

MANUAL DE SEGURANÇA DO TRABALHO

GOIÂNIA - GO | Matriz

Av. Castelo Branco, 3.621 - Setor Rodoviário
Tel.: 62. 3272.3434

ACREÚNA - GO

Rua Rio Branco, 129 Área 2
Tel.: 64. 3645. 2555

URUAÇÚ - GO

Margem da Rodovia BR 153
Gleba 1B - St. Boa Vista
Tel.: 62. 3357.3006

JUSSARA - GO

BR 070, 299 - Setor Sonho Dourado
Tel.: 62. 3373.3434



Casa do Pica-Pau



Casa do Pica-Pau





DECLARAÇÃO

Eu, _____
Departamento: _____,
Loja: _____.

Declaro ter recebido Manual de Segurança do Trabalho atualizado (Ano de 2013), responsabilizo pelo armazenamento, divulgação e disseminação do conteúdo nele contido para a equipe do departamento.

Assinatura do Gerente

_____, ____ de _____ de ____.

SUMÁRIO

- 05 INTRODUÇÃO
- 06 SEGURANÇA DO TRABALHO
- 10 ACIDENTE NO TRABALHO
- 13 NORMAS REGULAMENTADORAS
- 15 PRIMEIROS SOCORROS
- 18 IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS
- 19 CLASSIFICAÇÃO DOS RISCOS
- 20 ELABORAÇÃO DO MAPA DE RISCOS
- 22 EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
- 23 EPI - OBRIGAÇÕES LEGAIS
- 24 POSIÇÕES DE TRABALHO CORRETA
- 26 LEVANTAMENTO DE CARGAS
- 26 ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDO DO TRABALHO (ERGONOMIA)
- 28 DIREÇÃO DEFENSIVA
- 31 O FUNCIONAMENTO DO VEÍCULO
- 32 O USO CORRETO DO CINTO DE SEGURANÇA
- 34 TRAJETO CASA – TRABALHO /TRABALHO – CASA (REGULAMENTOS DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO)

INTRODUÇÃO

Acreditamos que esta ocasião é importante para você como é para nós também. De agora em diante, muitas vezes vamos nos encontrar por um motivo comum que é a prevenção de acidentes do trabalho.

A Diretoria, Gerentes, Departamento de Recursos Humanos e Departamento Pessoal da Empresa, estão empenhados em proporcionar o melhor ambiente de trabalho para você, bem como orientá-lo para que não se envolva em situações que apresentem risco a sua integridade física, sem que esteja devidamente protegido.

Elaboramos o Manual de Segurança do Trabalho com a intenção de auxiliá-lo na prevenção de acidentes como também estabelecer uma disciplina em segurança e higiene no trabalho.

Assim, para que permaneça esta mensagem inicial, é importante a sua participação de maneira bastante convicta e consistente.

Creemos que, realizando esta soma, empenho da Organização mais a sua participação, estaremos nos dirigindo para o alcance de objetivos básicos: a manutenção do sistema produtivo da Empresa e a permanente saúde para cada um de nós.

Fernanda Ferreira Borges - Coordenadora de RH.

SEGURANÇA DO TRABALHO

1. O que é Segurança do Trabalho?

Segurança do trabalho pode ser entendida como os conjuntos de medidas que são adotadas visando minimizar os acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, bem como proteger a integridade e a capacidade de trabalho do trabalhador.

A Segurança do Trabalho estuda diversas disciplinas como Introdução à Segurança, Higiene, Medicina do Trabalho, Prevenção, Controle de Riscos em Máquinas, Equipamentos, Instalações, Psicologia na Engenharia de Segurança, Comunicação, Treinamento, Administração aplicada à Engenharia de Segurança, o Ambiente e as Doenças do Trabalho, Higiene do Trabalho, Metodologia de Pesquisa, Legislação, Normas Técnicas, Responsabilidade Civil, Criminal, Perícias, Proteção do Meio Ambiente, Ergonomia, Iluminação, Proteção contra Incêndios, Explosões e Gerência de Riscos.

O quadro de Segurança do Trabalho de uma empresa compõe-se de uma equipe multidisciplinar composta por Técnico de Segurança do Trabalho, Engenheiro de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho e Enfermeiro do Trabalho. Estes profissionais formam o que chamamos de SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho. Também os empregados da empresa constituem a CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, que tem como objetivo

a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

A Segurança do Trabalho é definida por normas e leis. No Brasil, a Legislação de Segurança do Trabalho compõe-se de Normas Regulamentadoras, leis complementares, como portarias, decretos e também as convenções Internacionais da Organização Internacional do Trabalho, ratificadas pelo Brasil.

2. Porque minha empresa precisa constituir equipe de Segurança do Trabalho?

Porque é exigido por lei. Por outro lado, a Segurança do Trabalho faz com que a empresa se organize, aumentando a produtividade e a qualidade dos produtos e melhorando as relações humanas no trabalho.

3. O que é acidente de trabalho?

Acidente de trabalho é aquele que acontece no exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional podendo causar morte, perda ou redução permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

Equiparam-se aos acidentes de trabalho:

1. O acidente que acontece quando você está prestando serviços por ordem da empresa fora do local de trabalho;



2. O acidente que acontece quando você estiver em viagem a serviço da empresa;
3. O acidente que ocorre no trajeto entre a casa e o trabalho ou do trabalho para casa;
4. Doença profissional (as doenças provocadas pelo tipo de trabalho);
5. Doença do trabalho (as doenças causadas pelas condições do trabalho).

O acidente de trabalho deve-se principalmente a duas causas:

I. Ato inseguro

É o ato praticado pelo homem, em geral consciente do que está fazendo, que está contra as normas de segurança. São exemplos de atos inseguros: subir em telhado sem cinto de segurança contra quedas, ligar tomadas de aparelhos elétricos com as mãos molhadas e dirigir a altas velocidades.

II. Condição Insegura

É a condição do ambiente de trabalho que oferece perigo e ou risco ao trabalhador. São exemplos de condições inseguras: instalação elétrica com fios desencapados,

máquinas em estado precário de manutenção e andaime de obras de construção civil feitos com materiais inadequados. Eliminando-se as condições inseguras e os atos inseguros é possível reduzir os acidentes e as doenças ocupacionais. **Esse é o papel da Segurança do Trabalho.**

4. Onde atua o profissional de Segurança do Trabalho?

O profissional de Segurança do Trabalho tem uma área de atuação bastante ampla. Ele atua em todas as esferas da sociedade onde houver trabalhadores. Em geral ele atua em fábricas de alimentos, construção civil, hospitais, empresas comerciais e industriais, grandes empresas estatais, mineradoras e de extração. Também pode atuar na área rural em empresas agro-industriais.

5. O que faz o profissional de Segurança do Trabalho?

O profissional de Segurança do Trabalho atua conforme sua formação, quer seja ele médico, técnico, enfermeiro ou engenheiro. O campo de atuação é muito vasto. Em geral o engenheiro e o técnico de segurança atuam em empresas



organizando programas de prevenção de acidentes, orientando a CIPA, os trabalhadores quanto ao uso de equipamentos de proteção individual, elaborando planos de prevenção de riscos ambientais, fazendo inspeção de segurança, laudos técnicos e ainda organizando e dando palestras e treinamento. Muitas vezes esse profissional também é responsável pela implementação de programas de meio ambiente e ecologia na empresa. O médico e o enfermeiro do trabalho dedicam-se a parte de saúde ocupacional, prevenindo doenças, fazendo consultas, tratando ferimentos, ministrando vacinas, fazendo exames de admissão e periódicos nos empregados.

6. Vantagens para a empresa que adota um modelo em Saúde e Segurança no Trabalho:

- Previne e reduz os acidentes e doenças;

- Protege a integridade física e mental dos trabalhadores;
- Educa para adoção de práticas preventivas;
- Evita os custos com medicação e próteses;
- Diminui o absenteísmo;
- Melhora, continuamente, os ambientes de trabalho;
- Evita prejuízos à imagem da empresa;
- Elimina danos patrimoniais;
- Evita o pagamento de perícias, honorários e indenizações legais;
- Potencializa as relações interpessoais;
- Otimiza o clima organizacional;
- Atende aos requisitos da legislação;
- Aumenta a produtividade;
- Amplia a competitividade da empresa;
- Expande seu mercado de atuação.

ACIDENTE NO TRABALHO

Principais conceitos:

Acidente: É o evento não-programado nem planejado que resulta em lesão, doença ou morte, dano ou outro tipo de perda;

Incidente: É o evento que tem o potencial de levar a um acidente ou que deu origem a um acidente;

Perigo: É a fonte ou situação com potencial para provocar danos ao homem, à propriedade ou ao meio ambiente, ou a combinação destes;

Risco: É a combinação da probabilidade de ocorrência e da gravidade de um determinado evento perigoso;

Dano: É a consequência de um perigo, em termos de lesão, doença, prejuízo à propriedade, meio ambiente ou uma combinação destes;

Saúde: É o equilibrado bem-estar físico, mental e social do ser humano.

Principais causas dos acidentes e doenças do trabalho

Inúmeros fatores contribuem para a ocorrência de acidentes e doenças nos locais de trabalho. Geralmente, adotam-se concepções simples e erradas para aquilo que causou os acidentes ou doenças, buscando-se, desta forma, o consolo para os infortúnios através da alegação de que foi coisa do destino, má sorte, obra do acaso, castigo de Deus. Na verdade, todos os acidentes podem ser evitados se providências forem adotadas com antecedência e de maneira compromissada e responsável.

Comunicação de acidentes de trabalho

Após a execução das medidas de primeiros socorros e assistência ao acidentado, toda empresa deverá comunicar o acidente do trabalho à Previdência Social até o primeiro dia útil seguinte ao da ocorrência e, em caso de morte, de imediato, à autoridade competente, sob pena de multa variável entre o limite mínimo e o limite do salário de contribuição, sucessivamente aumentada nas reincidências. Em caso de morte, é obrigatória a comunicação à autoridade policial.

Aspectos legais

Antecedentes sobre saúde e segurança do trabalho:

A vida em sociedade exige regras de comportamento fundamentais para sua sobrevivência. Assim, as regras do Direito são necessárias para assegurar a convivência e a paz social. No mundo do trabalho, os acidentes e doenças, além de provocarem elevados custos, agridem a integridade física e mental do homem e conduzem à desarmonia social.

Responsabilidade legal:

O acidente e a doença do



trabalho podem gerar responsabilidade penal, civil, administrativa, acidentária do trabalho e trabalhista, sendo independentes as responsabilidades civil e criminal das outras. Na visão jurídica, os acidentes e doenças decorrentes do trabalho, em sua maioria, ocorrem devido à culpa. Culpa é uma conduta, ação ou omissão de alguém que não quer que o dano aconteça, mas ele ocorre pela falta de previsão daquilo que é perfeitamente previsível. O ato culposos é aquele praticado por negligência, imprudência ou imperícia.

Negligência: é a omissão voluntária de diligência ou cuidado - falta de atenção. Exemplo: fazer limpeza em uma máquina e funcionamento.

Imprudência: consiste na falta involuntária de observância das medidas de precauções e segurança, de consequência previsível, que se faziam necessárias no momento para evitar um mal ou a infração da lei - excesso de confiança. Exemplo: Empilhar caixas e

volumes sem obedecer às recomendações de arrumação, trânsito, carga e descarga.

Imperícia: é a falta de aptidão especial, habilidade, experiência, ou de previsão no exercício de determinada função, profissão, arte ou ofício. Exemplo: Conduzir veículo, operar máquina ou equipamento sem possuir habilitação, curso ou treinamento adequado e obrigatório.

A responsabilidade do empregador encontra-se definida, principalmente, na legislação citada a seguir: Constituição Federal, de 5 de outubro de 1988, Capítulo II - Dos direitos Sociais;

Código Civil Brasileiro, Lei 10.406, de 11/01/2002:

"Art. 7º - São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social";

"XXIII -X Redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança;

"XXVIII - Seguro contra acidentes de trabalho, a cargo do empregador, sem excluir a indenização a que este está obrigado, quando incorrer em dolo ou culpa";

"Art. 186 - Aquele que, por ação ou omissão, negligência





ou imprudência, violar direito e causar dano a outrem, ainda que exclusivamente moral, comete ato ilícito;»

"**Art. 927** - Aquele que, por ato ilícito (art. 186 e 187), causar dano a outrem, fica obrigado a repará-lo. Parágrafo único - Haverá obrigação de reparar o dano, independentemente de culpa, nos casos específicos em lei, ou quando normalmente desenvolvida pelo autor do dano implicar, por sua natureza, risco para os direitos de outrem."

Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, Decreto-Lei 5.452, de 1º de maio de 1943.

Título II, Capítulo V - Da Segurança e da Medicina do Trabalho, Artigos de 154 a 201.

Comentários sobre as trinta e três normas regulamentadoras urbanas e cinco rurais do Ministério do Trabalho e Emprego - MTE.

Uma Norma Regulamentadora (NR) objetiva explicitar as

determinações contidas nos artigos 154 a 201 da CLT, para que sirvam de balizamento, de parâmetro técnico às pessoas ou empresas que devem atender aos ditames legais e que, também, devem observar o pactuado nas Convenções e nos Acordos Coletivos de Trabalho de cada categoria e nas Convenções Coletivas sobre Prevenção de Acidentes. Considerando-se a inter-relação existente entre as normas regulamentadoras, o propósito é o de indicar efetivamente essa ocorrência, demonstrando, na prática prevencionista, que muito pouco adianta atender a uma sem levar em consideração o que na maioria dos casos dispõe a outra. As normas regulamentadoras poderão ser obtidas, na íntegra, no endereço (internet) www.mte.gov.br

Resumo das normas regulamentadoras.

NR 1: Disposições legais.

As empresas privadas e públicas que possuam

NORMAS REGULAMENTADORAS

empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho - CLT deverão cumprir as normas regulamentadoras relativas à segurança e à medicina do trabalho.

NR 2: Inspeção prévia.

Todo estabelecimento novo deverá solicitar aprovação de suas instalações ao órgão regional do Ministério do Trabalho e Emprego - MTE, que emitirá o CAI-Certificado de Aprovação de Instalações.

NR 3: Embargo ou interdição.

A Delegacia Regional do Trabalho poderá interditar e/ou embargar o estabelecimento, as máquinas, o setor de serviços, se eles demonstrarem grave e iminente risco para o trabalhador.

NR 4: Serviços Especializados em Medicina e Segurança do Trabalho - SESMT.

Será implantado na empresa conforme a graduação do risco da atividade principal e o número total e empregados do estabelecimento.

NR 5: Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA. Todas as empresas privadas, públicas, sociedades de economia mista, instituições beneficentes, cooperativas, os clubes, desde que possuam empregados regidos pela

Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, dependendo do grau de risco da empresa e do número mínimo de 20 empregados, são obrigados a constituir e manter a CIPA.

NR 6: Equipamentos de Proteção Individual - EPI.

As empresas são obrigadas a fornecer gratuitamente aos seus empregados equipamentos de proteção individual - EPI, destinados a proteger a saúde e a integridade física do trabalhador. Todo equipamento deve ter o CA - Certificado de Aprovação do Ministério do Trabalho e Emprego - MTE.

NR 7: Programa de Controle Médico e Saúde Ocupacional - PCMO.

Trata dos exames médicos obrigatórios (admissional, periódico, por mudança de função ou demissional) e do programa de acompanhamento da saúde dos empregados.

NR 8: Edificações.

Define os parâmetros para as edificações, observando-se a proteção contra a chuva, insolação excessiva ou falta de insolação. Devem-se observar as legislações pertinentes dos níveis federal, estadual e municipal.

NR 9: Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA.

Objetiva a preservação da saúde e a integridade do



trabalhador, através da antecipação, da avaliação e do controle dos riscos ambientais existentes, ou que venham a existir no ambiente de trabalho.

NR 10: Instalações e Serviços de Eletricidade.

Trata das condições mínimas para garantir a segurança daqueles que trabalham em instalações elétricas, em suas diversas etapas, incluindo projetos, operação, reforma e ampliação, incluindo terceiros e usuários.

NR 15: Atividades e operações insalubres.

Considera atividade insalubre aquela que ocorre além dos limites de tolerância - LT. O limite de tolerância assegura que a intensidade, a natureza e o tempo de exposição ao agente não causarão dano à saúde do trabalhador durante a sua vida laboral.

NR 17: Ergonomia.

Estabelece os parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas do homem.

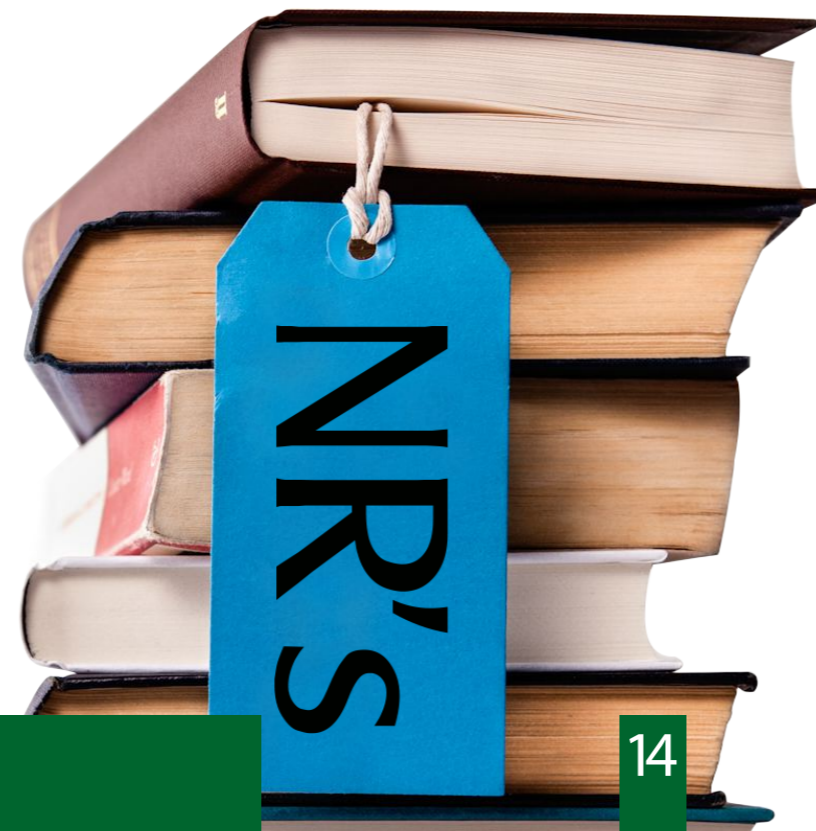
NR 18: Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Construção – PCMAT.

Estabelece o elenco de providências a serem executadas,

em função do cronograma de uma obra, levando-se em conta os riscos de acidentes e doenças do trabalho, e as suas respectivas medidas de segurança.

NR 24: Condições sanitárias e de conforto nos locais de trabalho.

Todo estabelecimento deve atender às determinações desta norma, no tocante à otimização das condições, e às instalações sanitárias e de conforto.



PRIMEIROS SOCORROS

O que é primeiros socorros?

Tem o objetivo de fornecer apenas um atendimento temporário à vítima até que seja possível conseguir o auxílio médico profissional.

Aplicados de forma correta, os primeiros socorros podem significar:

1. A diferença entre a vida e a morte;
2. A diferença entre uma recuperação rápida e uma hospitalização prolongada;
3. A diferença entre uma incapacitação temporária e uma invalidez permanente.

Abandonar a vítima:

Abandono significa interromper o atendimento, antes que alguém com nível de treinamento igual ou superior ao seu assuma a responsabilidade. Portanto, uma vez que você inicie o socorro deverá ficar ao lado da vítima até ser substituído por alguém que possua condições de assumir os cuidados.

Negligência:

Negligência significa atender uma vítima sem observar as técnicas adequadas e os protocolos estabelecidos, provocando com isso o agravamento ou lesões adicionais.

Obrigatoriedade de socorro:

Prestar socorro não significa tocar na vítima, mas sim, obter auxílio, chamar o Resgate e nunca deixar a vítima entregue à própria sorte.

Como reconhecer uma emergência:

O primeiro passo é saber reconhecer uma emergência, ou seja, perceber que alguma coisa está errada, notando mudanças na aparência, ou na atitude de alguém, ou de uma circunstância.

Chamar o resgate:

A maioria das pessoas tem dificuldades para decidir se deve chamar o resgate; ficam esperando para ter absoluta certeza que a situação é grave, ou então, decidem levar a vítima para um hospital por seus próprios meios.

Essas atitudes colocam a vítima em risco, pois a equipe do resgate é treinada e especializada, possui equipamentos apropriados a estabilizar os sinais vitais da vítima, bem como imobilizá-la e transportá-la da maneira correta, o que não acontecerá num veículo particular.

Quando chamar o resgate:

Saber quando chamar o resgate é fundamental por dois motivos principais:

1. Para não desperdiçar o tempo da equipe do resgate;
2. Para não comprometer as chances de sobrevivência da vítima;



Portanto, a decisão pode estar ocupando uma tênue posição entre chamar ou não o resgate. Se você estiver na dúvida sempre telefone para o resgate, o atendente fará algumas perguntas que deixará claro a necessidade da presença do resgate no local ou orientará a sua próxima atitude.

Sinais e sintomas que demandam transporte imediato:

- Desmaio sucessivo;
- Dor ou pressão torácica ou abdominal;
- Tontura repentina, fraqueza ou alteração na visão;
- Sangramento que não para mesmo após 10 - 15 minutos de pressão direta;
- Lesões que provocam alterações nos movimentos ou na sensibilidade;
- Alucinação ou perda do raciocínio lógico;
- Perda de consciência ou cegueira, vômito contínuo por lesão na cabeça;
- Risco de lesão na coluna vertebral;
- Queimadura grave;
- Suspeita de envenenamento e outros.

Informações necessárias para o acionamento do resgate: Ao chamar o resgate, o atendente em geral irá fazer algumas perguntas.

1. Responda com calma e pausadamente;
2. Diga seu nome e o número do telefone de onde está

ligando, isso evitará trotes e permitirá que o atendente chame de volta caso precise de alguma informação adicional;

3. Diga o local onde está a vítima, indicando pontos de referências que ajudem a encontrar o local;
4. Diga o que aconteceu e qual a natureza da emergência;
5. Diga o número de vítimas e procure descrever qualquer condição especial necessária;
6. Diga em que condição que se encontra a vítima e qualquer providência que já tenha sido tomada (se a vítima está consciente, se há sangramento, se está presa no interior de veículo...);
7. Somente desligue o telefone quando o atendente autorizar.

Precauções com doenças transmissíveis:

Ao atender emergências é importante entender que haverá sempre um risco potencial de se contrair doenças pelo contágio, para tanto deve se precaver utilizando luvas ou materiais disponíveis no momento.

Lesões nos ossos, articulações e músculos:

Fratura:

O termo fratura significa osso quebrado. As fraturas são classificadas em duas categorias:

1. **Fratura fechada:** a pele fica intacta e não há presença de



nenhum ferimento próximo ao local da fratura;

2. **Fratura aberta (exposta):** a pele é rompida próximo ou sobre o local da fratura. O ferimento na pele pode ser produzido pela ponta do osso quebrado ou pela força traumática que corta a pele no momento da fratura.

Como Identificar:

Dependendo do caso pode ser difícil avaliar se o osso está fraturado; na dúvida, atenda como fratura.

A deformidade pode não estar óbvia; compare o local atingido com o membro adjacente. Flacidez e dor estão presentes somente no local da lesão, normalmente, a vítima indica exatamente o local da dor. Apalpar ao longo do segmento do osso ajuda a identificar uma fratura.

Inchaço:

É provocado pelo sangramento rápido que ocorre logo após a fratura.

Procedimentos:

Procure identificar como foi e o local da lesão; com cuidado remova ou corte as roupas que estejam cobrindo o local da lesão. Compressas de gelo devem ser aplicadas sobre o local atingido durante os primeiros vinte minutos. Submetida ao gelo a pele atravessa quatro estágios diferentes: esfria, queima, arde e intumescce. É necessário fazer uso do gelo, pois o frio

produz constrição dos vasos sanguíneos ao redor e no local da lesão, reduzindo inchaço e infração, aliviando a dor e espasmos musculares. A compressa de gelo deve ser aplicada o mais rápido possível após a lesão. O tempo de recuperação em geral está associado à quantidade de inchaço.

- **NUNCA REMOVA A VÍTIMA DO LOCAL A MENOS QUE SEJA ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIO;**
- **NUNCA VÍTIMA COM SUSPEITA DE LESÃO NA COLUNA;**
- **NUNCA REMOVA VÍTIMA QUANDO VOCÊ PUDER CONSEGUIR AJUDA;**
- **NUNCA TENDE REMOVER SOZINHO UMA VÍTIMA, SE HOUVER OUTRAS PESSOAS QUE POSSAM AJUDAR**

Riscos nos ambientes de trabalho.

A importância de conhecer os riscos

Os locais de trabalho, pela própria natureza da atividade desenvolvida e pelas características de organização, relações interpessoais, manipulação ou exposição a agentes físicos, químicos, biológicos, situações de deficiência ergonômica ou riscos de acidentes, podem comprometer a saúde e segurança do trabalhador em curto, médio e longo prazo, provocando lesões imediatas, doenças ou a morte, além de prejuízos de ordem legal e

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS

patrimonial para a empresa. É importante salientar que a presença de produtos ou agentes nocivos nos locais de trabalho não quer dizer que, obrigatoriamente, existe perigo para a saúde. Isso vai depender da combinação ou interrelação de diversos fatores, como a concentração e a forma do contaminante no ambiente de trabalho, o nível de toxicidade e o tempo de exposição da pessoa. Entretanto, na visão da prevenção, não existem micro ou pequenos riscos, o que existem são micro ou pequenas empresas. Desta forma, em qualquer tipo de atividade laboral, torna-se imprescindível a necessidade de investigar o ambiente de trabalho para conhecer os riscos a que estão expostos. É o processo de estimar a magnitude dos riscos existentes no ambiente e decidir se um risco é ou não tolerável.

Formas de avaliar os riscos

Para investigar os locais de trabalho na busca de eliminar ou neutralizar os riscos ambientais, existem duas modalidades básicas de avaliação. A avaliação qualitativa, conhecida como preliminar, e a avaliação quantitativa, para medir, comparar e estabelecer medidas de eliminação, neutralização ou controle dos riscos. A mais simples forma de avaliação ambiental é a qualitativa. Na avaliação qualitativa, utiliza-se apenas a sensibilidade do avaliador para identificar o risco existente no local de trabalho.

Exemplo 1

Ocorrendo o vazamento em um botijão de gás de cozinha, o sentido do olfato imediatamente nos auxilia na identificação do risco.

Na avaliação quantitativa, é necessário o uso de um método científico e a utilização de instrumentos e equipamentos destinados à quantificação do risco.

Exemplo 2

Para avaliar o calor produzido num forno utilizam-se termômetros específicos;
Para avaliar o nível de ruído de uma máquina, utilizam-se medidores de pressão sonora.

CLASSIFICAÇÃO DOS RISCOS.

Os RISCOS AMBIENTAIS são classificados tecnicamente como:

Riscos Físicos: são representados por fatores ou agentes existentes no ambiente de trabalho que podem afetar a saúde dos trabalhadores, como: ruídos, vibrações, radiações (ionizantes e não ionizantes), frio, calor, pressões anormais e umidade;

Riscos Químicos: são identificados pelo grande número



de substâncias que podem contaminar o ambiente de trabalho e provocar danos à integridade física e mental dos trabalhadores, a exemplo de poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases, vapores, substâncias, compostos ou outros produtos químicos;

Riscos Biológicos: estão associados ao contato do homem com vírus, bactérias, protozoários, fungos, parasitas, bacilos e outras espécies de microorganismos;

Riscos Ergonômicos: estão ligados à execução de tarefas, à organização e às relações de trabalho, ao esforço físico intenso, levantamento e transporte manual de peso, mobiliário inadequado, posturas incorretas, controle rígido de tempo para produtividade, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e noturno, jornadas de trabalho prolongadas, monotonia, repetitividade e situações causadoras de estresse.

Riscos de Acidentes: são muito diversificados e estão presentes no arranjo físico inadequado, pisos pouco resistentes ou irregulares, material ou matéria-prima fora de especificação, máquina e equipamentos sem proteção, ferramentas impróprias ou defeituosas, iluminação excessiva ou insuficiente, instalações elétricas defeituosas, probabilidade de incêndio ou explosão, armazenamento inadequado, animais peçonhentos e outras situações de risco que poderão contribuir para a ocorrência de

acidentes.

O Mapa de Riscos

O Mapa de Riscos é uma das modalidades mais simples de avaliação qualitativa dos riscos existentes nos locais de trabalho. É a representação gráfica dos riscos por meio de círculos de diferentes cores e tamanhos, permitindo fácil elaboração e visualização. É um instrumento participativo, elaborado pelos próprios trabalhadores e de conformidade com as suas sensibilidades. O Mapa de Riscos está baseado no conceito filosófico de que quem faz o trabalho é quem conhece o trabalho. Ninguém conhece melhor a máquina do que o seu operador. As informações e queixas partem dos trabalhadores, que deverão opinar discutir e elaborar o Mapa de Riscos e divulgá-lo ao conjunto dos trabalhadores da empresa através da fixação e exposição em local visível. Serve como um instrumento de levantamento preliminar de riscos, de informação para os demais empregados e visitantes, e de planejamento para as ações preventivas que serão adotadas pela empresa.

Objetivo do Mapa de Riscos:

Reunir as informações básicas necessárias para estabelecer o diagnóstico da situação da segurança e saúde no trabalho na empresa, e possibilitar, durante a sua elaboração, a troca e a divulgação de informações entre os trabalhadores, bem como estimular sua participação nas



atividades de prevenção.

Benefícios da adoção do Mapa de Riscos:

Identificação prévia dos riscos existentes nos locais de trabalho aos quais os trabalhadores poderão estar expostos; conscientização quanto ao uso adequado das medidas e dos equipamentos de proteção coletiva e individual; redução de gastos com acidentes e doenças, medicação, indenização, substituição de trabalhadores e danos patrimoniais; facilitação da gestão de saúde e segurança no trabalho com aumento da segurança interna e externa; melhoria do clima organizacional, maior produtividade, competitividade e lucratividade.

Elaboração do Mapa de Riscos:

São utilizadas cores para identificar o tipo de risco, conforme a tabela de classificação dos riscos ambientais. A gravidade é representada pelo tamanho dos círculos.

- **Círculo Pequeno:** risco pequeno por sua essência ou por ser risco médio já protegido.
- **Círculo Médio:** risco que gera relativo incômodo, mas que pode ser controlado;
- **Círculo Grande:** risco que pode matar, mutilar, gerar doenças e que não dispõe de mecanismo para redução, neutralização ou controle.

Mapa de riscos



Tabela de Classificação dos Risco:

Riscos Físicos (verde)	Riscos Químicos (vermelho)	Riscos Biológicos (marrom)	Riscos Ergonômicos (amarelo)	Riscos de Acidentes (verde)
Ruídos	Poeiras	Vírus	Esforço físico intenso	Arranjo físico inadequado
Vibrações	Fumos	Bactérias	Transporte manual de peso	Máquinas e equipamentos sem proteção
Radiações não ionizantes	Neblinas	Protozoários	Exigência de postura inadequada	Ferramentas inadequadas ou defeituosas
Radiações ionizantes	Gases	Fungos	Controle rígido de produtividade	Iluminação inadequada

Etapas de elaboração:

1. Conhecer o processo de trabalho do local avaliado.

- Os trabalhadores - número, sexo, idade, queixas de saúde, jornada, treinamento recebido;
- Os equipamentos, instrumentos e materiais de trabalho;
- Atividades exercidas;
- O ambiente.

2. Identificar os agentes de riscos existentes no local avaliado, conforme a tabela de classificação dos riscos ambientais.

3. Identificar as medidas preventivas existentes e sua eficácia referente a:

- Proteção coletiva;
- Organização do trabalho;
- Proteção individual;
- Higiene e conforto: banheiro, lavatórios, vestiários, armários, bebedouros, refeitórios;
- Área de lazer

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Definições de EPC e EPI:

Equipamento de Proteção Coletiva - EPC: é toda medida ou dispositivo, sinal, imagem, som, instrumento ou equipamento destinado à proteção de uma ou mais pessoas.

Equipamento de Proteção Individual - EPI: é todo dispositivo de uso pessoal, portanto, destinado à proteção direta apenas do indivíduo.

Quando se usa o EPI:

- Quando não for possível eliminar o risco por outras medidas ou equipamentos de proteção Coletiva;
- Quando for necessário complementar a proteção coletiva;
- Em trabalhos eventuais ou emergenciais;
- Em exposição de curto período.

Como escolher o EPI:

A escolha do EPI deve ser feita por pessoal especializado, conhecedor não só do equipamento, como também das condições em que o trabalho é executado. É preciso conhecer também o tipo de risco, a parte do corpo atingida, as características e qualidades técnicas do EPI, se possui Certificado de aprovação - CA do Ministério do Trabalho e Emprego e, principalmente, o grau de proteção que o equipamento deverá proporcionar.

Classificação dos EPI's:

Os equipamentos de proteção individual são classificados de conformidade com a parte do corpo que deve ser protegida.

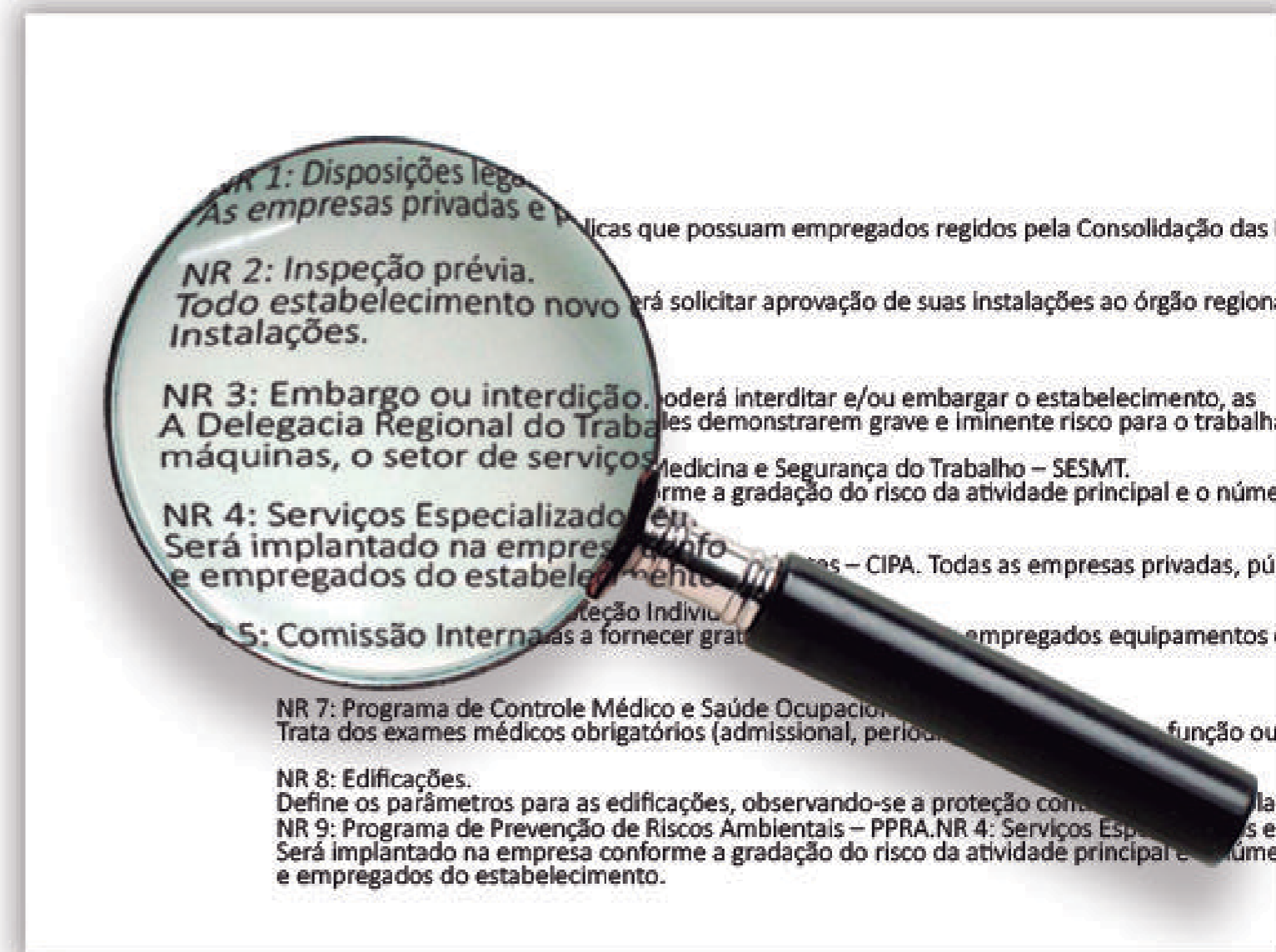
- **Cabeça:** protetores para o crânio e para o rosto. Para o crânio, usam-se diversos tipos de capacetes ou chapéus, e para o rosto utilizam-se protetores faciais;
- **Olhos e nariz:** óculos e máscaras;
- **Ouvidos:** protetores auditivos tipo concha ou plug de inserção;
- **Braços, mãos e dedos:** luvas, mangotes e cremes protetores;
- **Tronco:** aventais e vestimentas especiais;
- **Pernas e pés:** perneiras, botas e calçados de segurança;
- **Corpo inteiro:** cintos de segurança contra quedas ou impactos.

HIGIENE PESSOAL

• Cuide da sua higiene pessoal. Lave sempre as mãos antes das refeições e após usar os sanitários. Sempre que possível tome banho ao término da jornada de trabalho.

- Use adequadamente os banheiros, zelando pela conservação do ambiente, das toalhas, dos lavatórios e dos demais acessórios.

Obrigações legais:



Cabe ao empregador:

- Adquirir o tipo adequado à atividade do empregado;
- Fornecer gratuitamente ao empregado somente EPI aprovado pelo Ministério do Trabalho e Emprego através do Certificado de Aprovação - CA;
- Orientar o trabalhador sobre o seu uso;
- Tornar obrigatório o uso;
- Substituí-lo, imediatamente, quando danificado ou extraviado;
- Responsabilizar-se pela sua higienização e manutenção periódica.

Cabe ao empregado:

Usá-lo apenas para a finalidade a que se destina; Responsabilizar-se por sua guarda e conservação; Comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio para uso. Adequando o trabalho ao homem.

Adequando o trabalho ao homem.

Considerações.

Ao longo da história, os seres humanos não sofreram tantas modificações, enquanto as máquinas, os equipamentos e as rotinas de trabalho estão em permanente transformação com a substituição do trabalho manual por trabalhos mecanizados e automatizados, computadores e robôs, significando que o desenvolvimento tecnológico já

torna-se cada vez mais importante para a saúde física quanto mental. A preocupação em estudar o homem, seu trabalho, suas capacidades e necessidades, além das ferramentas, dos equipamentos e o meio ambiente deu origem à Ergonomia, palavra de origem grega que significa:

ERGON = trabalho

NOMOS = regras/normas;

significando as leis que regem o trabalho.

A Ergonomia surgiu com o homem primitivo, na medida em que este utilizava utensílios de barro para retirar e acumular água, cozinhar alimentos e até mesmo quando usava os ossos de grandes animais e lascas de pedras para o corte e a defesa física. Desde o seu nascimento, a Ergonomia preocupa-se com a qualidade de vida total do indivíduo, preservando sua saúde física e mental, e promovendo segurança, conforto e eficiência.

Esta ciência parte do princípio de que todo ser humano é único, ou seja, não se pode separar o corpo físico do corpo psíquico, pois eles estão a todo o momento interagindo.

Na percepção ergonômica, todo e qualquer trabalho possui dois componentes: o físico e o mental, que necessitam de equilíbrio para proporcionar bem-estar e saúde aos trabalhadores. As pessoas possuem estaturas e constituição física diferentes. Portanto, a capacidade de suportar sobrecarga física e mental também varia de indivíduo para indivíduo. Estas características tão distintas devem ser levadas em consideração no planejamento das



tarefas e das condições de trabalho. É razoável concluir que uma máquina, um equipamento, painel, plataforma, cadeira, mesa ou ferramenta de trabalho com desenho inadequado e sem permitir ajustes de adequação para o usuário podem provocar dores lombares, lesões nos músculos, tendões e articulações. Por outro lado, a forma como o trabalho é organizado e as relações de trabalho têm significativos papéis na determinação da saúde mental dos trabalhadores. Os objetivos práticos da Ergonomia são a segurança e o bem-estar dos trabalhadores no seu relacionamento com os sistemas produtivos.

Posições de trabalho.

Em pé

As tarefas que exigem que o trabalhador fique constantemente em pé provocam uma sobrecarga nas pernas. Estas podem ficar inchadas, pois os músculos não se movimentam o suficiente para bombear a quantidade adequada de sangue de volta para o coração. Em consequência, aparecem o cansaço e a redução da capacidade de concentração.

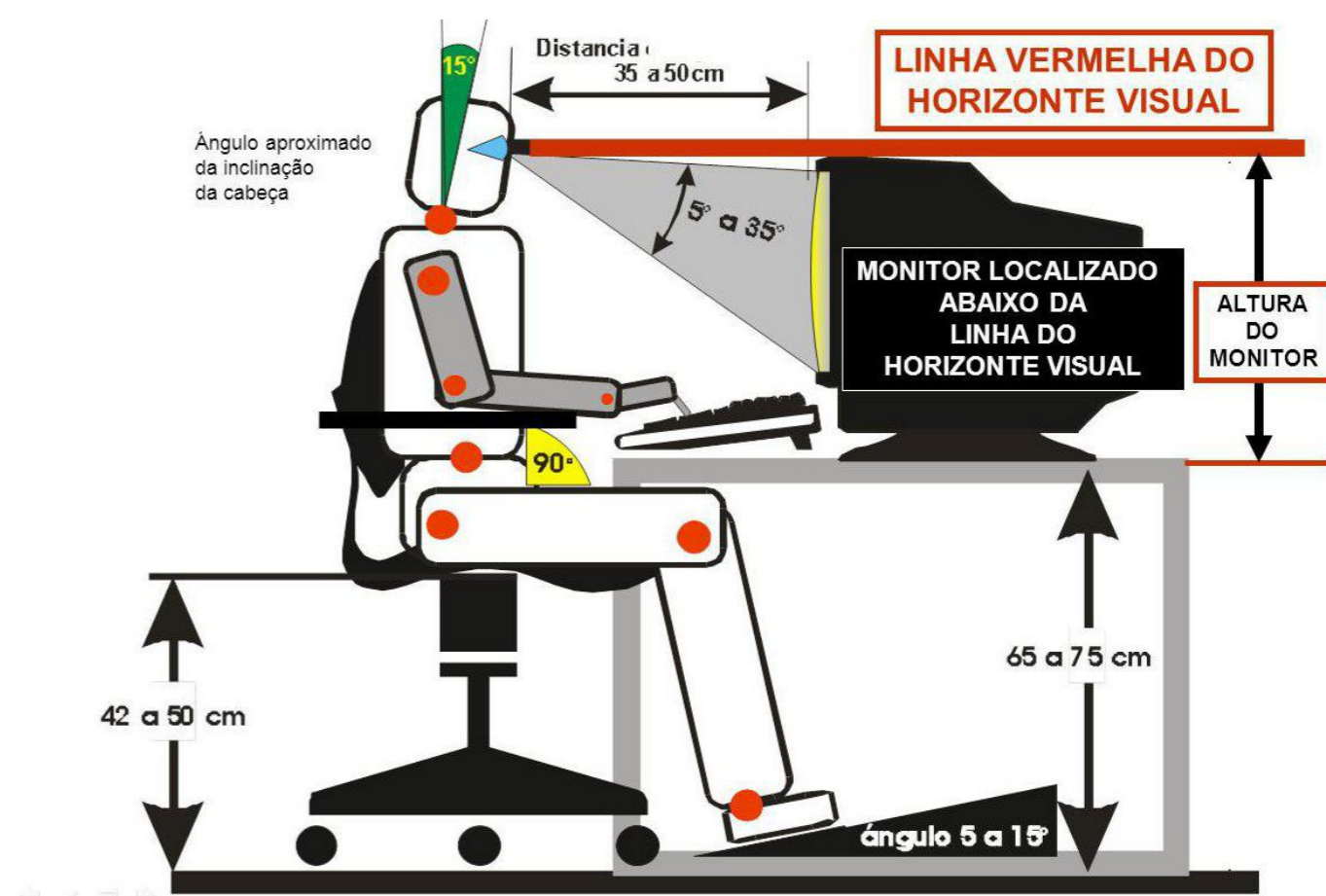
É impossível trabalhar em pé comodamente por muito tempo quando a altura em que as tarefas são realizadas é inadequada ou quando os controles das máquinas e equipamentos não estão ao alcance. É necessário que exista bastante espaço para os pés, para que o trabalhador possa mudar de posição e distribuir alternativamente o

peso. Roupas ou uniformes apertados dificultam os movimentos durante o trabalho, por isso devem ser evitados.

A altura em que a tarefa é realizada é um fator importante, pois, se esta for incorreta, o organismo se cansará mais facilmente. A altura deve ser ideal para que o trabalho possa ser realizado sem que o trabalhador precise curvar as costas e de modo que os ombros permaneçam relaxados em posição natural.

Quando se trabalha em pé é importante que:

- Os objetos necessários à execução da tarefa sejam de fácil alcance;
- A altura da bancada esteja ajustada à estatura do trabalhador, de forma que, quando este estiver em pé, a superfície de trabalho esteja ao nível dos cotovelos, deste modo ele poderá ficar com as costas eretas e os ombros relaxados;
- Trabalhador fique em uma posição ereta em frente à bancada e próximo dela, com o peso distribuído igualmente entre as duas pernas;
- A altura da superfície de trabalho seja alterada de acordo com a natureza do trabalho; e os comandos, tais como as alavancas ou interruptores, estejam em nível mais baixo do que os ombros;
- A superfície sobre a qual o trabalhador esteja em pé seja adequada e resistente às condições de trabalho;
- Os calçados sejam adequados, diminuindo a sobrecarga



das costas e pernas.

- O ideal é que o trabalhador possa alternar entre as posições sentado e em pé, e inclusive revezar
- entre uma tarefa mais sedentária e outra que exija maior movimentação.

Sentado

Durante tarefas que não exigem muita força muscular e que podem ser executadas em áreas limitadas, o trabalhador deve estar sentado. Toda a área deve estar ao alcance do trabalhador, sem que ele necessite esticar ou torcer o corpo.

Uma boa postura para quem trabalha sentado é estar próximo da mesa de trabalho, com as costas eretas. A mesa e a cadeira devem ser desenhadas de forma que a superfície de trabalho esteja no mesmo nível dos cotovelos e que a pessoa fique com as costas eretas e os ombros relaxados.

Ficar sentado o dia todo não faz bem para a saúde e é por isso que deverá haver variações e alternâncias nas tarefas desenvolvidas para prevenção do sedentarismo. Para o trabalho de precisão deverá haver apoio ajustável para os cotovelos, antebraços ou mãos.

Condições visuais

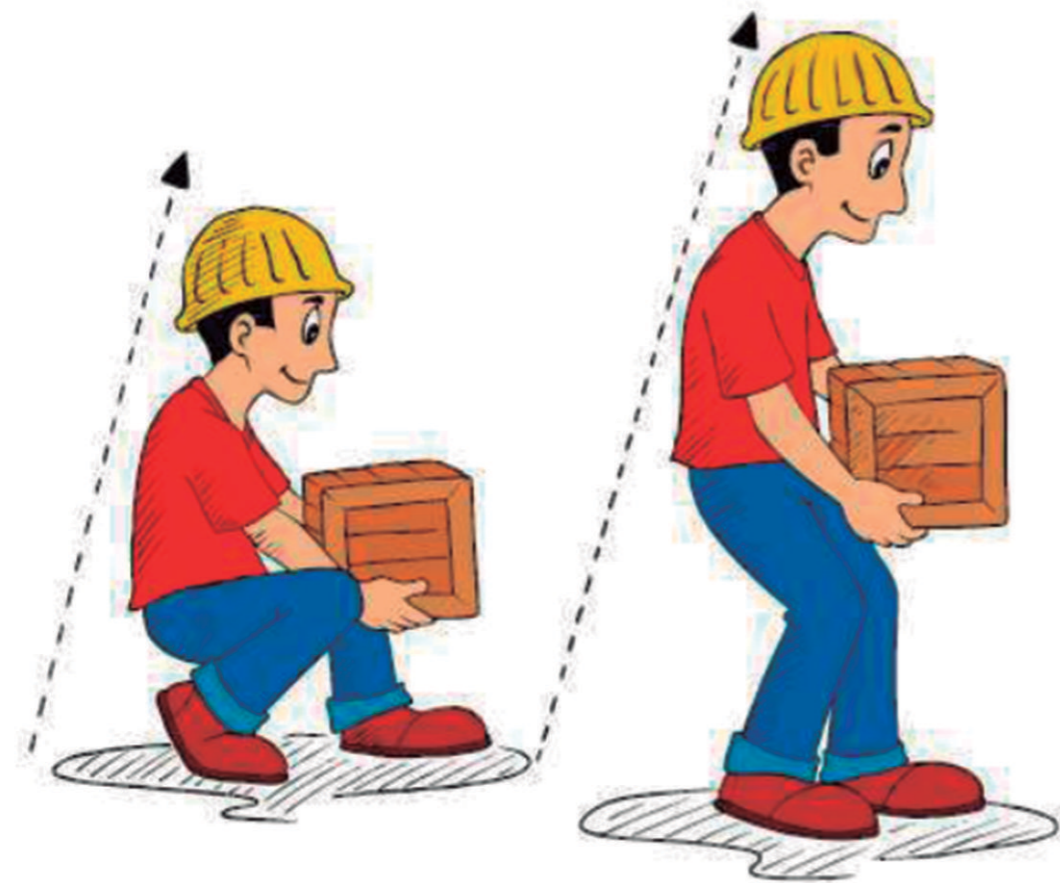
É essencial que se veja claramente aquilo com que se está trabalhando. A maioria dos objetos deve ficar a 50 centímetros de distância dos olhos. No caso de objetos

muito pequenos, estes devem ser colocados sobre uma superfície mais elevada, sendo algumas vezes necessário fazer uso de uma lente de aumento.

Para reduzir o desconforto decorrente do trabalho sentado junto a máquinas ou terminais de computador, recomenda-se:

- As condições da tela ou lente devem ser ajustadas cuidadosamente, de forma a compatibilizá-las com a visão individual;
- A posição da tela e a distância entre esta e os olhos devem ser ajustáveis individualmente; a iluminação deve ser adequada ao tipo de trabalho que está sendo realizado para evitar ofuscamento ou reflexos;
- Campo de visão para leitura do vídeo Linha de visão horizontal na postura ereta;
- Regulagem do ângulo do monitor anti-reflexo;
- Regulagem da altura do monitor;
- Regulagem da altura dos pés;
- Regulagem da altura do assento;
- Regulagem do encosto;
- Apoio do braço;
- Apoio do punho;
- Certas atividades exigem uma iluminação complementar ou especial;

As jornadas de trabalho deverão contar pausas para repouso visual; e o assento da cadeira de trabalho deverá ter uma altura ajustável, para que cada pessoa possa



trabalhar na posição mais confortável possível.

Levantamento de cargas

O levantamento e o transporte manual de cargas pesadas devem ser evitados, devendo ser realizados por equipamentos mecânicos. Se isto não for possível, várias pessoas devem trabalhar juntas, sendo importante que todas utilizem os métodos corretos de levantamento. O levantamento de peso deve ser realizado com o auxílio das pernas e não das costas. A postura correta deve ser com os ombros para trás, as costas arqueadas e os joelhos dobrados. O peso deve ser mantido o mais próximo possível do corpo. Para levantar a carga, manter as costas retas e, aos poucos, esticar as pernas, observando:

- A carga próxima ao corpo;
- Os pés separados e o peso do corpo corretamente distribuído;
- A carga apoiada nas duas mãos;

- Os joelhos dobrados;
- O pescoço e as costas alinhados;
- As costas retas e as pernas em movimento de esticar.

Organização e conteúdo do trabalho

Condições de trabalho adequadas contribuem para a segurança e a saúde dos trabalhadores, e para melhorar a produção e a competitividade da empresa.

Para a Ergonomia, existem algumas decisões administrativas que auxiliam na melhoria da organização e do conteúdo do trabalho:

- Aumentar o grau de liberdade para a realização da tarefa, reduzindo a fragmentação e a repetição;
- Permitir maior controle do trabalhador sobre o seu trabalho;
- Levantar em conta que a capacidade produtiva de uma pessoa pode variar, e que essa capacidade é diferente

entre um indivíduo e outro;

- Estabelecer pausas, quando e onde cabíveis, durante a jornada de trabalho para relaxar, distensionar e permitir a livre movimentação, sem aumento do ritmo ou da carga de trabalho;
- Enriquecer o conteúdo do trabalho, nas tarefas e locais de atividade, para que a criatividade e a realização profissionais sejam objetivos comuns das empresas e dos trabalhadores;
- O mobiliário dos locais de trabalho deve permitir posturas confortáveis, ser adequado às características físicas do trabalhador e à natureza das tarefas, e permitir liberdade de movimentos;
- Ferramentas e instrumentos de trabalho devem ser adequados à tarefa e ao seu operador.

CAPACETE DE SEGURANÇA

ÓCULOS DE SEGURANÇA

ABAFADOR DE RUÍDO

CINTO DE SEGURANÇA

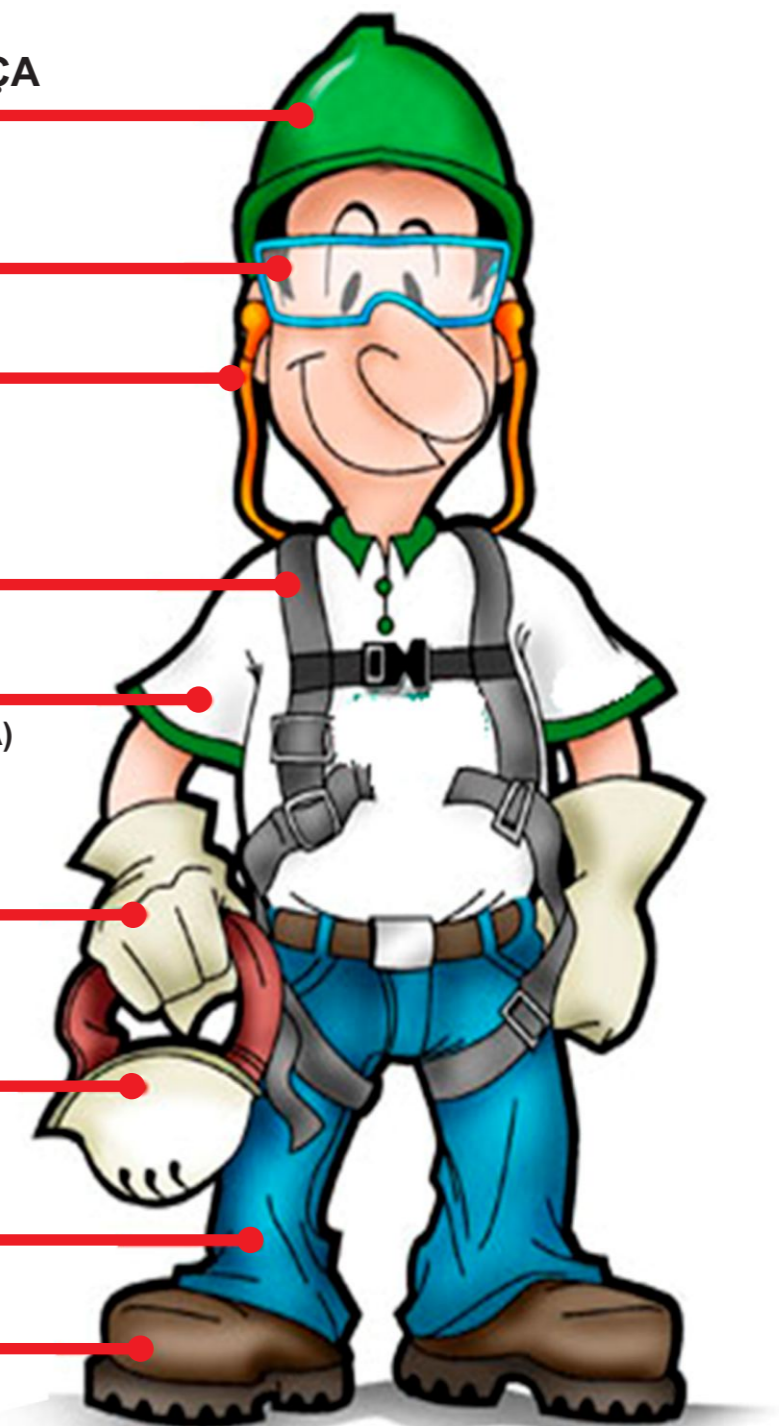
CAMISA OU CAMISETA (NÃO PODE SER MANGA REGATA)

LUVAS DE RASPA

MÁSCARA FILTRADORA

CALÇA COMPRIDA

CALÇADO FECHADO



OBS.: TODOS OS EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DEVEM POSSUIR CERTIFICADO DE AUTENTICIDADE.

DIREÇÃO DEFENSIVA

Direção defensiva ou condução defensiva (ou direção/condução preventiva) é o conjunto de medidas e procedimentos utilizados para prevenir ou minimizar as conseqüências dos acidentes de trânsito. Baseado na noção de que em todo acidente sempre está presente uma falha humana relacionada ou a negligência, ou imprudência, ou imperícia, a direção defensiva pretende que o motorista que a emprega seja um elemento ativo na alteração ou eliminação dos fatores que possam vir a causar acidentes. No Brasil, a resolução 168/04, de 2004, exige que todo motorista passe pelo curso de Direção defensiva, seja ao obter ou ao renovar sua habilitação.

Os princípios de direção defensiva dividem-se em cinco grupos: Conhecimento, Atenção, Previsão, Habilidade e Ação.

Implica o domínio das informações necessárias envolvendo:

- As leis de trânsito;
- O veículo e equipamentos de transporte;
- As condições adversas que podem ser encontradas durante a condução.

Condições adversas

São condições que, agregando fatores de risco, aumentam a possibilidade de acidentes e que a Direção defensiva permite evitar ou reduzir. As condições adversas se referem

Iluminação precária fatores relacionados à luz, como ofuscamentos, reflexos, penumbra, direção noturna. O ofuscamento causado pelo farol alto do veículo no sentido contrário, pode levar o condutor andar mais de 60 metros cego pois se a velocidade que se esta trafegando é de 80km/h, como ficamos mais ou menos cegos durante 3 seg, logo andando a 22m/seg estaremos mais ou menos 60 metros cegos. Por isso quando se fala em direção defensiva relacionado ao farol alto, sempre devemos baixar a luz quando sentirmos que vamos ofuscar o condutor do veículo do sentido contrário, isto vale para quem trafega atrás de outro veículo também em relação aos retrovisores.

Tempo

Fatores relacionados às condições climáticas ou ambientais, como chuva, aquaplanagem, neblina, fumaça, granizo ou neve.

Vias

Fatores relacionados às condições da via como sinalização, conservação, drenagem, vegetação, defeitos ou erros de construção, e também ao planejamento do trajeto.

Trânsito

Fatores relacionados a peculiaridades do trânsito como congestionamento, aglomerações humanas, horários de grande movimento, tráfego de veículos pesados, ciclistas ou animais e comportamento de outros condutores.





Veículo

Fatores ligados à manutenção do veículo, especialmente dos itens diretamente ligados à segurança: luzes, freios, pneus, suspensão, espelhos, extintor.

Cargas

Fatores ligados ao transporte de cargas, como acondicionamento, amarração, equilíbrio, distribuição do peso, volume. A cada volume nele próprio formado pela distensão de cada carga, tem sua aglomeração de cada condutor a sua adistafação de cada fator relacionado.

Condutor

Fatores ligados ao estado físico e mental do condutor. Estes fatores incluem deficiências visuais ou físicas, uso de drogas ou medicamentos, estado de sono, estresse ou alteração emocional.

Passageiros

Fatores ligados ao comportamento ou características dos passageiros. Estes fatores podem incluir idade, estado emocional, barulho, brigas, passageiros que passam mal ou excesso de passageiros.

Atenção

O princípio da atenção implica que o condutor do veículo

esteja atento e em permanente alerta a uma série de elementos que possam vir a interferir, seja no sentido de prevenir acidentes, no caso da sinalização, seja no sentido de criar situações de perigo, no caso de outros motoristas, pedestres, ciclistas, animais, além de todas as condições adversas.

Previsão

A previsão implica que o condutor antevêja situações, preparando-se antecipadamente para agir caso estas venham a se consumir, de maneira que não seja tomado de surpresa.

Habilidade

Habilidade é a destreza necessária que um condutor treinado adquire para conduzir seu veículo corretamente, capacitando-se a executar as manobras necessárias assim como a evitar colocar-se a si ou a terceiros em situação de risco.

Ação

É estar pronto para fazer qualquer manobra perigosa ou não. E também estar preparado para dirigir defensivamente evitando acidentes, mortes e ferimentos.

FUNCIONAMENTO DO VEÍCULO

Você mesmo (a) pode observar o funcionamento de seu veículo, seja pelas indicações do painel, ou por uma inspeção visual simples:

- **Combustível:** veja se o indicado no painel é suficiente para chegar ao destino;
- **Nível de óleo de freio, do motor e de direção hidráulica:** observe os respectivos reservatórios, conforme manual do proprietário;
- **Nível de óleo do sistema de transmissão (câmbio):** para veículos de transmissão automática, veja o nível do reservatório. Nos demais veículos, procure vazamentos sob o veículo;
- **Água do radiador:** nos veículos refrigerados a água, veja o nível do reservatório de água;
- **Água do sistema limpador de pára-brisa:** verifique o reservatório de água;
- **Palhetas do limpador de pára-brisa:** troque, se estiverem ressecadas;
- **Desembaçador dianteiro e traseiro (se existirem):** verifique se estão funcionando corretamente;
- **Funcionamento dos faróis:** verifique visualmente se todos estão acendendo (luzes baixa e alta);
- **Regulagem dos faróis:** faça através de profissionais habilitados;
- **Lanternas dianteiras e traseiras, luzes indicativas de direção, luz de freio e luz de ré:** inspeção visual.



O USO CORRETO DO CINTO DE SEGURANÇA

O cinto de segurança existe para limitar a movimentação dos ocupantes de um veículo, em casos de acidentes ou numa freada brusca. Nestes casos, o cinto impede que as pessoas se choquem com as partes internas do veículo, ou seja, lançados para fora dele, reduzindo assim a gravidade das possíveis lesões. Para isso, os cintos de segurança devem estar em boas condições de conservação e todos os ocupantes devem usá-los, inclusive os passageiros dos bancos traseiros, mesmo as gestantes e as crianças.



Faça sempre uma inspeção dos cintos:

- Veja se os cintos não têm cortes, para não se romperem numa emergência;
- Confira se não existem dobras que impeçam a perfeita elasticidade;
- Teste o travamento para ver se está funcionando perfeitamente;
- Verifique se os cintos dos bancos traseiros estão disponíveis para utilização dos ocupantes.

Uso correto do cinto:

- Ajuste firmemente ao corpo, sem deixar folgas;
- A faixa inferior deverá ficar abaixo do abdome, sobretudo para as gestantes.

TRAJETOS

TRAJETO CASA / TRABALHO e TRABALHO / CASA REGULAMENTOS DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO

Ao sair de casa para ir ao trabalho. Preste atenção no trânsito, em todos os momentos.

Motoristas:

- Os limites de velocidade são estabelecidos de acordo com as condições da via, de forma a garantir segurança ao usuário, seja ele motorista, pedestre, ciclista ou motociclista;
- Para sua segurança mantenha distância do veículo da frente;
- Utilize corretamente as setas e os sinais luminosos do seu veículo, isto servirá para orientar os outros veículos;
- A ultrapassagem é uma manobra perigosa, faça-a com total segurança e somente em locais permitidos;
- A faixa de segurança e a calçada são espaços exclusivos dos pedestres;
- Revise regularmente seu veículo, mantenha os pneus e freios em boas condições;
- Não faça guerra de faróis, use luz alta somente nas estradas e quando não atrapalhar ninguém;
- Conheça e obedeçam as leis do trânsito;

- Se você bebeu, não dirija.
- Sob chuva ou nevoeiro, reduza a velocidade e redobre sua atenção
- Dirigir em estradas sem asfalto; velocidade máxima, cuidados com a falta de visibilidade por conta da poeira, terreno irregular e poços de água, cuidados na travessia de mataburro e pontes de madeira.

Motociclista:

- Jamais conduza sem capacete – 95% das mortes são causadas por fraturas de crânio;
Faça seu (sua) acompanhante usá-lo também;
Ande de faróis acesos, mesmo durante o dia;
Seja previdente, dirija na defensiva e respeite o pedestre;
- Ande em velocidade compatível com o trânsito, sem “costurá-lo”;
- Revise regularmente sua moto e mantenha os pneus calibrados;
- Respeite as normas e obedeça a sinalização.

Ciclista

- Obedeçam às leis do trânsito, pense como motorista;
- Ande sempre pela direita;
- Não ande muito próximo dos carros estacionados;

- Para realizar conversões com segurança, olhe para todos os lados;
- Cuidado nos cruzamentos, os veículos de duas rodas não são muito visíveis;
- Se possível, vista roupas claras que chamem atenção;
- Nunca segure em outro veículo para movimentar sua bicicleta;
- Se estiver em grupo, ande em fila única e não faça “zig zag”;
- É obrigatório que sua bicicleta possua freio e/ou sinalização.





Casa do Pica-Pau



JOHN DEERE