

PANDUAN KESELAMATAN BERLARI DI JALANRAYA

Berlari di jalanraya atau lebuhraya seboleh-bolehnya dielakkan sama sekali. Demi keselamatan, pelari disarankan untuk menggunakan *pavement* jalanraya atau menggunakan tempat-tempat tertentu seperti di Stadium *Track & Field*, Gimnasium, *Treadmill* dan sebagainya. Berlari di jalanraya boleh mengakibatkan kecederaan teruk dan juga kematian sekiranya dilanggar oleh kenderaan.

1. Jangan menggunakan

Headset. Supaya awda dapat mendengar bunyi *horn* kenderaan, basikal dan bunyi tapak kaki orang yang ada di belakang.



3. Memakai sesuatu yang terang waktu malam.

Pakai pakaian yang terang seperti *reflective vest*, lampu amaran dan sebagainya agar dapat dilihat oleh kenderaan.



5. Jangan berseorangan.

Sedaya upaya, elakkan berlari seorang diri. Rakan boleh membantu awda jika berlaku kemalangan.

4. Berwaspada terhadap kenderaan yang membelok.

Berhenti dan tunggu sehingga kenderaan membelok.



2. Berlari menghadap kenderaan.

Supaya awda dapat mengelakkan bahaya dari kenderaan yang tersasar.



6. Jangan berlari di tempat yang sunyi.

Jangan sesekali berlari di tempat yang sunyi dan di tempat yang gelap.

7. Memakai pakaian yang bersesuaian dan sopan.

