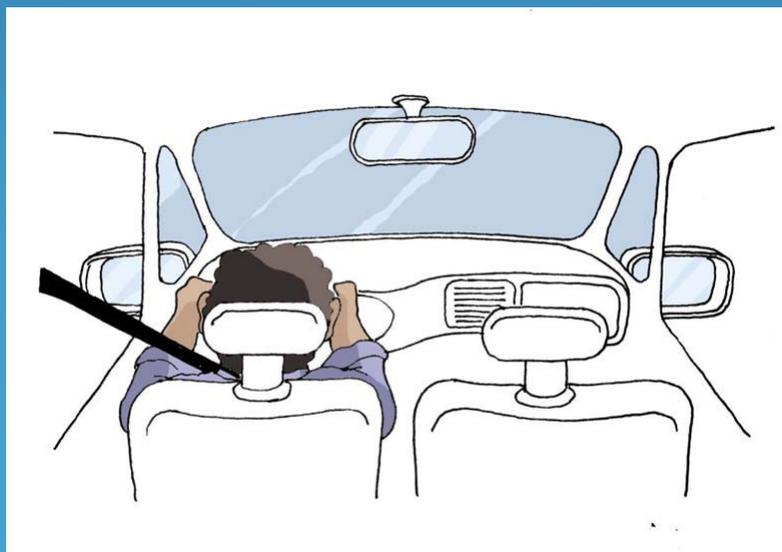


# DIREÇÃO DEFENSIVA





## Direção defensiva

### Riscos, perigos e acidentes

Em tudo o que fazemos há uma dose de risco: seja no trabalho, quando consertamos alguma coisa em casa, brincando, dançando, praticando um esporte ou mesmo transitando pelas ruas da cidade. Quando uma situação de risco não é percebida, ou quando uma pessoa não consegue visualizar o perigo, aumentam as chances de acontecer um acidente.

Os acidentes de trânsito resultam em danos aos veículos e geram lesões em pessoas. Mas você pode ajudar a evitá-los e colaborar para diminuir:

- o sofrimento, causados por mortes e ferimentos, inclusive com seqüelas físicas e/ou mentais, muitas vezes irreparáveis;
- prejuízos financeiros, por perda de renda e afastamento do trabalho;
- constrangimentos legais, por inquéritos policiais e processos judiciais, que podem exigir o pagamento de indenizações e até mesmo prisão dos responsáveis.



## Direção defensiva

### Riscos, perigos e acidentes

*Acidente não acontece por acaso, obra do destino, ou por azar.*

Na grande maioria dos acidentes, o fator humano está presente, ou seja, cabe aos condutores e aos pedestres uma boa dose de responsabilidade. Toda ocorrência trágica, quando previsível, é evitável.

*Os riscos e os perigos a que estamos sujeitos no trânsito estão relacionados com:*

- Os Veículos;



- Os Condutores;



- As Vias de Trânsito;



- O Ambiente;





## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao veículo

#### Manutenção Periódica e Preventiva

Todos os sistemas e componentes do seu veículo se desgastam com o uso assim um componente pode prejudicar o funcionamento de outros e comprometer a sua segurança.

Isso pode ser evitado, observando a vida útil definida pelos fabricantes e manter seu veículo em condições seguras, crie o hábito de fazer periodicamente a manutenção preventiva, ela é fundamental para minimizar o risco de acidentes de trânsito.

Respeite os prazos e as orientações do manual do proprietário e, sempre que necessário, use profissionais habilitados.

A manutenção feita em dia evita quebras, diminui custos e principalmente acidentes.





## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao veículo

#### Manutenção Periódica e Preventiva

##### ✓ Funcionamento do veículo

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

##### ✓ Pneus

Os pneus têm três funções importantes: impulsionar, frear e manter a dirigibilidade do veículo. Confira sempre:

Calibragem – Desgaste - Deformações na carcaça - Dimensões irregulares:

##### ✓ 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 sejam lançados para fora dele, reduzindo assim a gravidade das possíveis lesões. O cinto de segurança é de utilização individual. Transportar criança, no colo, ambos com o mesmo cinto, poderá acarretar lesões graves e até a morte da criança.



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao veículo

#### Manutenção Periódica e Preventiva

##### ✓ Suspensão

A finalidade da suspensão e dos amortecedores é manter a estabilidade do veículo, danificados podem causar a perda de controle do veículo em curvas e nas frenagens. Verifique periodicamente o estado de conservação e o funcionamento deles, usando como base o manual do fabricante e levando o veículo a pessoal especializado.

##### ✓ Direção

É um dos mais importantes componentes de segurança do veículo, responsável pela dirigibilidade, folgas no sistema de direção fazem o veículo “puxar” para um dos lados, levando o condutor a perder o seu controle e ao frear, estes defeitos são aumentados.

##### ✓ Sistema de Iluminação

É fundamental, tanto para visualizar o seu trajeto, como para ser visto por outros usuários da via garantindo a segurança no trânsito, sem iluminação, ou com iluminação deficiente, você poderá ser causa de acidentes.

##### ✓ Freios

O sistema se desgasta-se com o uso do seu veículo e tem sua eficiência reduzida, freios gastos exigem maiores distâncias para frear com segurança, .



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao condutor

#### Como evitar desgaste físico relacionado à maneira de dirigir

A sua posição correta ao dirigir evita desgaste físico e contribui para evitar situações de *perigo*. *Siga as orientações:*

- ✓ Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões;
- ✓ Apóie o corpo no assento e no encosto do banco em um ângulo de 90 graus;
- ✓ Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo;
- ✓ Segure o volante com as duas mãos;
- ✓ Mantenha os pés apoiados no assoalho do veículo e não sobre os pedais;
- ✓ Use calçados que fiquem fixos aos pés, para acionar os pedais com segurança;
- ✓ Use o cinto de segurança;
- ✓ Fique em posição que permita enxergar bem as informações do painel;



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao condutor

#### Como evitar desgaste físico relacionado à maneira de dirigir

#### ✓ **Uso correto dos retrovisores**

Quanto mais você enxerga o que acontece à sua volta enquanto dirige, maior a possibilidade de evitar situações de *perigo*:

**Retrovisor interno** ajuste-o na posição em que você tenha visão ampla, não coloque bagagens ou objetos que impeçam sua visão através do retrovisor interno;

**Os retrovisores externos.** devem ser ajustados de maneira que você, enxergue o limite traseiro do seu veículo e reduzindo os “pontos cegos”, antes de iniciar uma manobra, movimente a cabeça ou o corpo para encontrar outros ângulos de visão pelos espelhos externos, ou através da visão lateral.



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao condutor

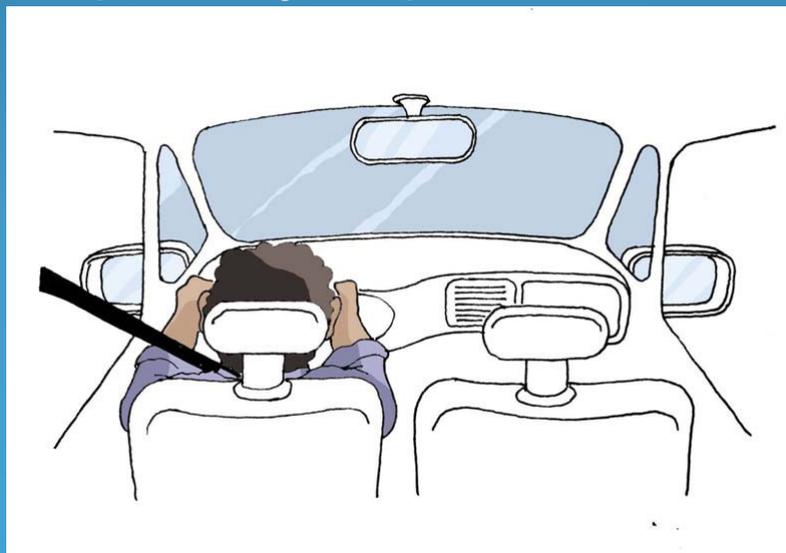
#### Como evitar riscos relacionado à maneira de dirigir

#### ✓ O problema da concentração:

#### telefones, rádios e outros mecanismos que diminuem sua atenção ao dirigir

Muitas das coisas que fazemos no trânsito são automáticas, depois que aprendemos a dirigir, não pensamos nos procedimentos ao volante, este automatismo acontece após repetirmos muitas vezes os mesmos procedimentos.

Em condições normais, nosso cérebro leva alguns décimos de segundo para registrar as imagens que enxergamos, por mais atento que você esteja ao dirigir, vão existir, num breve espaço de tempo, situações que você não consegue observar.



# Direção defensiva

## Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao condutor

### Como evitar riscos relacionado à maneira de dirigir

✓ **O problema da concentração:**

**telefones, rádios e outros mecanismos que diminuem sua atenção ao dirigir**

Os veículos mudam constantemente de posição e é necessário total atenção ao que acontece ao redor, pois a 90 quilômetros por hora se acontecer uma emergência, entre perceber o problema, tomar a decisão de frear, acionar o pedal e o veículo parar totalmente, vão ser necessários, pelo menos, 64 metros.



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao condutor

#### Como evitar riscos relacionado à maneira de dirigir

#### ✓ Alguns dos fatores que diminuem a sua concentração e retardam os reflexos:

- ✓ Consumir bebida alcóolica;
- ✓ Drogas;
- ✓ Medicamentos;
- ✓ Ter participado, de discussões fortes com familiares, no trabalho, ou por qualquer outro motivo;
- ✓ Usar o telefone celular ao dirigir, mesmo no viva-voz;
- ✓ Assistir televisão a bordo ao dirigir;
- ✓ Ouvir aparelho de som em volume que não permita ouvir os sons de advertências;
- ✓ Transportar animais soltos e desacompanhados interior do veículo;
- ✓ Transportar, no interior do veículo, objetos que possam se deslocar durante o percurso.
- ✓ Não dormir bem;
- ✓ Ingerir alimentos muito pesados, ✓ sonolência.





## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao veículo

#### Como evitar riscos relacionado à maneira de dirigir

##### ✓ O constante aperfeiçoamento

O acidente gera grandes conseqüências, tanto físicas, como financeiras. Por isso, dirigir exige aperfeiçoamento e atualização constantes, para a melhoria do desempenho e dos resultados.

Você dirige um veículo que exige conhecimento e habilidade, passa por lugares diversos e complexos, nem sempre conhecidos, onde também circulam outros veículos, pessoas e animais, por isso, você tem responsabilidade sobre tudo o que faz no volante.

É muito importante para você, conhecer as regras de trânsito, a técnica de dirigir com segurança e saber como agir em situações de risco. Procure sempre revisar e aperfeiçoar seus conhecimentos sobre tudo isso.



## Campanha de direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados à via de trânsito

#### Como evitar riscos relacionado à via de trânsito

Cada via tem características para observarmos e diminuir os riscos, conforme segue:

✓ **Fixação da Velocidade:** Você é obrigado a dirigir na velocidade compatível com as condições da via, respeitando os limites de velocidade estabelecidos.

O tempo que se ganha utilizando uma velocidade mais elevada não compensa os riscos e o estresse...

VELOCIDADE	DISTÂNCIA	TEMPO
80 KM/H	50 KM	37 MIN.
100 KM/H	50 KM	30 MIN.



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados à via de trânsito

#### Como evitar riscos relacionado à via de trânsito

##### ✓ **Curvas**

Ao fazer uma curva, existe o efeito da força centrífuga, que nos “joga” para fora da curva e exige um certo esforço para não deixar o veículo sair da trajetória. Quanto maior a velocidade, maior a força que pode chegar ao ponto de tirar o veículo de controle, provocando um acidente.

##### ✓ **Declives**

Você percebe que na sua frente tem um declive antes que a descida comece, teste os freios e mantenha o câmbio engatado em marcha reduzida durante a descida

##### ✓ **Ultrapassagem**

Onde há sinalização proibindo a ultrapassagem, não ultrapasse. A sinalização é a representação da lei e foi implantada por pessoal técnico que já calculou que naquele trecho não é possível a ultrapassagem, porque há perigo de acidente.

##### ✓ **Estreitamento de pista**

Qualquer estreitamento de pista aumenta riscos reduza a velocidade e a marcha e, quando for possível a passagem de apenas um veículo por vez, aguarde o momento oportuno, alternando a passagem com os outros veículos que vêm em sentido oposto.



## Campanha de direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados à via de trânsito

#### Como evitar riscos relacionado à via de trânsito

##### ✓ Acostamento

É uma parte diferenciada da pista, destinada à parada ou estacionamento de veículos em situação de emergência, à circulação de pedestres e de bicicletas, quando não houver local apropriado. **É proibido trafegar com veículos automotores.**

##### ✓ Condições do piso da pista de rolamento

Ondulações, buracos, elevações, inclinações ou alterações do tipo de piso podem desestabilizar o veículo e provocar a perda do controle.

##### ✓ Trechos escorregadios

O atrito do pneu com o solo é reduzido pela presença de água, óleo, barro, areia, etc. Essa perda de aderência pode causar derrapagens e descontrole do veículo.

##### ✓ Sinalização

É um sistema de comunicação para ajudar você a dirigir com segurança. As várias formas de sinalização mostram o que é permitido e o que é proibido fazer, advertem sobre perigos na via e também indicam direções a seguir e pontos de interesse.

##### ✓ Calçadas ou Passeios Públicos

As calçadas são para o uso exclusivo de pedestres e só podem ser utilizadas pelos veículos para acesso a lotes ou garagens.



## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados à via de trânsito

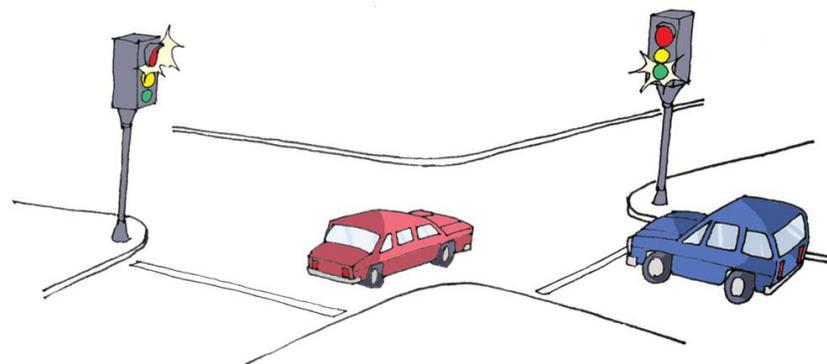
#### Como evitar riscos relacionado à via de trânsito

##### ✓ Árvores/vegetação

Árvores e vegetação nos canteiros centrais de avenidas ou nas calçadas podem esconder placas de sinalização. Por não ver essas placas, os motoristas podem ser induzidos a fazer manobras que tragam perigo de acidentes.

##### ✓ Cruzamentos entre vias

Em um cruzamento, a circulação de veículos e de pessoas se altera a todo instante. Quanto mais movimentado, mais conflito haverá entre veículos, pedestres e ciclistas, aumentando os riscos de colisões e atropelamentos





## Direção defensiva

### Os riscos, perigos e acidentes relacionados ao ambiente

#### Como evitar riscos relacionado ao ambiente

##### ✓ **Neblina ou cerração**

Sob neblina ou cerração, você deve imediatamente acender a luz baixa do farol, aumentar a distância do veículo à sua frente e reduzir a sua velocidade. Não use o farol alto porque ele reflete a luz nas partículas de água, e reduz ainda mais a visibilidade. Nestas condições o pavimento fica escorregadio, reduzindo a aderência dos pneus.

##### ✓ **Vento**

Ventos muito fortes, ao atingir seu veículo em movimento, podem deslocá-lo ocasionando a perda de estabilidade e o descontrole, que podem ser causa de colisões com outros veículos ou mesmo capotamentos.

##### ✓ **Fumaça proveniente de queimadas**

A fumaça produzida pelas queimadas nos terrenos à margem da via provoca redução da visibilidade E a fuligem proveniente da queimada pode reduzir a aderência do piso.

##### ✓ **Condição de luz**

A falta ou o excesso de luminosidade podem aumentar os riscos no trânsito. Ver e ser visto é uma regra básica para a direção segura.



## Direção defensiva

### INFRAÇÃO E PENALIDADE

Quando um motorista não cumpre qualquer item da legislação de trânsito ele está cometendo uma infração, e fica sujeito às penalidades previstas na Lei.

As infrações de trânsito normalmente geram também riscos de acidentes.

Por exemplo: Não respeitar o sinal vermelho num cruzamento pode causar uma colisão entre veículos, ou atropelamento de pedestres ou de ciclistas.

#### As medidas administrativas são:

- Retenção do veículo;
- Remoção do veículo;
- Recolhimento do documento de habilitação (CNH ou Permissão para Dirigir);
- Recolhimento do certificado de licenciamento;
- Transbordo do excesso de carga.

#### As penalidades são as seguintes:

- Advertência por escrito;
- Multa;
- Suspensão do direito de dirigir;
- Apreensão do veículo;
- Cassação do documento de habilitação;
- Frequência obrigatória em curso de reciclagem.



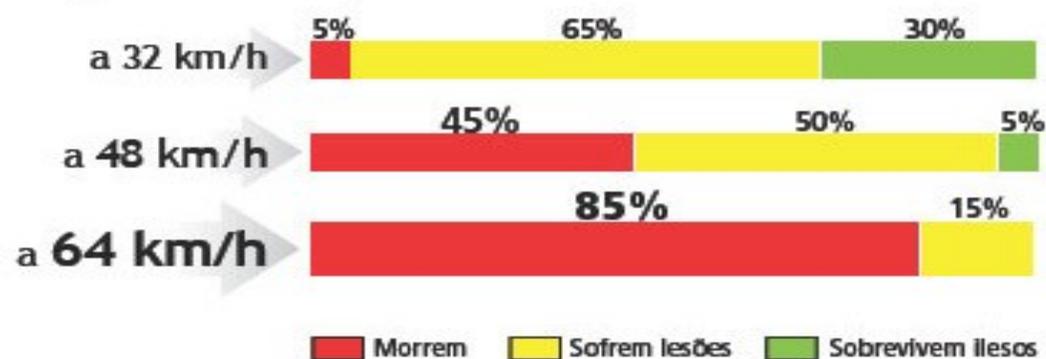
## Direção defensiva

### Velocidade e atropelamento

A gravidade dos atropelamentos mantém direta relação com as características físicas e com a dinâmica dos corpos em conflito. O fato de o impacto aumentar em proporção muito maior do que a velocidade confere aos atropelamentos consequências particularmente severas em decorrência da vulnerabilidade de um corpo frente a um veículo.

O Department for Transport Britânico\* realizou um estudo que comprova a relação entre velocidade do veículo no impacto e gravidade das lesões:

Dos pedestres atingidos:



\* Fonte: UK Department of Transport Traffic Advisory Leaflet 7/93 (TAU, 1993).



## Direção defensiva

### **METABOLIZAÇÃO DO ÁLCOOL**

Muitos condutores acreditam estar aptos a dirigir após uma noite bem dormida, após uma noite intensa de bebedeira. O que muitos não sabem é que o álcool tem um tempo de metabolização e esse tempo varia de acordo com inúmeros fatores, como: sexo, peso, idade, tipo de bebida ingerida e se o condutor está bebendo em jejum, etc. Vale ressaltar que, ao dormir, o metabolismo se torna mais lento.

“Mesmo com uma noite bem dormida, o condutor pode não estar cem por cento apto para conduzir em função do álcool não ser totalmente metabolizado o que interfere diretamente no tempo são fatores como sexo, idade, etc.”

<b>PESO</b>	<b>QUANTIDADE INGERIDA</b>	<b>TEMPO PARA METABOLIZAR</b>
80 Kg	6 LATAS	10 HORAS



## Direção defensiva

**Diga Não à IMPUNIDADE**  
**Movimento #NãoFoiAcidente**



Hoje no Brasil, quem bebe, dirige e mata, paga fiança e sai. Vivemos em um lugar onde a impunidade impera e os crimes de trânsito, por conta de leis tão permissivas, só aumentam. Em nosso país morrem mais de 3.000 pessoas todos os meses em incidentes de transporte.

**Ajude-nos a mudar esta realidade.**

Faça parte de nosso abaixo-assinado por leis mais rígidas que punam os irresponsáveis ao volante.



## Direção defensiva

**Beber e dirigir é crime!  
Essa mistura mata pessoas do bem.**



**[www.NaoFoiAcidente.org](http://www.NaoFoiAcidente.org)**

\*Precisamos de 1.300.000 assinaturas para chegarmos ao Congresso Nacional.

\* Assine, compartilhe e faça parte desta mudança. Contamos com você!

**OBRIGADO PELA  
PARTICIPAÇÃO**



**UNIVERSO**  
**Segurança do Trabalho**