



送货路上的风险

SAFEWORK NSW
Risks on the Delivery Road

您可以采取什么措施来保持安全

Chinese

简介

跟送餐员有关的常见事故原因包括:

- 被另一辆车撞到,或者跟另一辆车相撞
- 在路上, 由于路面太滑、速度过快或送餐员失误等原因, 送餐员对车辆失去控制
- 朝着送餐员扔东西, 或者把东西扔到送餐员身上
- 在公开场合受到攻击
- 由于路滑而摔倒或被绊倒

虽然交易平台有责任建立安全的工作制度来防止送餐员受伤, 但您自己可以采取一些措施来减少受伤的可能性。

1. 注意骑车安全

要在繁忙的城市道路上保证骑车安全, 您必须知道怎样骑车, 并且觉得有把握上路。交易平台必须对您进行在新州道路上安全骑车的培训。您必须做到以下几点:

- 完成所要求的全部培训, 包括入职培训
- 完成所有要求的评估任务

请记住：

- 骑车时要注意周围情况，例如，下雨天要放慢速度
- 如果骑自行车，一定要使用“Maps”上的自行车模式，这样您的骑车路线就是最安全的，例如，道路照明良好、有自行车道或自行车专用通道
- 不要在狭窄繁忙、没有自行车道的道路上行驶
- 使用专用的自行车道或通道，跟机动车和行人分开
- 在可行的情况下，尽快向交易平台报告所有突发事件
- 携带身份证明以及您工作的平台和紧急联系人的电话号码，以备万一发生严重伤害时的急需

Centre for Road Safety 为自行车送餐员提供了关于骑车安全的实用信息。

如果您开摩托车去送货，那么您应该熟悉 *NSW Motorcycle Riders Handbook* 中的安全建议。如果您是持海外驾照的，那就更应该这样。

Centre for Road Safety 也有关于摩托车送餐员骑车安全的信息。



2. 遵守道路规则

自行车和摩托车送餐员必须遵守新州的道路规则，知道自行车或摩托车送餐员的具体道路规则。您必须做到：

- 不超过限速
- 在红灯或停车标志前停车
- 按照道路标志的指示让路
- 改变方向时打手势
- 佩戴适合您所骑车辆类型的头盔，并将头盔牢固地戴上、系好。(头盔下不要戴帽子)
- 手机必须放在安装在自行车或摩托车上的支架上，否则不可以使用

自行车送餐员必须做到：

- 除非人行道是跟自行车共用的，或者在人行道上分隔出一条通道专供自行车使用，否则不要在人行道上骑车
- 除非有绿色的自行车指示灯，否则不要沿着斑马线骑车过马路
- 在人行道、共享通道或隔开的通道上，要靠左行驶
- 在共享通道上给行人让路

- 不要在高速公路上或进入禁止自行车通行的隧道内骑车
- 如果您没有把握在新州的道路上骑自行车，那么请接受额外的“上路”训练

摩托车送餐员必须做到：

- 在您和前面的车辆之间始终保持保持三（3）秒的间隔
- 始终至少有一只手握住车把
- 在开车时，双脚都放在脚踏板上
- 骑车时始终开着车头灯

摩托车送餐员同样应该熟悉 *NSW Motorcycle Riders Handbook* 中必须遵守的所有具体道路规则。

3. 检查您的自行车和头盔

您所骑的自行车或摩托车，必须适合您的用途，并且可以正常工作。

自行车送餐员必须做到：

- 只能骑符合AS/NZS 1927:2010要求的标准自行车，车身要有达标的标记

- 如果骑电动自行车，按其设计必须是主要靠骑车者用人力踩的，不能完全由马达驱动
Centre for Road Safety 有关于电动自行车和油动自行车的信息
- 确保您的自行车：
 - 在天黑或危险的情况下，自行车前面要开白灯
 - 在天黑或危险的情况下，自行车尾部要开红灯
 - 在天黑或危险的条件下，在自行车尾部要显示红色的反光器
 - 至少有一个刹车能正常工作
 - 有车铃、喇叭或其他警示装置
 - 天黑的时候，车灯必须打开并能正常工作

摩托车送餐员必须做到：

- 确保您的摩托车适合上路，车辆登记和保险都在有效期以内
- 每天在启动之前都进行检查，确保车辆可以安全行驶
- 每天检查头盔，确保头盔没有破裂或损坏

4. 确保别人能看到您

要是其他道路使用者没看到您，那么您面临的风险就非常大。

您可以采取什么措施来减少风险：

- 认识到其他道路使用者在某些情况下很难看到您，例如车辆的盲点、环境中黑暗的地方、晚上开车，所以您必须采取防御式的驾驶（ride defensively）
- 如果交易平台为您提供了一件显眼的背心或夹克，并告诉您要穿上，那么您开摩托车时就必须穿着它
- 晚上开摩托车上路的时候，一定要穿上反光的衣服，比如有反光条的显眼的衬衫、夹克或背心
- 如果送餐袋很显眼而且有反光效果，那么一定要背在身上，不要绑在车上
- 在脚踝上一定要戴上反光的脚环（slap wrap）

5. 防止滑倒、绊倒或跌倒

为了避免在工作中滑倒、绊倒或跌倒：

- 工作时一定要穿上适当的防滑鞋
- 工作时不要穿人字鞋、凉鞋、拖鞋

6. 疲劳时不要骑车

长时间工作或在疲劳时骑车，会严重影响您的反应能力和安全骑车的能力。为了尽量减少疲劳造成的损害，请做到下面几点：

- 参加培训项目和信息发布会，了解疲劳的征兆和对安全骑车表现的影响
- 了解疲劳的征兆，不要在疲劳的时候骑车
- 每24小时内最多工作12小时
- 安排好您的工作和生活时间，保证每天至少有8小时睡眠（10小时不工作）

7. 环境中存在的危险

请记住您在骑车时是暴露在环境中的。

请记住：

- 在出发前查看天气预报应用程序和UV应用程序
- 要是下雨、下冰雹、刮风或有烟雾，条件特别恶劣，那么请停车找个地方避一避
- 要是下雨或有暴风雨，那么一定要穿雨衣、带雨具

- 雨衣、雨具一定要显眼、能反光。不要穿黑色衣服
- 携带并戴好 P2 口罩，以防止环境中的烟雾或车辆排放的尾气
- 如果天气特别热,或者UV很强，那么请穿长袖衫和长裤
- 在UV很强，在骑车时一定要携带、涂抹防晒霜
- 注意可能出现中暑或热应激反应，要带上水，一路多喝水

8. 避免冲突

任何员工，只要所做的工作必须跟顾客打交道，就可能面临威胁或骚扰。

为了尽量减少这种风险：

- 启动手机或其他设备的定位功能，这样交易平台就可以监测您所在的位置
- 如果有可能，使用并启动交易平台提供的个人报警器



- 在跟难对付的顾客打交道时，使用交易平台在培训中传授的技巧来解决冲突、缓解争执
- 接受“以负责任的态度供酒”的培训（RSAT），并在送酒之前完成所需的评估
- 所有暴力和侵犯事件必须立即向交易平台报告
- 如果暴力或侵犯行为涉及骚扰或骚扰威胁，请立即向新州警方报警

9. 保护背部

为了避免危险的人工操作造成的伤害：

- 练习良好的骑车姿势，并在送货的间隙时间做伸展运动
- 选择适合您的身体和所使用的车辆类型的送餐袋
- 递送的东西不能太重，要量力而为，重量的分布要在可以承受的范围之内
- 送餐袋不能装太满，也不能同时背两个送餐袋

10. SPEAK UP APP

如果您看到不安全的状况，我们希望您能告诉交易平台。如果您对于报告健康和安全问题有顾虑，那么您只要用 SPEAK UP APP 报告不安全的状况，就可以选择匿名。



11. 详情请见：

职业健康与安全

SafeWork NSW

Food Delivery Industry (送餐业)

At Risk Workers (高风险员工)

网站: www.safework.nsw.gov.au

电话: 13 10 50

酒类供应

Liquor & Gaming NSW

Responsible Supply of Alcohol Training (RSAT)

网站: www.liquorandgaming.nsw.gov.au

道路安全

新州交通局

Centre for Road Safety (道路安全中心)

Information for bicycle riders (自行车送餐员须知)

Information for motorcyclists (摩托车送餐员须知)

Information on E-bikes and petrol-powered bicycles
(电动自行车和油动自行车送餐员须知)

NSW Motorcycle Riders Handbook (新州摩托车驾驶员手册)

网站: www.roadsafety.transport.nsw.gov.au