

O que é que os trabalhadores das estradas se devem lembrar?



Os trabalhadores das estradas enfrentam riscos de condução especiais. Os operadores dos veículos de construção devem:

- Manter a cabine limpa para prevenir pedais escorregadios e detritos por debaixo do pedal.
- Manter todos os vidros limpos e em boas condições para prevenir distorções.
- Certificar-se de que toda a carga está presa para evitar que bata na cabine.
- Ser cuidadosos ao mudar de faixa, mude apenas quando necessário.
- Manter uma distância segura dos veículos à sua frente.
- Recuar o menos possível.
- Ser especialmente cuidadosos ao atravessar as linhas-férrreas.

O que é que os trabalhadores das estradas se devem lembrar após o turno da noite?

O trabalho nocturno não e normal. Deve compensar. Os seus hábitos podem fazer uma grande diferença.

Na obra, coma alimentos ricos em proteínas e evite açúcar e gorduras. Beba muita água e evite cafeína.

Apenas se precisar, beba café ou bebidas com cafeína depois do trabalho para o ajudar a chegar a casa.



©2009-2010 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC Este material foi produzido sob a concessão número 46C3-H106 da Occupational Safety & Health Administration e é baseado no trabalho apoiado pelo Federal Highway Administration sob o acordo de concessão DTFH61-06-G-00007. Quaisquer opiniões, decisões, e conclusões ou recomendações expressas nesta publicação são as do Autor (es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista ou políticas do Departamento de Trabalho dos EUA ou do Federal Highway Administration. Nem a referência a nomes comerciais, produtos comerciais, ou organizações implicam o aval do Governo dos EUA. Nenhum pronunciamento feito neste livreto deve ser usado para transmitir uma impressão de que qualquer membro do consórcio, seus afiliados ou empregados tenham assumido qualquer parte da responsabilidade legal exclusiva do empregador de proporcionar um "local de trabalho seguro e saudável" como imposto pela Lei de Segurança e Saúde Ocupacional. Produzido para o consórcio pela FOF Communications.

Condução Segura



Como conduzimos em segurança?



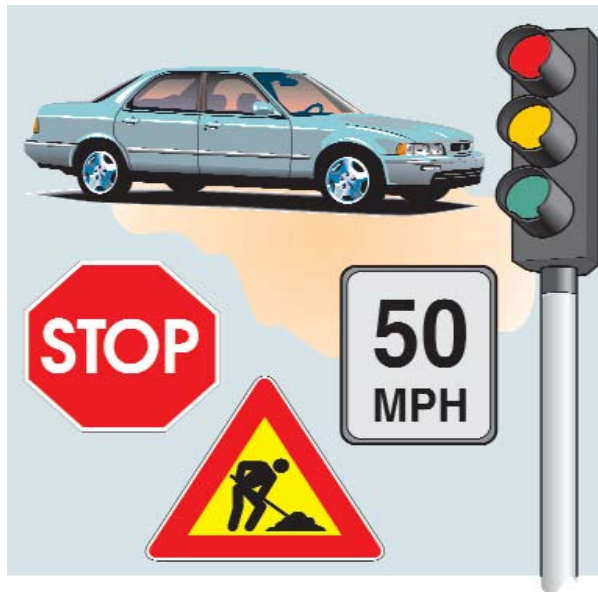
Todos os anos muitos trabalhadores morrem ao conduzir para/do trabalho ou na obra.

Tal como os outros condutores, os trabalhadores de construção de estradas devem seguir os conselhos para uma condução segura.

Conselhos para uma condução segura incluem:

- Verificação do veículo para ter a certeza de que todos os dispositivos de segurança (travões, sinais de mudança de direcção, faróis dianteiros, faróis de retaguarda, buzina) funcionam e são eficazes.
- Ajuste dos espelhos para que tenha uma boa visibilidade.
- Uso constante do cinto de segurança.
- Evitar distrações — não coma, beba ou fale ao telemóvel — encoste ou peça aos passageiros para fazerem as chamadas.

- Não conduza se se sentir sonolento ou alcoolizado, alguns medicamentos RX e OTC podem também afectar a condução.
- Não conduza com velocidade. Vá à velocidade permitida ou abaixo — reduza em más condições.
- Compre veículos com airbags frontais e laterais e com sistema de travagem ABS.
- Conduza com os faróis dianteiros ligados mesmo durante o dia.
- Conduza na defensiva.
- Evite uma condução agressiva, por ex., mudanças repentinas de faixa, demasiada aproximação ao carro da frente.



- Planeie previamente uma rota se não conhece o sítio para onde vai.



- Nunca deixe ninguém deslocar-se na caixa da sua carrinha.

