



5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA

5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA

UNTUK MENDAPATKAN RUANG KESELAMATAN MENGEMUDI

1. ARAHKAN PANDANGAN JAUH KE DEPAN
2. DAPATKAN PANDANGAN LUAS
3. ARAH PENGLIHATAN SELALU BERPINDAH
4. PASTIKAN SELALU JALAN KELUAR
5. PASTIKAN ORANG LAIN MELIHAT ANDA

5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA

1. Selalu Pandang Jauh ke Depan

Zona perencanaan (30 - 120 detik)

Zona melihat (12 - 15 detik)

Zona bertindak (4 - 6 detik)

- Pandangan tertuju ke arah jalan yang akan dilalui
- Pandangan selalu berubah setiap saat

5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA

2. Selalu Gerakkan Mata Anda

- Pindahkan pandangan setiap 2 detik
 - Perhatikan spion setiap 5 - 8 detik
 - Lihat kanan-kiri-kanan pada setiap persimpangan
-
- Kurangi kecepatan bila pandangan terhalang dan bila perlu hentikan kendaraan.

5 5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA



3. Dapatkan Gambaran Secara Menyeluruh

- ☐ Perhatikan setiap sesuatu yang dapat membahayakan
- ☐ Pelajari apa yang di lihat
- ☐ Atur jarak aman

Diperlukan waktu **2 detik** untuk bereaksi terhadap sesuatu

5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA



4. Sediakan Ruang Untuk Menghindar

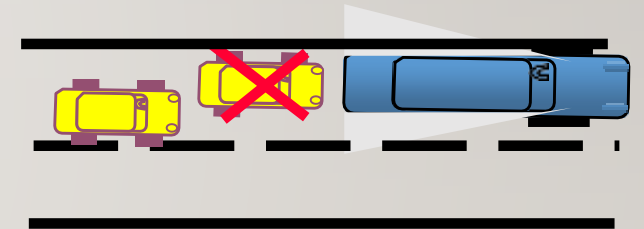
- ☐ Antisipasi segala sesuatu yang mungkin terjadi
- ☐ Sediakan rongga yang aman untuk mobil anda (parkir, mundur, macet)
- ☐ Selalu memikirkan seandainya terjadi sesuatu di depan kita, bagaimana cara mengatasinya
- ☐ Atur kecepatan sesuai dengan kondisi anda, kendaraan, jalan dll

5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA



5. Pastikan Mereka Melihat Anda

- ☐ Adakan komunikasi yang bersahabat dengan pemakai jalan lain.
- ☐ Dapatkan kontak mata atau reaksi dari orang lain mengenai keberadaan anda.
- ☐ Tempatkan atau posisikan kendaraan anda agar dapat terlihat dengan mudah dan jelas oleh orang lain.
- ☐ Tunjukkan gerakan/tujuan anda yang jelas dengan menggunakan alat komunikasi yang terpasang pada kendaraan.



5 KUNCI KESELAMATAN BERKENDARA

Contoh Kasus



**APA YANG
AKAN
TERJADI??**





***STANDARD
OPERATING
PROCEDURE
(SOP)
DRIVER***

STANDARD OPERATING PROCEDURE

Persiapan Berkendara

- [Mempersiapkan kondisi fisik](#)
- Memastikan rencana tugas dan tujuan hari ini
- Melakukan rencana perjalanan (rute, cuaca, kondisi jalan, perkiraan waktu, kepadatan lalu lintas, jeda)
- Memastikan kelengkapan surat-surat
- Melengkapi administrasi serah-terima kendaraan
- Mencatat posisi odometer



STANDARD OPERATING PROCEDURE

Persiapan Berkendara (*lanjutan...*)

- Memeriksa kondisi fisik & teknis (**check list**) kendaraan
- Memastikan kendaraan bersih luar-dalam
- Memeriksa perlengkapan penunjang (check list)
- Check warning lights pada Dashboard
- Membantu mengambil barang sesuai DO



STANDARD OPERATING PROCEDURE

Memulai Berkendara

- Berkendara setelah istirahat cukup
- Tidak di bawah pengaruh alkohol dan narkoba
- Memastikan muatan tidak melebihi kapasitas kendaraan (kemampuan menahan beban maksimum tercantum pada ban)
- Periksa ulang ceklist dan DO
- Mengatur posisi duduk yang aman dan nyaman
- Dapat memantau dan menjangkau semua peralatan navigasi
- Mengatur semua spion di posisi yang maksimal
- Memakai sabuk pengaman dan mengatur posisi penyangga kepala dengan benar



The speed index		The load index (excerpt)					
Index	Speed	LI	kg	LI	kg	LI	kg
G	up to 160 km/h	65	290	77	412	8	580
R	up to 170 km/h	66	300	78	425	89	600
S	up to 180 km/h	67	307	79	437	91	615
T	up to 190 km/h	68	315	80	450	92	630
H	up to 210 km/h	69	325	81	462	93	650
V	up to 240 km/h	70	335	82	475	94	670
W	up to 270 km/h	71	345	83	487	95	690
Y	up to 300 km/h	72	355	84	500	96	710
ZR	generally over 240 km/h	73	365	85	515	97	730
		74	375	86	530	98	750
		75	387	87	545	99	775
		76	400	88	560	100	800

STANDARD OPERATING PROCEDURE



Saat Berkendara

- Tidak menggunakan telepon seluler dan alat elektronik lainnya
- Selalu Berkonsentrasi dalam berkendara, minimalisir gangguan yang tidak perlu seperti : mencari channel radio, memilih lagu, mengganti CD player, dll
- [Ingat 5 Kunci Keselamatan Berkendara](#)



STANDARD OPERATING PROCEDURE



Mengakhiri Berkendara

- Parkir kendaraan di tempat yang tepat dan aman
- Periksa bagian dalam mobil, dan bersihkan
- Periksa kelengkapan perlengkapan penunjang
- Bila waktu sesuai, cuci kendaraan
- Mengembalikan kunci
- Melengkapi administrasi serah terima kendaraan
- Mencatat posisi odometer

