



## 2 Minutos para MINHA Direção Segura Grupo QHSE

Nome: .....

Ano: .....



Move Forward with Confidence

BUREAU  
VERITAS

### 2- Regras de Direção Segura



Antes de dirigir, eu verifico as seguintes regras e asseguro que:

- Eu tenho minha **carteira de motorista válida**
- Eu estou com os **documentos do veículo** (identificação, seguro, etc.)
- Se estou tomando **medicamentos**, eu garanto que eles não possuem efeito de sonolência
- Eu respeito as **regras de tráfego** e **regras da empresa**, se aplicável
- Eu nunca dirijo sob efeito de **álcool e/ou drogas**
- Eu asseguro que meu veículo está em condições apropriadas para uso
- Eu completo o **checklist** antes de sair
- Se estou envolvido em um incidente/acidente na estrada, informo imediatamente meus **superiores**

Assinando este documento, eu confirmo que li e entendi as regras acima de segurança sobre direção e me comprometo a cumprí-las.

Data: ..... Assinatura: .....

2 Minutos para a MINHA condução de direção segura

### 1- Planejando minha viagem de trabalho



Baseada na localização do cliente, eu preciso organizar a minha jornada para viajar de forma segura e chegar a tempo.

Então, eu tenho que:

- Consultar um **mapa da estrada** para conhecer o **itinerário** e prever o número de **kilômetros** eu tenho que dirigir
- Dirigir menos que 10 horas em um dia
- Dirigir menos e trabalhar menos que 14 horas por dia
- Cumprir a gestão do plano de viagem, se eu dirigir mais do que 4 horas em um sentido único
- Levar um **mapa da estrada** mesmo que eu tenha GPS
- Consultar um **website de trânsito da estrada** para evitar obstruções e antecipar qualquer atraso
- Verificar a **previsão do tempo** para estar preparado em caso de mau tempo

*Preparar sua viagem vai poupar seu tempo e evitar estresse*

### 3- Verificação antes de sair



**Eu uso 2 minutos para minha segurança antes de pegar a estrada**

**Y N NA**

*Colaborador*

- Eu me sinto apto para dirigir?
- Se eu estou sob tratamento médico, eu verifiquei se meus medicamentos possuem efeito de sonolência?
- Eu tenho minha carteira de motorista válida?

*MEU veículo*

- Eu tenho o documento do veículo?
- Eu tenho todos os outros documentos requisitados (quando transporto produtos químicos, equipamento de radiação iônica)?
- A minha jaqueta de alta visibilidade está no carro?
- Todos os equipamentos do carro estão em boas condições (pneus, espelhos, luzes, etc.)?
- Todos os equipamentos legais de segurança estão no carro (ex: triângulo)?
- Se transporto algum material, está corretamente armazenado?

*Caso marque algum "Não" você não deve dirigir, deve implementar medida(s) apropriada(s) e, se necessário, contactar seu gestor.*

#### 4- Na estrada



Antes de sair, eu asseguro que meu **cinto de segurança** está afivelado assim como de todos os passageiros, se tiver

Na estrada, eu adoto uma direção defensiva

- Se eu dirijo mais de 2 horas, eu **faço um descanso de 15 minutos** a cada duas horas
- Eu **bebo água regularmente** para evitar desidratação
- Eu me mantenho **calmo** em todas as situações
- Eu sempre mantenho uma **distância segura** do veículo da frente (2 segundos de distância)
- Antes de ultrapassar, eu garanto que eu posso fazer isso de forma segura e não esqueço de checar meus **pontos cegos**
- Eu evito telefonar mesmo com o kit de mãos livres

Depois da viagem, se eu identifiquei qualquer deficiência no veículo, eu tomo as medidas necessárias para resolvê-la

*Respeitar essas recomendações pode salvar sua vida!*

2 Minutos para a MINHA condução de direção segura

#### 5- Táxi ou transporte público



##### TAXI

Antes de entrar, eu verifico:

- Estado geral do veículo
- Disponibilidade de cinto de segurança
- Eu mostro meu cartão de táxi antes de entrar
- Eu evito o assento dianteiro, se possível

Durante o trajeto, se necessário, eu peço ao motorista para

- Ir mais devagar
- Parar a ligação telefônica
- Manter distâncias seguras



##### TRANSPORTE PÚBLICO

- Eu coloco meu cinto de segurança
- Eu me seguro para evitar quedas
- Eu evito sentar no banco dianteiro, se possível

*Se você não se sentir seguro em qualquer momento da viagem, saia, se possível*

#### 6- Em caso de acidente



Se eu estou envolvido em um acidente:



- 1- Eu ligo o **pisca alerta** e uso minha jaqueta de alta visibilidade antes de deixar o veículo
- 2- Eu **protejo as vítimas** (se tiver)
- 3- Eu **ajudo as vítimas** (se tiver) se eu for qualificado em cuidados de primeiros socorros
- 4- Eu chamo o **serviço de emergência**



All emergencies numbers



Firemen



Medical emergencies

- 5- Eu ligo para meu **contato profissional** (referência no ponto 7)

*Em caso de acidente, mantenha a calma o quanto for possível, isso pode salvar vidas*

2 Minutos para a MINHA condução de direção segura

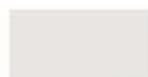
#### 7- Contato(s) Profissionais



Exemplos de situações envolvendo uma parada de emergência:

- Eu estou ferido;
- Eu estou envolvido em um acidente de carro;
- Eu testemunhei um acidente com pessoa ferida;
- Eu não consigo enxergar a estrada por causa das condições climáticas (ex: chuva forte, tempestade de areia, etc);
- Meu carro parou por razão desconhecida

Eu ligo para os meus superiores para informá-los sobre minha situação



Contatos Bureau Vertas

*Notifique sobre sua situação somente quando você estiver em um lugar seguro*

2 Minutos para a MINHA condução de direção segura