



## 疲劳驾驶管理

### 前言

研究显示，近年很多严重事故的根本原因，是驾驶员疲劳问题导致，而这些驾驶员曾成功通过其它驾驶安全培训，包括法规认知及路面驾驶练习等.....

驾驶员疲劳问题的成因是多面化的，问题可能由管理、调度或驾驶员本身所引致。除此之外，疲劳亦能分类成体能疲劳及心理疲劳，其影响驾驶员未能正常安全驾驶车辆。

### 培训目标

- 1) 认知疲劳驾驶成因与风险。
- 2) 认知体能及心理疲劳问题
- 3) 预防疲劳驾驶管理
- 4) 建立正面行为管理

### 培训内容

- 1) 什么为体能及心理疲劳问题?
- 2) 不良生活习惯与疲劳关系
  - 饮食习惯
  - 睡眠 / 休息/ 假期
  - 行为情绪
  - 其它
- 3) 生理时钟/ 身体检查
- 4) 工作时间政策 / 路线安排
- 5) 驾驶员行为管理
- 6) 其它

### 时间

3-4 小时理论 + 录像带