



Se você for passageiro de transporte público

- Embarque e desembarque sempre com o veículo parado, somente pela calçada
- Converse com o motorista somente o necessário
- Respeite os assentos preferenciais
- Aproveite seu trajeto para descansar e aprender. Leia um livro, ouça música e podcasts
- Confira antecipadamente os horários dos ônibus e locais dos pontos mais próximos

Se você é pedestre

- Caminhe sempre pela calçada e longe do meio-fio, tenha atenção e cuidado nos desníveis e irregularidades do calçamento
- Tome cuidado com portões e garagens
- Veja e seja visto pelos condutores de veículos
- Evite o uso de celulares e fones de ouvido enquanto estiver caminhando, mantenha-se atento
- Atravesse sempre na faixa de pedestres e, onde não houver, atravesse longe das esquinas, sempre em linha reta
- Onde não houver calçadas, ande em fila única pela borda da pista
- Não saia de trás de árvores, postes, ônibus, carros ou outros objetos
- Redobre a atenção nos corredores de ônibus
- Utilize passarelas e passagens de pedestres



CUIDADOS PARA MOTORISTAS PROFISSIONAIS

- Respeite a legislação de trabalho
- Use corretamente os momentos de descanso
- Tome cuidado com a postura
- Utilize sempre a direção defensiva
- Seja prudente
- Reduza a velocidade ao chegar em cruzamentos
- Sinalize antecipadamente todas as manobras a serem efetuadas



SESMT

Serviços Especializados em Segurança e em Medicina do Trabalho

ramais

Saúde: 5827

Segurança do Trabalho: 5829

Prevenção de Acidentes de Trajeto



seconciSP
Serviço Social da Construção

Salvando Vidas. Construindo o Brasil.

Acidente de trabalho-trânsito, mais conhecido como acidente de trajeto, é todo acidente que ocorre no deslocamento entre a porta da casa do trabalhador até seu local de trabalho ou o retorno.

CUIDADO NO TRAJETO

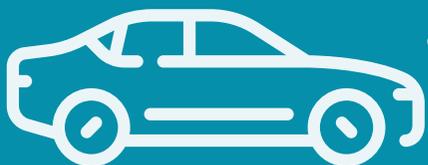
Dicas gerais

- Planeje seu deslocamento: verifique a previsão do tempo no dia anterior, escolha o modo de deslocamento e o melhor trajeto
- Esteja sempre com a manutenção e documentação de seu veículo em dia
- Saia com antecedência
- Opte pelo transporte público ou combine caronas
- Evite calçado com salto
- Não corra



Se você for condutor

- Utilize sempre o cinto de segurança
- Respeite a sinalização de trânsito e os limites de velocidade
- Dê preferência ao pedestre e nunca estacione em calçadas ou faixas de pedestres
 - Não utilize o celular quando estiver dirigindo
 - Dirija com calma e atenção



Se você for ciclista

- Sempre que possível, utilize as vias específicas de trânsito para bicicletas. Se não houver, circule na faixa da direita, no sentido da via e próximo à guia, preferencialmente em vias com fluxo menos intenso e menor velocidade
- Respeite a sinalização de trânsito: a bicicleta é um veículo e, montado na bicicleta, o ciclista deve obedecer as mesmas regras que os outros veículos. Quando desmontado da bicicleta, o ciclista é pedestre
- Verifique as condições de segurança antes de fazer uma manobra
- Utilize equipamentos de segurança como luvas, capacete, joelheiras e cotoveleiras
- Equipe também sua bicicleta: espelho, buzina e iluminação refletiva são itens de segurança obrigatórios
- Use sempre roupas claras e leves
- Vá em uma velocidade baixa e constante, além de mais seguro, você chegará menos cansado ao trabalho
- Tenha cuidado com bolsas e mochilas, que podem afetar seu equilíbrio, considere usar um bagageiro na bicicleta



Se você for passageiro do transporte individual

- Evite tirar a atenção do motorista
- Use o cinto de segurança, inclusive no banco traseiro
- Embarque e desembarque sempre pelo lado da calçada

Se você for motociclista

- Utilize todos os equipamentos de segurança: capacete, luvas, calçados fechados e resistentes
- Use roupas resistentes e que facilitam a visualização
- Circule sempre na velocidade adequada à via e às condições de tempo e iluminação
- Mantenha-se sempre atento e não utilize celular enquanto pilota
- Tenha cuidado com os pedestres
- Não “costure” entre os veículos
- Não transite na contramão
- Nunca atravesse ou transite por canteiros, canaletas, gramados, ciclovias e calçadas
- Proteja-se do cerol das pipas, dirigindo mais devagar e instalando a antena em sua moto
- Evite pontos cegos e mantenha o farol aceso mesmo durante o dia
- Respeite a sinalização

