

春运返程高峰将持续至3月初

# 请收好这份交通安全秘笈

核心提示

年前往家走,年后往外走。春节过后,在外求学、务工的人们,纷纷迈出离家的脚步。根据铁路部门客流预测,今年春节后的客流高峰将持续至3月初,其间客流基本保持稳定。铁路部门提醒,如果有可能尽量避免在拥挤的客流高峰期乘车外出。

春节假期已经结束,但春运仍未结束,未来几天内仍是返程客流集中的时期。对承担了春运旅客发送量超过80%的公路运输来说,交通安全风险依然不可忽视,客运车辆的安全问题更是重中之重。客运企业、客运车辆驾驶人及乘客要牢记这些注意事项。



## 长假过完,开启新的奋斗模式

□ 李东标

昨天是春节长假后的首个工作日。假期后第一天上班,或许有的人还沉浸在假日的欢乐氛围,或许有的人还在留恋假日的安逸,但是新的一年已经开始,请及时开启新的奋斗模式。

开启新的奋斗模式,先从收心开始。良好的心态是成功的一半。只有心态调整到位,才能应对接下来紧张的工作节奏。收心不能等,在春节假期即将结束的时候,就要从心理上进入工作状态,比如提前熟悉工作、重新梳理年后工作计划、着重关注收集与工作相关的信息,这些调整都有助于走出慵懒的“休闲状态”,为顺利进入工作状态打下基础。

收心也要收身。春节期间少不了各种应酬,觥筹交错、饕餮狂欢之后,很有可能会引起消化不良,导致身体不适。身体是革命的本钱。有了健康的体魄,我们才能更好地投入工作。开展适当的运动,选择跑步、骑自行车、打球等多种方式进行体育锻炼,同时注意调整作息时间,让身体慢慢恢复到最佳状态。

当然,作为单位的管理者,也可以考虑合理为员工安排一些强度不大的工作,比如业务交流会、内部培训、收心会等,带头学习业务,提醒员工按照要求循序渐进开展工作,最大限度地帮助员工克服“节后综合征”干扰,避免出现节后焦虑、抑郁的问题,尽快适应工作环境。

一年之计在于春,一日之计在于晨。新的一年,蕴含着新机遇和新挑战,站在新时代新起点,各行各业的人们唯有牢记幸福是奋斗出来的,撸起袖子加油干,才能闯出新天地,不负韶华,不负伟大新时代。

1

### 客运企业

安全是企业的生命线。按照《安全生产法》《道路交通安全法》《道路运输条例》《危险化学品安全管理条例》等法律法规,客运企业应严格落实安全主体责任,切实消除安全隐患。

- ◆ 严格管控挂靠车辆。对挂靠经营车辆不能只收费不管理,在日常安全监督管理上,更要严于自营车辆。
- ◆ 严密旅游包车监控。针对车辆动态监控不到位问题,要创新监管方式和监控手段,制止防范无证包车、非法运营等违法违规问题。
- ◆ 严格落实动态监控措施。严格落实全程动态监管,严禁动态监控平台无人值守或者不履行职责,严禁故意破坏、人为干扰、屏蔽信号,严禁伪造、篡改、删除车辆动态监控数据。
- ◆ 切实防范疲劳驾驶。要采取有效措施保障客车驾驶人休息权利,定期对驾驶人进行体检,杜绝驾驶人疲劳驾驶、带病上岗。
- ◆ 坚决杜绝危车、病车上路。加强车辆日常检查,及时消除安全隐患,对临近或达到报废年限、行驶里程长的车辆,要加快淘汰更新。

2

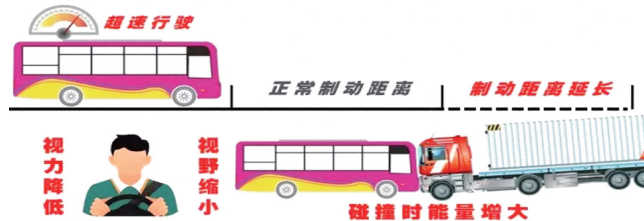
### 客运车辆驾驶人

- ◆ 不超速,严格按照道路限速要求行驶;◆ 不超员,乘客数量不超过核定载客人数;
- ◆ 不疲劳驾驶,连续驾驶不超过4小时;◆ 不违反凌晨2时至5时的禁行规定;◆ 不在行李厢中装载违规货物。

#### 不超速

严格按照道路限速要求行驶

客车超速行驶危害大  
超速会导致车辆的制动距离延长,导致驾驶员的视力降低,视野缩小,车辆发生碰撞时能量增大。



#### 不超员

乘客数量不超过核定载客人数

客车超员危害大  
客车超员会降低车辆的安全性能,增大了事故发生的概率,增加了人员伤亡风险。



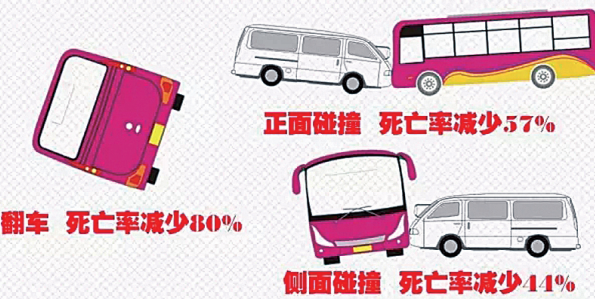
3

### 乘客

- ◆ 不乘坐超员车;
- ◆ 全程系好安全带;
- ◆ 选择正规营运车辆;
- ◆ 不携带易燃易爆物品上车;
- ◆ 发现车辆及驾驶人有违法行为要果断举报。

#### 一定系好安全带

乘车的全程都要系好安全带,不要在中途随意解开安全带,根据相关调查,大客车事故中,伤亡人员未使用安全带致死率比使用安全带的要高很多。



#### 不乘坐超员车

超员车辆的载质量增大,进而总质量增大,破坏了车辆设计、制造和使用的基础,对车辆的各个方面性能都产生不利的影响,请乘客自觉抵制超员客车,及时向当地交管部门举报。



#### 不疲劳驾驶

深夜、凌晨和午后警惕疲劳驾驶

根据统计,深夜(0时-2时)、凌晨(4时-6时)和午后(11时-13时)三个时段是疲劳驾驶引发交通事故的多发时间段

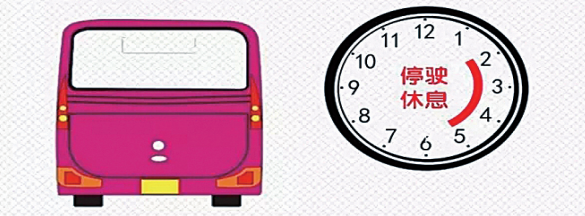


疲劳驾驶危害多  
疲劳驾驶会对驾驶人的注意力、感知能力和判断力等产生影响,驾驶人会出现反应迟钝、判断力下降、操作失误增加等情况,严重时会对车辆失去控制。

#### 严格遵守规定

不违反凌晨2时至5时禁行规定

非接驳长途客运车辆,凌晨2时至5时要停止运行,驾驶人做到夜间停驶休息,不违规通行,保证乘车人和自己的安全。



## 出行坐车遇火灾 谨记要点助逃生

飞机篇 乘飞机遇火灾,牢记“飞行安全守则”

- 1.要自觉遵守乘机关于禁止吸烟和禁止携带违禁物品的规定,不携带危险品上飞机,不在飞机上吸烟;增强自我保护意识,认真阅读登机舱内配备的安全须知。
- 2.在登机以后要熟记起飞前的安全指示,牢记最近的逃生门位置和紧急出口位置。
- 3.飞机一旦发生起火事故,在条件允许的情况下,要及时扑灭火苗,阻挡蔓延,以便赢得更多的逃生时间;撤离时,要听从乘务人员的指挥,千万不能蜂拥而下,把紧急出口堵死。
- 4.如果机舱内浓烟阻挡了视线,不要狂奔乱跑或高声尖叫,要立即用毛巾捂住口鼻,向有空气的地方探索前进寻找出口,一旦逃出飞机,尽快逃离现场。
- 5.随时保持警觉,意外发生时一定要保持冷静,听从空服人员指示下尽快离开。

火车篇 坐火车遇火灾,谨记三条逃生法则

- 1.利用车厢前后门逃生。火灾发生后,车厢内被困人员切不可慌忙拥挤,应尽快利用车厢两头的出口,有秩序地逃离火灾现场。
- 2.利用车厢窗户逃生。火车车厢内窗户一般为70\*60,足够人员逃生。当车厢内火势较大时,可破窗逃生;但当车厢内火势不大时,应避免开启窗户逃生,以免大量新鲜空气涌入后,加大火势蔓延速度。
- 3.下车时应抛弃行李,保命要紧。车厢发生火灾后,旅客应按秩序下车,不要顾及行李,避免缩短他人逃生时间。

汽车篇

乘汽车遇到火灾,应做到以下几点

- 1.尽量从车门处逃生。如果车门不能及时打开时,可以打开车门上方应急阀的盖子,然后转动应急阀(上面有提示旋转方向),这样就可以把车门打开。
- 2.车内一般配有安全锤,紧急情况下,乘客可用“安全锤”击碎侧窗玻璃逃生。万一找不到安全锤,可用重物、皮带或用女同志的高跟鞋扣猛击钢化玻璃的四周。
- 3.客车都有一个放气阀,通过顺时针方向转动放气阀,可切断门气路,在此状态下,车内或车外手动就可打开前后门,方便撤离。
- 4.旋转车顶天窗上的红色扳手,就能将天窗打开,从而迅速逃生。同时,大部分空调客车都在车厢后部设置了逃生门和逃生气窗,坐在车厢后部的乘客可就近迅速打开两个通道逃生。
- 5.短时间内屏住呼吸,或用湿毛巾捂住口鼻,并尽快找到通风口或者砸开玻璃探头呼吸,可以增加存活几率。

憋尿不可取

春运期间的火车、客车非常拥挤,寸步难行,有些人想上厕所时也尽量憋着。但长时间憋尿会增加泌尿系感染的风险,而且是诱发前列腺的重要危险因素。

如果老年人或者前列腺增生者,长时间憋尿很容易诱发急性尿潴留。因此,如有尿意,即使车厢内人再拥挤,还是应该去上厕所。

坐姿要长换,尽量多动动

正值春运返程高峰,长途旅行路程动辄数小时甚至十几小时,飞机、汽车、火车的座位空间都很狭小,不仅让人坐立难安,甚至有引发下肢静脉曲张的风险。

因此,建议乘客多起身活动、伸懒腰、常换姿势,可以转转脚踝、踮踮脚尖,还可以从下到上按摩下肢帮助血液回流。