



# CHƯƠNG TRÌNH LÁI XE PHÒNG THỦ

DEFENSIVE DRIVING COURSE

AIGAVN-TM-009

Sep 15<sup>th</sup> , 2023



## TUYÊN BỐ TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM

Tất cả các ấn phẩm của AIGA VN hoặc mang tên AIGA VN đều chứa thông tin bao gồm hướng dẫn thực hành, áp dụng quy trình an toàn, thông tin kỹ thuật, qui định pháp luật, sự kiện khác được thu thập từ các nguồn mà AIGA VN cho là đáng tin cậy và / hoặc dựa trên thông tin kỹ thuật, an toàn và kinh nghiệm hiện có sẵn từ các thành viên của AIGA VN vào ngày phát hành

AIGA VN không bảo đảm cũng như không chấp nhận bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào về tính chính xác, đầy đủ hoặc đúng đắn của thông tin có trong các ấn phẩm này. Mặc dù AIGA VN khuyến khích người dùng để tham khảo hoặc áp dụng chúng trong công việc của mình, nhưng việc tham khảo hoặc áp dụng là hoàn toàn tự nguyện và không ràng buộc.

AIGA VN không kiểm soát bất kỳ điều gì liên quan đến hiệu suất hoặc diễn giải sai, sử dụng hợp lý hoặc không hợp lý bất kỳ thông tin hoặc đề xuất nào trong các ấn phẩm của AIGA VN bởi bất kỳ cá nhân hoặc tổ chức nào (bao gồm các thành viên AIGA VN). Tuy nhiên, AIGA VN khuyến cáo người dùng không chỉnh sửa, thay đổi nội dung và sử dụng ấn phẩm của AIGA VN không đúng mục đích, và AIGA VN từ chối rõ ràng bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào liên quan đến việc này.

Các ấn phẩm của AIGA VN phải được đánh giá định kỳ và người dùng được cảnh báo để có được ấn bản mới nhất

## DISCLAIMER

All publications of AIGA VN or bearing AIGA VN's name contain information, including work instruction, safety procedures applying, technical information, legal requirement, events that were obtained from sources believed by AIGA VN to be reliable and/ or based on technical, safety information and experience currently available from members of AIGA VN at the date of issuing.

AIGA VN do not ensure nor accept any liability as to the accuracy, completeness or correctness of the information contained in these publications. While AIGA VN recommends that the user refer to or apply it into their working, such reference to or apply thereof by the user is purely voluntary and not binding.

AIGA VN has no control whatsoever as regards, performance or non-performance, misinterpretation, proper or improper use of any information or suggestions contained in AIGA VN's publications by any person or entity (including AIGA VN members). However, AIGA VN recommends that users do not modify, change the content and use publications of AIGA VN for improper purposes, and AIGA VN expressly disclaims any related liability.

AIGA VN's publications are subject to periodic review and the users are cautioned to obtain the latest edition.



# ⚠️ TAI NẠN *Accident*

## Tai nạn

“Một sự kiện không mong muốn mà dẫn đến nguy hại cho con người, hư hỏng tài sản, môi trường hoặc gián đoạn quá trình”

## Accident

“An unexpected event that results in harm to people, damage to property, environment or loss to process”

## Tai nạn xảy ra khi

2 hoặc nhiều hơn các chủ thể có sử dụng chung một khoảng không trong cùng một thời điểm

## Accident occurs when

2 objects or more try to use the same space at the same time



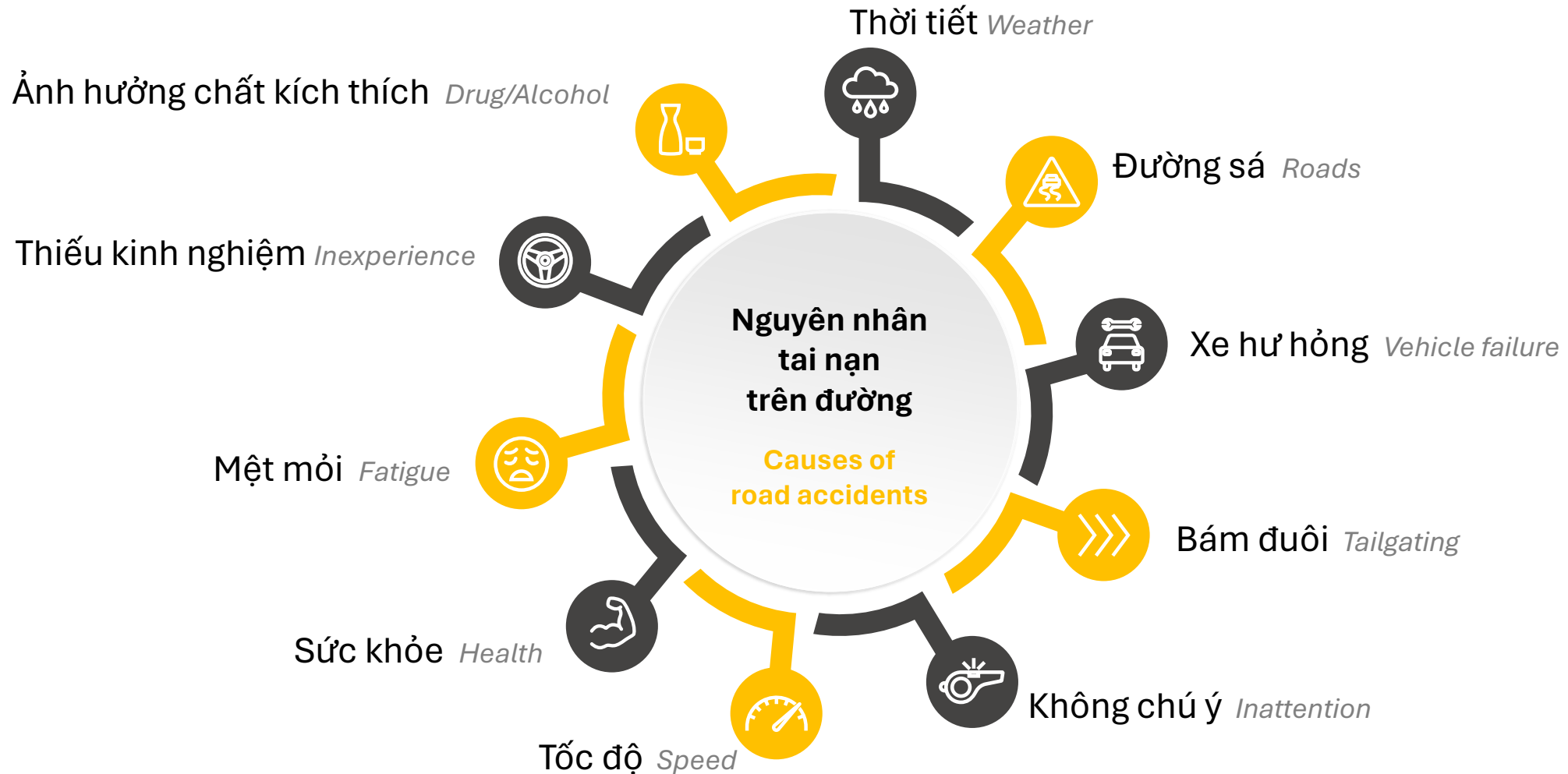
Một tài xế chuyên nghiệp sẽ lái xe như thế nào?

*How does professional driver to drive a vehicle?*

- Không gây tai nạn cho người khác  
*Driving without causing accidents to others*
- Không để người khác gây tai nạn cho mình  
*Without allowing others to cause accidents to him*
- Không là nguyên nhân gây tai nạn  
*Without being causes of other people's accidents*

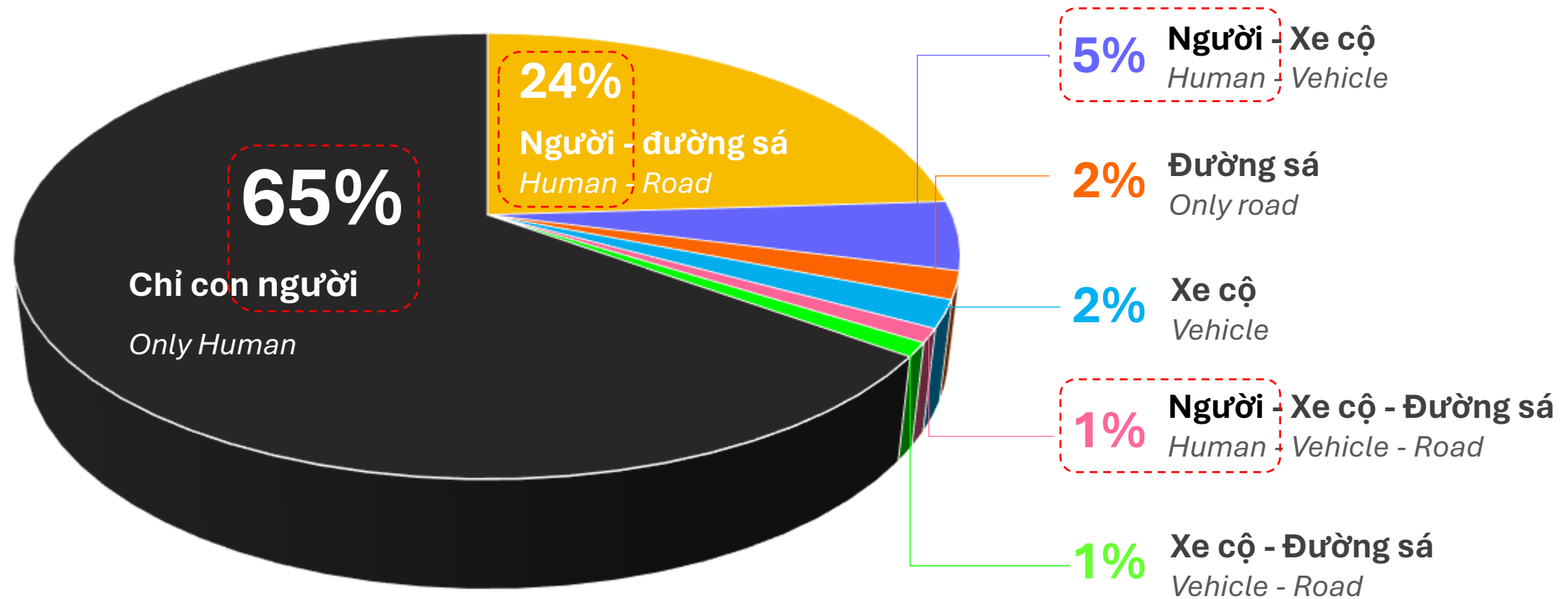
# 10 NGUYÊN NHÂN HÀNG ĐẦU CỦA TAI NẠN TRÊN ĐƯỜNG

*10 top causes of road accidents*



# 95% TAI NẠN XẢY RA LIÊN QUAN LỖI CON NGƯỜI

95% accidents occurred due to human's error



# 5 CHÌA KHÓA CỦA HỆ THỐNG SMITH

*The SMITH 5 keys provides*

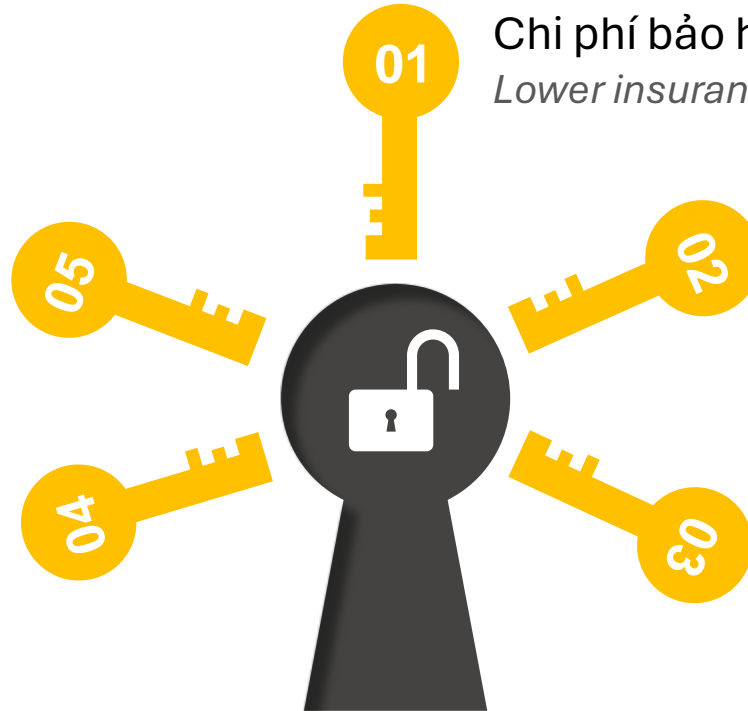
**Giảm** lo lắng và căng thẳng  
*Reduced anxiety and stress*

**Giảm** chi phí bảo dưỡng  
*Reduced maintenance expense*

01 Chi phí bảo hiểm **thấp** hơn  
*Lower insurance expense*

02 **Giảm** va chạm tiềm ẩn  
*Reduced potential collision*

03 **Giảm** chi phí nhiên liệu  
*Reduced fuel usage*



**Khoảng trống cho XE**  
*Space for vehicle*



**Tầm nhìn cho TÀI XẾ**  
*Visibility for the driver*



**Thời gian QUYẾT ĐỊNH**  
*Time for decision*



# TÀI XẾ XAO NHÃNG

## *Driver distraction*

Có 5 dạng xao nhãng mà một tài xế cần tránh trong khi đang lái xe

*There are five categories of distraction that a driver needs to avoid while driving a motor vehicle*

Chuẩn bị lái xe phòng thủ, cả về tinh thần và thể chất

*Prepare to drive defensively, both mentally and physically.*



Phong cảnh  
*Scenery  
distractions*

Bên trong xe  
*Vehicle  
distractions*

Việc không  
liên quan  
*Unfamiliar  
driving tasks*

Đường sá  
*Road's  
problems*

Tinh thần  
*Mental  
distractions*

# NHỮNG TAI NẠN XẢY RA LÀ BỞI CÁC **SAI SÓT**

*Accidents  
occurred by  
mistakes*



Bao nhiêu **SAI SÓT** bạn quan sát được trong Video này?  
*How many mistakes you have observed in this video?*



# 5 CHÌA KHÓA LÁI XE AN TOÀN

5 keys for safe driving



1

**NÂNG CAO KHOẢNG NHÌN.**

Aim high in steering

2

**BAO QUÁT TOÀN CẢNH**

Get the big picture

3

**ĐẢO MẮT LIÊN TỤC**

Keep your eyes moving

4

**CHỮA KHOẢNG TRỐNG CHO MÌNH**

Leave yourself an out

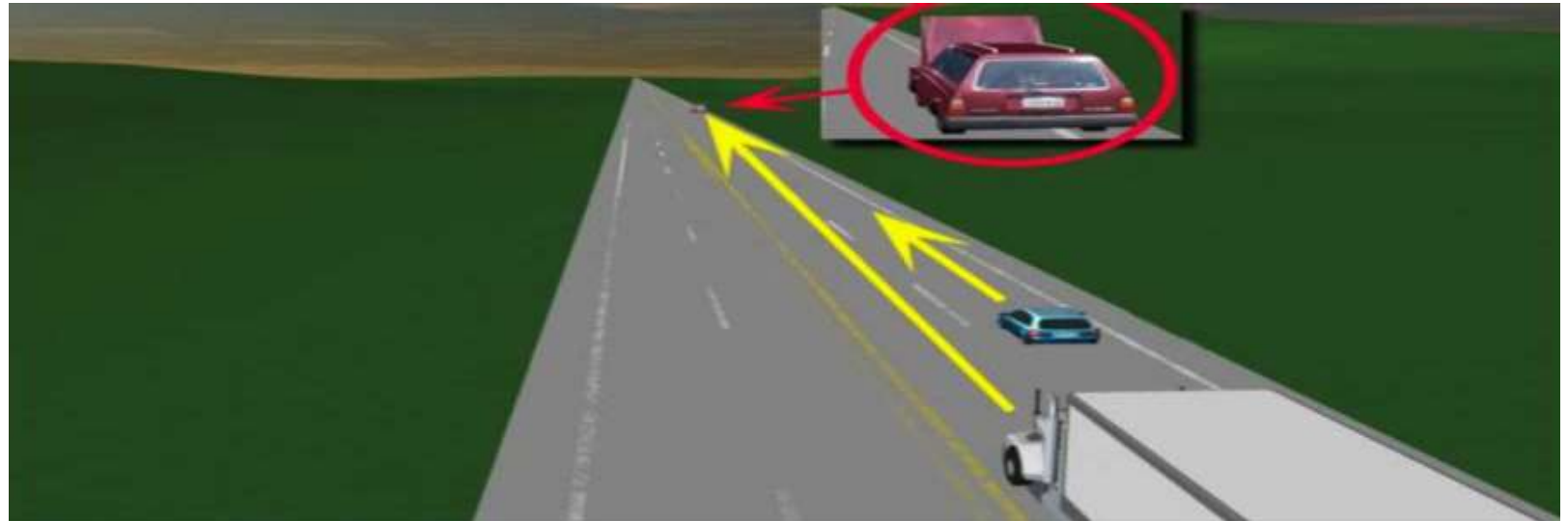
5

**CHO NGƯỜI KHÁC THẤY BẠN**

Make sure others see you

# NÂNG CAO KHOẢNG NHÌN

*Aim high in steering (Set your sights high)*



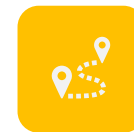
**Mắt** người được cấu tạo để làm việc phù hợp với tốc độ của người đi bộ

*Eyes designed to work for us at walking speeds*



Khi chạy xe ở **tốc độ cao** các tài xế không thể tự điều chỉnh mình để nắm bắt thông tin

*Average driver does not adjust to gather information at the higher speeds of driving*



Cần quyết định trước 15 giây trước khi chuẩn bị đi **vào một làn an toàn**

*Need to look ahead where vehicle will be 15 seconds from now to pick a safe path through traffic*



**15 giây suy nghĩ** trước để được an toàn, hiệu quả và kinh tế hơn

*15 seconds lead time for safer / efficient / economical driving*



# THỰC HÀNH KỸ NĂNG NÂNG CAO KHOẢNG NHÌN

Enhancing skill in  
“Aim high in steering”



A

Nâng cao tầm nhìn trên **bề mặt đường** phía trước và phía sau xe

*Practice by raising your coverage above road surface & rear of front vehicle*

B

Dùng các **vật thể cố định** để bắt đầu kiểm tra **tầm nhìn 15 giây** nhưng thực tế là tìm kiếm các mối nguy phía trước

*Use fixed objects to begin with to check your “15 seconds eye lead time” but in reality look out for hazards ahead*

C

Sử dụng nó để xác định các tình huống **nguy hiểm trước** khi đến giao lộ, đường liền kề và quay đầu, v.v.

*Use it to identify dangerous situations prior reaching Section, adjoining roads and “U” turn etc*

D

**Giảm tốc độ sớm** nếu nhìn thấy động vật phía trước

*Slow down well in advance if see animals ahead*

E

**Giảm tốc độ** nếu không thể đạt được “**tầm nhìn 15 giây**”, ví dụ: cầu, khúc cua và đường gập ghềnh

*Slow down if “15 second eye lead time” can’t be achieved, e.g. bridges, bends and hump roads*




# KỸ THUẬT XỬ LÝ KHI VÀO ĐƯỜNG CONG

*Technique for negotiating bends*



**<15** Giảm tốc độ ít nhất 15km/h so với tốc độ giới hạn  
*Lower speed from signage by at least 15 km/h*

Về số trước khi vào khúc cua  
*Change gear prior to entering bend.*

 Đừng thay đổi tốc độ khi đã vào khúc cua  
*Do not change once entered!.*

Không cắt góc hoặc lấn làn  
*Do not cut corners nor change lane.*

**S** Giảm tốc độ hơn nữa đối với các khúc cua chữ “S”  
*Decrease speed further for “S curve” situation.*

Giảm tốc khi vào khúc cua, tăng tốc khi ra khỏi khúc  
cua ngay khi tầm nhìn đạt 15s  
*Decelerate upon entry - accelerate upon departure once  
seeing 15 second ahead. .*

**15”**





1

# QUAN SÁT BAN ĐÊM

*Observation – At night*



Tiếp cận một giao lộ  
*Approaching an intersection.*



Kiểm soát  
*Control...*



..tốc độ...  
*...your speed...*



**Chỉ có lúc này bạn mới có thể quan sát toàn bộ giao lộ**  
*Only at this stage can you see the complete intersection*



1

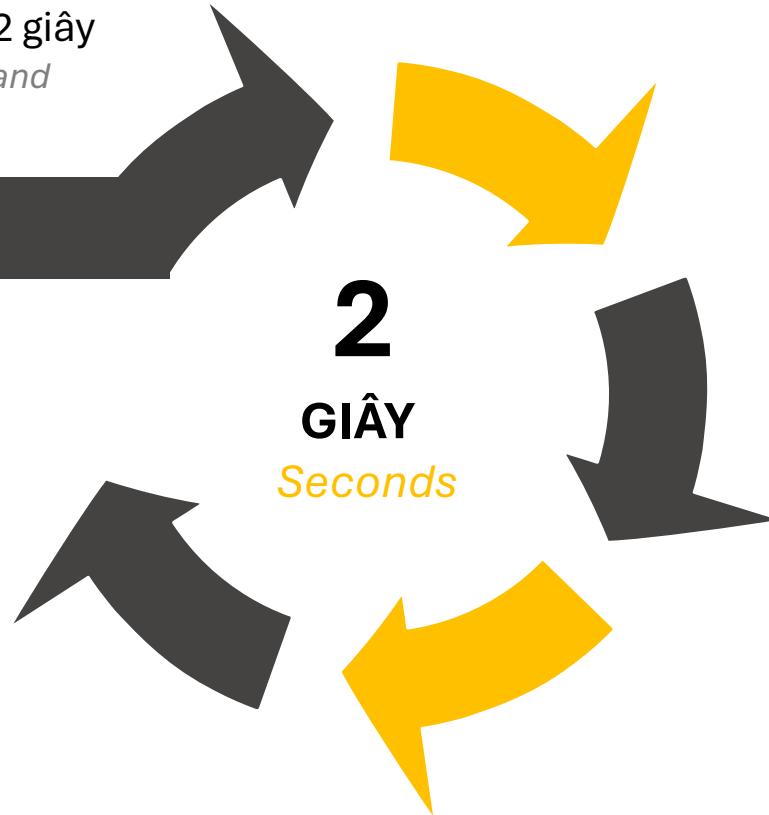
# THỜI GIAN PHẢN ỨNG *Reaction time*

Đối với **con người**, thời gian trung bình để suy nghĩ và sau đó phản ứng là 2 giây

*For a human, the average time to think and then react is 2 Seconds*

Khoảng thời gian trôi qua giữa thời điểm người lái xe nhận thấy cần phải hành động và thời điểm hành động được thực hiện

*The time that passes between the moment a driver observes the need for action and the moment the action is taken*



Khoảng cách trong thời gian phản ứng sẽ khác nhau theo ba cách:

*Reaction Time Distance will vary in three ways:*



Tốc độ của xe

*The speed of the vehicle*



Tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của tài xế

*The physical and mental condition of the driver*



Mức độ tập trung của tài xế

*The degree of concentration of the driver*

Tại tốc độ 50km/h, quãng đường đi được là 28m

*At 50 Km/h it represents - 28 meters traveled*



1

# QUAN SÁT *Observation*

Xe qua *Travelling*

– các con dốc

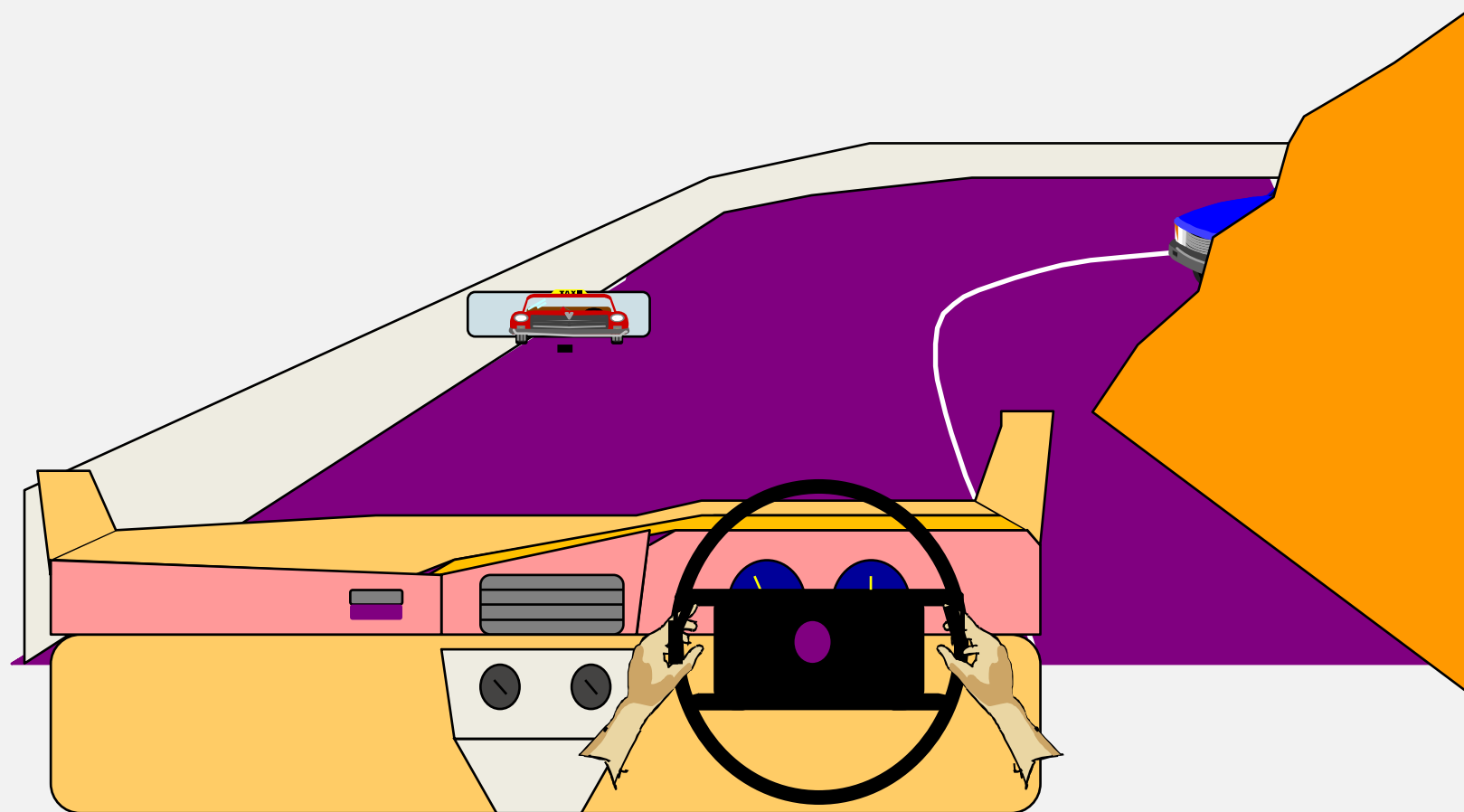
*Over hills*

– các đường cong,

*Around curves*

→ **Giảm tốc độ** phù hợp  
với khoảng nhìn


*Reduce speed according to  
coverage.*





# BAO QUÁT TOÀN CẢNH


*Get the big picture*



 Nhìn 15 giây phía trước  
*Look 15 seconds ahead*

 Nhìn gương sau mỗi 5 đến 8 giây  
*Scan at least one of your mirrors every 5 to 8 seconds*

 Ghi nhận các thông tin xung quanh  
*Achieve a circle of awareness*

 Tránh những ý nghĩ vẩn vơ  
*Avoid distractions in your thinking - relevant vs non-relevant object*





2

## BAO QUÁT TOÀN CẢNH

*Get the big picture*

- Các chủ thể liên quan và không liên quan

*Relevant and non-relevant objects*

- Định vị phương tiện của mình vì vậy bạn có thể quan sát

*Position your vehicle so you can see*

- Duy trì khoảng cách phù hợp mọi lúc

*Maintain the proper following distance at all times*

- **Giữ khoảng cách tối thiểu 4 giây với xe phía trước**

*Keep a minimum of 4 seconds following distance*

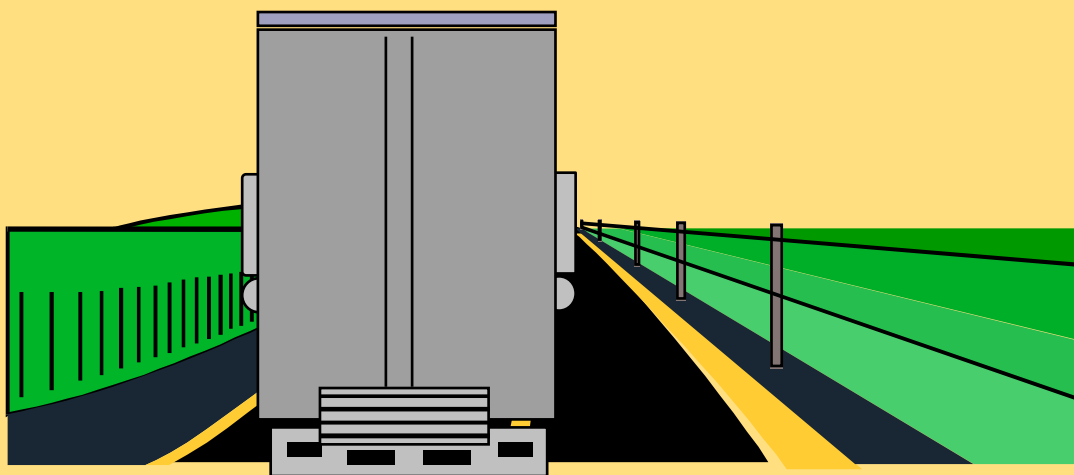




2

## QUAN SÁT – KHOẢNG TRỐNG LÀ KHOẢNG NHÌN

*Observation – Space is coverage*



Nếu không thấy được phía trước xe tải, bạn đang đi quá gần, hãy chậm lại

*If you cannot see past the truck, you are following too close, drop back*



Đạt được khoảng nhìn bao quát

*Get the complete picture*



2

## KHOẢNG CÁCH PHANH *Braking distance*





## 2

# KHOẢNG CÁCH ĐI ĐƯỢC *Following distance*

GIÂY <i>Second</i>	40 KPH	60 KPH	80 KPH	100 KPH
1	11	17	22	28
2	22	34	44	56
3	50	50	66	83
4	44	67	88	112
5	55	83	110	139
6	66	100	132	167

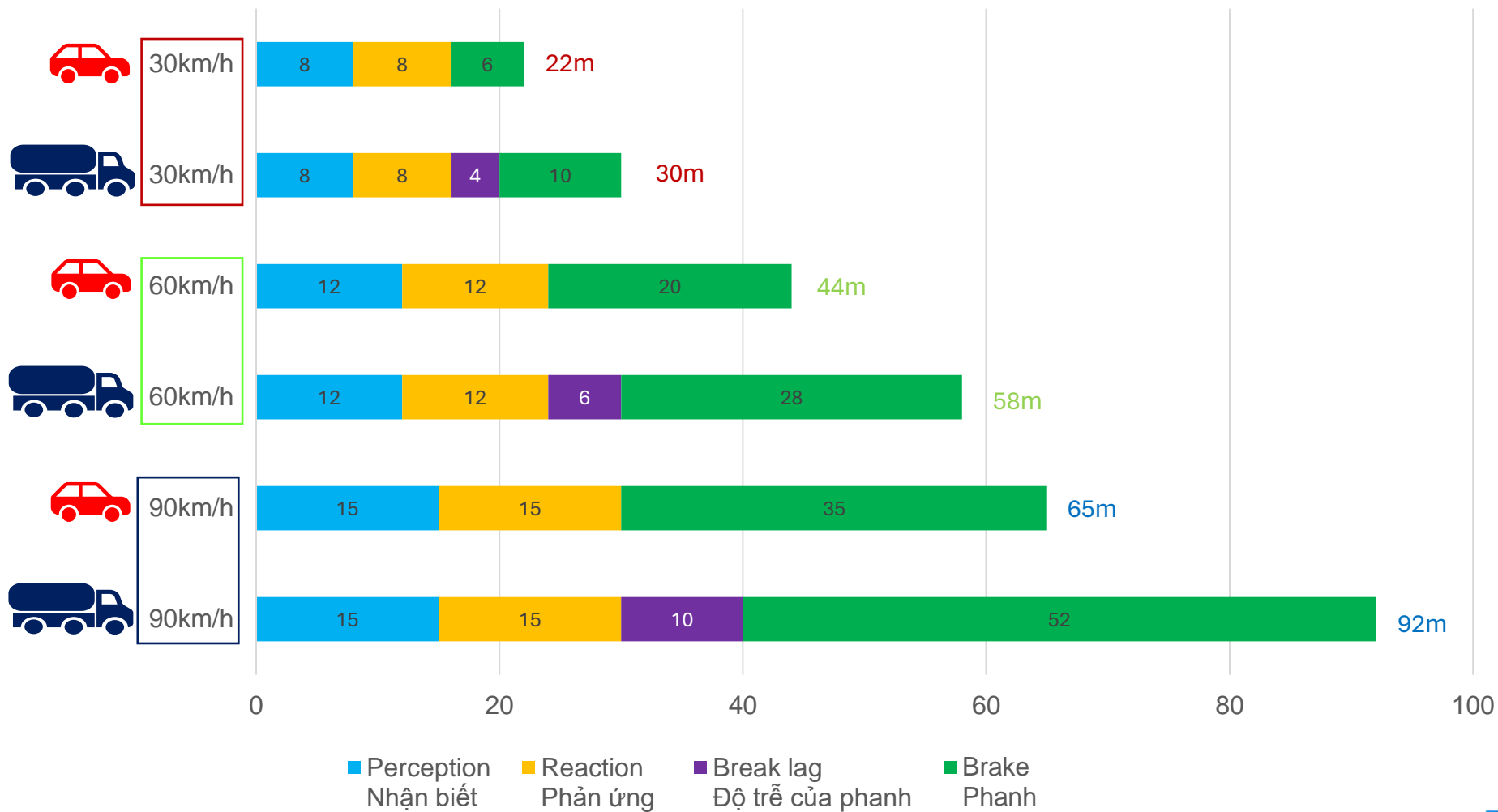




# 2

## KHOẢNG CÁCH DỪNG XE *Stopping distance*

Khoảng cách đi được qua các giai đoạn *Following distance via stage (m)*





2

# NÂNG CAO KỸ NĂNG BAO QUÁT TOÀN CẢNH

*Enhancing skill in “Get the big picture”*





2

## ĐIỂM MÙ *Blind spots*

- Nhận biết các điểm mù

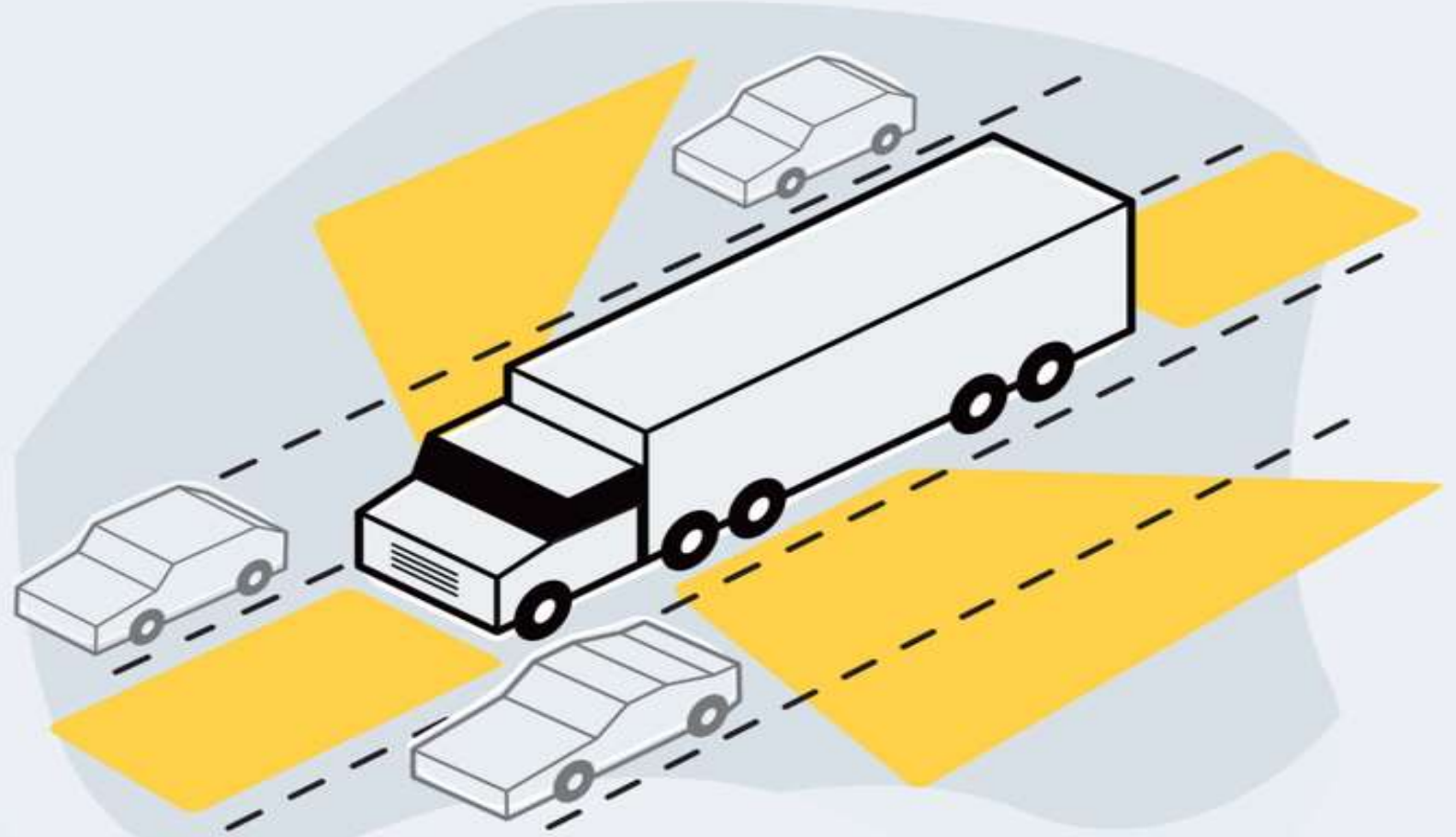
*Be aware of blind spots*

- Điều chỉnh tất cả các gương tại trạm gương trước khi bắt đầu hành trình

*Adjust all mirrors at mirror stations before start journey from depot*

- Hơi nghiêng người để nhìn hai bên trước khi quẹo / quay đầu

*Inclined your body slightly to see sides before take turns*





2

## TRÁNH TAI NẠN Ở GIAO LỘ

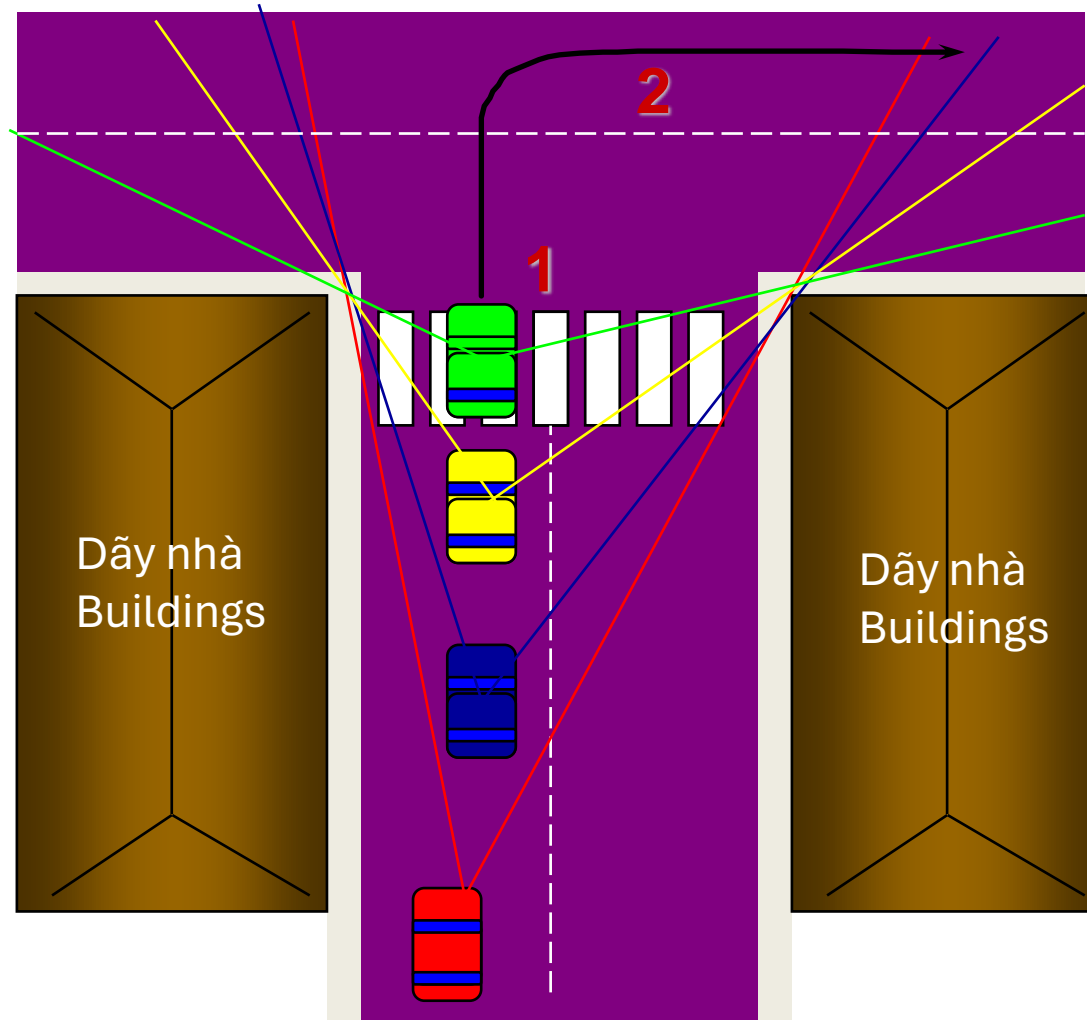
*To avoid intersection collisions*

- Nhận biết và hiểu giao lộ  
*Recognize and understand the intersection*
- Nhìn gương  
*Look in the mirrors*
- Báo hiệu ý định của bạn cho người khác  
*Signal your intentions to others*
- Kiểm soát tốc độ  
*Control your speed*
- Rời khỏi khu vực chuyển hướng và khu vực dừng đỗ  
*Leave swerving & stopping space*



2

## KỸ THUẬT QUAY ĐẦU *System driving for turn*



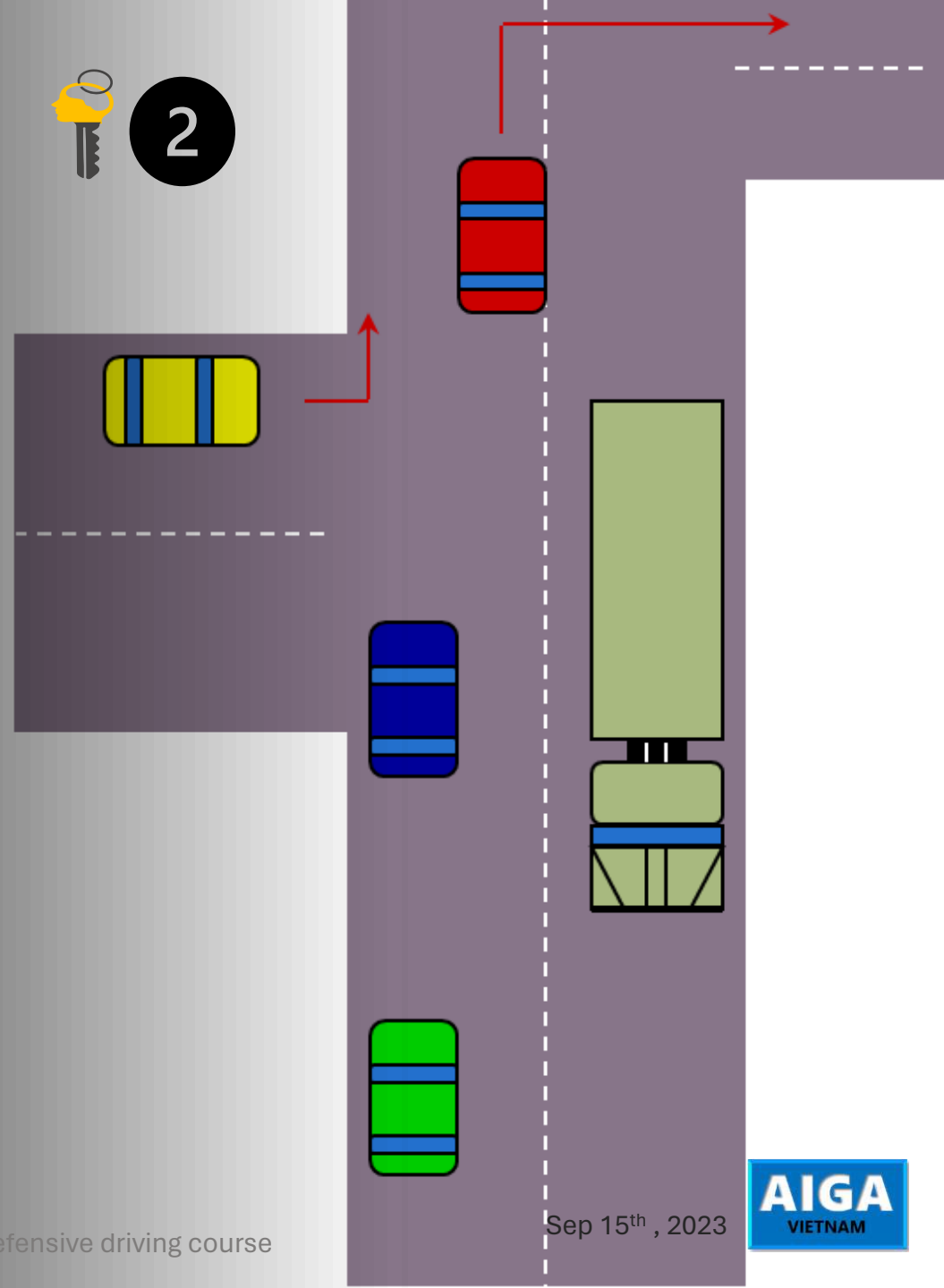
- Kiểm tra gương và chọn số phù hợp  
*Check the mirror & select correct gear*
- Chọn tốc độ phù hợp  
*Brake to correct speed*
- Ra tín hiệu cho những người khác  
*Signal intentions to others*
- Kiểm tra gương  
*Check mirrors*
- Duy chuyển ở tốc độ chậm  
*Move at slow speed*



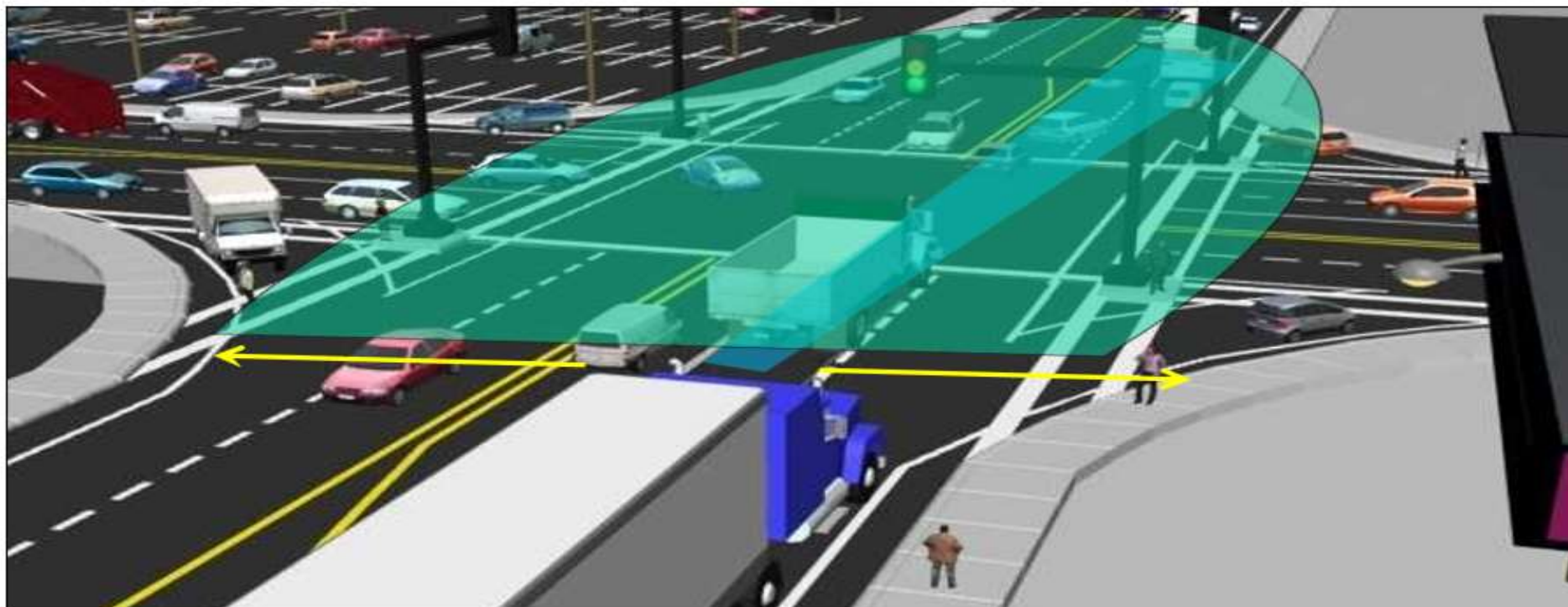
# TRÁNH VA CHẠM PHÍA TRƯỚC

*Avoid hitting the vehicle ahead*

- Nhìn qua xe phía trước để tìm những mối nguy hiểm có thể buộc họ phải giảm tốc độ hoặc dừng lại/  
*Look past the car ahead for hazards that may force them to slow or stop*
- Nhận biết và hiểu các mối nguy hiểm  
*Recognize & understand the hazards*
- Lên kế hoạch phòng thủ của bạn  
*Plan your defense*
- Hành động sớm  
*Act in plenty of time*
- Cho những người khác biết điều bạn định làm  
*Tell others what you are going to do*



# ĐẢO MẮT LIÊN TỤC *Keep your eyes moving*



Tầm nhìn rõ ràng trong khoảng  $3^{\circ}$   
*Central vision is approximately  $3^{\circ}$  of clear visibility*

Tầm nhìn ngoại vi là tầm nhìn khoảng  $180^{\circ}$   
*Peripheral vision is approximately  $180^{\circ}$  of visibility*

Quan sát mọi thứ trong nháy mắt  
*Observe things in quick glances*



3

## ĐẢO MẮT LIÊN TỤC *Keep your eyes moving*



- Tránh những cái nhìn vô định và chăm chăm *Avoid blank and fixed stares*
- Tránh tập trung vào bất kỳ đối tượng nào trong hơn 2 giây *Avoid focusing on any object for more than 2 seconds*
- Giữ cho mắt của bạn di chuyển ít nhất 2 giây một lần *Keep your eyes moving at least every 2 seconds*



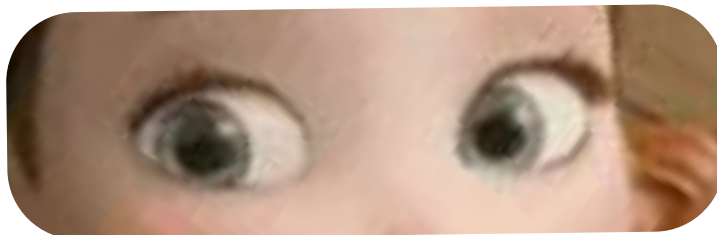
3

# NÂNG CAO KỸ NĂNG ĐẢO MẮT LIÊN TỤC

*Enhancing skill in “keep your eyes moving”*

Đưa mắt nhìn từ mép đường bên này sang bên kia đường

*Scan your eyes from the edge of one side of the road to the other*



Tránh nhìn chằm chằm hoặc không đảo mắt quá 2 giây

*Avoid fixed state or pause your eyes > 2 seconds*

Không thể quét = Không thể có được tầm nhìn bao quát, ví dụ: Mệt mỏi, kém tập trung & tâm trí lái xe trên mây

*Unable to scan = Unable to get the big picture e.g., Fatigue, poor concentration & mind wandering driver*

Tầm nhìn ngoại vi là hệ thống cảnh báo sớm của bạn được kích hoạt bởi màu sắc, chuyển động & ánh sáng

*Peripheral vision is your early warning system triggered by color, monitor & light*

Hệ thống cảnh báo sớm bị phá hủy bởi cái nhìn chằm chằm cố định trống rỗng.

*Early warning system is destroyed by fixed / blank state*

Phía sau xe phía trước có thể thôi miên bạn thông qua tầm nhìn tập trung

*The rear of front vehicle can hypnotize you through central coverage*

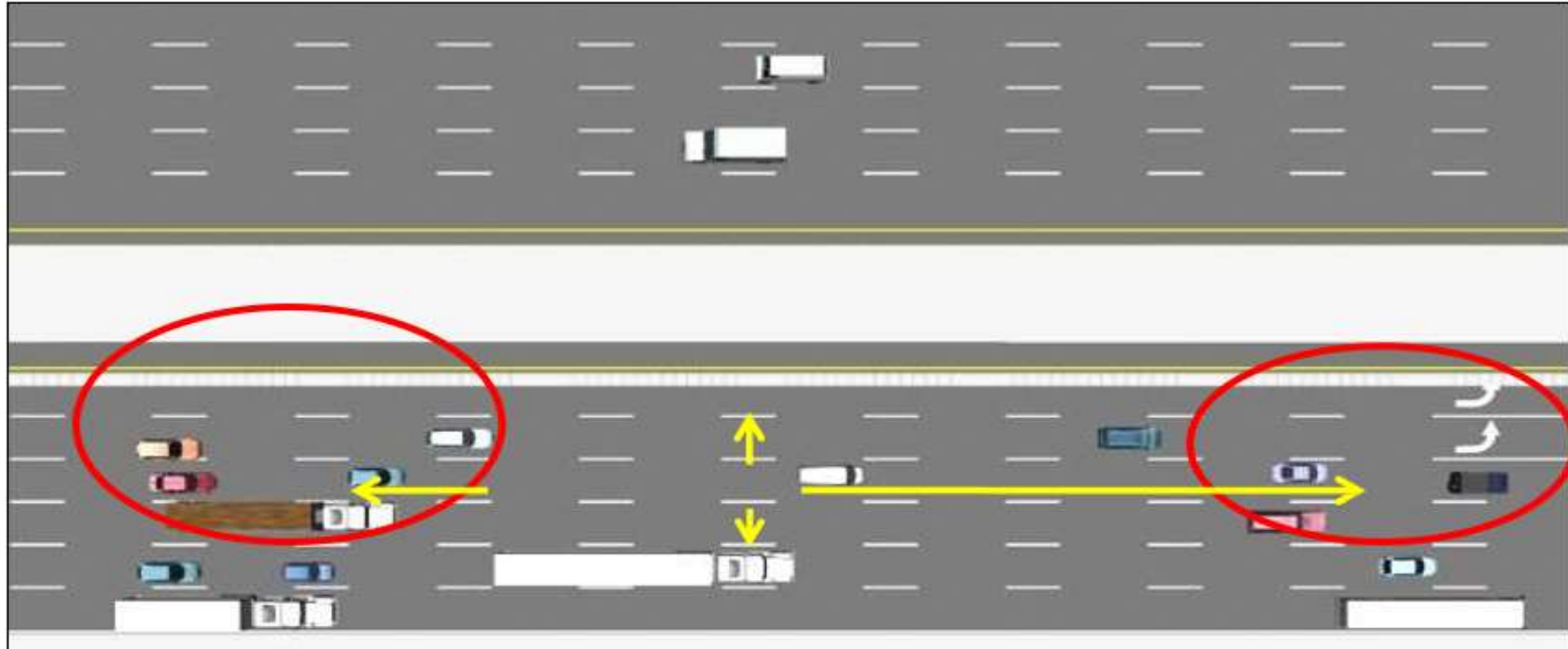
“Đảo mắt liên tục” làm giảm điểm mù  
*“Keep your eyes moving” reduces scotomas blind spots*

Không tập trung mắt vào ánh sáng đỏ. Quét xung quanh!

*Do not focus your eyes on red light. Scan around*

# CHỪA MỘT ĐƯỜNG THOÁT

*Leave yourself an out*



Tránh những cung đường  
đông đúc  
*Avoid traveling in traffic clusters*

Chừa khoảng không xung quanh  
*Surround yourself with space*

Đoán trước hành động của  
người khác  
*Anticipate the actions of others*





4

TẠO

KHOẢNG TRỐNG

TRÊN ĐƯỜNG

Create space on the roadway



- Khi dừng lại, vùng đệm xung quanh xe của bạn bị giảm đi

*When stopped, the cushion of space surrounding your vehicle is diminished*

- Mặc dù xe không di chuyển, mắt của bạn vẫn cần hoạt động

*Although your vehicle is not moving, but your eyes should remain active*

- Khởi hành trễ **2 giây**

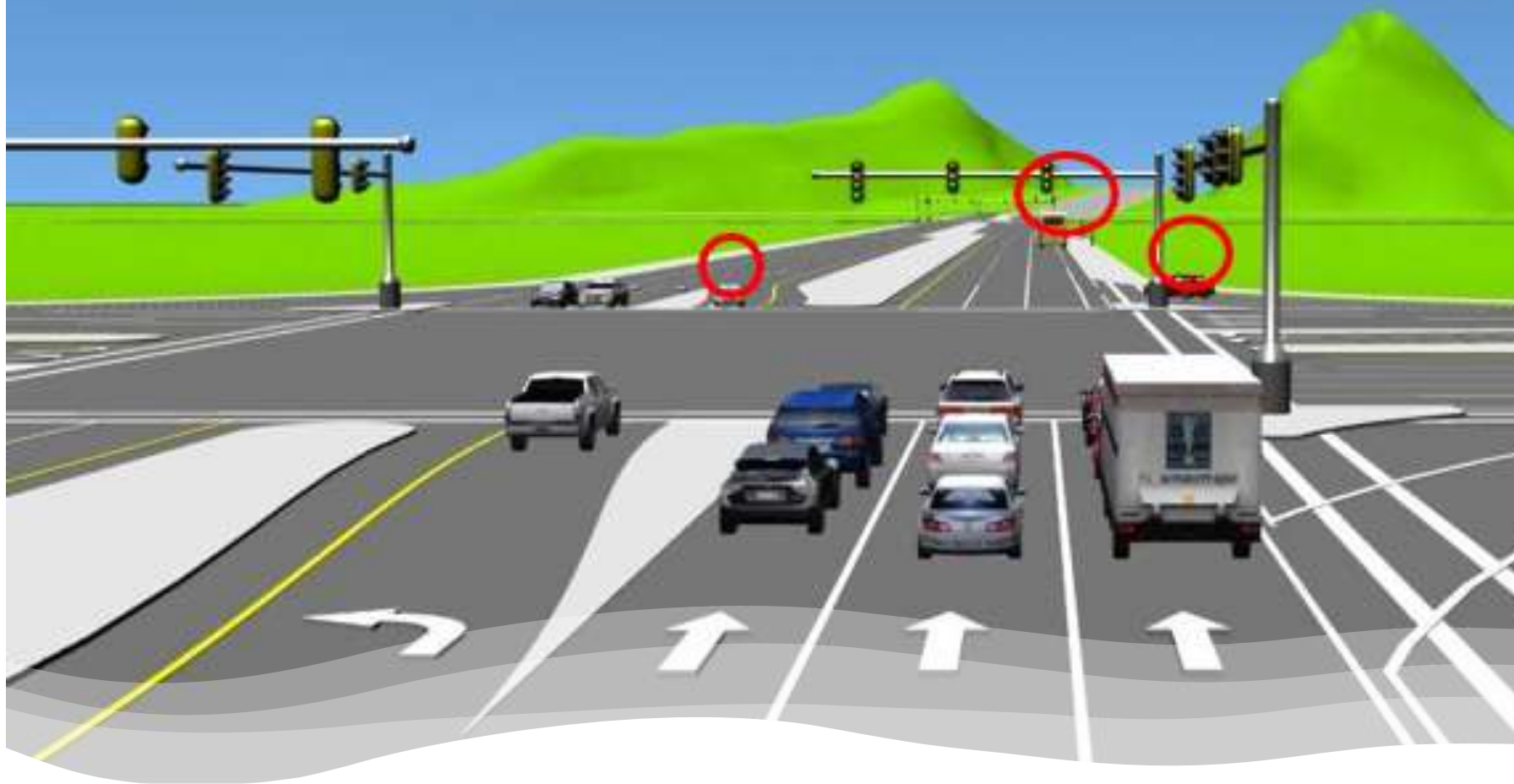
*Delay 2 seconds before move off*



4

## KHI DỪNG ĐÈN ĐỎ

*Stopped by a red light*

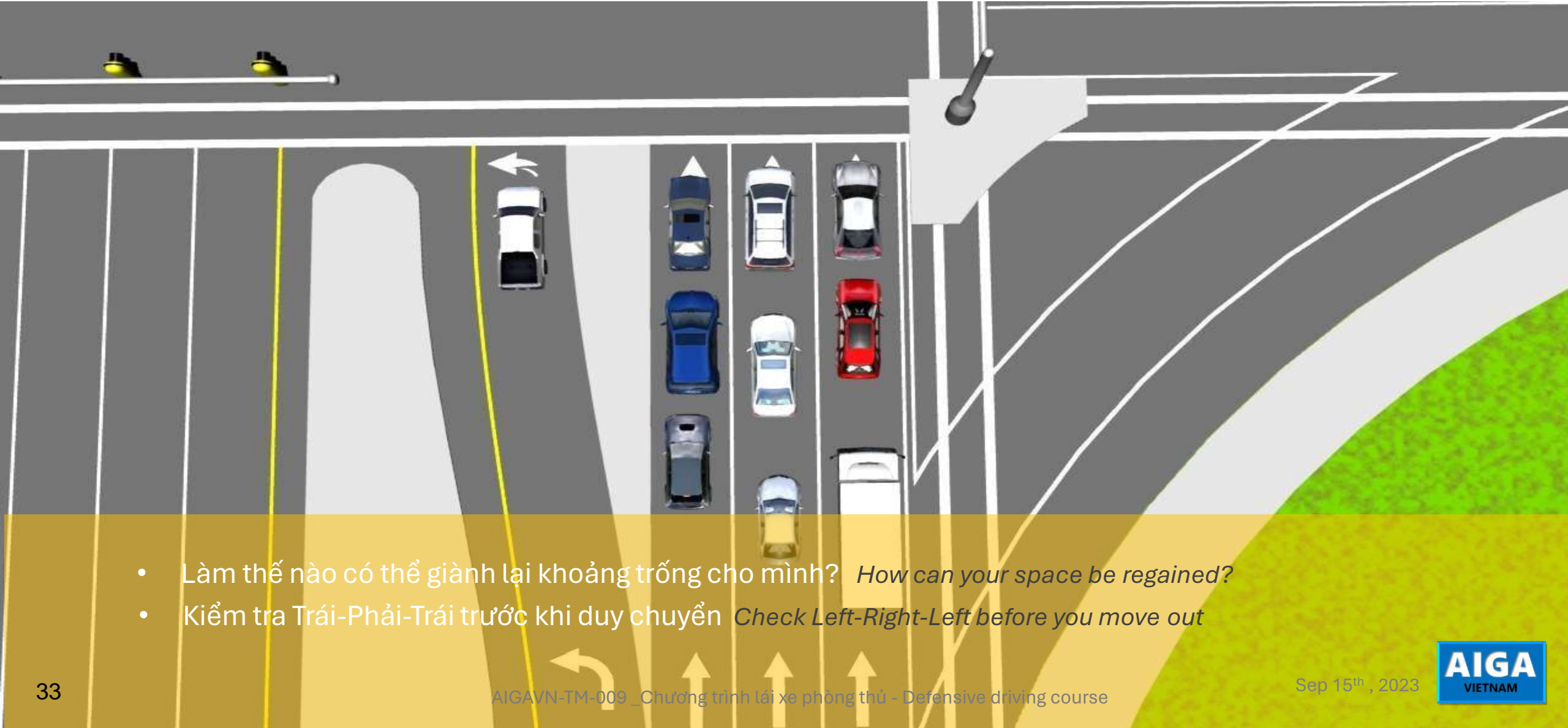


- Hãy nhìn ít nhất 15 giây phía trước để nhận diện các mối nguy tiềm ẩn  
*Look at least 15 seconds ahead for potential problems*
- Các xe cộ đang queo, qua đường, người đi bộ/xẻ đạp...  
*Turning vehicles, cross traffic, pedestrians/bicyclists*
- Các tài xế kể bên hoặc phía sau có thể xao nhãng  
*Drivers to the sides and rear who may be distracted*



4

## VỊ TRÍ Ở PHÍA TRƯỚC *Front position*



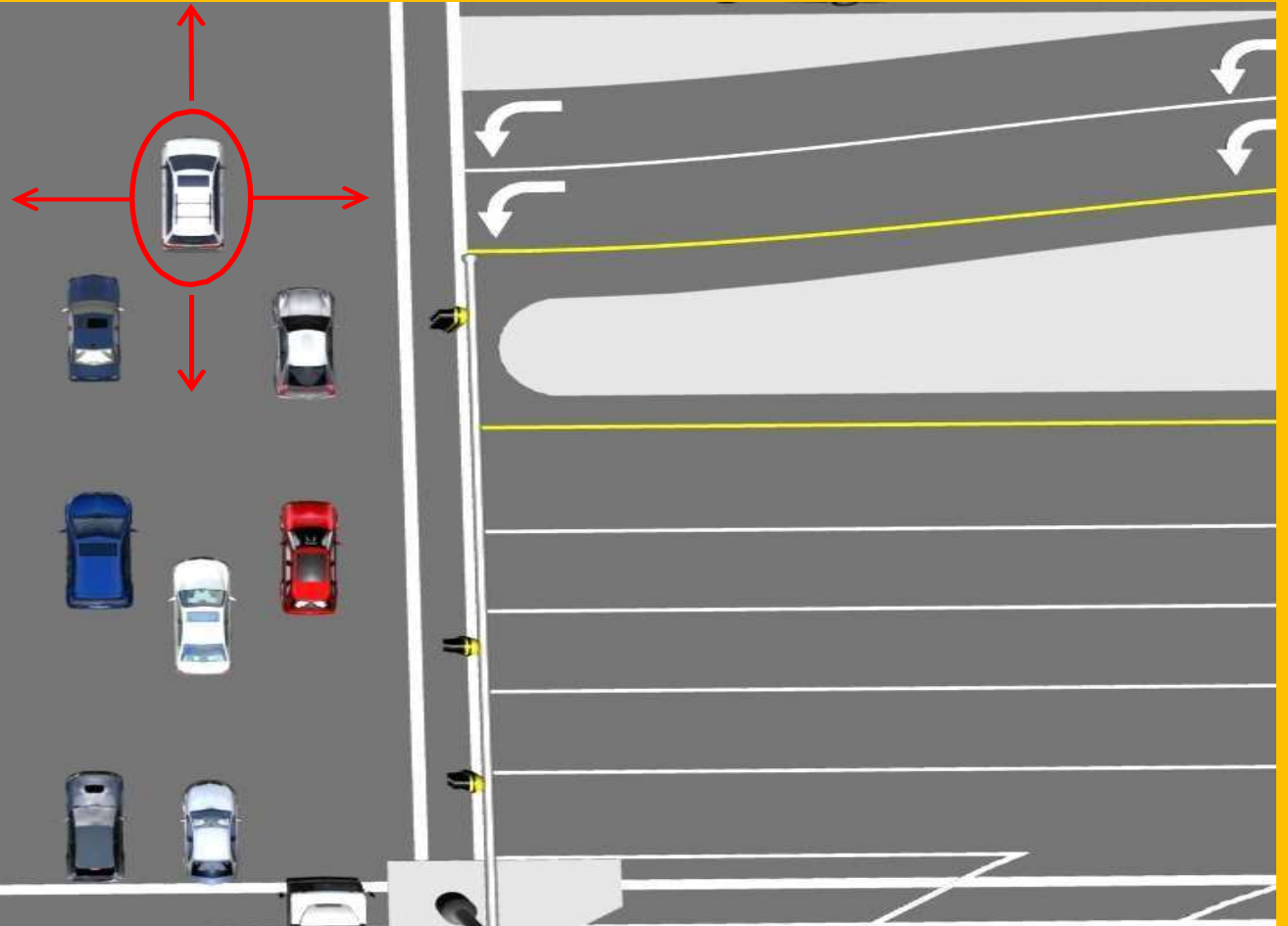
- Làm thế nào có thể giành lại khoảng trống cho mình? *How can your space be regained?*
- Kiểm tra Trái-Phải-Trái trước khi duy chuyển *Check Left-Right-Left before you move out*



4

## VỊ TRÍ Ở PHÍA TRƯỚC *Front position*

- Sau khi quét giao lộ, hãy xuất phát một cách thận trọng  
*After scanning the intersection, proceed with caution*
- Bằng cách giữ gia tốc, bạn tạo khoảng trống xung quanh xe  
*By holding your acceleration, you create space around your vehicle*







4

## VỊ TRÍ Ở PHÍA TRƯỚC - NHỮNG TÀI XẾ NÓNG VỘI

*Front position – Aggressive drivers*

Nếu những người lái xe ở hai bên vẫn ở bên cạnh xe của bạn, bạn có khoảng trống phía trước và phía sau nhưng không có khoảng trống ở hai bên

*Should the drivers on the sides remain next to your vehicle, you have space ahead and behind but not to the sides*







4

## VỊ TRÍ Ở PHÍA TRƯỚC - NHỮNG TÀI XẾ NÓNG VỘI

*Front position – Aggressive drivers*

- Hãy thả lỏng chân ga và cho phép các phương tiện ở hai bên của bạn vượt lên

*Ease off the accelerator and allow the vehicles on your sides to overtake*

- Bây giờ bạn có không gian để chuyển làn

*Now you have space to maneuver*





4

## VỊ TRÍ Ở PHÍA TRƯỚC - NHỮNG TÀI XẾ **CHẬM RẼ**

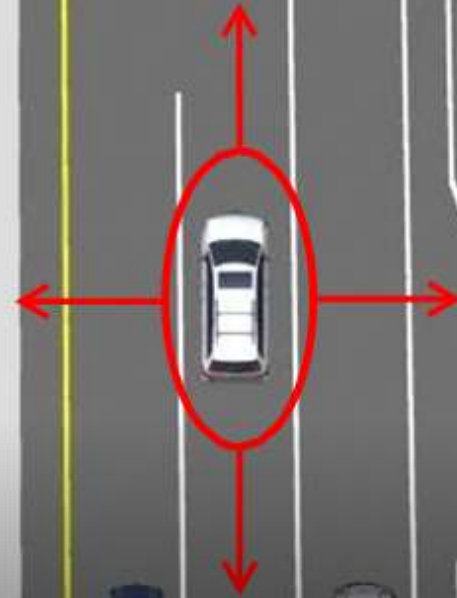
*Front position - Slow drivers*

- Kiểm tra Trái-Phải-Trái trước khi duy chuyển  
*Check Left-Right-Left before you move out*
- Chỉ di chuyển khi thấy an toàn  
*Proceed when safe to do so*





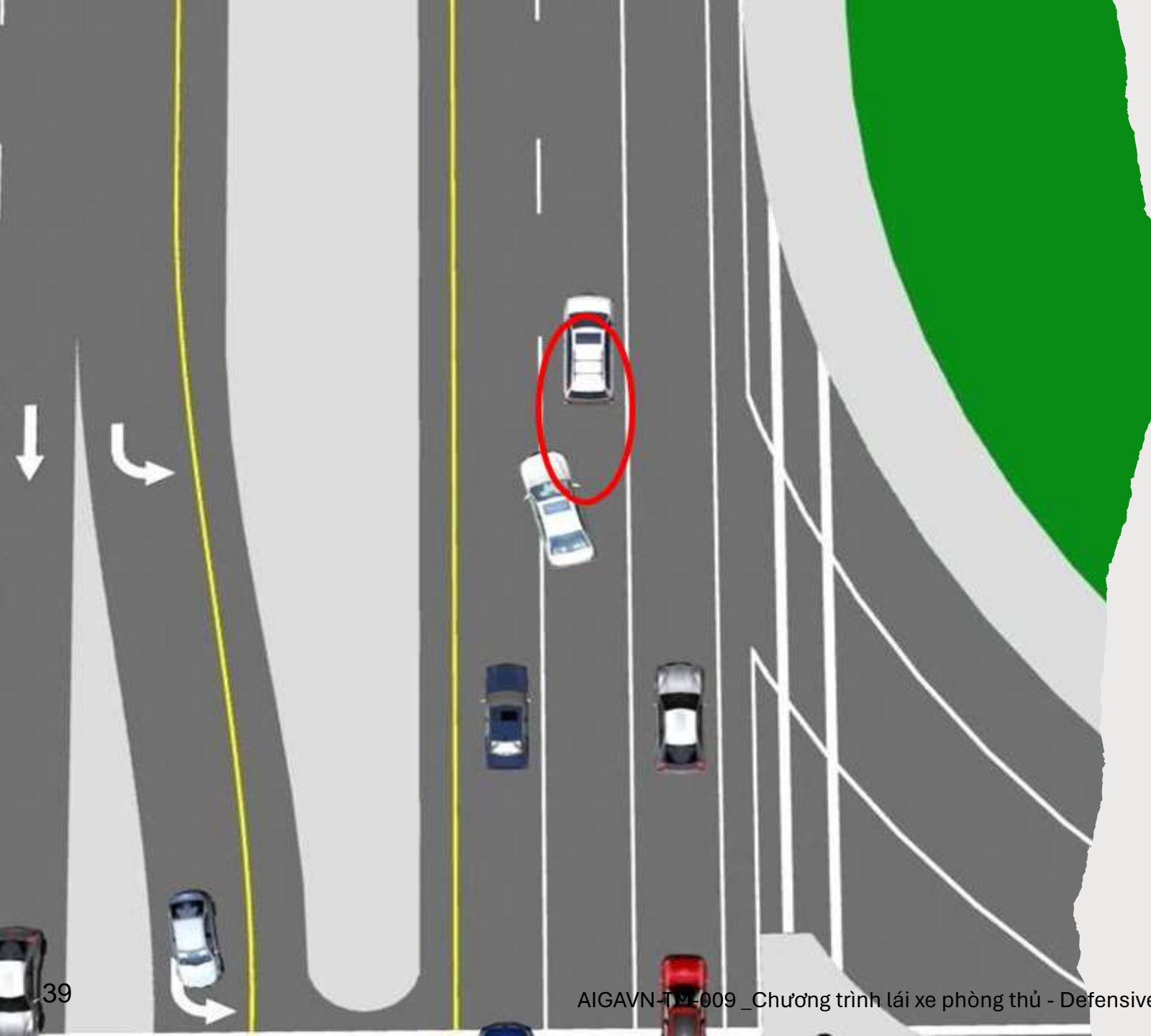
4



# VỊ TRÍ Ở PHÍA TRƯỚC - NHỮNG TÀI XẾ CHẠM RẪI

*Front position – Slow drivers*

- Tăng tốc với tốc độ bình thường của bạn *Accelerate at your normal pace*
- Bây giờ bạn có không gian để chuyển làn *Now you have space to maneuver*



## 4 BẮM ĐUÔI

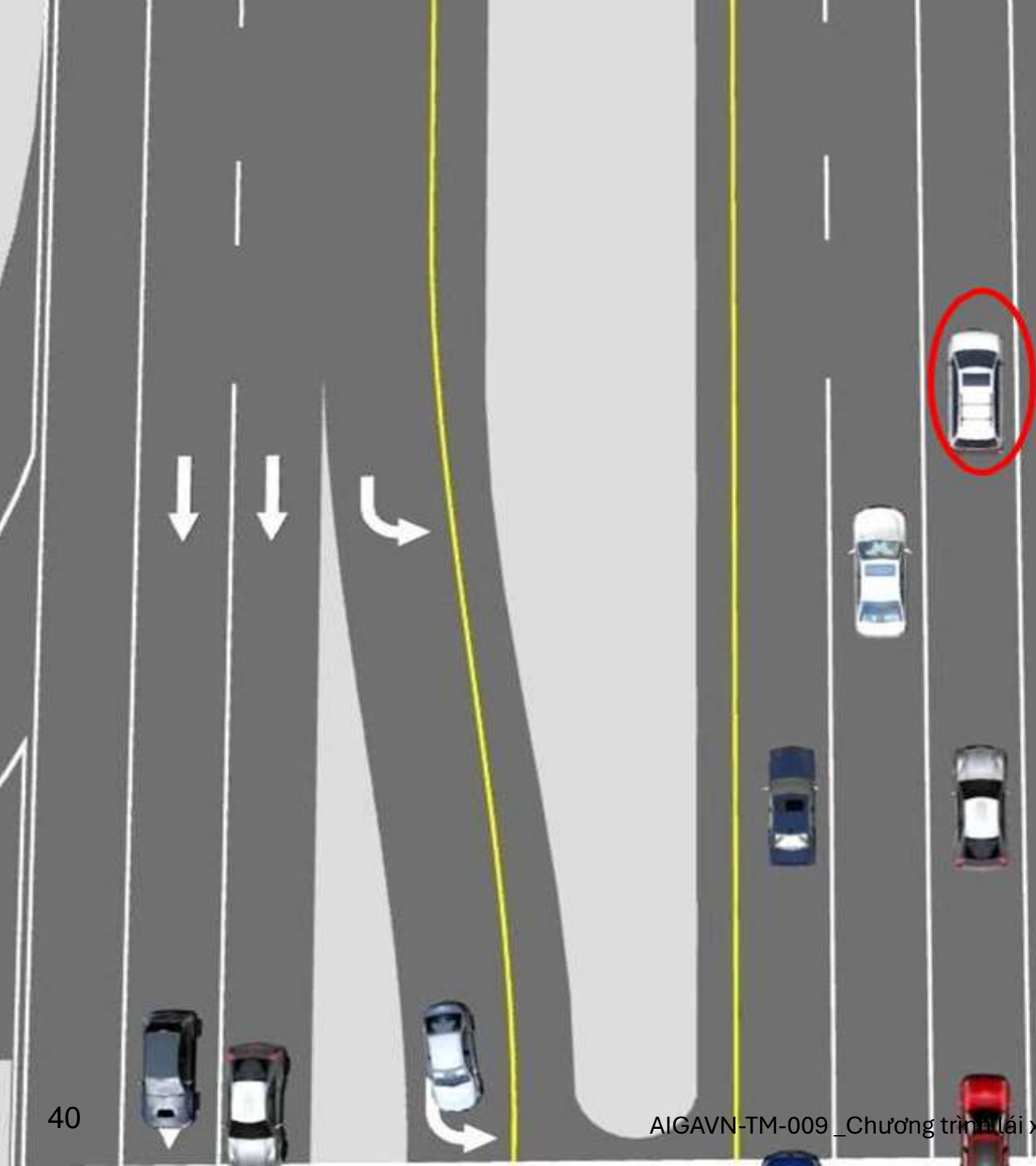
### *Tailgaters*

- Khi có chỗ trống, các phương tiện di chuyển nhanh hơn thường sẽ vượt qua bạn

*When space is available, oftentimes faster moving vehicles will overtake you*

- Nếu họ vẫn ở lại, khuyến khích họ vượt qua bằng cách giảm dần tốc độ của bạn

*If they remain, encourage them to overtake by gradually reducing your speed*



4

## **BÁM ĐUÔI**

*Tailgaters*

Chuyển sang làn phải và cho  
phép họ vượt qua

*Change lanes to the right and allow  
them to overtake*





4

## VỊ TRÍ Ở GIỮA

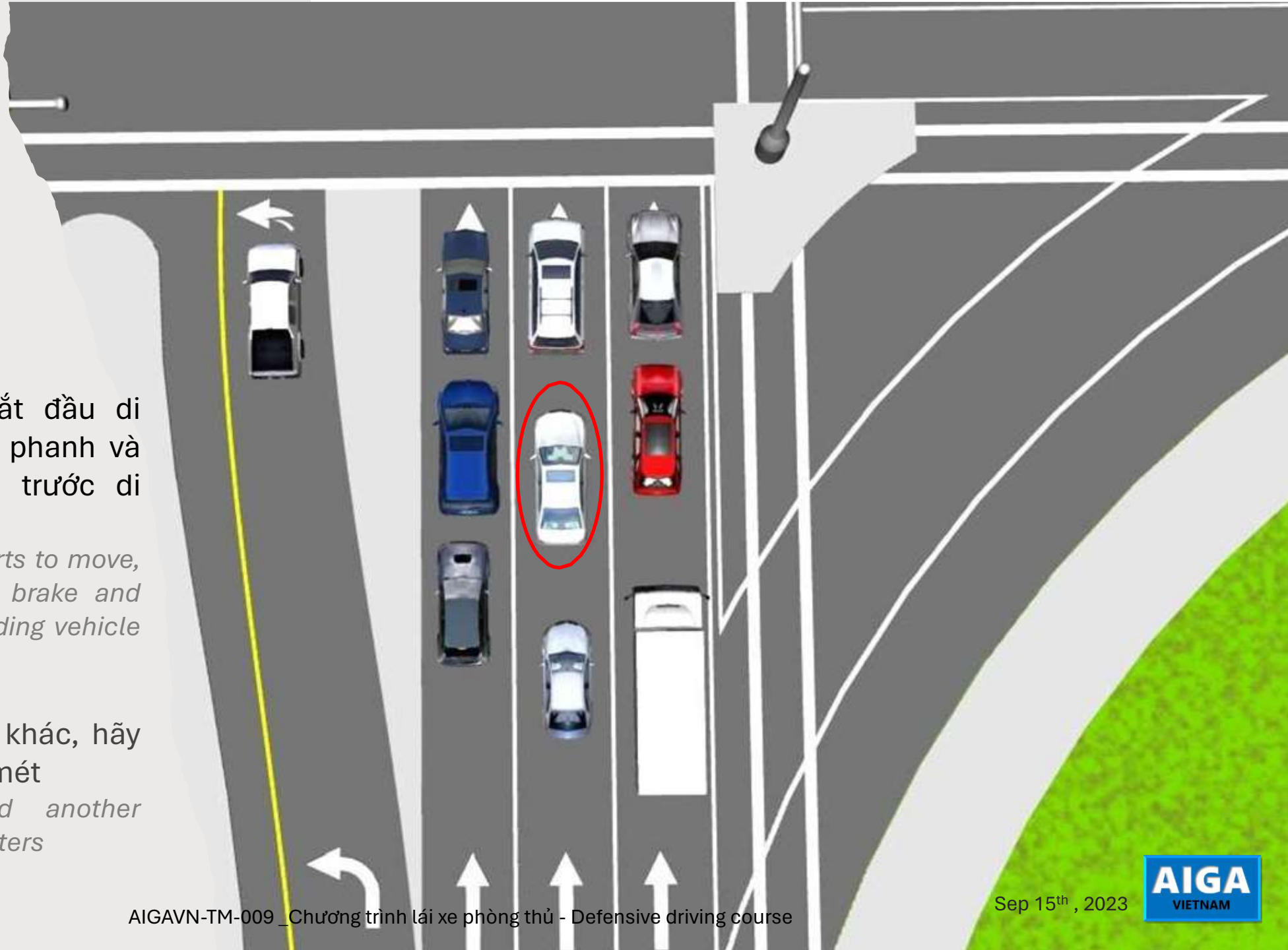
### Center position

- Khi xe phía trước bắt đầu di chuyển, hãy bỏ chân phanh và chần chừ cho xe đi trước di chuyển

*As the vehicle ahead starts to move, take your foot off the brake and hesitate to allow the leading vehicle to move forward*

- Khi dừng phía sau xe khác, hãy chừa khoảng 8 mét/5 mét

*When stopped behind another vehicle, leave about 8 meters /5 meters*





4

## VỊ TRÍ Ở GIỮA

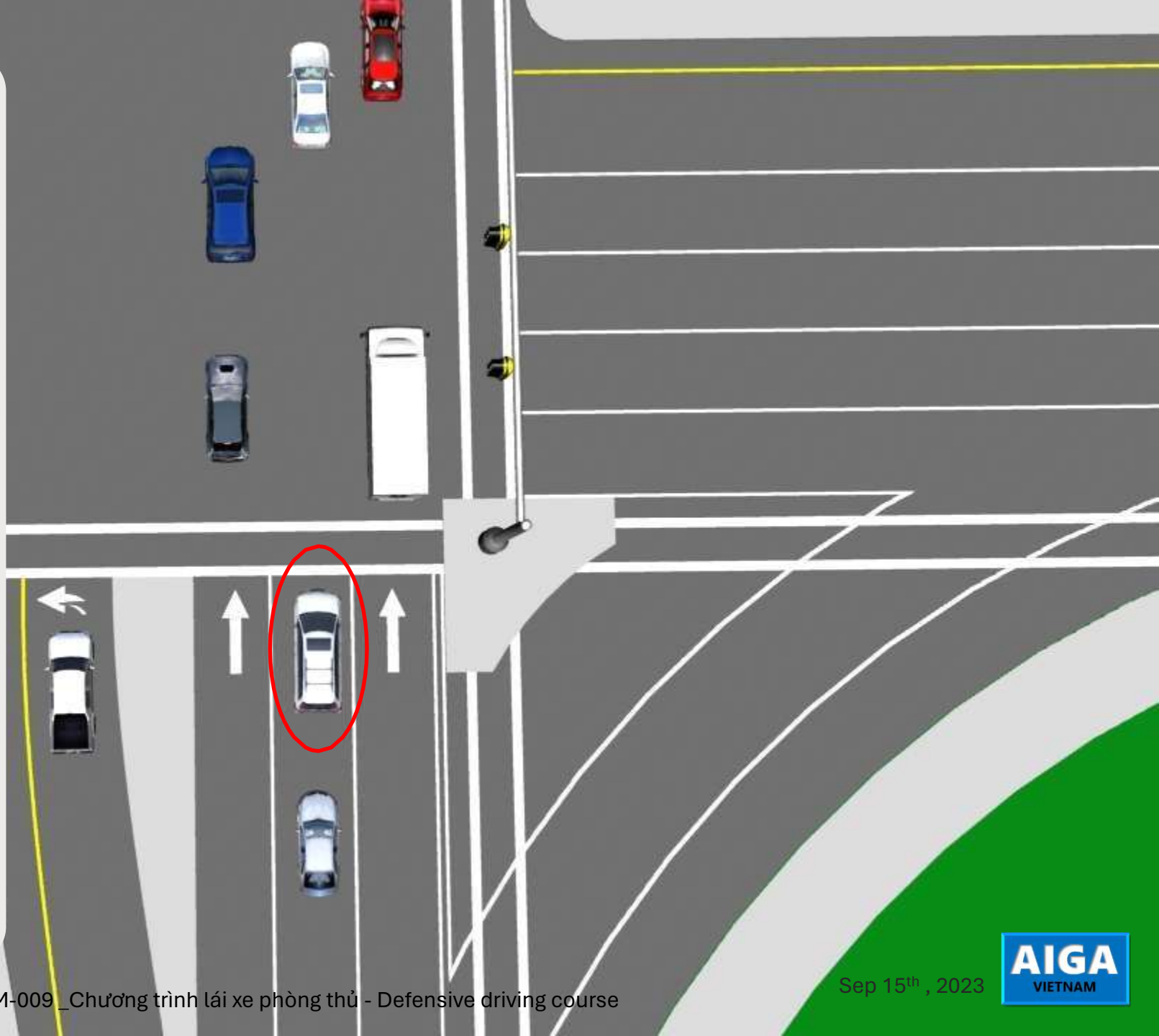
### *Center position*

- Bỏ chân ra khỏi bàn đạp phanh sẽ giúp người lái xe phía sau không bị kích thích/

*Taking your foot off the brake pedal will prevent the driver in the rear from becoming irritated*

- Khi khoảng trống của bạn bắt đầu hình thành ở phía trước, hãy quan sát giao lộ và di chuyển một cách thận trọng/

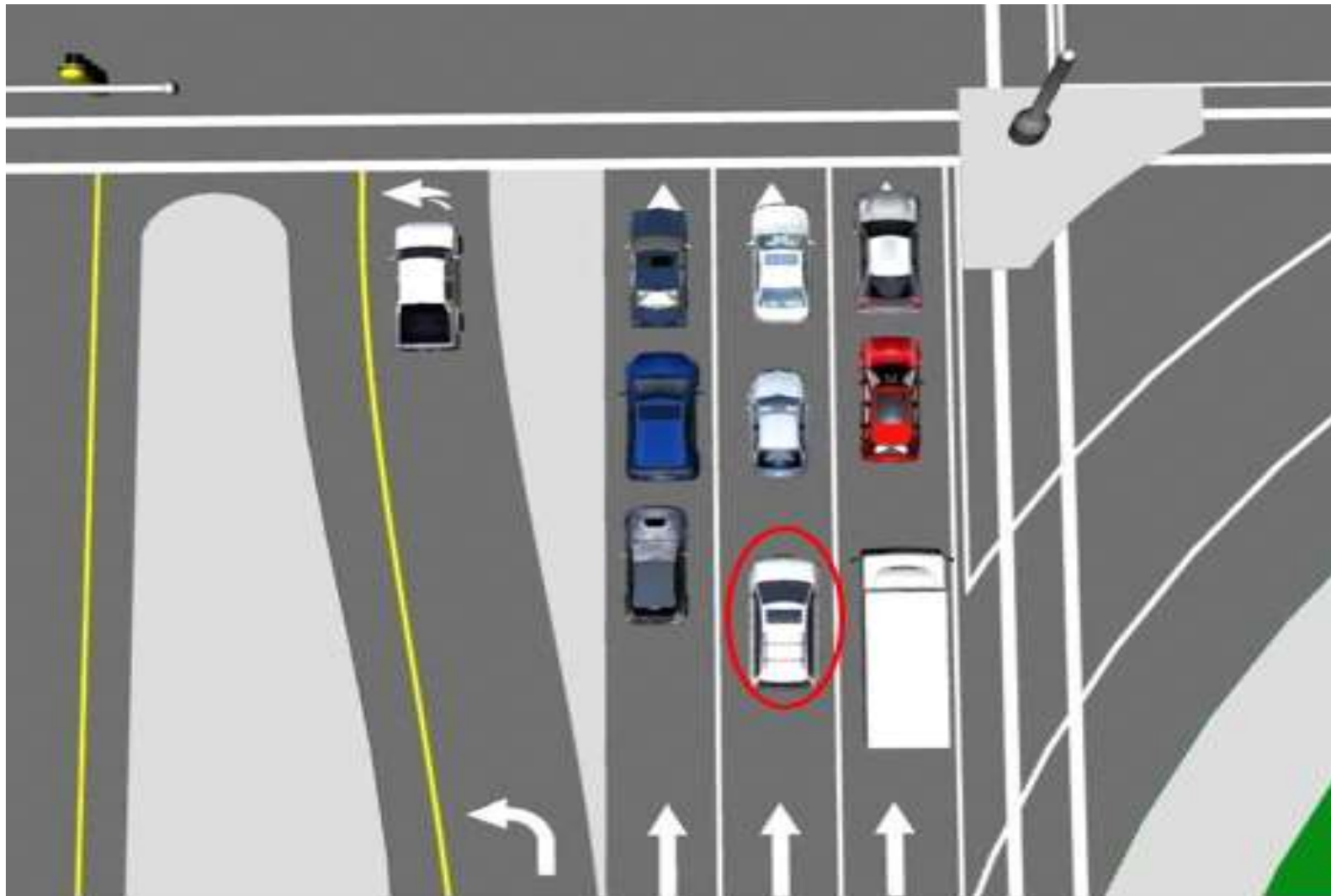
*As your space cushion begins to build in front, scan the intersection and proceed with caution*





4

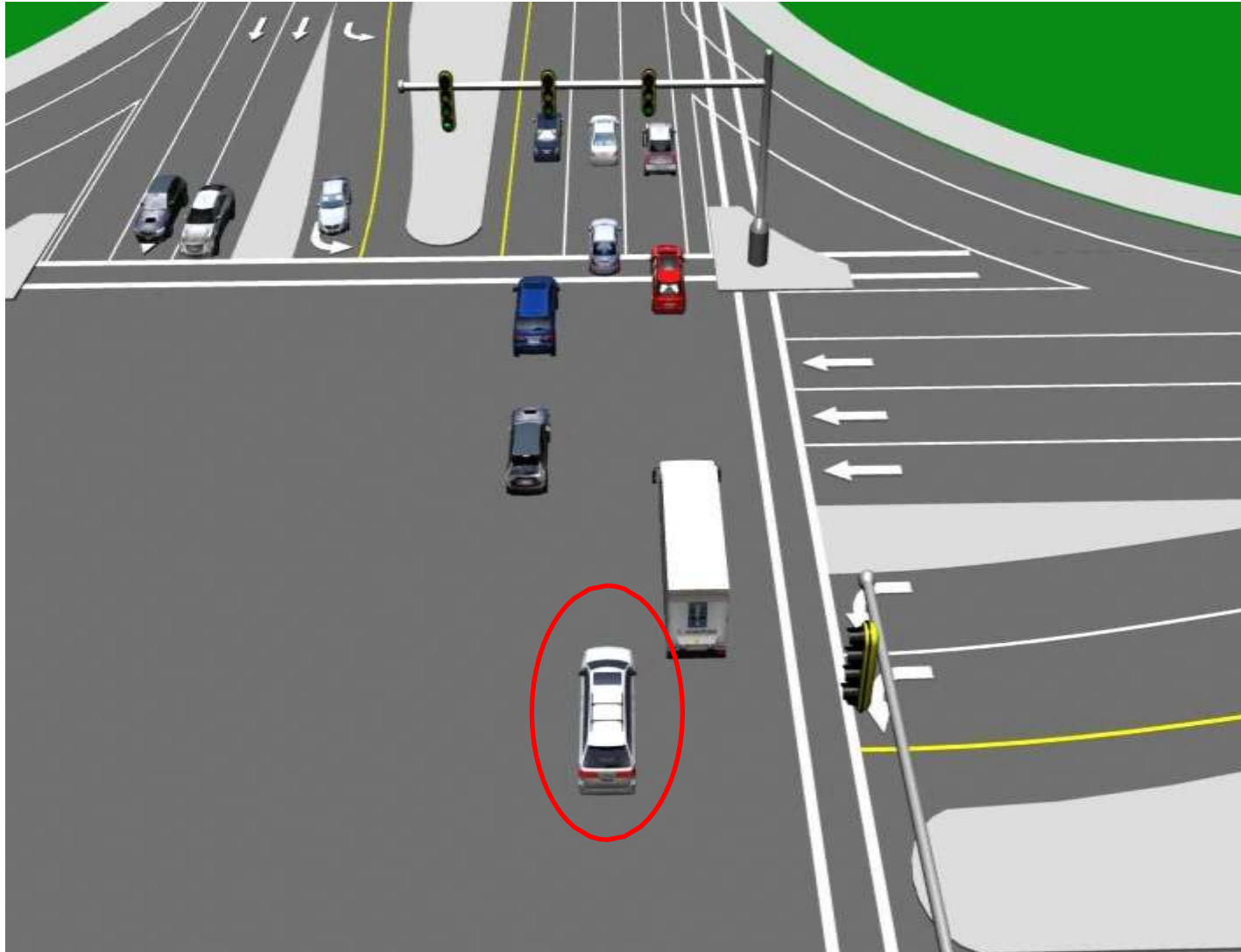
## VỊ TRÍ PHÍA SAU *Rear position*



– Chần chừ để cho phép các phương tiện phía trước bắt đầu di chuyển/  
*Hesitate to allow the vehicles ahead to begin moving*

– Khi khoảng trống bắt đầu hình thành, hãy quan sát giao lộ trước khi đi vào và di chuyển một cách thận trọng

*As space begins to form, scan the intersection before entering and proceed with caution*



## 4 VỊ TRÍ PHÍA SAU

*Rear position*

- Xác định khoảng cách theo sau của bạn bằng cách sử dụng một vạch kẻ ở phía đối diện của giao lộ  
*Verify your following distance by using a line on the opposite side of the intersection*
- Bắt đầu đếm khi cản sau của xe phía trước vượt qua vạch  
*Start counting when the back bumper of the vehicle ahead crosses the line*





## 4 DUY TRÌ KHOẢNG CÁCH

### *Following distance*

- Tính khoảng cách dừng khi phía trước xe của bạn đến vạch/  
*Stop counting when the front of your vehicle reaches the line*

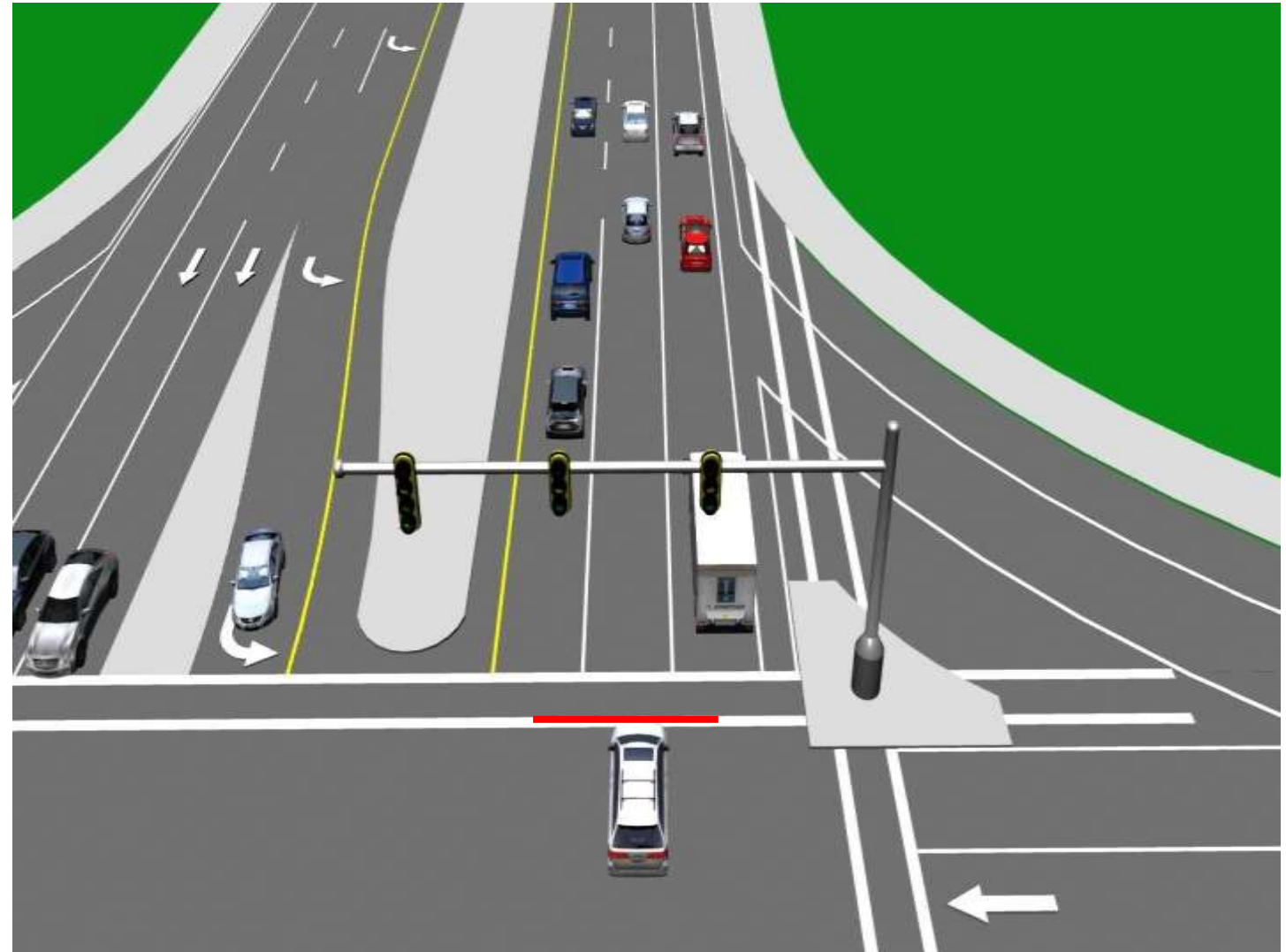
*Stop counting when the front of your vehicle reaches the line*

- Điều chỉnh khoảng cách sau của bạn khi cần thiết/  
*Adjust your following distance as necessary*

*Adjust your following distance as necessary*

- Tránh nhóm người đi xe đạp/xe máy/  
*Avoid pack of cyclists/motorcyclists*

*Avoid pack of cyclists/motorcyclists*

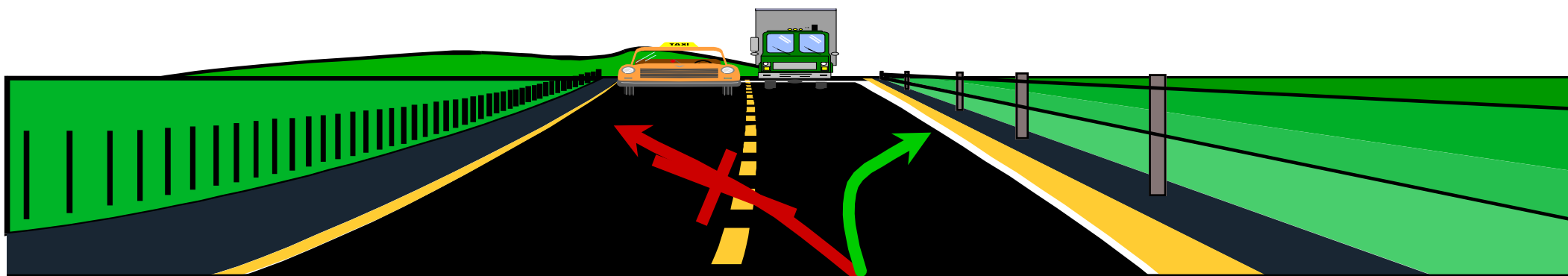




4

## ĐƯỜNG THOÁT *Following distance*

Di chuyển về phía bên đường của bạn  
*Move to your side of the road*



Đừng bao giờ đi sang phía đối diện để tránh **TÔNG TRỰC DIỆN**  
*Never go to the opposite lane to avoid the HEAD ON COLLISION!*

# BẢO ĐẢM NGƯỜI KHÁC **THẤY MÌNH**

*Make sure they see you*



Tìm kiếm giao tiếp bằng mắt  
*Seek eye contact*

Sử dụng các thiết bị cảnh báo của bạn  
*Use your warning devices*

Thời gian thích hợp là điều cần thiết  
*Proper timing is essential*



5

# BẢO ĐẢM NGƯỜI KHÁC **THẤY MÌNH**

*Make sure they see you*

## Giao tiếp giữa bạn và những người tham gia giao thông khác

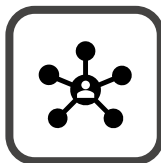
*Communication between you and the other road users*

### BẰNG CÁCH *BY*



Phát hiện sớm sự hiện diện của mối nguy hiểm tiềm tàng.

*Detect the presence of potential danger early.*



Giao tiếp, sử dụng thông tin liên lạc rõ ràng, đúng lúc.

*Communicate, use clear, well-timed communications.*



Giao tiếp bằng mắt bằng cách sử dụng  
*Get eye contact by using:*

- **Còi** của bạn [một hoặc hai lần nhấn nhẹ, thân thiện]  
*Your horn [a light, friendly tap or two]*
- **Đèn** của bạn [mắt người bị thu hút bởi ánh sáng]  
*Your lights [the human eye is attracted to light]*
- Sử dụng **đèn phanh** của bạn [một cú chạm nhẹ]

*Use your brake lights [a light touch]*

Hãy sẵn sàng **thay đổi kế hoạch** của bạn một cách nhanh chóng, nếu các tín hiệu cảnh báo của bạn không được chú ý

*Be ready to quickly alter your plans, if your warning signals are not heeded*





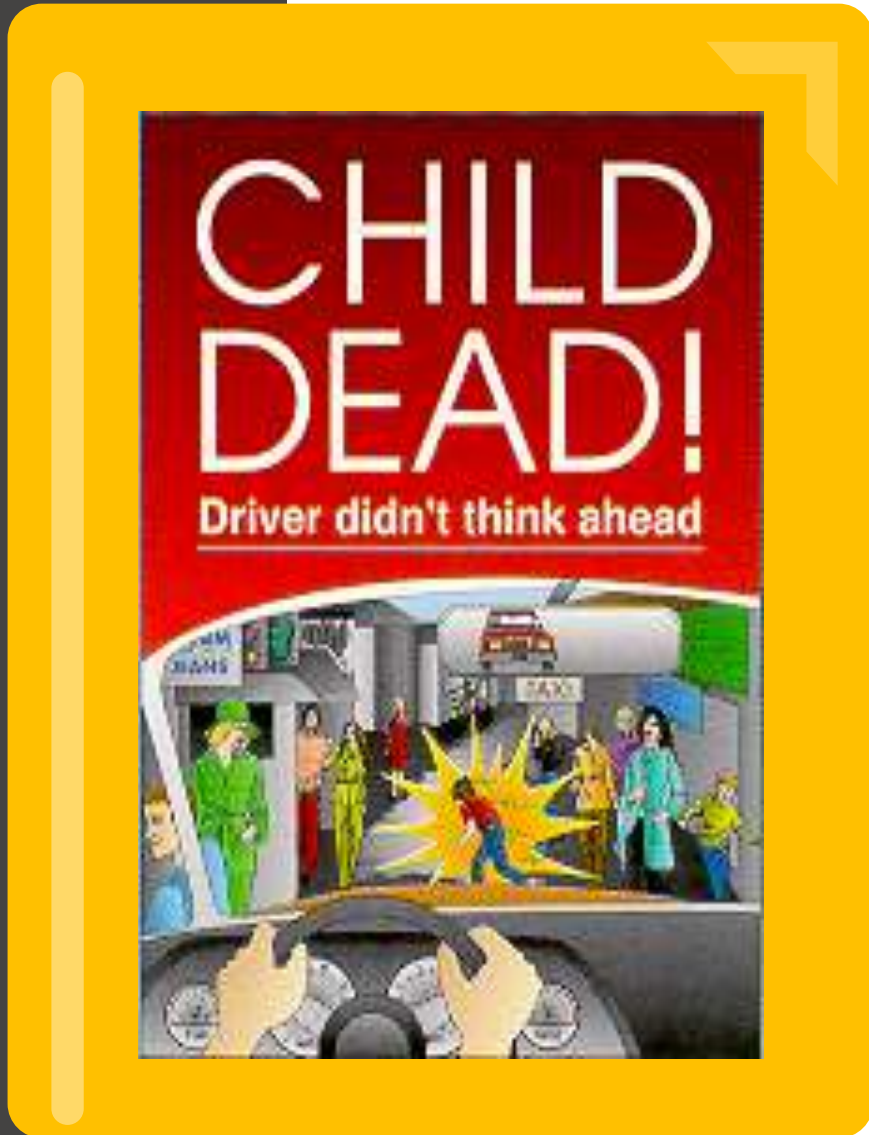
5

## LÀM SAO ĐỂ TRÁNH VA CHẠM VỚI NGƯỜI ĐI BỘ

*How to avoid pedestrian collisions*



- Nhấn còi một cách thân thiện  
*Friendly tap on the horn*
- Giao tiếp bằng mắt  
*Get eye contact*
- Tìm kiếm thông tin phản hồi  
*Look for feedback*
- Kiểm tra gương chiếu hậu  
*Check your rear-view mirror*
- Nếu có nghi ngờ, hãy dừng lại  
*If in doubt.....STOP !*



5

## BẢO ĐẢM NGƯỜI KHÁC **THẤY MÌNH** *Make sure they see you*

Đối với động vật và trẻ em, gần như không thể giao tiếp vì họ không thể hiểu tín hiệu của người lái xe.  
*For animals and children, it is almost impossible to communicate because they cannot understand the driver's signals.*

Vì vậy So

- Kiểm tra phía sau *Check rear view*
- Sẵn sàng chân phanh *Cover the brake*
- Chậm lại *Slow down*
- Sẵn sàng dừng xe *Be ready to stop*

Sử dụng **5**  khi **LÙI XE** *Use 5 keys for reversing*



Nhiều đội xe báo cáo rằng hơn **30% sự cố** của họ xảy ra **khi lùi xe**.  
*Many fleets report that more than 30% of their incidents happen while backing*

# Tại sao va chạm xảy ra khi LÙI XE *Why do backing collisions happened?*

- Lùi xe khi không cần thiết  
*Backing unnecessarily*
- Các điểm mù do thiết kế của xe  
*Blind areas vehicle design*
- Không thường xuyên luyện tập  
*Infrequently practice*
- Chuẩn bị tinh thần hạn chế khi hỗ trợ  
*Limited mental preparation for backing*
- Thông tin không đầy đủ trong quá trình hỗ trợ  
*Inadequate information during backing*







## Lùi xe - Backing

**NÂNG CAO KHOẢNG NHÌN**  
*Aim high in steering*



Khi có thể tránh lùi xe  
*When possible avoid  
backing*

Suy nghĩ đến lúc rời đi  
khi bạn vừa đến nơi  
*Think about your  
departure upon your  
arrival*

Chọn vị trí đỗ xe và  
đường lùi an toàn nhất  
*Select the safest parking  
location and backing path*



## Lùi xe - Backing

# BAO QUÁT TOÀN CẢNH

*Get a big picture*



Tìm tất cả các mối nguy và cân nhắc lùi xe khi đến nơi

*Look for all hazards and consider backing upon arrival*

Sử dụng sự trợ giúp sẵn có

*Use a available guides*

Khi nghi ngờ, ra ngoài và xem xét

*When in doubt **Get Out And Look** – **G.O.A.L.***



## Lùi xe - Backing

**ĐẢO MẮT LIÊN TỤC**  
*Keep your eyes moving*



Tránh nhìn chăm chăm  
vào một đối tượng; quét  
toàn bộ khu vực

*Avoid staring at one object;  
scan the entire area*

Đừng quên mặt trước  
và hai bên hông xe

*Do not forget the front and  
the sides*

Lùi một cách **chậm rãi**

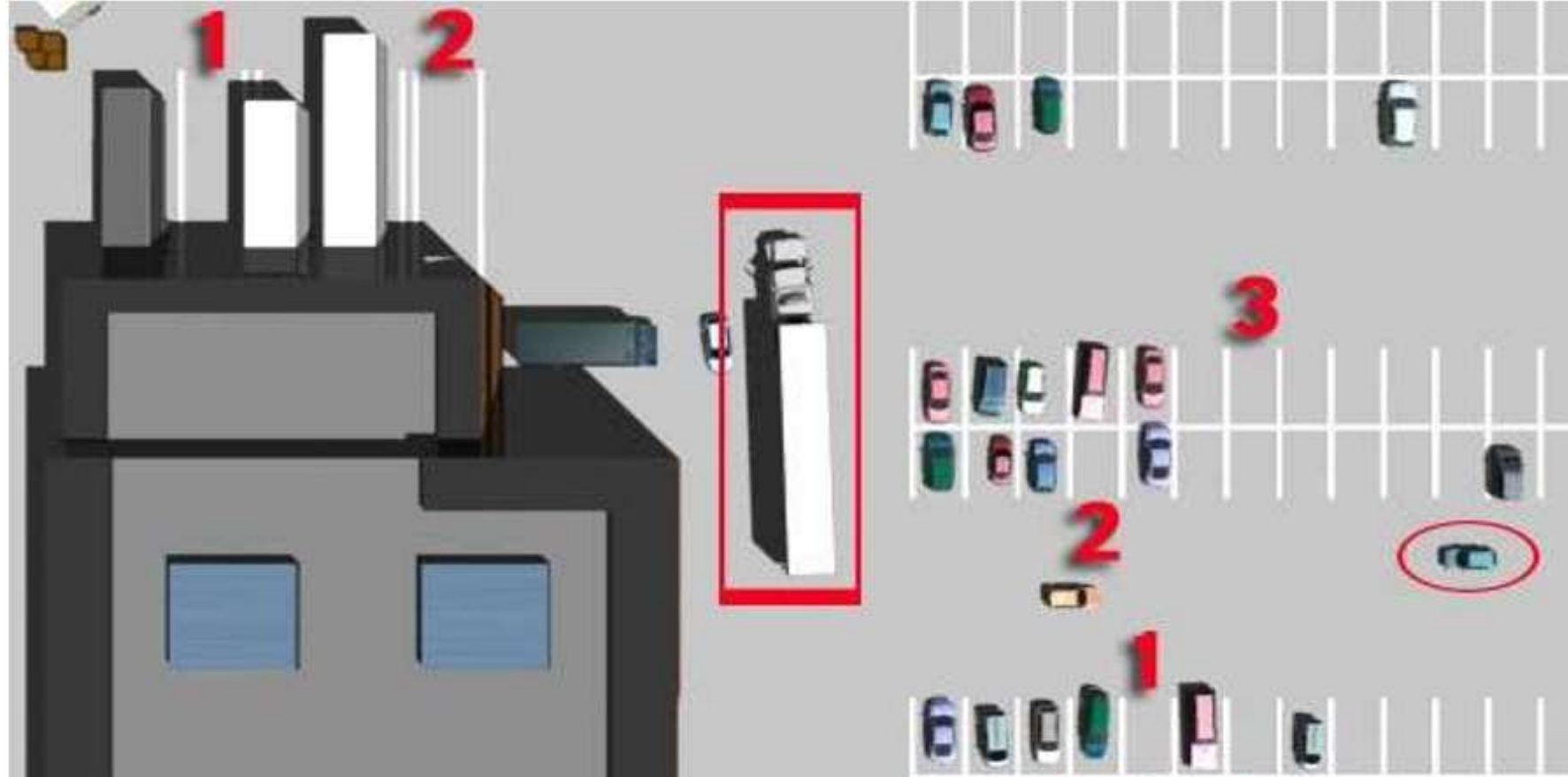
*Back slowly*



## Lùi xe - Backing

# CHỪA ĐƯỜNG THOÁT

*Leave yourself an out*



Chọn vị trí ít nguy hiểm nhất

*Choose the site with the fewest hazards*

Không đến gần các đối tượng khác hơn mức cần thiết

*Cut no closer to other objects than necessary*

Chỉ lùi xa đến mức cần thiết

*Back only as far as you must*





## Lùi xe - Backing

**NGƯỜI KHÁC THẤY BẠN**  
*Others see you*



Giao tiếp bằng mắt  
*Seek eye contact*

Sử dụng các thiết bị  
cảnh báo  
*Use warning devices*

Nếu không biết chắc,  
đừng đi  
*If you don't know,  
**DON'T GO!***

**NẾU CÓ THỂ, TRÁNH LÙI XE**  
*If possible, avoid backing*

**NẾU BUỘC PHẢI LÙI**  
*If must be backed ...*

① **Nâng cao tầm nhìn**  
*Aim high in steering*

Chọn địa điểm an toàn nhất có thể  
*Choose the safest location possible.*

② **Bao quát toàn cảnh**  
*Get a big picture*

Tìm kiếm các mối nguy tiềm ẩn  
*Search for all potential hazards*

③ **Đảo mắt liên tục**  
*Keep your eyes moving*

Đảo mắt, đừng nhìn cố định  
*Scan, do not fixate*

④ **Chừa một đường thoát**  
*Get yourself an out*

Có khoảng trống xung quanh bạn  
*Surround yourself with space*

⑤ **Người khác thấy bạn**  
*Others see you*

Sử dụng các thiết bị cảnh báo –  
Giao tiếp bằng mắt  
*Use warning devices –  
Seek eye contact*



# 5 CHÌA KHÓA LÁI XE AN TOÀN

5 keys for safe driving

*Tóm tắt -  
Summarization*



**01** **NÂNG CAO KHOẢNG NHÌN** *Aim high in steering*  
– Tối thiểu khoảng nhìn 15 giây *Min 15 seconds eyes lead time*

**02** **BAO QUÁT TOÀN CẢNH** *Get the big picture*  
– Kiểm tra gương sau mỗi 5 ~ 8 giây *Check mirrors every 5 ~ 8 seconds*  
– Giữ khoảng cách tối thiểu 4 giây *Keep min. 4 seconds following distance*

**03** **ĐẢO MẮT LIÊN TỤC** *Keep your eyes moving*  
– Mỗi 2 giây *Every 2 seconds*

**04** **CHỪA MỘT ĐƯỜNG THOÁT** *Leave yourself an out*  
– Tránh khu vực đông đúc *Stay out of clusters*  
– Luôn giữ một đường thoát *Always keep an escape route*  
– Phán đoán hành động của các tài xế khác  
*Anticipate the actions of other drivers*  
– Khi dừng, cách xe phía trước 5-8m  
*When stopped behind another vehicle leave 5-8 meter*  
– Xuất phát chậm lại 2 giây *Delay 2 seconds before move off*

**05** **ĐẢM BẢO NGƯỜI KHÁC THẤY MÌNH** *Make sure they see you*  
– Giao tiếp bằng mắt *Get eyes contact*  
– Sử dụng giao tiếp rõ ràng, đúng lúc *Use clear, well-time communication*

# HIỆP HỘI KHÍ CÔNG NGHIỆP CHÂU Á TẠI VIỆT NAM (“AIGA VN”) Asia Industrial Gas Association in Vietnam

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN BẠN ĐÃ SỬ DỤNG TÀI LIỆU CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ THAM KHẢO VÀ HƯỚNG DẪN  
CHO NHỮNG NGƯỜI ĐANG LÀM VIỆC TRONG LĨNH VỰC KHÍ CÔNG NGHIỆP

*Thank you for using our materials for reference and guidance for those who are working in industrial gases field*

HÃY LAN TỎA TINH THẦN LÀM VIỆC VÀ TUÂN THỦ CÁC QUY TẮC AN TOÀN, QUY TRÌNH SẢN XUẤT AN TOÀN  
VÀ QUY ĐỊNH PHÁP LUẬT KHI LÀM VIỆC TRONG LĨNH VỰC KHÍ CÔNG NGHIỆP ĐỂ GIẢM THIỂU TAI NẠN SỰ CỐ  
CHO CHÍNH BẠN, NƠI BẠN ĐANG LÀM VIỆC VÀ ĐẤT NƯỚC BẠN ĐANG SỐNG

*Please work and compliance with safety rules, safety production process and legal regulations while working in industrial gases field to  
reduce incidents/accidents for yourself, your working place and your country*