

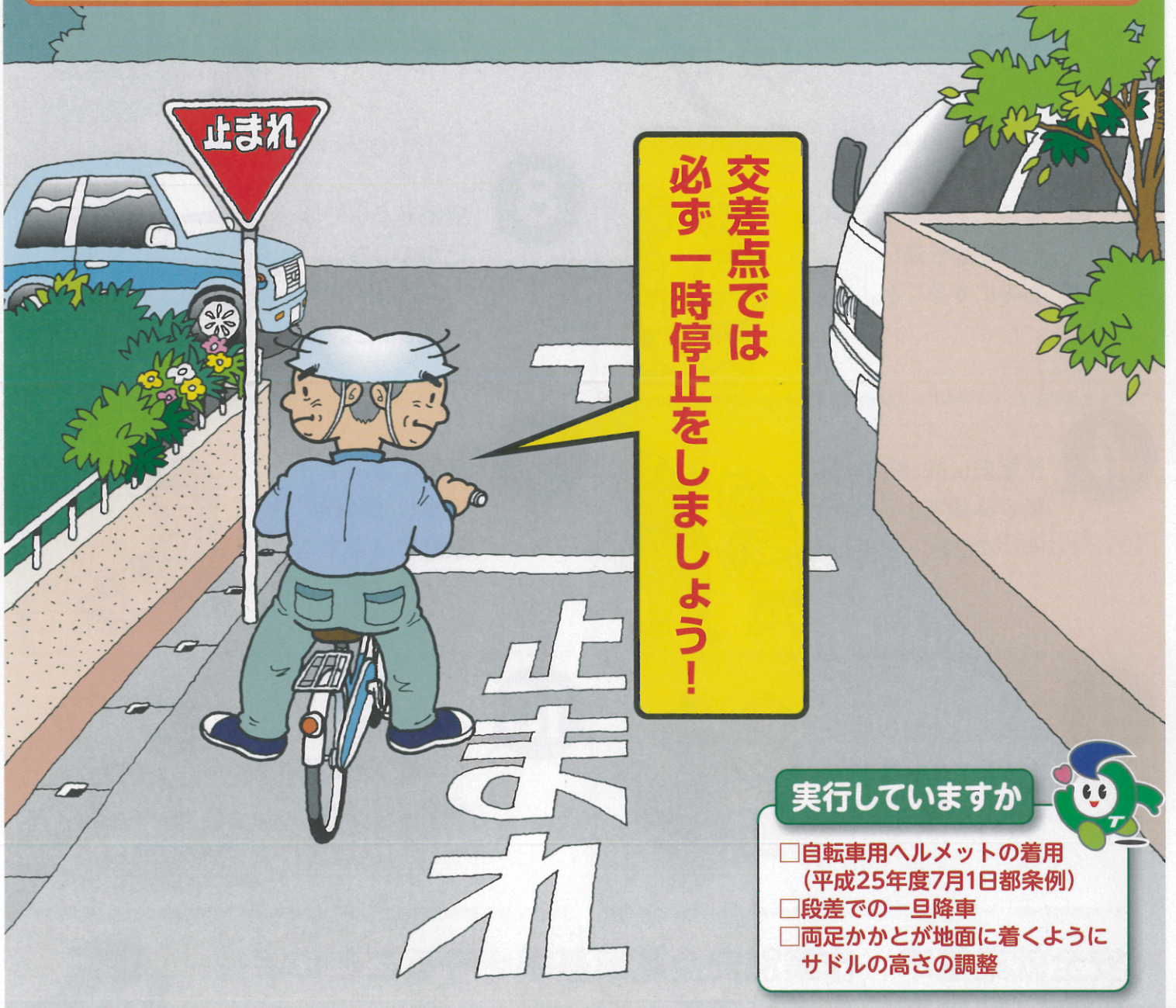
命を守る一時停止

毎年のように会員の命が失われているという現実があります

自転車乗車時の安全心得

止まれ

1. 自転車は車両！「止まれ」がある場所では必ず一時停止する
2. 信号無視や横断禁止場所の横断は命にかかわる危険行為と心得る
3. 加齢に伴う身体機能の低下を自覚する



実行していますか



- 自転車用ヘルメットの着用
(平成25年度7月1日都条例)
- 段差での一旦降車
- 両足かかとが地面に着くように
サドルの高さの調整

安全心得10ヶ条



1

作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。

安全第一



6

作業現場は、常に整理整頓を心がけること。

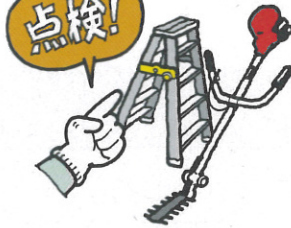
整理整頓



2

器具類は、使用する前に必ず点検すること。

点検!



7

共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。



3

服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。



8

帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。



4

作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。



9

健康には常に注意し、良好な状態で就業すること。



5

加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。



10

仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。



安全就業基準、作業別安全就業基準を守ることで、安全性は確実に高まります。

東京都シルバー人材センター連合(公益財団法人東京しごと財団)
TEL.03-5211-2314 FAX.03-5211-2329

