

المخاطر على طرق عمال توصيل المأكولات

SAFework NSW
Risks on the Delivery Road

ما يمكنك القيام به للحفاظ على سلامتك

المقدمة

تشمل الأسباب الشائعة للحوادث المتعلقة براكبي درّاجات توصيل المأكولات ما يلي:

- صدم راكب الدراجة أو اصطدامه بمركبة أخرى
 - فقد راكب الدراجة السيطرة على مركبته على الطريق، على سبيل المثال بسبب اسطح الطريق الزلقة أو السرعة أو خطأ يرتكبه راكب الدراجة
 - رمي أشياء على راكبي الدراجات
 - التعرّض لاعتداء من جانب شخص ما
 - التعثر أو السقوط على الطرقات الزلقة
- وبالرغم من أن المنصّات تتحمّل مسؤولية توفير أنظمة عمل مأمونة لمنع تعرّض راكبي الدراجات إلى الأذى، هناك أشياء يمكنك القيام بها لخفض احتمالات التعرّض لأذى.

١. أركب الدراجة بأمان

لركوب الدراجة بأمان على طرقات المدينة المزدهمة، من الضروري أن تعرف كيف تركب الدراجة وأن تشعر بالثقة على الطريق، ويجب على المنصة أن توفر لك التدريب بشأن ركوب الدراجة بأمان على طرقات نيو ساوث ويلز. يجب عليك:

- إتمام كل ما يُطلب من تدريب وتهيئة للعمل
- إتمام كل واجبات التقييم المطلوبة

وتذكّر:

- اركب الدراجة حسبما تقتضيه الأحوال، مثلاً: خفف سرعتك إذا كانت تُمطر
- إذا كنت تركب دراجة هوائية اضبط دائماً وضع (mode) الدراجة على "الخرائط" (Maps) للتنقل على أكثر الطرق المتوفرة أماناً، كالطرق جيدة الإنارة الموجود فيها مسالك أو مسارات للدراجات الهوائية
- تجنّب الطرق الضيقة والمزدحمة الخالية من مسارات للدراجات الهوائية
- اركب دراجتك بصورة منفصلة عن حركة المرور والمشاة باستخدام المسالك والمسارات المخصصة للدراجات الهوائية
- بلّغ المنصّات بجميع الحوادث في أسرع وقت ممكن
- احمل مستنداً يُعرّف بهويتك، ورقم هاتف شخص يمكن الاتصال به في حالات الطوارئ واسم المنصة التي تعمل معها، في حال تعرّضك لإصابة خطيرة



لدى Centre for Road Safety معلومات مفيدة لراكبي الدراجات الهوائية بشأن ركوب الدراجات الهوائية بأمان.

أما إذا كنت تستخدم دراجة نارية لأعمال التوصيل وخصوصاً إذا كنت تحمل رخصة راكب دراجة نارية من الخارج، فينبغي أن تقرأ *NSW Motorcycle Riders Handbook* للاطلاع على نصائح عن السلامة.

ولدى مركز السلامة على الطرقات (the Centre for Road Safety) أيضاً معلومات عن ركوب الدراجات النارية بأمان.

٢. اتبع قواعد السير

يجب على راكبي الدراجات الهوائية والنارية اتباع قواعد السير في نيو ساوث ويلز ومعرفة قواعد السير الخاصة براكبي الدراجات الهوائية والنارية. يجب عليك:

- عدم تجاوز الحدود القصوى للسرعة
- التوقف على الإشارات الضوئية الحمراء أو إشارات التوقف (stop)
- إعطاء حق المرور بحسب إشارات المرور
- إعطاء إشارة باليد عند تغيير الاتجاه
- ارتداء خوذة معتمدة لنوع الدراجة التي تركبها ومناسبة لمقاس رأسك وتثبيتها بإحكام. (لا ترتد قبعة تحت الخوذة)
- استخدم هاتف الموبايل فقط عندما يكون مثبتاً في حاضنته على دراجتك الهوائية أو النارية

تعليمات لراكبي الدراجات الهوائية:

- لا تركيب الدراجة على الأرصفة إلا إذا كانت مُعدّة للاستخدام المشترك مع المشاة، أو على الجزء المخصص للدراجات الهوائية على الرصيف
- لا تجتاز معبر مشاة إلا بوجود إشارة ضوئية خضراء للدراجات الهوائية

- ابقَ إلى جهة اليسار أثناء ركوب الدراجة على الرصيف أو على رصيف مشترك مع المشاة أو على مسار منفصل للدراجات
- اعط حق المرور لجميع المشاة على الأرصفة المشتركة معهم
- لا تركيب الدراجة الهوائية على الطرقات السريعة أو داخل الأنفاق التي تحظر ركوب الدراجات الهوائية
- اخضع لتدريب إضافي لـ"ركوب الدراجات الهوائية على الطرقات" (on-road) إذا لم تكن لديك ثقة بركوب الدراجات الهوائية على طرقات نيو ساوث ويلز

تعليمات لراكبي الدراجات النارية:

- اترك دائماً مجال ثلاث (3) ثوانٍ للتوقّف بينك وبين السيارة التي أمامك
 - ابق دائماً يداً واحدة على الأقل على مقود الدراجة
 - ابقِ كلا قدميك على الدوّاستين أثناء التنقل على الدراجة
 - اركب الدراجة ومصباحها الأمامي مضاء دائماً
- ومجدداً، إذا كنت تتركب دراجة نارية ينبغي عليك أن تقرأ NSW Motorcycle Riders Handbook للاطلاع على جميع قواعد السير المحددة التي يجب اتباعها.

٣. افحص دراجتك وخوذتك

من الضروري أن تكون الدراجة الهوائية أو النارية التي تتركبها مجهزة لغرض استخدامها وبحالة صالحة للاستعمال.

تعليمات بشأن الدراجات الهوائية:

- اركب فقط دراجة هوائية قياسية تستوفي معايير AS/NZS 1927:2010 وعليها ملصقات تشير إلى ذلك
- اركب فقط دراجة هوائية كهربائية مصممة لدفعها بصورة رئيسية من جانب راكبها - يُحظر أن يكون دفعها حصرياً بواسطة المحرك لدى "مركز السلامة على الطرقات" معلومات عن الدراجات الهوائية الكهربائية والدراجات الهوائية المسيرة بالبنزين.
- احرص على وجود ما يلي في دراجتك الهوائية:
 - مصباح أبيض النور في مقدمة الدراجة يُضاء في الظلام أو في الأحوال التي تشكل خطراً
 - مصباح أحمر النور في مؤخرة الدراجة يُضاء في الظلام وفي الأحوال التي تشكل خطراً
 - عاكس ضوئي أحمر اللون في مؤخرة الدراجة يعمل في الظلام أو في الأحوال التي تشكل خطراً
 - جهة واحدة من الفرامل تعمل على الأقل
 - جرس أو زَمُور أو أداة تنبيه أخرى
 - يجب أن تكون المصابيح في وضع التشغيل ومضاءة أثناء الظلام

تعليمات بشأن الدراجات النارية:

- تأكد من صلاحية دراجتك النارية للاستخدام على الطرقات ومن صلاحية تسجيلها والتأمين الخاص بها

تفقد يومياً دراجتك النارية قبل ركوبها للتأكد من أمانها وصلاحيتها للاستخدام

- تفقد يومياً خودتک للتأكد من عدم وجود شرخ أو تلف فيها

٤. تأكد من أنه يمكن للآخرين رؤيتك

يُعتبر عدم تمكّن مستخدمي الطريق الآخرين من رؤيتك من أكبر المخاطر التي تواجهها.

ما يمكنك أن تفعله للتقليل من المخاطر:

- اعرف أن مستخدمي الطريق الآخرين سوف تصعب عليهم رؤيتك في بعض الأحوال، مثلاً: بسبب الزوايا التي تحجب الرؤية في السيارات، وكن على دراية بالأماكن التي تكثُر فيها حوادث السير، وتوحَى الحذر عند ركوب الدارحة ليلاً واركب الدارحة بصورة دفاعية (بحذر)
- إذا زوّدتك المنصة بسترّة أو معطف عالي الوضوح وطلبت منك ارتدائه، فيجب أن ترتديه عند ركوب الدارحة
- ارتد دائماً ملابس عاكسة للضوء عند ركوب الدارحة على الطرقات ليلاً، على سبيل المثال قميص أو معطف أو سترّة عالية الوضوح عليها أشرطة عاكسة للضوء
- إذا كانت حقيبة توصيل المأكولات عالية الوضوح وعاكسة للضوء، احرص على حملها على ظهرك بدلاً من ربطها بالدراحة
- ارتد دائماً أطواق دعم (slap wraps) عاكسة للضوء على الكاحلين

٥. الانزلاق أو التعثر أو السقوط

لتجنّب الانزلاق أو التعثر أو السقوط أثناء العمل:

- انتعل دائماً أحذية مانعة للانزلاق ملائمة أثناء العمل
- - لا تتردد شيشباً بإصبع أو صندلاً أو خِفّاً أثناء العمل

٦. لا تركب الدراجة إذا كنت مُتعباً

إن العمل لساعات طويلة أو ركوب الدراجة وأنت متعباً يؤثّر جداً على قدرتك على الاستجابة للأخطار وركوب الدراجة بأمان. للتقليل من العجز الناجم عن التعب:

- احضّر برامج تدريب ومعلومات لفهم علامات التعب وتأثيرها على ركوب الدراجة بكفاءة
- اعرف علامات التعب ولا تركب الدراجة عندما تكون متعباً
- اعمل لمدة ١٢ ساعة كحدّ أقصى في كل ٢٤ ساعة
- رتّب نظام عملك وحياتك بشكل يضمن حصولك على ٨ ساعات نوم في اليوم على الأقل (١٠ ساعات بدون عمل)

٧. المحاذير البيئية

تذكّر أنك معرّض للأحوال البيئية عند ركوب الدراجة.

تذكر ما يلي:

- أن تتفقد تطبيق الطقس وتطبيق أشعة UV قبل الانطلاق للعمل على الدراجة
- أن تتوقف عن العمل على الطريق واللجوء إلى مكان يحميك من شدة المطر أو تساقط البرد أو هبوب عاصفة أو الدخان الكثيف.
- احمل معك دائماً معطفاً واقياً من المطر أو العواصف
- تأكد من أن ملابس الطقس الماطر عالية الوضوح وعاكسة للضوء. لا ترتد ملابس سوداء اللون
- احمل معك كامامة P2 واردها لوقايتك من الدخان البيئي أو دخان عوادم السيارات
- ارتد قمصاناً طويلة الأكمام وسراويل طويلة في الطقس شديد الحرارة أو لدى وجود أشعة UV عالية



- احمل وضع دائماً مرهماً واقياً من أشعة الشمس عند ركوب الدراجة بوجود أشعة UV عالية
- كن على دراية من التعرض المحتمل لضربات الشمس أو الإجهاد بسبب الحرارة، واحمل معك ماء وحافظ على تروية جسمك

٨. تجنُّب النزاعات

إن أيَّ عمل يتضمن تواصلًا كلاميًا مع الزبائن يمكن أن يعرِّض العمَّال إلى التهديد أو الاعتداء.

للتقليل من المخاطر:

- شغِّل دالَّة تحديد المكان (location function) على هاتفك/جهازك كي تتمكن المنصة من مراقبة موضعك
- استخدم وشغِّل جهاز الإنذار الشخصي الخاص بالسلامة الذي زوِّدتك به المنصة، إذا توفَّر لديك
- استخدم ما زوِّدتك به المنصة من وسائل وتدريب لحل النزاعات وخفض حدَّة الخلافات عند التعامل مع زبون صعب المراس
- اجر دورة "التدريب على تزويد الكحول بصورة مسؤولة" (RSAT) وعبئُ التقييم المطلوب قبل توصيل الكحول
- بلِّغ المنصة حالاً بجميع حوادث العنف والتصرفات العدوانية
- إذا كان العنف أو التصرف العدواني ينطوي على اعتداء أو تهديد بالاعتداء، بلِّغ شرطة نيو ساوث ويلز بالحدث حالاً

٩. حافظ على سلامة ظهرك

لتجنُّب التعرُّض لإصابات من المهمات اليدوية الخطرة:

- عند ركوب الدراجة حافظ على استقامة ظهرك ومدِّ عضلاتك بين التوصيلة والأخرى

- اختر حقيبة توصيل ملائمة لجسمك ولنوع الدراجة التي تستخدمها
- احرص على ملائمة ثقل الأحمال لك ولتوزيعه على ظهرك
- لا تُحْمَل حقيبة التوصيل أكثر من سعتها ولا تُحْمَل حقيبتَي توصيل دفعةً واحدة

١٠. APP التعبير عن المخاوف

إذا رأيت شيئاً غير مأمون نريدك أن تخبر المنصة به. إذا كنت قلقاً من إثارة مخاوف تتعلق بالصحة والسلامة، يمكنك بواسطة الـ SPEAK UP app أن تبلغ عن أيّ وضع غير مأمون، ويمكنك عدم الإفصاح عن هويتك عند التبليغ.



للمزيد من المعلومات، راجع:

الصحة والسلامة في أماكن العمل

SafeWork NSW

Food Delivery Industry (قطاع توصيل المأكولات)

At Risk Workers (العمال المعرضون للخطر)

الموقع الإلكتروني: www.safework.nsw.gov.au

هاتف: 13 10 50

تزويد الزبائن بالكحول

Liquor & Gaming NSW

Responsible Supply of Alcohol Training (RSAT)

الموقع الإلكتروني: www.liquorandgaming.nsw.gov.au

السلامة على الطرقات

هيئة النقل في نيو ساوث ويلز

Centre for Road Safety (مركز السلامة على الطرقات)

Information for bicycle riders (معلومات لراكبي الدراجات الهوائية)

Information for motorcyclists (معلومات لراكبي الدراجات النارية)

Information on E-bikes and petrol-powered bicycles

(معلومات خاصة بالدراجات الكهربائية والدراجات المسيّرة بالبنزين)

NSW Motorcycle Riders Handbook

(دليل راكبي الدراجات النارية في نيو ساوث ويلز)

الموقع الإلكتروني: www.roadsafety.transport.nsw.gov.au