

## Cuidados para evitar acidentes

**Cuidados no trajeto para o trabalho são essenciais para evitar acidentes e fazer do trânsito um ambiente mais seguro.**

A segurança no trânsito é também um problema empresarial, uma vez que os efeitos nocivos, gerados por acidentes, congestionamentos e outros fatores podem interferir nos negócios. Há algum tempo as empresas perceberam a importância de dividir essa responsabilidade, **passando a assumir a educação no trânsito como compromisso em suas políticas internas.**

E toda essa mobilização tem muito fundamento, tornando os cuidados no trajeto para o trabalho essenciais. Os acidentes ocorridos no deslocamento dos funcionários preocupam e afastam mais os trabalhadores do que infortúnios dentro das próprias empresas. Campanhas frequentes são realizadas a fim de incentivar boas práticas entre os colaboradores, e com isso, diminuir a incidência de acidentes de trajeto.

Em contrapartida, também cabe ao colaborador **redobrar sua atenção e tomar alguns cuidados** no seu deslocamento entre a casa e o trabalho para evitar acidentes.

**Veja como você pode contribuir com um trânsito mais seguro tomando alguns cuidados no trajeto para o trabalho.**

### Cuidados no trajeto para o trabalho com transporte público

Correr para embarcar no ônibus pode gerar sérias lesões. Evite sair de casa com pressa, mantenha sua atenção no percurso e embarque no local indicado. No interior do veículo, evite ficar de pé. Se necessário, segure-se com firmeza e fique atento às manobras do motorista.

Ao desembarcar, certifique de estar no local indicado e aguarde na calçada sua vez de atravessar a rua.

### Cuidado redobrado ao deslocar-se de moto para o trabalho

O motociclista é o condutor mais vulnerável. Segundo estatísticas, os acidentes com moto são os que mais geram vítimas fatais.

**Portanto, ao pilotar a moto para o trabalho, os cuidados devem ser redobrados.** Certifique-se de estar usando os equipamentos de proteção necessários.

Evite costurar no trânsito. Respeite os limites de velocidade e mantenha uma distância segura dos carros, para que, em caso de algum perigo, você saiba lidar com a situação da melhor maneira.

Sinalizar com antecedência suas manobras também é uma atitude recomendada para evitar acidentes. **E lembre-se, se estiver dirigindo à noite**, roupas claras e materiais refletivos facilitam para que você seja visto pelos demais motoristas. E se o dia for de chuva, os cuidados devem ser ainda maiores.

### **Atitudes defensivas devem fazer parte da rotina dos motoristas**

**Os acidentes de trajeto são mais recorrentes do que se imagina.** Por conta dos altos índices que apresentam, todo cuidado é válido. **Portanto, ao dirigir, observe a sinalização e as leis de trânsito.** Ao entrar no carro coloque o cinto de segurança. Jamais saia de casa sem ele. Programe sua rotina para não sair de casa às pressas. Mantenha o bom humor e pratique a direção defensiva.

Jamais beba antes de dirigir, fale ou manuseie o celular. **Zele por sua vida, mas também pela vida dos outros.** A segurança no trânsito é garantida pelo coletivo.

### **Pedestres devem redobrar a atenção ao fazer seu percurso**

O elo mais frágil no conjunto que forma o trânsito é o pedestre. **Portanto, as regras sobre redobrar a atenção, ver e ser visto, se tornam ainda mais relevantes.**

Respeite a sinalização, ande pelas calçadas e atravesse sempre na faixa. Fique atento também aos obstáculos pelo caminho. Trechos em obras, desníveis e buracos estão por toda a parte e aumentam o risco de queda ou torção.

E você ciclista, que usa sua bicicleta para ir ao trabalho, fique atento e dê preferência para o uso de **cilcofaixas** ou ciclovias, quando estas existirem no trajeto.

**Seguindo estes cuidados no trajeto para o trabalho você estará agindo de forma segura, evitando acidentes.**

Mas lembre-se, para que o trânsito seja realmente seguro, ele depende da colaboração de todos. Por isso, passe essa ideia adiante. Incentive seu chefe e seus colegas de trabalho para entrarem nessa corrente com você!

---

**Rodrigo Garcia** é advogado formado em 1999, proprietário da Central de Cursos do Brasil, professor de oratória, hipnose, PNL Programação Neurolinguística, Coaching e direção defensiva.

