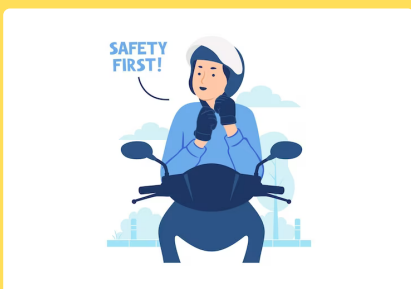


SAFETY RIDING

Perjalanan Kerja Aman Menunjang Kinerja yang Prima



Perjalanan yang harus ditempuh oleh setiap karyawan yang berhubungan dengan kerja adalah pada saat berangkat dari rumah tinggal menuju tempat kerja, perjalanan yang berhubungan dengan tugas pekerjaan yang membutuhkan mobilisasi selama jam tugas atau selama mendapat penugasan resmi dari tempat kerja serta perjalanan pulang dari tempat kerja kembali ke rumah tinggal.



dr. Rr. Roosmirsa Gayatri, M.Sc.

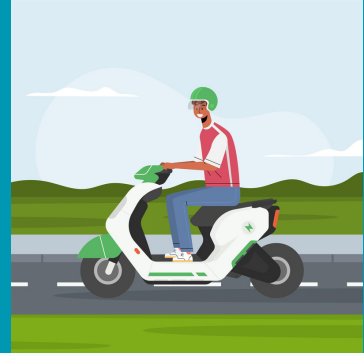
Perjalanan yang harus ditempuh untuk bekerja bisa dilakukan dengan berbagai alat transportasi yang tersedia, mayoritas karyawan RSUP Dr Sardjito menggunakan kendaraan pribadi baik dengan pengendara adalah karyawan sendiri maupun orang lain yang memegang kemudi kendaraan.

Kondisi karyawan yang mengendarai kendaraan pribadi selama menempuh perjalanan yang berhubungan dengan pekerjaan harus sangat diperhatikan, karena banyak faktor faktor yang dapat membahayakan selama perjalanan apabila tidak memperhatikan unsur- unsur keselamatan berkendara.

Lalu Lintas di jalan raya digunakan oleh semua orang dengan berbagai latar belakang usia, keadaan kesehatan, perilaku, budaya serta kondisi jalan yang bervariasi sehingga etika berkendara dan aturan keselamatan berkendara (**Safety Riding**) harus dipahami oleh semua orang yang akan mengemudikan kendaraan.



Persiapan sebelum kita melakukan perjalanan terutama yang berhubungan dengan perjalanan kerja



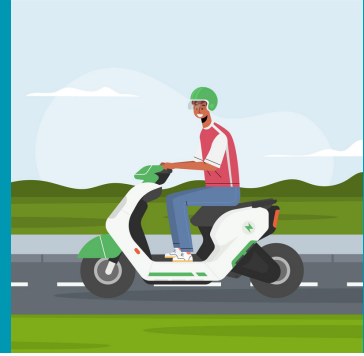
- Sebelum berangkat sangat penting kita **berdoa kepada Tuhan YME** sesuai dengan keyakinan masing masing agar perjalanan yang akan ditempuh selalu diberikan keselamatan sehingga hati kita menjadi tenang.
- **Cek secara rutin kondisi kendaraan** yang akan digunakan sebelum mulai berkendara (misal dengan mengecek jumlah bahan bakar yang tersedia, Fungsi Mesin, Rem, Ban dan Lampu Kendaraan.
- **Menggunakan alat pendukung keselamatan** yaitu Helm, jaket, sarung tangan dan sepatu tertutup yang akan melindungi pengendara sepeda motor, sedangkan pada pengendara mobil memastikan pemasangan seat belt dengan benar



- **Memastikan kondisi tubuh fit** saat berkendara, pastikan cukup istirahat dan persiapan nutrisi yang cukup sebelum melakukan berkendara terutama pada perjalanan yang panjang, tidak dalam pengaruh obat yang menimbulkan kantuk atau dalam pengaruh alkohol maupun obat terlarang.
- **Mempersiapkan alat aksesoris kendaraan tersedia sebagai pendukung keselamatan** misal menyiapkan jas hujan bagi pengendara sepeda motor saat musim hujan, menyiapkan peralatan bengkel sederhana (*tool kit*) sebagai penolong apabila terjadi kerusakan mesin ringan pada kendaraan selama di perjalanan.
- Apabila akan melakukan perjalanan saat akan berangkat bekerja, **perhitungkan waktu keberangkatan** cukup untuk melakukan perjalanan secara aman sehingga bisa sampai di tempat kerja tidak mepet dengan jam masuk kerja . Perjalanan berangkat kerja yang terlalu tergesa gesa dapat mengganggu konsentrasi dan kewaspaan selama berkendara yang dapat berakibat kurangnya keselamatan berkendara.



Persiapan sebelum kita melakukan perjalanan terutama yang berhubungan dengan perjalanan kerja



- **Tidak menggunakan Telpn seluler atau alat komunikasi lain selama berkendara.** Saat ini telah banyak dilaporkan kasus kecelakaan Lalu Lintas karena pengemudi menggunakan handphone sehingga konsentrasi terhadap kondisi perjalanan menjadi menurun.
- **Merencanakan alur perjalanan dengan matang dan mempelajari kondisi jalan** yang terkini. Dengan mengetahui informasi dan merencanakan jalur perjalanan akan menurunkan risiko stress pada pengendara.
- **Pastikan kondisi psikis saat berkendara stabil dan tenang.** Berkendara dengan kondisi marah atau sedih yang berlebihan akan membuat terpecahnya konsentrasi pengendara sehingga menurunkan kewaspadaan selama di jalan raya.
- **Jangan mudah terprovokasi dengan ulah pengendara lain** yang mengganggu selama di jalan raya. Hal tersebut kadang akan memancing emosi kita sehingga memicu untuk melakukan tindakan spontan yang bisa berakibat membahayakan keselamatan.
- Apabila jarak rumah tinggal dengan tempat kerja cukup jauh maka akan berakibat pada menurunnya performa kerja karena mengalami kelelahan selama pekerjaan, sehingga usahakan **menempuh perjalanan dengan tenang dan diselingi dengan istirahat di rest area yang aman** untuk melakukan peregangan otot agar tubuh lebih rileks dan siap melanjutkan perjalanan dengan kewaspadaan yang terjaga.
- Apabila jalur rumah tinggal menuju tempat kerja bisa ditempuh dengan kendaraan umum maka sangat disarankan agar karyawan **menggunakan angkutan umum yang bersifat massal**, hal ini juga mendukung upaya pengurangan kemacetan di jalan raya, karyawan bisa lebih rileks selama perjalanan sehingga badan tidak capek dan performa kerja akan meningkat.

Demikianlah hal –hal yang perlu kita perhatikan selama berkendara terutama dalam keselamatan berhubungan dengan perjalanan kerja.

Perjalanan Kerja Aman, Bekerja Penuh Semangat... SALAM K3..!!

Sumber :

1. ehsdailyadvisor.blr.com/2017/05/tips-promoting-safe-work/
2. <http://www.safeworkers.co.uk/DrivingAtwork.html>
3. cdc.gov/niosh/motorvehicle/topics/distracteddriving/default.html

