

# 防御性安全驾驶培训课程大纲

时 间：1天

课程对象：本课程是为各类驾驶员，包括货车、槽车、私家车及大型车队驾驶员而设计。

目 的：，为车辆提供良好的状态，为车辆提供足够的行驶空间，为驾驶员提供良好的视野，为驾驶员及时反应提供足够时间。从而可以：

- 减少事故发生的机会
- 降低燃油消耗
- 减少维修费用
- 减低保险费用
- 消除驾驶时的紧张与压力

课程大纲：

- 模块一：以“事”为鉴
  - 事故案例分析 1
  - 事故案例分析 2
  - 事故案例分析 3：
  - 我们的挑战

注：案例会根据课程开发需要进行调整

## ■ 模块二：安全驾驶的基础要素

- 人：驾驶员
  - 驾驶员的招聘
  - 驾驶员的日常管理
  - 驾驶员培训的三个层次
    - 遵规驾驶要求
    - 防御性驾驶技巧
    - 文明驾驶要求
  - 驾驶员疲劳管理
  - 驾驶员心理安全管理
  - 驾驶员驾驶行为观察与管理
- 物/人：乘客及货物管理
  - 乘客状态的识别
  - 乘客行李/物品特性与检查
  - 物品基本危害判断及其控制措施
- 车：车辆维护与检查管理
  - 车辆维护
  - 安全配置

- 开发车辆检查表
- 建立车辆的最低安全管理标准
  - 路：行车路线管理
- 道路熟悉
- 道路风险评估方法与工具
- 定期巡查
  - 急：应急管理
- 应急装备/设施
- 应急处理措施
- 应急预案
- 应急技能
- 应急演练
  - 车辆驾驶黄金规程
- 规程 1：检查与维护
- 规程 2：安全带
- 规程 3：数据记录仪
- 规程 4：乘客定员
- 规程 5：货品载重

- 规程 6：培训
- 规程 7：手机
- 规程 8：道路风险评估
- 规程 9：饮酒与药品
- 规程 10：疲劳
- 规程 11：职业健康
- 规程 12：环保节能

### ■ 模块三：防御性安全驾驶技巧

- 防御性驾驶的观察方法，一般原则
- 视觉真相和眼观六路
- 跟车距离
- 事故分析之：巧合还是必然
- 事故分析之：习惯决定结果
- 预防追尾和被追尾
- 车辆盲区
- 速度，位置 and 空间
- 避免车阵
- 预估他人的行为

- 引人注意
- 上路驾驶之：转弯和变道
- 上路驾驶之：跟车距离
- 上路驾驶之：扫视后视镜
- 上路驾驶之：避免追尾
- 上路驾驶之：避免车阵
- 防御性安全驾驶 8 大技巧
  - 技巧 1：放眼远方
  - 技巧 2：洞悉四周
  - 技巧 3：视线灵活
  - 技巧 4：留有余地
  - 技巧 5：引人注意
  - 技巧 6：众醉独醒
  - 技巧 7：轻车熟路
  - 技巧 8：有备无患
  - 巧视频分享

#### ■ 模块四：驾驶员疲劳管理技巧

- 驾驶员困倦问题的范围

- 有效的应对措施
- 疲劳与困倦- 有什么区别?
- 会受困倦影响的关键技能
- 疲劳事故录像：周末疲劳驾驶
- 夜间驾驶疲劳录像
- 睡眠必不可少
- 妨碍睡眠的睡眠呼吸暂停综合症
- 酒精、药物和睡眠