, kalabalık yollardan ve trafiğin yoğun olduğu saatlerden kaçınarak stresinizi azaltınız.