

Manual de educação de segurança e saúde para trabalhadores não especializados

>>> ATIVIDADE DE TRANSPORTE DE CARGA TERRESTRE<<<



Vamos desenvolver com
carinho



Associação Japonesa de Consultores de
Segurança e Saúde no Trabalho

Prefácio

O trabalhador não especializado com poucos anos de experiência ainda não estão familiarizados com o trabalho e têm baixa sensibilidade ao risco, logo estão sujeitos a maior probabilidade em se envolver com acidente de trabalho do que trabalhadores especializados. Por isso a realização da educação de segurança e saúde no momento da contratação dos funcionários ou da mudança do conteúdo da tarefa tem um papel importante. Entretanto, nas empresas de pequeno e médio porte nas quais o controle de segurança e saúde não estão necessariamente estruturado de forma satisfatória, o know-how de educação de segurança e saúde não estão suficientes em determinados aspectos.

Este manual, voltado à atividade de transporte de carga terrestre, reúne as considerações necessárias na ocasião da realização da educação de segurança e saúde voltada aos trabalhadores recém-contratados ou com pouca experiência (trabalhador não especializado).

Como está voltado às pessoas sem muita experiência em segurança e saúde no trabalho, utilizou-se de recursos como fotografia e ilustrações para facilitar a compreensão.

Durante a elaboração deste manual, ouvimos muitos encarregados pelas unidades de trabalho a respeito de segurança e saúde no local de trabalho e, também, recebemos muitos documentos preciosos. Agradecemos de coração pela cooperação.

Solicitamos providências para que este manual seja utilizado por maior número de pessoas possível, contribuindo para realização da educação de segurança e saúde mais eficaz possível, visando a prevenção dos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados que trabalham em atividade de transporte de carga terrestre.

Fevereiro de 2017

Comissão de Elaboração do Manual de Educação de
Segurança e Saúde para Trabalhador não Especializado

Tomoho Shintaku

Presidente da Comissão

Índice

Nº 1 Educação de segurança e saúde para trabalhadores não especializados (para encarregado em segurança e saúde)

I Necessidade da educação de segurança e saúde para trabalhador não especializado	
1 Há muitos acidentes de trabalho envolvendo trabalhador não especializado.....	2
2 Prevenção de acidente de trabalho por meio de educação de segurança e saúde.....	5
II Fluxo da educação de segurança e saúde para trabalhador não especializado	
1 Faça o trabalhador entender que existem diversos riscos no local de trabalho.....	14
2 Faça com que o trabalhador tenha consciência do risco por meio de [pode acontecer].....	20
3 Ensine os fundamentos da prevenção de acidentes (Parte 1).....	22
~ Faça entender que existem diversas regras e atividade de segurança e saúde	
4 Ensine os fundamentos da prevenção de acidentes (Parte 2).....	36
~ Vamos todos trabalhar em segurança para tornar o local de trabalho seguro	
5 Ensine os fundamentos da prevenção de acidentes (Parte 3).....	48
~ Faça com que o aluno assimile as providências necessárias na ocorrência de uma situação anormal ou de acidentes de trabalho	
III Casos de referência para trabalho seguro	
1 Tornar o risco visível	51
2 Casos para trabalho seguro (Parte 1).....	57
3 Casos para trabalho seguro (Parte 2).....	61
IV Obtenção de informações relacionados com Segurança e Saúde no Trabalho.....	65

Nº 2 Realização da educação de segurança e saúde para os operários não especializados (Para os instrutores)

Ponto Importante 1 Existem diversos perigos no local de trabalho!.....	68
Ponto Importante 2 Conscientizar-se do perigo através de [Pode acontecer] !.....	72
Ponto Importante 3 Trabalho seguro começa por traje correto!.....	74
Ponto Importante 4 Obedeça ao procedimento estabelecido!.....	77
Ponto Importante 5 Aumente a segurança executando 4S/5S!.....	78
Ponto Importante 6 Vamos todos trabalhar com segurança e tornar o ambiente de trabalho seguro!.....	79
Ponto Importante 7 Se acontecer uma situação anormal ou acidentes de trabalho!.....	92

[Material de referência]

Guia de Manuseio de Carga.....	96
--------------------------------	----

Como usar o manual

Este manual reúne as iniciativas, os quais desejamos que sejam adotadas, relacionadas à educação de segurança e saúde voltada à prevenção de acidentes de trabalho envolvendo trabalhador não especializado, comuns em muitas atividades de transporte de carga terrestre.

Considerando que na atividade de transporte de carga terrestre há muitos acidentes de trabalho relacionados à movimentação de carga, este manual tem como escopo a prevenção de acidente de trabalho relacionado à movimentação de carga. Além disso, aborda-se adicionalmente uma parte de acidentes de trabalho de transportes.

A seguir, o modo de usar este manual.

Nº 1 Educação de segurança e saúde para trabalhador não especializado (para encarregado de segurança e saúde)

- (1) Reúne as considerações para tornar a educação de segurança e saúde para trabalhadores não especializados, executada pelo encarregado, mais eficaz possível.
- (2) Estão reunidos, com explicações, assuntos que o trabalhadores não especializados devem conhecer e engajar, por meio da educação de segurança e saúde.
- (3) A prática de educação em segurança e saúde é executada utilizando-se o [Nº 2 Realização da educação de segurança e saúde para trabalhador não especializado (Para instrutores)] e o arquivo PowerPoint que reúne a metade superior de cada página ^(Nota) (arquivo PowerPoint disponibilizado separadamente).

(Nota) Poderá ser obtido no portal do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social.

Nº 2 Realização da educação de segurança e saúde para os operários não especializados (Para os instrutores)

- (1) (1) Apresenta, para cada item, tópicos de referência para os instrutores, quando eles ministram a educação de segurança e saúde, com base em documento disponibilizado em separado. Executem a educação como referência.
- (2) Em muitas unidades de trabalho de pequeno e médio porte é difícil dedicar muito tempo à educação de segurança e saúde, por isso em muitas delas dedicam 1 a 2 horas para a execução. O documento disponibilizado em separado foram elaborados considerando a situação dessas unidades.

Nº 1 Educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado

(Para encarregado em segurança e saúde)

Estão aqui reunidos os conhecimentos básicos em que o encarregado de segurança e saúde ou o encarregado da educação de segurança e saúde deve conhecer.

Use como referência em educação em segurança e saúde da sua empresa.

I Necessidade da educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado

1 Há muitos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados

<Características de acidentes de trabalho de trabalhadores não especializados na atividade de transporte de carga terrestre>

- ◆ Há tendência de aumento do percentual de desastres com mortes e feridos (mais de 4 dias de licença) dos trabalhadores com menos de 3 anos de experiência na atividade de transporte de carga terrestre.
- ◆ Acidentes envolvendo trabalhadores com menos de 3 anos de experiência representam quase 40%.
- ◆ O tipo de acidente mais comum é a queda da carroceira de caminhão, responsável por 25% dos acidentes.

(1) Há leve tendência de aumento de acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores com poucos anos de experiência (trabalhadores não especializados).

O percentual de desastres com mortos e feridos (mais de 4 dias de licença) envolvendo trabalhadores com menos de 3 anos de experiência na atividade de transporte de carga terrestre está próximo de 40%, com tendência de aumento.

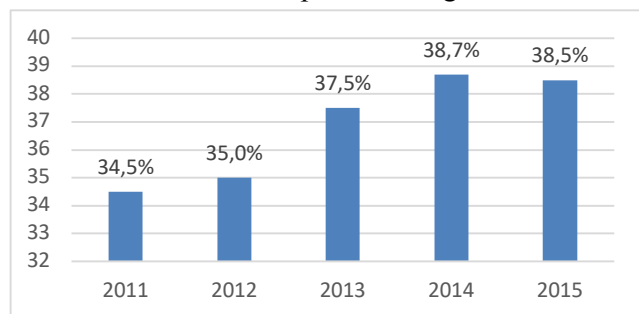
A distribuição dos acidentes de trabalho da atividade de transporte de carga terrestre, ocorridos em 2015, por tempo de experiência mostra elevado percentual dos trabalhadores com menos de 1 ano de experiência, com 20%, e de menos de 3 anos, com 39%.

※ Devido às casas decimais, não coincide com a soma das percentagens do gráfico.

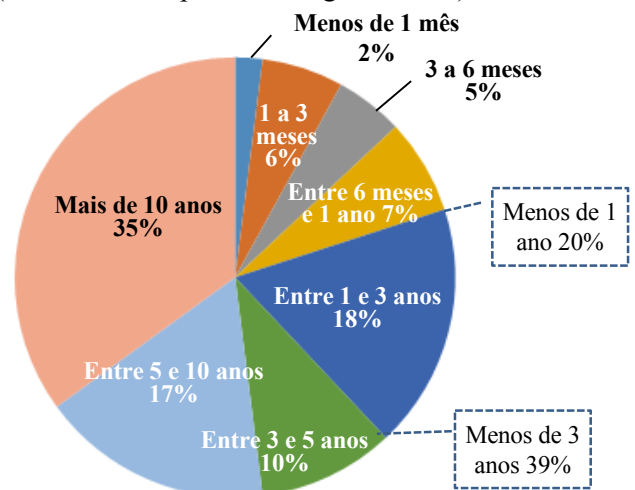
Comparando a porcentagem dos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores com menos de 3 anos de experiência na atividade de transporte de carga terrestre com a de todas as atividades, nota-se que são praticamente iguais.

Estão sendo demandadas medidas de prevenção de acidentes de trabalho voltadas aos trabalhadores não especializados com pouco tempo após admissão.

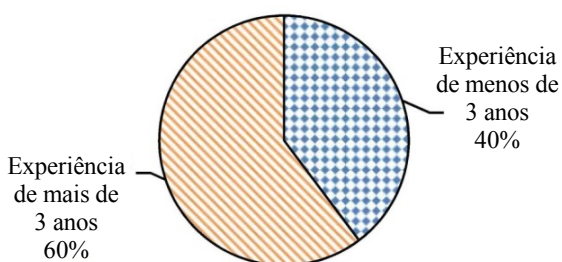
Evolução da proporção dos trabalhadores não especializados em acidentes com mortes e feridos na atividade de transporte de carga terrestre



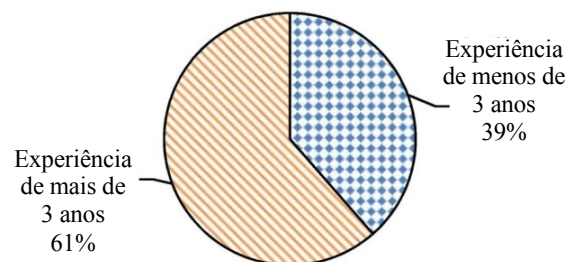
Situação dos acidentes com mortos e feridos por anos de experiências em 2015 (atividade transporte de carga terrestre)



Percentual por anos de experiência (em todas as atividades)



Percentual por anos de experiência (atividade de transporte de carga terrestre)



Fonte: Pesquisa do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social (2015)

(2) Distribuição dos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados

As características de acidentes de trabalho dos trabalhadores não especializados em 2015 (menos de 3 anos de experiência) são as seguintes.

<Por idade>

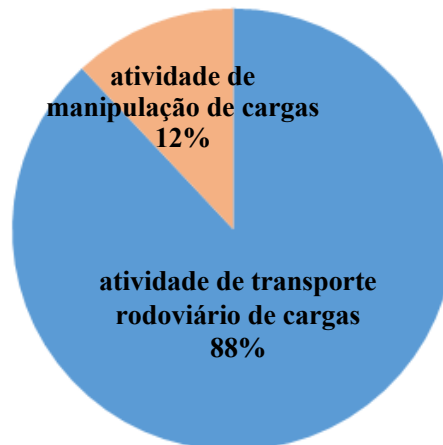
A distribuição dos acidentes de trabalho dos trabalhadores não especializados na atividade de transporte de carga terrestre por faixa etária indica que maior ocorrência está faixa dos 40 anos, com 33% e, acima dos 50 anos com 26%, aproximadamente um quarto do total.

Observando ainda o percentual de envolvimento dos trabalhadores não especializado em acidentes com mortos e feridos, esse índice na faixa entre 20 e 29 anos é de 80%.

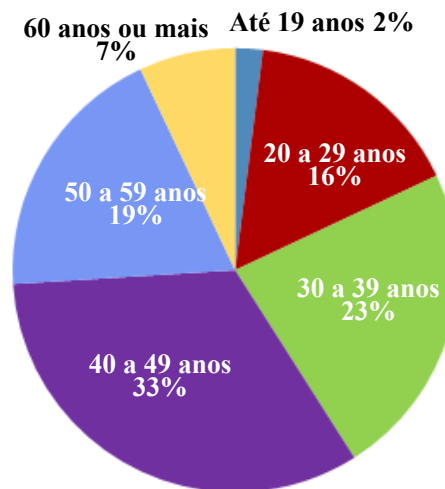
<Por ramo de atividade>

A atividade de transporte rodoviário de cargas representa a maior parte, com 88% e a atividade de manipulação de carga representa 12%.

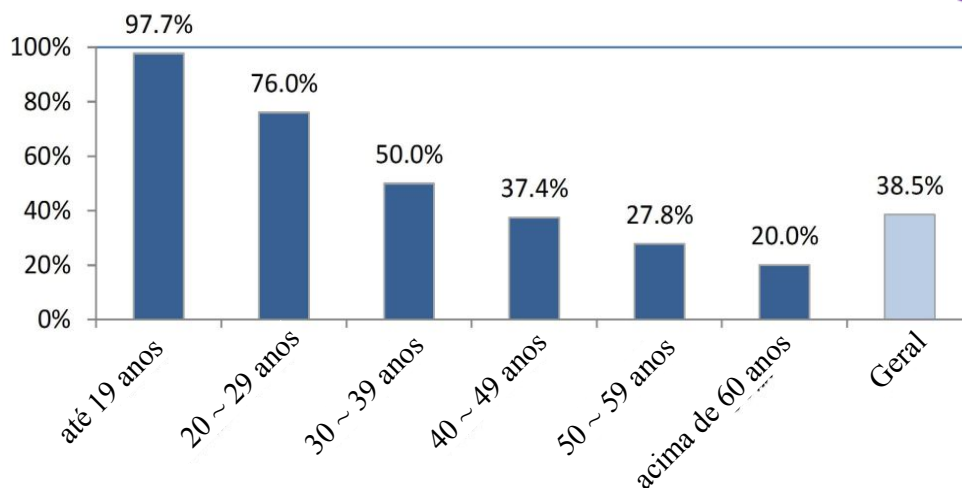
Acidentes com mortos e feridos conforme o ramo de atividade dos trabalhadores não especializados (atividade de transporte de carga terrestre - 2015)



Percentual de ocorrência de desastres com mortos e feridos dos trabalhadores não especializados conforme a idade (atividade de transporte de carga terrestre - 2015)



Proporção de trabalhadores não qualificados nos acidentes com mortos e feridos por faixa etária (atividade de transporte de carga terrestre - 2015)



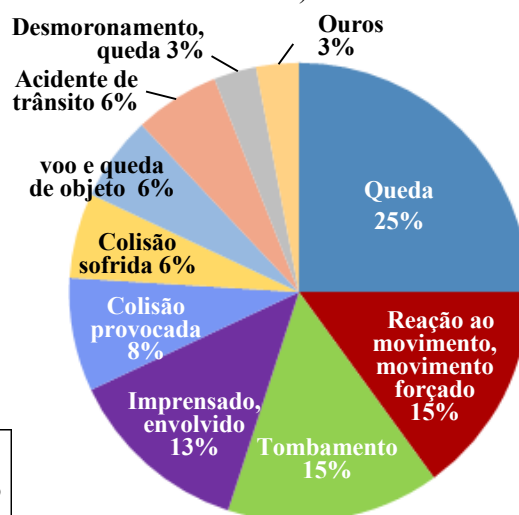
Fonte: Pesquisa do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social (2015)

<Tipos de acidentes de trabalho> (trabalhadores não especializados)

- 1) [queda] da carroceria do caminhão 25%
- 2) [Reação ao movimento/movimento forçado] como lombalgia 15%
- 3) [Tombamento] durante a locomoção transportando a carga 15%
- 4) [Ser imprensado/Ser envolvido], por empilhadeira, p.ex. 13%

O percentual ocupado por trabalhador não especializado está levemente mais baixo, com 33,6%. Pode-se dizer que acidente de queda são eventos de alto risco mesmo para trabalhadores especializados.

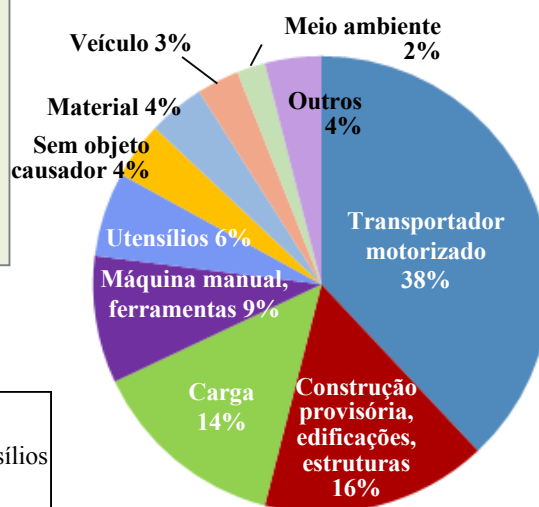
Tipos de acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados (atividade de transporte de carga terrestre - 2015)



Percentual de trabalhadores não especializados em acidentes com mortos feridos (por tipo de acidentes)

Geral	Queda	Reação ao movimento, movimento forçado	Tombamento	Imprensado, envolvido	Colisão
38,5%	33,6%	41,0%	38,9%	44,2%	39,5%

Acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados, por objeto causador (atividade de transporte de carga terrestre - 2015)



<Por objeto causador> (trabalhadores não especializados)

O mais frequente é o causado pelo [transportador motorizado] como caminhão de carga, empilhadeira, etc., com 38%. A queda da carroceria do caminhão de carga e colisão com empilhadeira ocupam a maior parte.

Em seguida, estão o material provisório para construção, material de construção, material de estrutura e matéria-prima, sendo que ocorrências são quedas no interior das edificações, etc.

Percentual de trabalhadores não especializados envolvidos em acidentes com mortos e feridos (por objeto causador (classificação interna))

Geral	Transportador motorizado	Material provisório para construção, material de construção, material de estrutura, etc.	Carga	Máquina movida à força humana, ferramentas, etc.	Utensílios
38,5%	34,5%	39,5%	44,8%	54,6%	37,0%

Fonte: Pesquisa do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social (2015)

(Referência) <Evolução dos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores terceirizados (atividade de transporte de carga terrestre)>

	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Número de mortos	371	399	397	397	491	456

<Evolução dos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores estrangeiros (todas as atividades)>

	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Número de mortos	1.055	1.265	1.239	1.292	1.548	1.732

Fonte: Análise da situação de ocorrência do acidente de trabalho, do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social (2015)

(1) A prática repetitiva de educação em segurança e saúde é importante, especialmente para trabalhador não especializado

A A educação em segurança e saúde é importante especialmente para trabalhador não especializado
Por que a educação em segurança e saúde é necessária?

<Ensinar o que é [atitude insegura]>

Existem diversos riscos no ambiente de trabalho, por isso ainda continua ocorrendo muitos acidentes de trabalho.

Para prevenir acidente de trabalho, é necessário cumprir os seguintes itens:

- 1) Não deixar com que fatores materiais como instalações, que faz parte do ambiente de trabalho, fique em [situação insegura].
- 2) Não deixar com que o fator humano, o próprio trabalhador, fique em [situação insegura].

O trabalhador não especializado não está familiarizado satisfatoriamente com o trabalho, tem baixa consciência em relação ao risco e não assimilou ainda o método de trabalho seguro. Portanto, **é especialmente necessário eliminar o comportamento inseguro de 2)**

Por esse motivo, a [educação em segurança e saúde] é importante, sendo que a Lei de Segurança e Saúde do Trabalho também determina a empresa a realizar a educação em segurança e saúde no momento da contratação dos funcionários.

<Fazer o trabalhador assimilar a [atitude segura] por meio de educação repetitiva>

A educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado está voltada para trabalhador que não está suficientemente capacitado a trabalhar em segurança e evitar o próprio risco. Tem como finalidade fazer com que ele compreenda e assimile o que é necessário para evitar o risco e habilitar-se a trabalhar em segurança. Mesmo após a educação em segurança e saúde no momento da contratação, **é necessário realizar a educação repetidas vezes.**

B Conteúdo da educação em segurança e saúde

O que se deve ensinar na educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado? O Artigo 35 da Norma de Segurança e Saúde no Trabalho (vide próxima página) lista 8 itens. Por outro lado, o material didático para educação em segurança e saúde do momento da contratação dos funcionários, elaborado pela Associação de Prevenção de Acidente de Trabalho em Atividades de Transporte de Carga Terrestre estabelece os tópicos da tabela abaixo.

Na próxima página está apresentado o [fluxo de educação para a segurança e saúde para trabalhador não especializado], descrito nesse manual, que são itens concretos para realização de educação efetiva para trabalhador não especializado no momento da contratação ou após. Vamos executar a educação para a saúde e segurança usando esses itens como referência.

Os detalhes estão explicados no [II Fluxo da educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado] na página 14 em diante.

[Exemplo de educação durante no momento da contratação na atividade de transporte de carga terrestre]

- | | |
|---|---|
| 1) Trabalho da atividade de transporte de carga terrestre | 7) Prevenção a lombalgia no local de trabalho |
| 2) O cotidiano no local de trabalho e segurança/saúde | 8) Manejo de objetos perigosos e nocivos |
| 3) Prevenção de acidentes de trabalho de tráfego | 9) Organização/Ordem |
| 4) Máquinas e equipamentos usado em trabalho de movimentação e transporte de cargas | 10) Prevenção de incêndio |
| 5) Trabalho de movimentação e transporte de carga | 11) Medidas no momento de anormalidade |
| 6) Cuidados de saúde | 12) Diversas atividades de segurança |

Fluxo da educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado

- 1) **Faça o trabalhador entender que existem diversos riscos no local de trabalho** ... P14
- 2) **Faça com que o trabalhador tenha consciência de risco por meio de [pode acontecer]** ... P20
- 3) **Ensine os fundamentos da prevenção de acidente de trabalho (Parte 1)** ... P22
Faça o trabalhador entender que existem diversas regras e atividades.
 - (1) Trabalho seguro começa por traje correto
 - (2) Aplicação do procedimento de trabalho
 - (3) Aplicação de 4S/5S
 - (4) Atividades de "arrepio/susto"
 - (5) Treinamento de previsão de risco (KYT)
 - (6) Avaliação do risco
- 4) **Ensine os fundamentos da prevenção de acidente de trabalho (Parte 2)** ... P36
~ Vamos todos trabalhar em segurança para tornar o local de trabalho seguro
 - (1) Pontos importantes para prevenir acidente de [lombalgia]
 - (2) Pontos importantes de prevenção da [lombalgia]
 - (3) Pontos importantes de prevenção de acidentes de [tombamento]
 - (4) Pontos importantes de prevenção de acidentes do tipo [ser imprensado/ser envolvido]
 - (5) Pontos importantes de prevenção de acidentes de [colisão provocada] e [colisão sofrida]
 - (6) Pontos importantes de prevenção da [intermação]
- 5) **Ensine os fundamentos da prevenção de acidente de trabalho (Parte 3)** ... P44
Faça o trabalhador assimilar as providências na ocorrência de uma situação anormal ou de acidentes de trabalho
 - Providências na ocorrência de situação anormal
 - Providências na ocorrência de acidente de trabalho

(Referência) Artigo 35 do Regulamento de Segurança e Saúde no Trabalho

Na ocasião da contratação do trabalhador ou na ocasião da alteração da tarefa do trabalhador, o empreendedor deve disponibilizar, sem demora, a educação sobre segurança e saúde, relativa à tarefa que o trabalhador irá executar, dentre os itens a seguir. (Abreviado)

- 1) Referente à periculosidade e nocividade das máquinas ou matérias-primas, bem como o método de manejo desses elementos.
- 2) Referente a eficiência do dispositivo de segurança, dispositivo inibidor de substâncias nocivas ou de material de proteção, bem como o método de manejo desses elementos.
- 3) Referente ao procedimento de trabalho.
- 4) Referente à inspeção inicial de trabalho.
- 5) Referente às causas e prevenção das doenças que podem acontecer em função do trabalho a executar.
- 6) Referente a manutenção da organização, ordem e limpeza.
- 7) Referente a medidas de emergência e evacuação no momento do acidente.
- 8) Além dos citados nos itens acima, aspectos necessários para segurança e saúde referentes ao trabalho a executar.

(2) Execução repetitiva e verificação é importante para educação em segurança e saúde

Quanto à segurança, não basta apenas conhecer. Caso não consiga trabalhar em segurança, não faz sentido.

É difícil, principalmente para os trabalhadores não especializados, [assimilar o trabalho seguro] em apenas uma educação em segurança e saúde.

Por isso, no momento de contratação do trabalhador ou quando ainda não está satisfatoriamente acostumado com o trabalho, é importante **executar repetidamente** a educação em segurança e saúde sobre o trabalho a executar.

Por isso, em muitas unidades de trabalho estão sendo executados repetidos eventos de educação em segurança e saúde, p. ex., 1 semana, 1 mês, 3 meses, 6 meses ou 1 ano após a contratação. Apresenta-se abaixo, como referência, o exemplo de check-list utilizado na unidade de trabalho. Vamos **checar o grau de aprendizagem** como referência.

Check-list para verificação da assimilação da educação em segurança e saúde (exemplo)

<Teste do grau de assimilação da educação em segurança e saúde no momento da contratação dos funcionários>

Nome: _____ Data de teste: ___ / ___ / _____ Nome do chegador: _____

■ **Questão 1** Escolha a palavra correta entre as que estão no abaixo e preencha o ().

O mecanismo de ocorrência de acidente de trabalho seguem as etapas 1) ⇒ 2) ⇒ 3) ⇒ 4)

1) (): são fatores como instalações, máquinas e utensílios que, se a pessoa tiver contato causará acidente de trabalho.

Conhecido também como *hazard*. Conhecer a fonte de risco é o primeiro passo para segurança.

Exemplo: empilhadeira, palete, objetos pesados, etc.

2) (): É a situação em que o 1) tem possibilidade de colocar a pessoa em risco.

Conhecido também como risco.

Exemplo: trabalho de descarregamento da carroceria de caminhão, transporte de cargas com carrinho plataforma, levantamento de carga pesada, etc.

3) (): é a situação em que a pessoa está prestes a ter contato com 1), e que sentiu arrepio ou sobressalto, ou seja, uma situação que causou susto.

Exemplo: a queda trabalhador da carroceria, tombamento da empilhadeira, colisão entre empilhadeira e pedestre, etc.

4) (): É a situação em que a pessoa teve contato com 1) e sofreu ferimentos. Pode inclusive causar morte.

Exemplo: contusão no lombar devido à queda da carroceria, pé imprensado por carrinho plataforma, lombalgia provocada ao levantar objeto pesado, etc.

Perigo	Fonte de risco	Acidente de trabalho	Acidente
--------	----------------	----------------------	----------

■ **Questão 2** Escolha a palavra correta entre os que estão no abaixo e preencha o ().

Para que a pessoa não se machuque, é primordial não se aproximar das fontes de risco. Para isso é muito importante as 10 atitudes de segurança, trabalho em segurança.

1) Cumprir o (), () e () determinados!

2) Executar plenamente a (), p. ex., descartar o item desnecessário, e (), p. ex., colocar no lugar determinado.

3) Em ocasiões de anomalia, ou de ocorrência de problemas, deve [()], [()], [()].

4) Use () as ferramentas e utensílios!

5) () coloque a () na parte que está em movimento! Durante a limpeza, desligue a máquina sem falta!

6) Trabalhe com () determinado, seguro e limpo.

7) Tome cuidado ao manipular ()!

8) Quando as paletes de caixa de rolo estiver prestes a cair sobre você, não segure, ()!

9) Antes de trabalhar com máquina, faça a () sem falta!

10) Trabalhe consciente do risco com pensamento [()]!

• Esperar	• Regra	• padrão de trabalho	• Ordem	• Desligar	• Pode acontecer	• fuja		
• Corretamente	• Chamar	• Organização	• Nunca	• Traje	• Norma	• Objeto pesado	• Mão	• Inspeção

Check list de avaliação

Trabalho de identificação: [Movimento básico de empilhadeira]

(Data da realização) / / hs e min~ hs e min Avaliador Carimbo

Local de trabalho: Nome do aluno

Resultado da avaliação: Aprovado / Reprovado

	Itens de cheque	Resultado	Pontos de cheque
Antes do trabalho	(1) A inspeção no início do trabalho está sendo feita adequadamente?		Aprendizado dos 43 itens de inspeção
	(2) O crachá está apresentada claramente?		
	(3) A pintura amarela do garfo está nítida?		
Operação	(4) Peso, formato, centro de gravidade da carga e posição de inserção do garfo foram verificados?		Verificação da posição de inserção do garfo
Movimento	(5) A tarefa está sendo executada depois de verificar a condição de acomodação da carga ou pilha?		Contato com a mercadoria vizinha
	(6) Está fazendo parada provisória na frente da carga? (está verificando a ponta do garfo?)		
	(7) A largura do garfo está maximizada em relação à carga?		Prevenção ao tombamento, largura adequada do garfo
	(8) Está inserindo e removendo o garfo com cuidado? (O garfo está no plano horizontal?)		Dano por ponta do garfo
	(9) A situação de inserção do garfo está adequada?		
	Está inserindo o garfo tomando a linha amarela como referência? (exceto para garfo curto)		
	A posição de inserção do garfo está adequada? Está verificando a estabilidade da carga?		
	O ângulo de inclinação para trás está adequado?		Estabilidade da mercadoria no momento de carregar
	Está inserindo o garfo até a base?		Estabilidade da mercadoria no momento de carregar
	(10) Altura de levantamento está adequada? (5cm~10cm)		
	(11) Está verificando a estabilidade da carga durante e depois da remoção do garfo?		
	(12) Está fazendo checagem da carga com parada provisória no momento que a carga é levantada do chão?		
	(13) Não está fazendo movimento contínuo?		
Corrida	(14) Está checando os lados, atrás e em volta apontando com os dedos e pronunciando em voz alta antes de movimentar?		Verificação com apontamento de dedo
	(15) Está obedecendo ao limite de velocidade? (vazio: 10km carregado: 6km)		Observância da velocidade de segurança
	(16) Não está tomando ação súbita?		Proibido partida, giro e parada repentina
	(17) Durante o movimento, está com atenção voltada à carga e a circunstância? Não há problema quanto a condições de movimento?		
	(18) Checou a rota referente a movimento para trás?		
	(19) Está obedecendo ao sinal ou condução do motorista ou do controlador de contêiner?		
[Avaliação geral do avaliador](registrar principalmente os temas para o futuro)			

* Preencha a coluna de resultado com A, B, C, D. A: Muito bom B: Bom C: Ruim D: Insuficiente (muito ruim)

Teste de compreensão da educação sobre condução segura

Para as próximas questões, marque na coluna de resposta correspondente às questões que acha que estão corretas, e às erradas.

Questão	Pergunta	Resposta
1	Consciente de que a saúde física do operador é a base da operação segura, para motorista de caminhão profissional é importante cuidar da própria saúde no dia a dia.	
2	Mesmo quando sentir, enquanto estiver dirigindo, uma anormalidade na condição física com a possibilidade de trazer prejuízo à tarefa de condução, aguenta por ora e tenta voltar cedo para sua base de operação.	
3	Para realizar o controle de saúde, a empresa realiza exame de saúde periódico duas vezes por ano (uma vez a cada 6 meses ou menos) sem falta.	
4	Caso sejam apontados itens de cuidado no exame de saúde, é importante o motorista profissional fazer o tratamento adequado para recuperar o estado regular de saúde.	
5	Caso sinta cansaço ou sono enquanto estiver dirigindo, estaciona imediatamente em local seguro para descansar ou tirar uma soneca, mas após o descanso é necessário pegar o volante repentinamente e sair às pressas.	
6	As doenças como acidente vascular cerebral, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, hiperlipidemia são chamados de [doença do estilo de vida] pelo fato de estarem relacionadas ao estilo de vida.	
7	As causas da doença do estilo de vida são os 5 fatores de estilo de vida (alimentação, exercício físico, descanso, bebida alcoólica e cigarro). Pelo acúmulo dos aspectos não saudáveis desses fatores é que desencadeia a doença.	
8	O síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS) consiste em obstrução das vias respiratórias pela língua suspensa, podendo causar ronco alto e repetição intermitente de parada da respiração ou situação de quase parada durante o sono, impedindo de ter sono suficiente, o que leva a forte sonolência ou cochilo durante o dia.	
9	Durante a chamada antes do trabalho de condução é obrigatório informar sobre sintomas subjetivos de más condições físicas, mas não há obrigação de informar que está tomando medicamento.	
10	Para não acumular cansaço durante a condução, é importante tomar intervalo de 15 minutos ou mais a cada 2 horas de condução.	

Impressões pessoais

Escreva sobre o que você sentiu após a educação sobre [condução segura] e o que se deve ter em mente daqui para frente.

.....
.....
.....
.....

(3) Observações quanto a educação em segurança e saúde

Os trabalhadores não especializados que recebem a educação em segurança e saúde não estão habituados com o trabalho em si, por isso explique de forma simplificada sem usar palavras difíceis, e para não se tornar ensino em única direção, tome cuidado com os seguintes pontos.



Observações sobre a forma de ensinar

1) Ensinar colocando-se no lugar do aluno

O mais importante na educação é o aluno entender o conteúdo e executar na prática.

Para isso é importante se adequar ao nível e ritmo do aluno e conduzir o ensino verificando a compreensão do aluno.

2) Ensinar de forma concreta

Mesmo que fale [direito], [com cuidado], não se transmite a sua [intensidade] facilmente. Explique com palavras concretas, p. ex., em vez de [coloque direito], diga [empilhe até terceiro nível no local A]; em vez de [manipule com cuidado], diga [segure o fundo da caixa com as duas mãos]. É eficaz também mostrar amostras ou fotografias conforme a situação.

3) Mostrar o motivo

Se não ensinar o [motivo], não entenderá por que deve executar a tarefa em questão, e talvez não permaneça na memória do aluno. Explique não apenas [o que deve fazer/o que não se deve fazer], mas também [o motivo porque deve fazer/o motivo porque não se deve fazer] para que o aluno possa agir corretamente com base no motivo.

4) Ensinar em sequência adequada

Estude a sequência de explicação em que o aluno tenha facilidade de assimilar, p. ex., inicie por assuntos simples e introduza gradativamente assuntos mais difíceis. Mostre primeiramente o aspecto geral e em seguida explique o conteúdo dos itens individuais, etc.

5) Aproveite a instituição externa especializada

Não é fácil ensinar conteúdo especializado de forma eficaz e sistematizada. Realize a educação eficaz e de alta eficácia fazendo uso, conforme a necessidade, de instituições especializadas ou especialistas como consultor de segurança no trabalho, consultor de saúde no trabalho, etc.

Resposta de P7:

Questão 1: 1) fonte de risco, 2) perigo, 3) acidente, 4) acidente de trabalho

Questão 2: 1) padrão de trabalho, norma, regra 2) organização, ordem 3) desligar, chamar, esperar 4) corretamente 5) nunca, não 6) traje 7) objeto pesado 8) fuja 9) inspeção 10) pode acontecer

(4) educação em segurança e saúde considerando a forma de contratação

A educação em segurança e saúde no momento da contratação dos funcionários deve estar voltada para todos os trabalhadores independentemente da forma de contratação (funcionário regular, trabalhador de contrato temporário), idade e sexo. Entretanto, para alcançar resultado mais efetivo possível é desejável considerar a forma de contratação.

(Questões comuns)

- ◆ Quando funcionário regular trabalha junto com trabalhador de contrato temporário, é importante manter boa comunicação para prevenir acidentes. Principalmente quanto ao trabalhador terceirizado, é desejável ter cuidado para que ele não se sinta isolado na empresa onde trabalha.
- ◆ Realização de atividades conjuntas entre funcionário regular e trabalhador de contrato temporário em diversas iniciativas e em reuniões sobre segurança e saúde traz como resultado a melhora na comunicação.
- ◆ É necessário cuidado para não haver conflito entre os trabalhadores nas tarefas não regulares como inspeção e limpeza, como nas tarefas conjuntas.
- ◆ É importante o trabalhador treinar o uso do dispositivo de parada de emergência para que possa aplicar no momento de emergência.

1) Educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado, voltada para trabalhadores terceirizados (pela empreiteira)

- ◆ Ao contratar trabalhador terceirizado, é necessário realizar a educação no momento da contratação.
- ◆ Ao mudar de empresa a trabalhar, é necessário realizar a educação para a ocasião da alteração do conteúdo da tarefa.

(Questões a considerar)

- ◆ Com base no conteúdo da tarefa da empresa a trabalhar, realiza-se a educação em segurança e saúde sobre riscos existentes no local de trabalho e método de trabalho seguro.
- ◆ Conheça os riscos e tarefas nocivas existentes na empresa a trabalhar, bem como o conteúdo da educação em segurança e saúde e faça o trabalhador terceirizado compreender previamente sobre riscos e nocividades.
- ◆ Conheça o conteúdo da educação em segurança e saúde a ser realizada na empresa a trabalhar.

2) Educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado, voltada para trabalhadores terceirizados (pela empresa receptora de mão de obra)

- ◆ Quando se atribui ao trabalhador terceirizado, tarefas de risco ou tarefas nocivas, assim classificadas pela legislação, é necessário realizar a educação específica.
- ◆ Ao mudar o conteúdo da tarefa do trabalhador terceirizado, é necessário realizar a educação para a ocasião da alteração do conteúdo da tarefa.

3) Educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado, voltada para trabalhadores estrangeiros

- ◆ É necessário adotar medidas em segurança e saúde pressupondo a ocorrência de acidentes por falta de comunicação, considerando as diferenças de línguas e hábitos.
- ◆ Considerando a dificuldade de realizar a educação em segurança e saúde com palavras, utiliza-se tanto quanto possível, ilustrações e vídeos para facilitar a compreensão visual.
- ◆ Quanto à sinalização de alerta, deve realizar a educação de forma que o seu conteúdo seja plenamente compreendido.
- ◆ É importante ensinar as palavras em japonês para comunicar a situação anormal.

4) Educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado, voltada para trabalhadores idosos

- ◆ Ministrar a educação sobre influência da redução da capacidade física e contramedidas.
- ◆ Como é difícil se adaptar aos fatos novos, deve-se realizar a educação repetidamente.

(Quanto a considerações concretas sobre medidas em segurança e saúde para idosos, vide a próxima página).

Identificação da especialidade na tarefa		
Chefe da tarefa	Encarr. da tarefa	Encarr. de gancho
		
Sinalizador	Direcionador	Neste local de trabalho, as especialidades de tarefa são identificadas por meio de faixa colocada no capacete
		



É um exemplo de identificação do condutor de trabalho da atividade de construção civil por meio da cor do capacete. Há também casos de identificação do líder e trabalhador não especializado por meio de cores de capacete, roupa, chapéu, etc. para checar a execução segura de trabalho pelo trabalhador não especializado

(de 『Seleção de exemplos em tornar a segurança visível』 da Secretaria de Trabalho de Osaka)

(Referência) Segurança na tarefa dos idosos

Atualmente é comum trabalhar até 65 anos. No entanto, tendo em vista o alto índice de acidentes de trabalho envolvendo idosos, está se tornando ainda mais importante assegurar a segurança e saúde.

Especialmente em condução de caminhão de carga e transporte de objetos pesados, a influência da idade se torna mais evidente, por isso é necessário medidas de prevenção ao acidente de trabalho considerando suas características e influências.

[Desafios dos idosos]

◆ **Redução da capacidade física**

- Redução da força muscular
- Redução da visão
- Redução da audição
- Redução da agilidade

◆ **Decisão por conhecimento e experiência**

- Autoconfiante na experiência do passado
- Tendência para autojulgamento
- Há casos de menosprezar a regra

◆ **Difícil adaptação a fatos novos**

- Deterioração da concentração/memória
- Dependência do tradicional (passado)

◆ **Inabilidade na comunicação com jovens**

- Dificuldade em perguntar aos jovens

[Medidas relativas aos idosos]

◆ **Faça com que se conscientizem da redução de capacidade física e mental devido a idade avançada**

- Faça com que se conscientizem da redução da capacidade visual, reflexo e da capacidade de tomada de decisão por meio de consultas e exames.
- Ministar educação de métodos de trabalho seguros para compensar a redução da capacidade

◆ **Estruturação do ambiente de trabalho**

- Ao manipular objetos pesados, utiliza-se recursos auxiliares e trabalha-se em conjunto com várias pessoas.
- Evitar trabalho com postura instável
- Corrimão e dispositivo antiderrapante nas escadas e rampas, eliminar desnível, providenciar sinalizações.
- Iluminação clara, aumento do tamanho das letras de sinalizações.
- Som de alarme alto. Transmitir as informações, não apenas por audição, mas também por visão.
- Controle da velocidade da tarefa, eliminação de tarefas que necessitam de decisão ou reação instantânea.

◆ **Providências por meio de gestão de tarefas**

- Alocação na função que permita aproveitar a sua experiência
- Deixe claro a divisão de atribuições no trabalho
- Suficiente treinamento.
- Verificação da sua compreensão.

◆ **Cumprimento da regra em plenitude**

- Ensine o que pode acontecer caso não cumpra a regra
- Oriente para ser modelo para os jovens

◆ **Promover a comunicação**

- O gestor deve promover a comunicação de forma proativa
- Aconselhar os jovens a aprender com experiência e as dicas dos veteranos

II Fluxo da educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado

1 Faça o trabalhador entender que existem diversos riscos no local de trabalho

Há muitas opiniões enviadas pelos encarregados em segurança e saúde das unidades de trabalho informando que muitos dos trabalhadores iniciantes acham que o ambiente de trabalho é um local seguro.

A elevada frequência de acidentes envolvendo trabalhadores não especializados na atividade de transporte de carga terrestre está de acordo com o que foi explicado na página 2, [1 Há muitos acidentes de trabalho envolvendo trabalhador não especializado].

O primeiro passo para a segurança do trabalhador não especializado consiste em fazer com que ele entenda que **[existem diversos riscos no local de trabalho]**, para aumentar sua consciência em relação aos riscos.

Explique os casos reais de acidente de trabalho e faça o trabalhador entender em quais locais há quais tipos de risco.

1) Apresente os casos de "arrepio/susto"

Apresentar os casos de "arrepio/susto" é efetivo para que o trabalhador compreenda que riscos estão presentes em locais próximos. Além disso, se apresentar os casos da sua empresa, poderá obter um efeito maior.

Estão apresentados a partir de P15, os casos de "arrepio/susto" por tipo de acidentes comuns em atividade de transporte de carga terrestre. Por meio desses casos ministre a educação mostrando que "existem vários riscos no local de trabalho".

(Nota) Os casos de "arrepio/susto" foram extraídos do "Portal de Segurança no Trabalho" de P64.

2) Apresente os casos de acidentes de trabalho

Apresentar os casos de acidentes de trabalho é uma forma importante para fazer entender o risco do local de trabalho. É também altamente eficaz apresentar os casos de acidentes ocorridos na própria empresa.

Estão apresentados 3 casos de acidentes a partir de P17. Escolha um deles para fazer a explicação.

As causas e medidas apresentadas são alguns exemplos. É efetivo estudar a possibilidade de outras causas e medidas com base nos casos apresentados.

3) Obtenha vários casos de acidentes de trabalho

É altamente eficaz apresentar os casos de acidentes que tenham estreita relação com a tarefa atribuída ao aluno da educação em segurança e saúde.

Quando não encontrar neste manual o acidente que procura, poderá obter diversos casos de acidentes no [Portal de Segurança de Trabalho] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social. Sobre os detalhes, vide a página 64.

(1) Apresente os casos de "arrepio/susto"

Apresentamos os casos conforme os tipos de acidentes, disponibilizados no [Portal de Segurança de Trabalho] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social. Use como referência sobre o fato de que existem vários riscos no local de trabalho

A Casos de [queda]

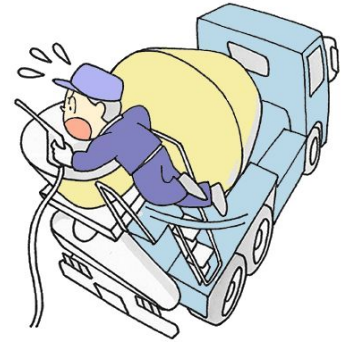
Quando estava fazendo a limpeza do alimentador do caminhão betoneira em cima do degrau, escorregou e quase caiu.

<Causa>

Estava concentrado no trabalho de limpeza, por isso não prestou atenção aonde estava pisando.

<Medidas>

O degrau do caminhão betoneira é pequeno e, como o trabalho de limpeza do alimentador é realizado com o corpo encurvado, deve-se prestar bastante atenção aonde está pisando. Ao realizar a limpeza do alimentador, deve-se usar calçado com propriedade antiderrapante.



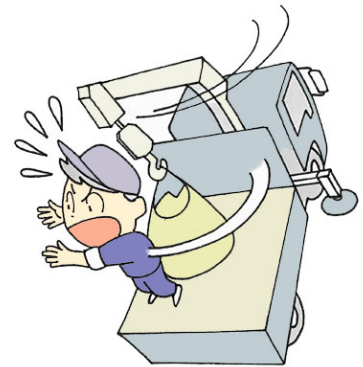
Ao subir na carroceria do caminhão guindaste e suspender o contêiner flexível mag bag para descarregar, o contêiner tocou no corpo do trabalhador devido ao seu movimento pendular e quase causou a queda dele.

<Causa>

O trabalhador não estava suficientemente ciente da [posição de permanência] na carroceria durante a operação de guindaste. Além disso, o cabo do guindaste estava inclinado no momento de suspender o contêiner flexível.

<Medidas>

Realizar plena educação em segurança e saúde relacionada com o controle por rádio no trabalho de caminhão guindaste e sobre a [posição de permanência] durante a operação do guindaste. Além disso, ao suspender o contêiner flexível mag bag com o guindaste, deve-se encaixar o contêiner bag ao gancho do guindaste na extensão da linha do guindaste.



B Caso de [postura forçada/reação ao movimento]

Durante o descarregamento de arroz (saco de 30kg) do caminhão de entrega, ao levantar o saco e apoiar no ombro, torceu o lombar e causou desconforto.

<Causa>

Como suspendeu de uma vez o saco que estava empilhado na carroceria e colocou-o no ombro, o lombar sofreu uma carga brusca.

<Medidas>

Durante a manipulação de objetos pesados, simplifique o trabalho utilizando dispositivo mecanizado apropriado. Quando é difícil fazer isso, utilize carrinho plataforma, equipamento auxiliar, etc. para diminuir a carga para o seu corpo. Elimine também o movimento brusco do seu corpo e evite a [postura não natural] como postura inclinada para frente ou torcida.



C Casos de [tombamento]

No centro de distribuição, ao segurar a carga e tentar atravessar a correia transportadora que estava parada, perdeu equilíbrio e quase caiu.

<Causa>

Mesmo que esteja parada, atravessar a correia transportadora é uma atitude inapropriada. O trabalhador fez isso, com as duas mãos ocupadas, que estavam segurando a carga.

<Medidas>

Quando se locomove para o outro lado da correia transportadora, deve passar pelo corredor seguro, sem atravessá-la. Se for necessário para locomoção, instale passarela ou algo similar.



D Casos de [ser imprensado]

Durante a tarefa de seleção de mercadorias a despachar no centro de distribuição, ao tentar mudar a direção do carrinho palete, o pé quase foi imprensado pela roda que virou.

<Causa>

Não prestou atenção o suficiente à roda do carrinho palete que virou.

<Medidas>

Durante o movimento do carrinho palete, faça o possível para utilizar o sapato de segurança. E também, ao mudar a direção, não mova o carrinho palete quando a parte frontal do seu corpo não estiver alinhado com a linha de centro do carrinho.



E Casos de [colisão]

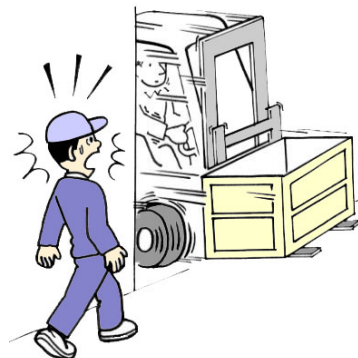
Na tarefa de transportar caixas de matéria-prima da área de recebimento de produtos para depósito de caixas vazias utilizando empilhadeira, passou por baixo do portão de enrolar sem fazer a parada provisória, quando um trabalhador tentou atravessar à frente do portão e quase ocorreu a colisão.

<Causa>

O operador da empilhadeira não fez a parada provisória no local onde há corredor para pedestre.

<Medidas>

O operador da empilhadeira deve fazer a parada provisória na frente do portão de enrolar e fazer checagem de segurança apontando com os dedos e pronunciando em voz alta. Além disso, deve-se evitar de atravessar o corredor onde passam os trabalhadores.



(2) Apresente os casos detalhados de acidentes de trabalho

[Caso 1] Carga de paleta da carroceria de caminhão desmoronou e foi esmagado

[Situação de ocorrência do acidente]

- 1 Tipo de atividade: transporte por caminhão de carga comum 2: Porte da unidade de trabalho: 10 a 49 pessoas
- 3 Horário de ocorrência: 12:00 ~ 13:00 4 Vítima: trabalhador de carregamento (faixa dos 50 anos)
- 5 Gravidade do ocorrido: morte
- 6 Situação de ocorrência do acidente

O acidentado estava no armazém de distribuição da empresa transportadora separando o material de parede externa residencial de acordo com o destino e carregando no caminhão de 3 toneladas.

O acidentado estava orientando o movimento da empilhadeira, operada pelo colega de trabalho, para carregar o palete de madeira carregada com 63 maços de material de parede externa (com 2 unidades em cada maço), disposto em duas fileiras.

O colega de trabalho colocou o palete na carroceria, retirou parcialmente o garfo da empilhadeira e recolocou. Ao tentar movimentar o palete até o fundo da carroceria, o material de parede externa que estava empilhado sobre o palete desmoronou, esmagou o acidentado que estava orientando o movimento e acabou causando a morte dele.

[Causas e medidas]

(1) Atitude pessoal insegura

- 1) Acabou reinserindo muito raso o garfo da empilhadeira, aquém do necessário (operador da empilhadeira)
- 2) Não estava no local em que poderia checar a posição da reinserção do garfo, e sim, em frente à carga (orientador do movimento)

(2) Situação insegura do objeto

- 1) O método de carregamento em palete não era adequado à carga
- 2) Não havia medidas de prevenção a desmoronamento da carga

(3) Situação insegura de controle

- 1) Não estava sendo executada a tarefa baseada em plano de trabalho com designação do condutor do trabalho
- 2) Não estava sendo executada a atividade de previsão de risco antes de iniciar o trabalho

[Medida de prevenção de reincidência]

- Designar o condutor do trabalho, que fará a constante fiscalização das tarefas, visando corrigir as condições inseguras.
- O condutor do trabalho deve mostrar o procedimento da tarefa aos trabalhadores envolvidos, indicando os pontos importantes e executando a atividade de previsão de risco.



Fonte: Segurança e Saúde da Atividade de Transporte de Carga Terrestre (revista institucional da Associação de Prevenção de Acidentes de Trabalho na Atividade de Transporte de Carga Terrestre)

[Caso 2] O acidentado que subiu na carroceria do caminhão caiu junto com a carga (geladeira)

[Situação de ocorrência do acidente]

- 1 Tipo de atividade: Manipulação de carga
- 2 Porte da unidade de trabalho: 16 a 29 pessoas
- 3 Gravidade do ocorrido: morte
- 4 Situação de ocorrência do acidente

O acidentado colocou o eletrodoméstico (geladeira), recolhido para reciclagem, no caminhão tipo van de 2 toneladas, para transportá-lo da plataforma (depósito provisório) do 1º andar para o depósito do eletrodoméstico de reciclagem no 3º andar.

O acidentado colocou a geladeira na carroceria do caminhão tipo van de 2 toneladas sem imobilizá-la, subiu na carroceria, passou a parte excedente do cinto de chicote - utilizada para fixar outra carga (papelaço de embalagem) à superfície da parede da carroceria - pela parte lateral da geladeira, segurou a ponta do cinto e estava segurando a geladeira, firmando o pé, com postura encurvada.

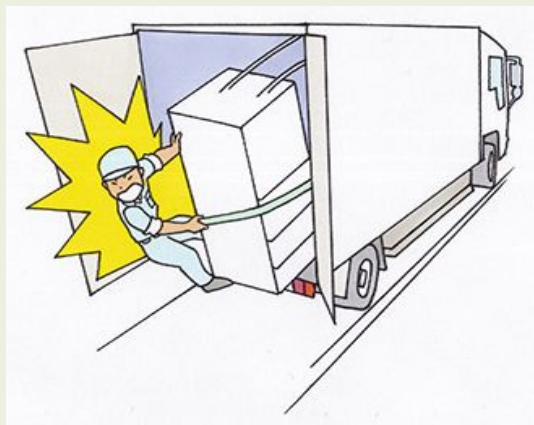
O colega de trabalho confirmou a possibilidade de partida com o acidentado e avançou o caminhão com as duas tampas traseiras abertas. Quando o caminhão estava subindo a rampa de acesso ao 3º andar, o acidentado caiu da carroceria junto com a geladeira.

[Causas]

- 1) Ao movimentar o caminhão de carga, havia trabalhador na carroceria.
- 2) Não havia elaborado manual de procedimento de trabalho referente ao transporte de carga.

[Medida de prevenção de reincidência]

- 1) Ao movimentar o caminhão de carga, não deve carregar o trabalhador além do assento de passageiro.
- 2) Elaborar o manual de procedimento de trabalho referente ao transporte de carga e levar ao conhecimento dos trabalhadores.



Fonte: Portal de Segurança de Trabalho (Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social)

[Caso 3] Não desligou o caminhão de carga nem freou suficientemente na hora de se afastar do volante e acabou imprensado entre o caminhão que se movimentou para trás e um outro caminhão de carga.

[Situação de ocorrência do acidente]

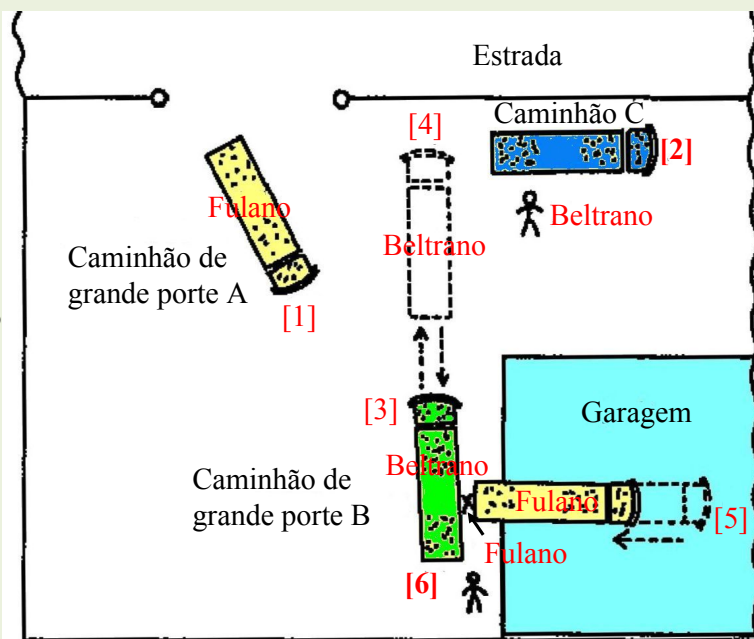
- 1 O acidentado Fulano, motorista de caminhão de carga, que estava dirigindo o caminhão de carga de grande porte A, de 10 toneladas, retornou de fora para a unidade de trabalho e estava posicionado em frente a garagem [1] preparando-se para colocar o caminhão na garagem.
- 2 Entretanto como havia outro caminhão de carga de grande porte B em frente à garagem, o colega de trabalho Beltrano, que estava inspecionando o caminhão C, movimentou o caminhão B para a posição [4].
- 3 Depois de o caminhão A, dirigido por Fulano, entrar na garagem, para a posição [5], o Beltrano começou a dar ré para retornar o caminhão B para a posição [3].
- 4 O Fulano desceu do caminhão A e, na posição [6], estava fazendo sinal para orientar o Beltrano.
- 5 Nesse momento o Beltrano percebeu que o caminhão A estava movimentando sozinho para trás e tentou avisar o Fulano.
- 6 O Fulano ficou assustado, correu para a traseira do caminhão A e tentou impedir o seu movimento segurando com as duas mãos, mas foi empurrado pelo caminhão A e foi imprensado na tampa lateral do caminhão B, sofreu ferimentos, falecendo em seguida.

[Causas]

- 1) Quando o acidentado se afastou do volante do caminhão de carga, não desligou o motor.
- 2) Acionamento do freio de estacionamento não foi suficiente, por isso o caminhão começou mover para trás devido a vibração do motor e ao declive na localização da roda traseira.
- 3) O acidentado tomou atitude insegura de tentar parar o caminhão de carga de grande porte, que se movia lentamente, com as duas mãos.

[Medida de prevenção de reincidência]

- 1) Ao se afastar do volante, desligue o motor e acione suficientemente o freio de estacionamento. Calce as rodas se necessário.
- 2) Não tome atitudes inseguras como tentar parar o veículo em movimento com as mãos.



Fonte: Portal de Segurança de Trabalho (Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social)

2 Faça com que o trabalhador tenha consciência de risco por meio de [pode acontecer]

Para o trabalhador entender que há riscos no ambiente de trabalho, sempre havendo possibilidade de acontecer acidente de trabalho, promova iniciativas para conscientizá-lo do risco por meio de [pode acontecer]. Ainda em casos de “arrepio/susto” de P15, faça o trabalhador pensar em quais possibilidades de [pode acontecer] existem, e isso permitirá o aprofundamento da compreensão.

Trabalhe com consciência de que [pode acontecer]

["Pode acontecer" das pessoas]

A pessoa pode ser imprensado pela máquina de transporte, pode cair de um lugar alto. Faça o trabalhador conscientizar-se de que podem acontecer esses tipos de perigos.

["Pode acontecer" do objeto]

Objeto pode [mover-se de repente] ou [cair]. Faça o trabalhador conscientizar-se de que podem acontecer esses tipos de perigos.

A pessoa pode:

- cair
- machucar o lombar
- tropeçar
- ser imprensado
- ser envolvido
- Provocar colisão
- Sofrer colisão
- queimar-se
- Sofrer choque elétrico
- intoxicar-se com gás
- sentir falta de ar
- ser atingida por produtos perigosos

Pode acontecer




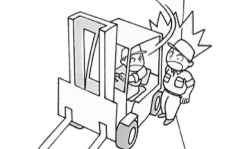





Objeto pode:

- mover-se
- girar
- voar
- cair
- soltar-se
- queimar-se
- tombar
- desmoronar
- explodir
- vazar

Pode acontecer

Por exemplo, seguintes perigos podem acontecer:

- Se estiver trabalhando na carroceria, a pessoa [pode cair]
- Se pular da carroceria, a pessoa [pode tropeçar]
- Se levantar objeto pesado, a pessoa [pode machucar o lombar]
- Se a pessoa estiver trabalhando em cima de palete, este pode [movimentar-se de repente]
- Se estiver manipulando o contêiner flexível, [poderá avançar em sua direção]

	<p>1) Se estiver tentando descarregar o palete de caixa de rolo da plataforma elevatória do caminhão, a pessoa [pode cair] junto com o palete.</p> <p>* Como estava puxando para trás o palete de caixa de rolo pesado para colocar sobre a plataforma elevatória, tropeçou na trava de roda da plataforma, perdeu equilíbrio, caiu junto com palete e foi esmagado.</p>
	<p>2) Ao tentar levantar o saco de arroz, a pessoa [pode sofrer de lombalgia]</p> <p>* Durante o descarregamento de arroz (saco de 30kg) do caminhão de entrega, ao levantar o saco e apoiar no ombro, torceu e machucou o lombar.</p>
	<p>3) Ao descer da carroceria do caminhão, a pessoa [pode tropeçar e tombar]</p> <p>* Após o término de descarga no estacionamento do destinatário da entrega, ao pular da tampa lateral do caminhão, tropeçou no bloco para parada de caminhão e tombou.</p>
	<p>4) Se a pessoa estiver perto da empilhadeira, [poderá ser imprensado].</p> <p>* No depósito, estava perto da empilhadeira fazendo inspeção do produto. No momento em que a empilhadeira girou para a direita e partiu, foi imprensado entre a parte traseira esquerda da empilhadeira e a parede do depósito.</p>
	<p>5) Quando tenta passar por cima de alguma coisa, a [pessoa pode tombar].</p> <p>* No centro de distribuição, ao segurar a carga e tentar atravessar a correia transportadora, que estava parada, perdeu equilíbrio e quase caiu.</p>
	<p>6) Quando a empilhadeira estiver em movimento [pode colidir em algo]</p> <p>* Se várias empilhadeiras estiverem em movimento, pode não perceber a presença das outras e provocar colisão entre elas.</p>
	<p>7) Se estiver com o rosto para fora na parte frontal da empilhadeira, o mastro pode [movimentar-se de repente]</p> <p>* Quando colocou o rosto para fora para verificar a carga da empilhadeira, tocou acidentalmente na alavanca de inclinação, o mastro se movimentou e foi imprensado.</p>
	<p>8) Se a pessoa estiver trabalhando em cima de palete do garfo, o palete pode [movimentar-se de repente]</p> <p>* Estava em cima do palete da empilhadeira, levantado bem alto, passando o cabo na chapa em L, quando o palete se moveu e despencou.</p>
	<p>9) Se empurrar o carrinho plataforma na extremidade da plataforma, o [carrinho pode cair].</p> <p>* Estava empurrando o carrinho gaiola, com dificuldade para enxergar à frente devido à mercadoria carregada, e acabou caindo da plataforma junto com o carrinho.</p>

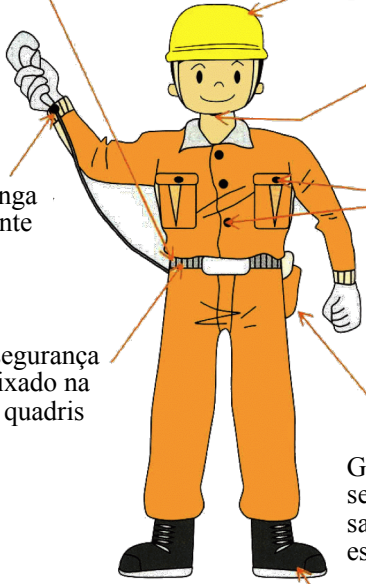
3 Ensine os fundamentos da prevenção de acidentes (Parte 1)

~ Faça o trabalhador entender que existem diversas regras e atividade de segurança e saúde

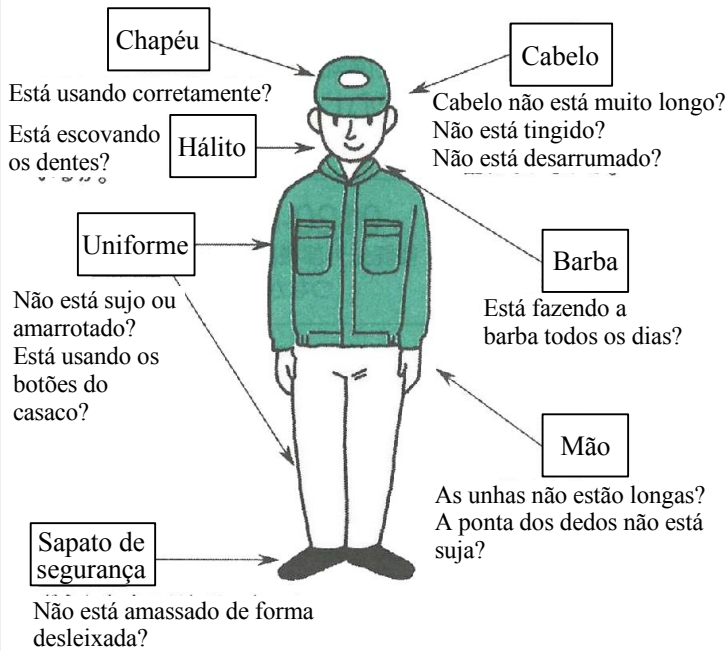
(1) Trabalho seguro começa com traje correto

<Fundamentos do uniforme

- 1) Durante o trabalho use o traje determinado e seguro.
- 2) Uniforme de trabalho deve estar justo ao corpo e confortável.
- 3) Aperte a manga quando estiver usando camisa de manga comprida e coloque a barra da camisa dentro da calça.
- 4) Não guarde objetos cortantes, chave de fenda ou broca nos bolsos durante o trabalho.
- 5) Não enrole toalha, toalhinha ou cachecol no pescoço, nem use algo que possa ser envolvido, como gravata.
- 6) Equipamentos e chapéu de proteção determinados devem ser usados corretamente conforme determinado.

<p><Exemplo do uso de uniforme 1></p> <p>Durante o trabalho em local onde há risco de queda, use o cinto de segurança.</p> <p>Use o chapéu de proteção (prevenção à queda) corretamente</p> <p>Fixe a corda de queixo firmemente</p> <p>Fixe a manga corretamente</p> <p>Feche os botões 止める。</p> <p>Cinto de segurança deve ser fixado na altura dos quadris</p> <p>Guarde o cinto de segurança dentro do saco quando não estiver utilizando</p> <p>Use sapato não derrapante. Caso tenha risco de machucar o pé, use sapato de segurança</p> 	<p>[Use corretamente o chapéu de proteção]</p> <ul style="list-style-type: none">• Cheque o cordão de fixação, se está com folga ou se está usando o chapéu com aba levantada.• Cheque se não está velho ou estragado.• O básico é o chapéu de proteção para proteger-se na queda. <p>[Use corretamente o cinto de segurança]</p> <ul style="list-style-type: none">• No trabalho em lugar alto sobre a carga, se houver instalação para fixação do cinto de segurança, sempre use o cinto.• A posição para fixação do gancho deve ser acima da altura dos quadris, onde está fixado o cinto de segurança.• Tipo de cinto de segurança desejável é o tipo arnês (Nota) . <p>(Nota) Para o tipo arnês, consulte P60.</p>
--	---

<Exemplo do uso de uniforme 2>



○ Traje é o reflexo da mente. Mantenha a aparência disciplinada.

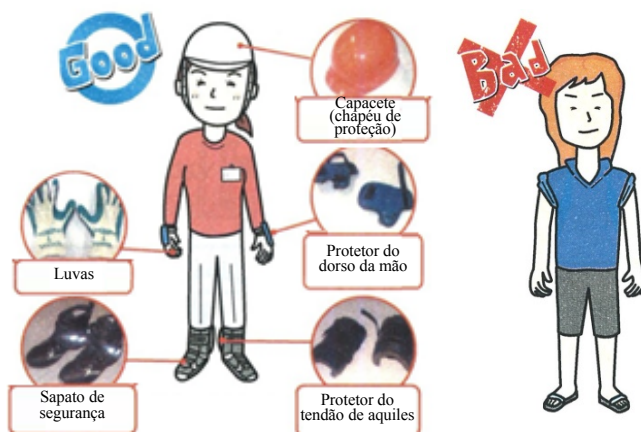
Perturbação do traje mostra a perturbação da mente. Traje higiênico e firme disciplina a mente.

Nas atividades de serviço, principalmente, é importante conquistar a simpatia dos clientes. Sempre cuide da aparência e mantenha a boa impressão.

Recente tem aumentado reclamações sobre cheiro de cigarro.

Para manter a postura empresarial “serviço em primeiro lugar”, não se deve causar sensação desagradável aos clientes. Fumar em veículos é estritamente proibido.

<Exemplo do uso de uniforme 3>



○ É o traje pressupondo o trabalho de movimentação do palete de caixa de rolo no centro de distribuição.

Use traje que facilite o movimento e que não tenha problema em se sujar, com manga comprida (ou pelo menos manga curta), calça comprida, sapato de segurança, luvas, capacete (chapéu de proteção), protetor de tendão de aquiles e protetor do dorso da mão.

(2) Aplicação do procedimento de trabalho

Em alguns casos não há procedimento de trabalho em forma escrita, mas normalmente está sempre presente onde há trabalho. O documento escrito do procedimento é o [Manual de procedimento de trabalho].

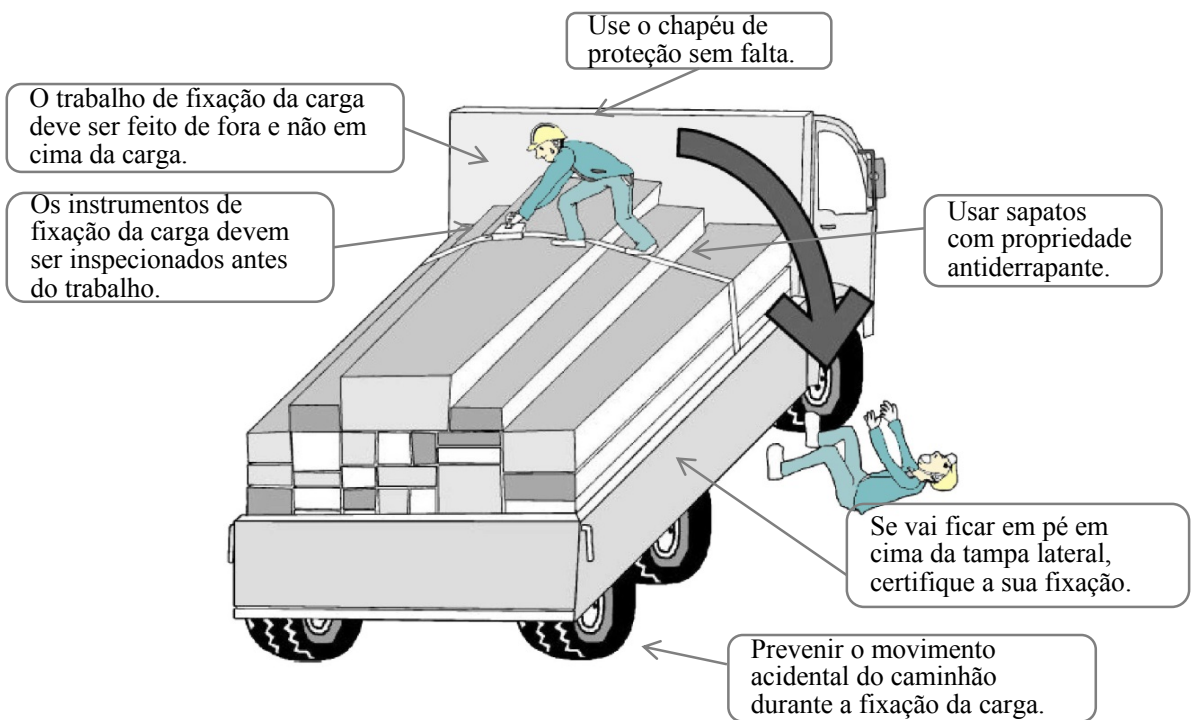
O manual de procedimento de trabalho descreve a forma de transportar a carga, que foi confiada pelo cliente, sem danificar e de forma eficaz. Esse procedimento deve considerar, naturalmente, a questão da segurança e saúde.

Naturalmente está indicado o que é necessário fazer e o que não pode ser feito sob o aspecto de segurança e saúde. Logo faça o trabalhador entender o motivo dessa determinação por meio de educação em segurança e saúde, e determine o cumprimento fiel.

É importante também revisar o procedimento de trabalho por meio da avaliação de risco e torná-lo mais seguro possível.

<Aplicação do procedimento de trabalho>

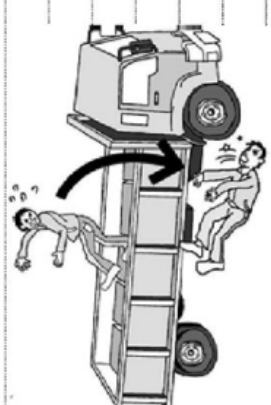
Trabalhe seguindo o manual de procedimento de trabalho



- 1) Siga fielmente o procedimento de trabalho (manual) e nunca trabalhe com procedimento diferente. Em especial, compreenda plenamente a necessidade do dispositivo de segurança, e nunca desligue ou neutralize a sua função.
- 2) Treine repetidas vezes o procedimento descrito no manual de instruções do trabalho para assimilá-lo.
- 3) Cumpra a legislação específica e regras do local de trabalho sobre aquilo que deve e não deve ser feito, do ponto de vista de segurança.
- 4) Quando não conhece o procedimento de trabalho, não deixe de aprender. Sempre tire a dúvida com o responsável.
- 5) Tome cuidado com ferimento devido ao descuido por ter se acostumado ao trabalho. Não faça movimentos imprudentes ou agressivos.

Fonte: [Vamos evitar acidentes durante o trabalho com cargas] da Associação de Prevenção de Acidente de Trabalho em Atividades de Transporte de Carga Terrestre



Exemplo do manual do procedimento de trabalho

Relacionamento à tarefa de descarga		Tarefa conjunta		Objetos longos (madeira, tubo metálico)		Equipamentos de proteção								
		Tarefa individual	Tarefa individual	Trabalho de descarga	Trabalho de descarga	A	B	C	D	E	F			
Quem executa		A Líder, motorista, trabalhador	B Operador de caminhão, guindaste	C Cabo de aço para guindaste	D Base de madeira	E Instrumento de aperto de carga	F Pé de cabra	P Corda						
				Equipamentos utilizados	Ferramentas, protetores	Quem executa	Pontos críticos do trabalho							
1	Usar equipamentos de proteção					A • B	Pontos críticos do trabalho 1) Utilizar corretamente o chapéu de proteção Checar se o padrão do chapéu de proteção está de acordo com o conteúdo da tarefa Ajustar a faixa de acordo com o tamanho da cabeça Fixar firmemente a corda de queixo do chapéu de proteção 2) Utilizar corretamente o sapato de segurança Utilizar sapato de segurança adequado ao tipo de trabalho Utilizar sapato com propriedade antiderrapante, principalmente durante a chuva							
2	Orientar sobre conteúdo e procedimento do trabalho					A	Pontos importantes da segurança a serem observados O líder deve verificar se os trabalhadores estão usando equipamentos de proteção corretamente Houve acidentes que aconteceram por não utilizar o chapéu de proteção							
3	Inspeccionar o local de carregamento					A • B	Houve acidentes que aconteceram por escorregar e cair em tarefas diferentes de descarga							
4	Parar o caminhão					A	Prevenção de acidente devido ao movimento acidental							
5	Inspeccionar a carga					A	Houve acidentes que aconteceram por não travar a tampa lateral da carroceria Prevenir acidente de imprensa a mão							
6	Remover a corda e instrumento de aperto de carga fixados					A	Houve acidentes que aconteceram por estar em pé numa posição perigosa							
7	Posicionar a base de madeira					A								
8	Assegurar o local seguro para permanecer em pé					A								
9	Durante o trabalho na carroceria					A								

(3) Aplicação de 4S/5S

4S é o inicial de [SEIRI (organização)], [SEITON (ordem)], [SEISÔ (limpeza)] e [SEIKETSU (higiene)], e as atividades para executar plenamente esses itens é denominado de Atividade 4S. Algumas vezes denomina-se 5S (atividade) incluindo [SHÚKAN (SHITSUKE) - hábito (disciplina)], que consiste em assimilar o 4S.

É uma iniciativa de base para execução do trabalho em segurança, com saúde e de forma eficaz. Vamos iniciar com plena execução de 4S.

<p>[SEIRI (ORGANIZAÇÃO)]</p> 	<p>1) SEIRI (ORGANIZAÇÃO)</p> <p>Separe o que precisa daquilo que não precisa e descarte o que não precisa. (Se houver objeto desnecessário, pode tropeçar e tombar, e o fluxo do trabalho também será prejudicado).</p>
<p>[SEITON (ORDEM)]</p> 	<p>2) SEITON (ORDEM)</p> <p>Guarda-se o objeto necessário de forma a facilitar o uso e identificação. (se ficar procurando objeto necessário, diminuirá o rendimento trabalho). A ordenação será facilitada se apresentar a fotografia mostrando a situação ordenada.</p>
<p>[SEIKETSU (HIGIENE)]</p> 	<p>3) SEIKETSU (HIGIENE)</p> <p>Elimine as sujeiras e mantenha limpo ao seu redor. (é necessário para manter o funcionamento regular das máquinas). No local de trabalho em que se manipula a carga dos clientes, o higiene é imprescindível para não sujá-la.</p>
<p>[SEISÔ (LIMPEZA)]</p> 	<p>4) SEISÔ (LIMPEZA)</p> <p>Elimina-se a sujeira e lixo do equipamento e instrumentos para manuseio de carga no local de carga e descarga, bem como local de armazenamento. (É importante limpar o chão molhado, mesmo pelo aspecto de prevenção ao tombamento).</p>
<p>[SHÚKAN (SHITSUKE)] [HÁBITO (DISCIPLINA)]</p> 	<p>5) SHÚKAN (SHITSUKE) [HÁBITO (DISCIPLINA)]</p> <p>Cumpra-se fielmente aquilo que está determinado. Adquirir hábito de realizar repetidas vezes. (Não basta saber a respeito de ORGANIZAÇÃO, ORDEM, HIGIENE E LIMPEZA. É importante fazer com que se torne um hábito para poder realizar na prática).</p>



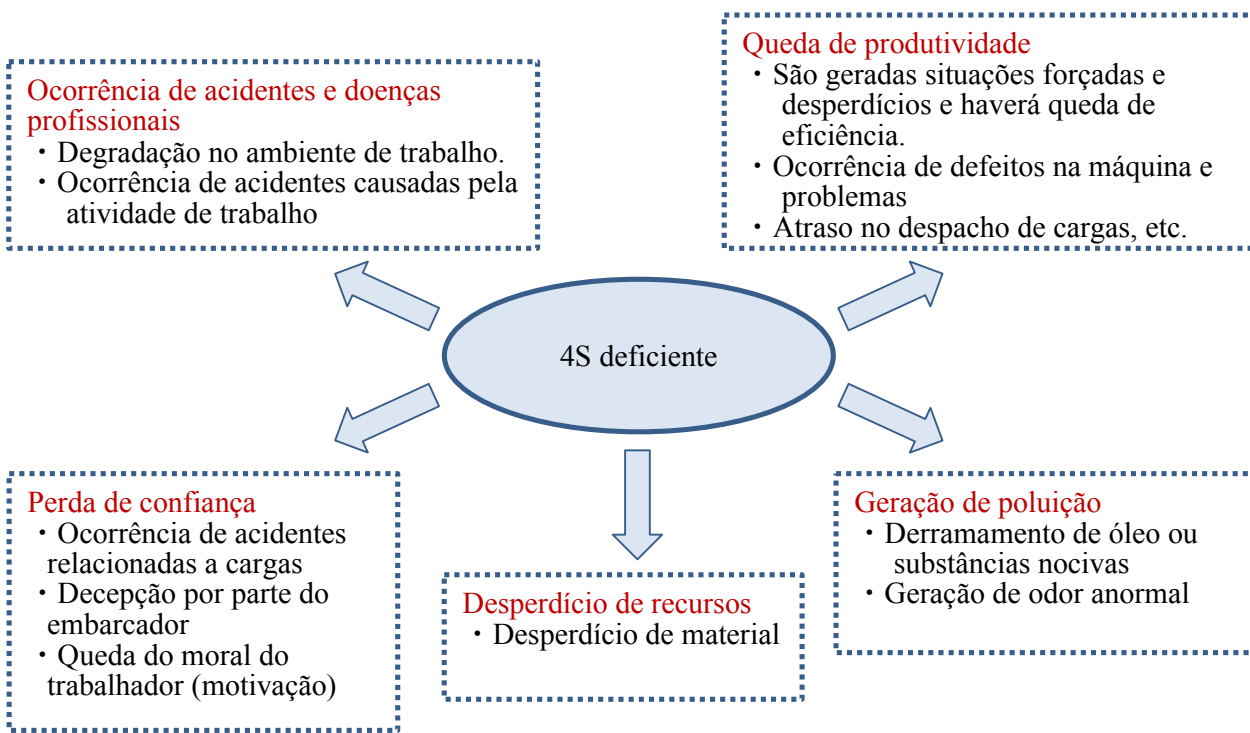
Designou-se o local para guardar ferramentas, na parede, para facilitar a visualização.

Fonte: (seleção dos casos de 『Visualização da Segurança』 (Secretaria de Trabalho e Osaka))

○ Se 4S for inadequado...

Se o 4S for inadequado, seguintes consequências negativas surgirão. Por isso vamos executar sem falhas.

Local de trabalho em que 4S está inadequado



(4) Atividades de "arrepio/susto"

A Atividades HIYARI-HATTO ("arrepio/susto")

Há situações no trabalho em que por pouco poderia ter sofrido ferimentos. Atividade "arrepio/susto" consiste em estabelecer a ligação entre essas experiências de [sentir arrepio (*hiyari*)] ou [levar um susto (*hatto*)] e o procedimento de prevenção de acidentes. É um método eficaz para conhecer quais tipos de riscos existem no local de trabalho.



B Lei de Heinrich

Analisando diversos acidentes de trabalho, constatou-se que quando ocorre um acidente com morte ou ferimento grave, ocorreu outros 29 acidentes de ferimentos leves com a mesma causa, bem como outros 300 acidentes de mesma natureza, sem ferimentos. Isso é chamado de Lei de Heinrich (vide próxima página).

Com a redução desses 300 casos de "arrepio/susto" pode-se esperar a redução de acidentes com ferimentos leves e graves, logo torna-se uma informação útil para prevenir acidentes com mortes e feridos.

C Elevar a consciência sobre riscos por meio das atividades de "arrepio/susto"

"Arrepio/susto" é uma informação preciosa para entender o risco existente no local de trabalho. Além das atividades tradicionais de "arrepio/susto", pode ser aproveitado das seguintes formas:

- 1) Fazer com que trabalhadores não especializados compreendam com facilidade quais riscos existem no local de trabalho.
- 2) Ao relatar o "arrepio/susto", poderá elevar a sensibilidade ao risco
- 3) Ao realizar treinamento de previsão de perigo e avaliação de risco com base na informação de "arrepio/susto", poderá desenvolver atividades mais próximas ao seu ambiente.

■ Pontos importantes para execução das [atividades de "arrepio/susto"]

(1) Relatório das atividades de "arrepio/susto"

A memória irá desaparecer com o passar do tempo. Por isso relata-se ao final do expediente por meio de formulário definido.

(2) Não questionar a responsabilidade do relator

A situação de "arrepio/susto" ocorre devido a atitudes inseguras, logo não se questiona a responsabilidade do relator. Apenas foca-se no uso pleno da experiência em atividade de segurança. Caso contrário, ninguém irá relatar.

(3) Aproveitar o "arrepio/susto" para atividade kaizen (melhoramento)

Se não for executado o kaizen mesmo após relatar, haverá efeito negativo na motivação dos participantes. Foque na causa fundamental e tome medidas rápidas.

(4) Compartilhamento das informações de "arrepio/susto"

As informações de "arrepio/susto" devem ser transmitidas rapidamente às pessoas que executam tarefas do mesmo tipo para que não haja reincidência de situações semelhantes.

○ Relatório de "arrepio/susto"

Exemplos de relatórios para relatar as experiências de "arrepio/susto" estão apresentados nas páginas 30 a 32. O relatório da página 30 estava disponibilizado no portal da Secretaria de Trabalho (exemplo de preenchimento foi elaborado neste manual).

* No portal da Secretaria de Trabalho está apresentado o método detalhado de implantação de "arrepio/susto" sob o título de [Casos de "arrepio/susto" e implantação do sistema de notificação de hiyari (sentir arrepio)] Estão apresentados também exemplos de relatório.

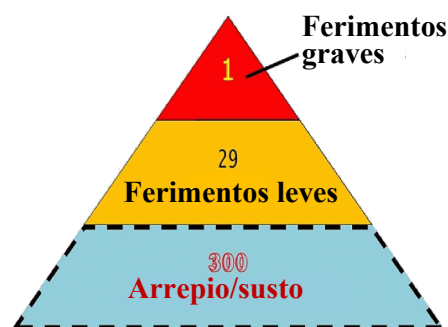
▪ http://niigata-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/niigata-roudoukyoku/roudoukyokunituite/kantokusyo_oshirase/04/260711_04hiyarihatto_houkokuseido.pdf (Secretaria de Trabalho de Niigata)

<Palavra-chave>

Lei de Heinrich (Lei de 1:29:300)

É a lei apresentada por Heinrich, que era técnico de segurança da empresa de seguro dos EUA.

Essa lei diz: [entre 330 acidentes provocados por homem, um é grave (não apenas morte ou grandes acidentes como decepção de membros), 29 são de ferimentos leves (necessitam apenas de atendimento de primeiros socorros) e 300 são sem ferimentos (com possibilidade de ter causado ferimentos ou danos materiais)],



e aponta também a existência de milhares de atitudes inseguras e situações inseguras por detrás de 300 acidentes sem ferimentos. Por outro lado, Heinrich disse que essa proporção difere entre operário de montagem de armação de aço e funcionário de escritório. Entretanto, mais do que o valor numérico da proporção em si, é importante por ser uma concepção plenamente aplicável nos dias atuais como uma lei que exprime a relação entre fatos e acidentes.

Em pesquisa semelhante, a proporção de acidentes de Bird apresenta a relação de 1 (ferimentos graves ou deficiência) : 10 (ferimentos) : 30 (somente danos materiais) : 600 (acidentes sem ferimentos nem danos materiais).

O importante no resultado dessas pesquisas não é o número da proporção em si, mas o fato de que por trás do fenômeno acidente existirem inúmeras causas perigosas e nocivas. Isso mostra que é importante conhecer as informações sobre "arrepio/susto" o quanto antes e tomar medidas precisas.

(Portal de segurança do local de trabalho (palavra-chave da segurança e saúde))

Exemplo de preenchimento

Espécie de relatório: “arrepio/susto” hiyari (arrepio) suposto
 ↑ Circule o item correspondente

Relatório de “arrepio/susto”/arrepio pressuposto

Seção/Nome	Encarregado de ○○ ○○ ○○		
Quando	___ de ___ de 2016 (___ -feira) em torno de 13:30		
Onde	Depósito de carga do embarcador	O que estava fazendo	Estava tentando descarregar o contêiner flexível do caminhão
Descrição da circunstância quando sentiu o perigo, arrepio ou susto	Ao tentar suspender o contêiner flexível na carroceria do caminhão guindaste, o contêiner oscilou e tocou no corpo do trabalhador e quase causou a queda dele.		

Que tipo de problema houve? (condição ou atitude insegura)
 [preencha o item correspondente ao problema ocorrido, a condição do momento e possíveis medidas.

1) Problema de ambiente de trabalho

Como é trabalho na carroceria apertada, o espaço para ficar em pé estava limitado.

2) Problema de equipamentos instalados

3) Problema do método de trabalho

Não havia manual de procedimento de descarga.
 Não havia sido ministrado educação de segurança e saúde referente à descarga.
 O cabo colocado no contêiner flexível estava inclinado.

Seu próprio problema

Como o trabalho de descarga estava atrasada, não se preocupou muito sobre segurança no trabalho. Estava pensando somente em executar às pressas.

Análise psicofísica
(circule o item correspondente)

1. Não enxergou (ouviu) direito
- ② Não percebeu
3. Havia esquecido
4. Não sabia
- ⑤ Não pensou profundamente
6. Achou que não havia problema
- ⑦ Estava afobado
8. Houve algo desagradável
9. Estava cansado
10. A mão se moveu inconscientemente
11. Estava difícil de executar
12. Desequilíbrio-se

Medidas a serem tomadas (quero que faça assim/é melhor que faça assim)


É necessário elaborar o manual de procedimento, fazer com que o trabalhador tenha consciência dos riscos e indicar o método de trabalho seguro.
 É desejável providenciar o espaço de trabalho em que o guindaste seja operado de fora da carroceria.

* Preenchimento pelo responsável de segurança: o relator não deve preencher.

- (a) Elaborar o manual sobre método seguro de carga e descarga no caminhão guindaste.
- (b) Anotar também sobre procedimento seguro quando vai suspender o contêiner flexível
- (c) Executar a educação em segurança e saúde com base no manual elaborado.
- (d) Divulgar esse caso de “arrepio/susto” para que possa ser compartilhado com outros trabalhadores.

Relatório de "arrepio/susto" (versão para avaliação de risco)

Data de preenchimento: ____ de _____ de 20____

Nome da filial	Nome da Seção		Nome da relator			
Classificação	Atividade de condução	Trabalho dentro do estabelecimento	Outros	(marcar com ○)		
Quando?						
Onde?						
O que estava fazendo no momento?						
Como ficou?						
Possíveis causas						
Devia ter feito assim (medidas de amenização)						
Figura explicativa						
* Fazer o possível para registrar						
Avaliação do risco	Possibilidade de ocorrência		Gravidade	Gravidade do ferimento ou da doença		
				Fatal/Grave	Médio	Leve
	Frequência de ocorrência	Possibilidade elevada ou relativamente elevada	×	III	III	II
		Tem possibilidade	△	III	II	I
Quase não há possibilidade		○	II	I	I	
* Avaliação no momento que sentiu susto ou arrepio, sinaliza-se com [☆], Se achar que [Devia ter feito assim (medidas de amenização)], sinaliza-se com [●]						
Comentário do gestor						

Data: ____ de _____ de 20 ____

Chefe de Seção	Chefe de Setor	Encarregado

Nota de “arrepio/susto”

Esta nota é para servir de prevenção de acidente de trabalho em transporte (acidente de trânsito). Escreva tudo que você sentiu de arrepio ou susto durante o seu trabalho cotidiano de conduzir veículos.

Quando?	____ de ____ de _____ -feira ____ horas ____ min ____ tempo ()
Onde?	Rodovia expressa Rodovia nacional comum Outras estradas () Dentro do estabelecimento
Que tipo de lugar?	Cruzamento Curva à esquerda/direita Reta Túnel Viaduto Outros ()
O que aconteceu?	Colisão frontal Colisão lateral Colisão traseira Colisão com construções Capotamento para fora da via Outros ()
Como aconteceu?	Quase provoqueei Quase fui provocado Outros ()
Por que?	Excesso de velocidade Avanço de sinal Parada provisória Curva à direita/esquerda imprópria Ultrapassagem (com mudança de faixa) imprópria Ultrapassagem (sem mudança de faixa) imprópria Retorno impróprio Cochilou ao volante Falta de atenção à frente Frenagem imprópria Outros ()
Explique detalhadamente	Figura de referência
	Causa, reflexão, o que pretende melhorar

(5) Treinamento de previsão de risco (KYT)

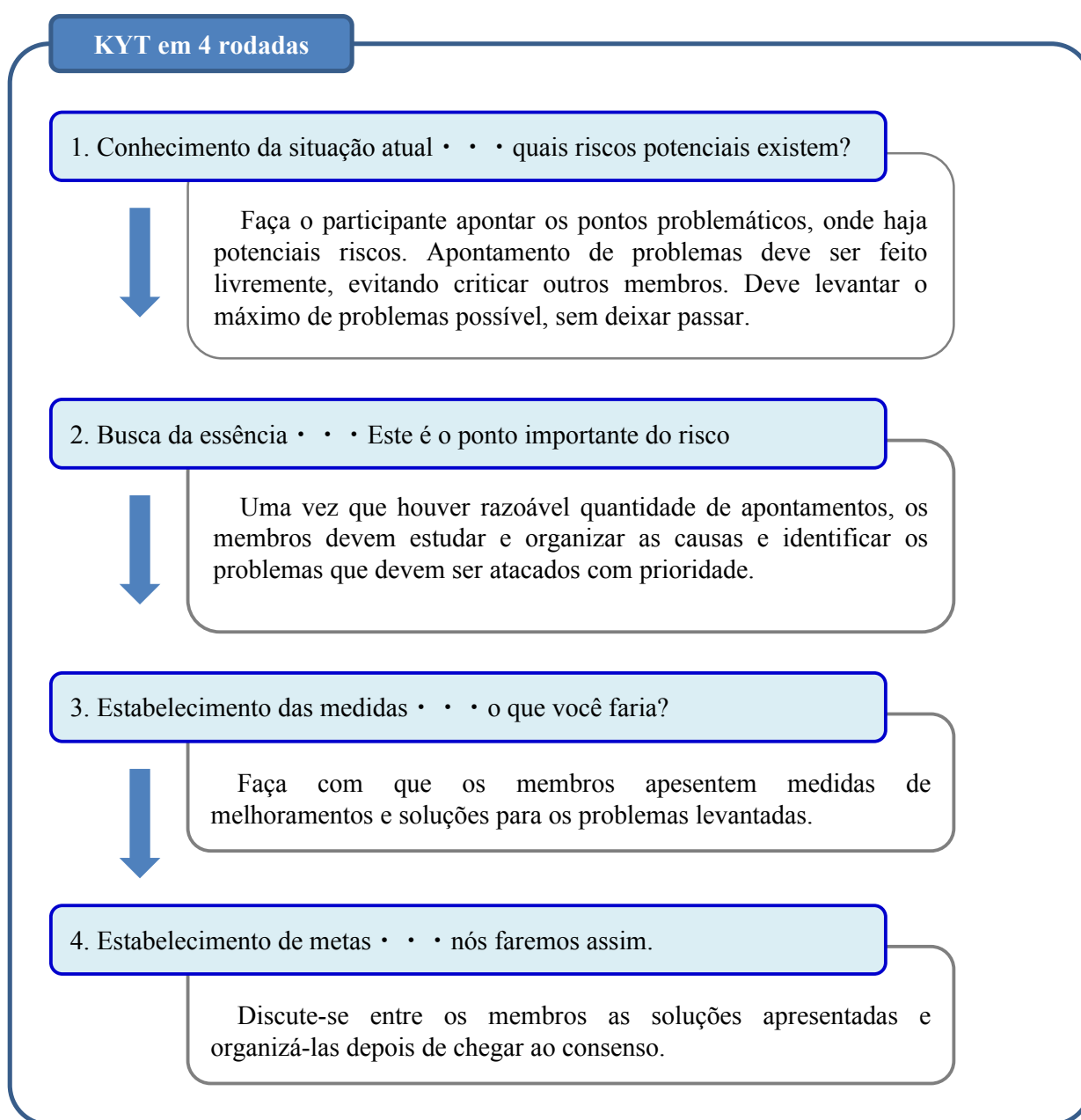
A No treinamento de previsão de risco, busca-se o aumento da consciência de risco.

O treinamento de previsão de risco consiste em discutir sobre riscos potenciais existentes na unidade de trabalho ou nas tarefas e acidentes por eles gerados para aumentar a consciência sobre determinados riscos visando prevenir acidentes.

Há também expectativa de aumento de consciência sobre riscos entre os trabalhadores não especializados.

B Método de execução do treinamento de previsão de risco

Há métodos utilizando folhas com desenho do local de trabalho. Estão apresentados abaixo os exemplos de iniciativas.



(6) Avaliação de risco

O que é avaliação de risco?

A avaliação de risco é um método que consiste em detectar a [periculosidade ou nocividade] (riscos) potenciais do local de trabalho, estabelecer prioridade conforme seu grau de risco e eliminá-la ou reduzi-la. É um método eficaz para evitar ao máximo a ocorrência do acidente de trabalho, ou mesmo ocorrendo, evitar que seja acidente grave. Suas características são as seguintes:

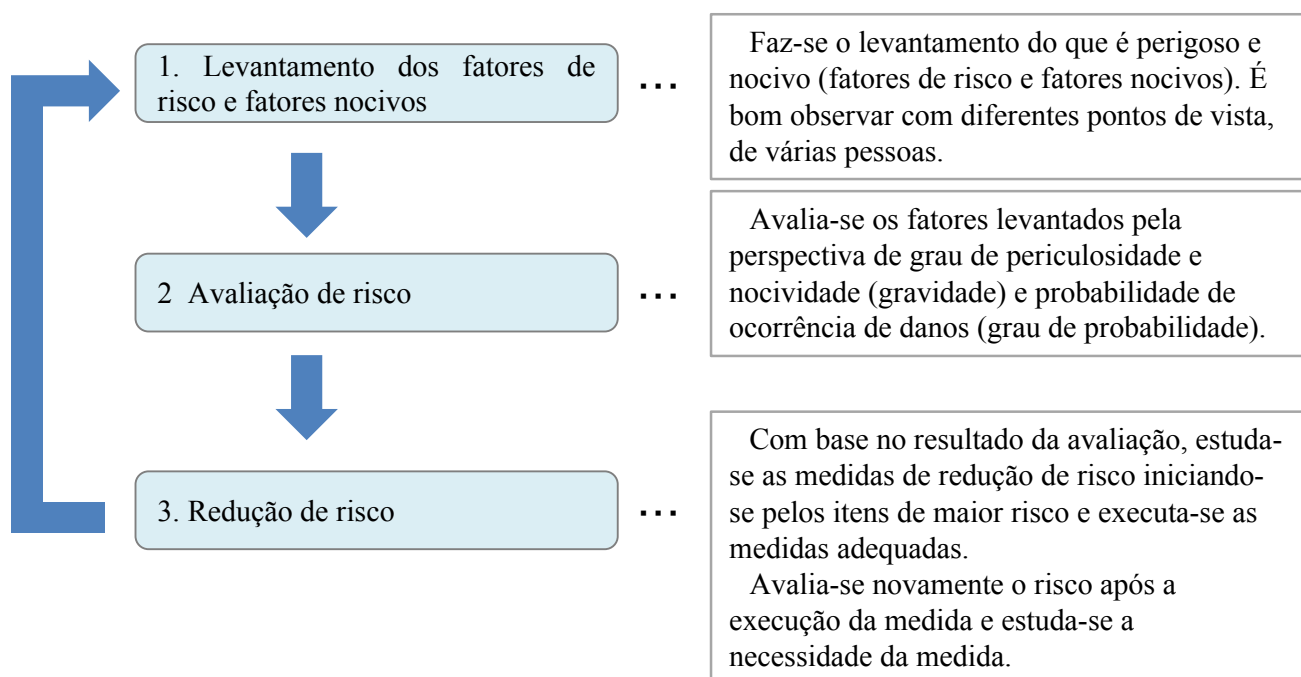
- 1) É um método eficaz para levantar de forma sistemática a periculosidade potencial do local de trabalho, p. ex., no momento de iniciar o trabalho em novo embarcador de carga ou na alteração do tipo de tarefa de manuseio de carga.
- 2) É também eficaz para estabelecer prioridade de medidas após avaliar o risco em função da periculosidade, e aplicar os recursos administrativos para questões ainda maiores.
- 3) Para reduzir os riscos é importante considerar, prioritariamente, mudanças no procedimento de trabalho, bem como medidas de instalações, tais como intertravamento (dispositivos e mecanismos de segurança).

A avaliação de risco pode ser feita com base nas informações de “arrepio/susto” e manual de procedimento de trabalho, portanto é um método eficaz também para desenvolver trabalho seguro para trabalhador não especializado.

Documentos e materiais didáticos sobre avaliação de risco estão disponibilizados no portal do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social. Acesse conforme a necessidade.

(⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/index.html>)

Modo de desenvolvimento e a concepção da avaliação do risco



Pontos importantes para levantamento dos fatores de risco e de nocividade

A concepção básica do levantamento é a seguinte.

Verifica-se pelo aspecto pessoal (trabalho/atitude), material (instalações/dispositivos) e ambiental.

Realiza-se o levantamento incluindo itens de pequena gravidade e probabilidade.

Considera-se não apenas o trabalho de rotina, mas também trabalhos extraordinários.

Documentos e materiais didáticos estão disponibilizados no portal do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social.

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/index.html>

4 Ensine os fundamentos da prevenção de acidentes (Parte 2)

~ Vamos todos trabalhar em segurança para tornar o local de trabalho seguro.

Estabeleça plenamente as medidas de prevenção para acidentes comuns na atividade de transporte de carga terrestre, tais como: 1) [Queda], 2) [Lombalgia], 3) [Tombamento], 4) [Ser imprensado/Ser envolvido], 5) [colisão] e 6) [intermação].

(1) Pontos importantes de prevenção de acidentes de [queda]

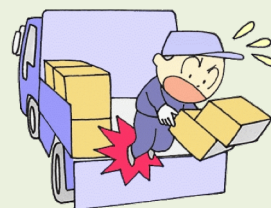
Pontos importantes de prevenção de acidentes de [queda]

O acidente mais comum na atividade de transporte de carga terrestre é o de [queda]. Providencie a prevenção de acidente em cooperação com o embarcador de carga.

■ O trabalhador de manuseio de carga deve ter o trabalho seguro em mente

Há também trabalho de manuseio de carga a ser realizado sozinho no estabelecimento do embarcador de carga, logo deve estar consciente em observar o procedimento de trabalho seguro.

(Vide a tabela da próxima página)



■ Evite o trabalho em cima da tampa lateral da carroceria

Deve instalar uma base de trabalho próprio para trabalho da carroceria e evitar trabalho perigoso em cima da tampa lateral da carroceria. (Fotografia 1)

■ Para subida e descida na carroceria do caminhão de carga deve usar o equipamento de elevação!

Quando estiver no estabelecimento do embarcador de carga, providencie o equipamento de elevação com o consentimento do embarcador. (Fotografia 2)

■ Quando houver instalação para fixação do cinto de segurança, use o cinto sem falta.

No trabalho em cima da carga, deve fazer o possível para providenciar no lado do estabelecimento, fazendo ajuste com o embarcador conforme a necessidade. (Fotografia 3)



(Fotografia 1)



(Fotografia 2)



(Fotografia 3)

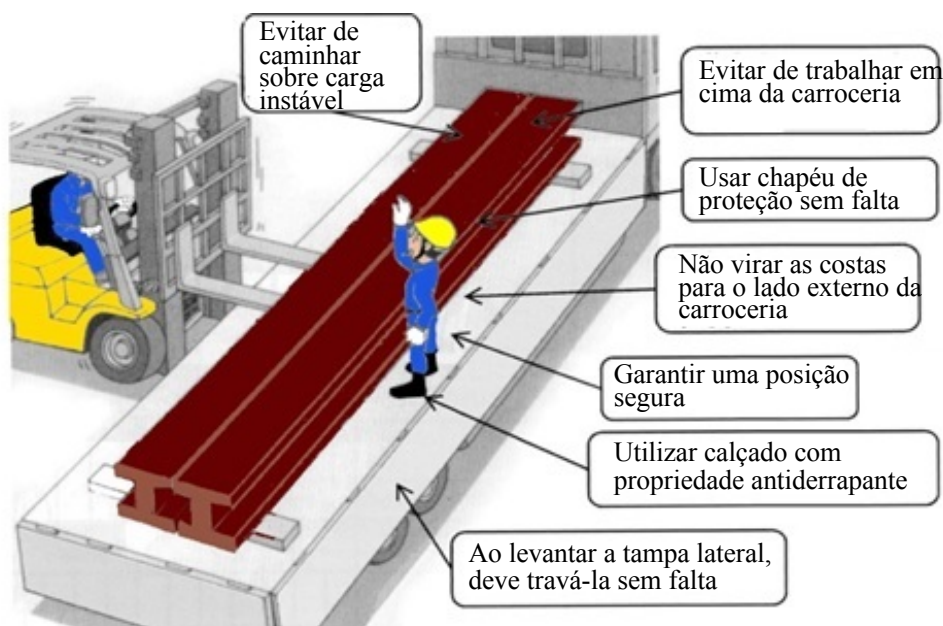
* Tipo de cinto de segurança desejável é o tipo arnês completo.
(Vide P60)

Há também trabalho de manuseio de carga a ser realizado no estabelecimento do embarcador de carga, logo deve estar consciente em observar os itens da tabela abaixo e realizar o trabalho em segurança.

Tabela [Itens que o trabalhador deve observar para evitar a queda]

- 1) Antes de iniciar o trabalho de manuseio de carga, verifique se há irregularidade no chão, organização e ordem em volta do caminhão. Se estiver inadequado, faça a correção.
- 2) O movimento instável em cima da carga é proibido.
- 3) As tarefas como aperto de carga, embalagem e rotulagem não devem ser feitas em cima da carga, mas no chão, sempre que for possível.
- 4) Se houver instalação para fixação do cinto de segurança, use o cinto (o cinto de segurança do tipo arnês).
- 5) Em local onde haja risco de queda, use o chapéu de proteção para se proteger no caso de queda.
- 6) No trabalho em cima da carga ou carroceria, reserve um local seguro, visível pelo operador da empilhadeira.
- 7) Caso esteja na extremidade da carga durante o trabalho em cima da carga ou carroceria, não fique de costas para o lado externo nem recue para trás.
- 8) Ao trabalhar no tempo chuvoso em local escorregadio, utilize calçado com propriedade antiderrapantes (marca F).
- 9) Ao levantar a tampa lateral da carroceria, fixe-a sem falta.
- 10) A subida e descida na carroceria do caminhão de carga com capacidade máxima de 5 toneladas ou mais deve ser feita sempre com equipamento de elevação.
- 11) Mesmo no caso de caminhão de carga com capacidade máxima inferior a 5 toneladas, a subida e descida deve ser feita com equipamento de elevação sempre que possível (pode ser equipamento simplificado como base de apoio).
- 12) Durante a subida e descida na carga, carroceria ou cabine do caminhão de carga, deve observar a preservação de 3 pontos de apoio (ao mover um dos 4 membros, 3 devem estar preservados em ponto fixo).

Fonte: [Diretrizes de Manuseio de Carga]



(2) Pontos importantes de prevenção da [lombalgia]

■ Eliminar tarefas que manipulam objetos pesados com força humana!

Para evitar carga pesada na região lombar, faça o possível para utilizar máquinas (guindaste, empilhadeira) ou instrumentos (carrinho plataforma, p. ex.) para movimentar objetos pesados.



■ Manipulação correta de objetos pesados!

- Aproxime o máximo possível do objeto pesado, com a postura que permita abaixar o centro de gravidade.
- Quando vai levantar objeto pesado do chão, coloque um pé um pouquinho à frente, dobre o joelho, abaixe suficientemente o lombar, abrace o objeto pesado e levante esticando o joelho.
- Reduza a distância de locomoção e evite subir e descer escada quando estiver carregando objeto pesado. Ao levantar objeto pesado, regularize a respiração e levante aplicando pressão abdominal.
- Quando não se sabe o peso da carga, mesmo que pareça leve não a levante de uma vez. Levante-a um pouco, verifique o peso e levante depois da verificação.

⇒ Figura na próxima página

■ Alongamento para prevenção de lombalgia

Antes de iniciar o trabalho ou de manipular objetos pesados, faça alongamento.

⇒ Figura na próxima página

■ Descanso apropriado para o motorista do veículo!

- Operação prolongada de empilhadeira ou caminhão propicia a ocorrência de lombalgia, por isso deve fazer o controle apropriado do tempo de operação e descansar de forma apropriada.
- Depois de dirigir na mesma postura por longo tempo, aumenta o risco de lombalgia e tombamento, por isso antes de manipular objetos pesados, deve tomar pequena pausa ou descanso e fazer alongamento antes de reiniciar o trabalho.

(Referência)

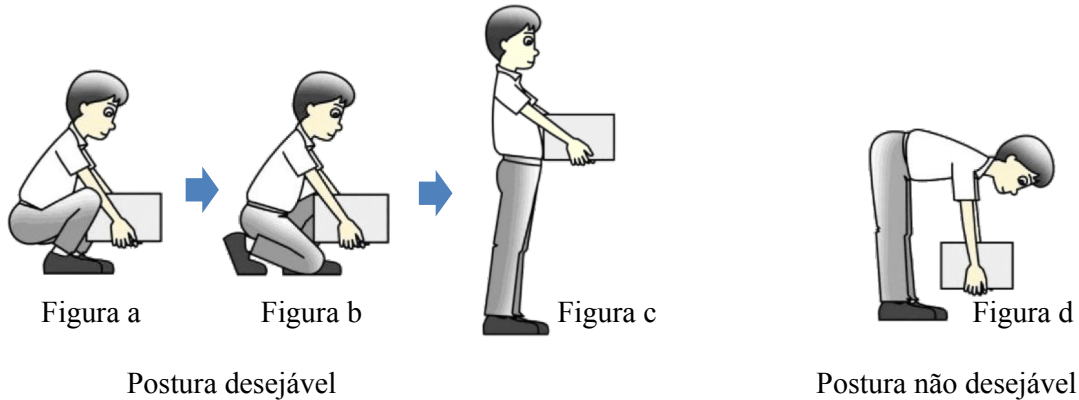
- Divulgação do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social [Iniciativas de prevenção à lombalgia no trabalho] (Diretriz para prevenção de lombalgia)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>
- Folheto do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social [Vamos prevenir a lombalgia no trabalho]
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131114-01.pdf>

Com o uso de máquinas e ferramentas como empilhadeira, a sobrecarga do trabalhador que manipula a carga é reduzido drasticamente. Mas ainda há muitas tarefas dependentes de força humana, por isso deve-se estar atento com a [prevenção de lombalgia].

Além de atentar aos itens acima, faça prevenção à lombalgia conforme a próxima página.

Há [reação ao movimento/movimento forçado] entre os tipos de acidentes, do qual o principal é a dor lombar. Nas ocorrências de acidentes do ano de 2015, o número total de lombalgia é de 14.420 casos, dentre os quais 1960 casos na atividade de transporte de carga terrestre, representando 14%, ocupando terceiro lugar depois de atividade terciária e indústria de transformação.

<Manipulação de objetos pesados>



[Postura de trabalho, movimento]

- 1 Ao aproximar máximo possível do objeto e tomar a postura para abaixar o centro de gravidade, poderá evitar a postura não natural.
 - 1) Ao levantar a carga da superfície de chão ou similar, coloque um pé um pouco à frente, dobre o joelho e segure-a agachando (figura a, figura b).
 - 2) Estica-se o joelho a partir dessa postura para levantar a carga com a força da perna e joelho, e não do lombar.
- 2 Tome cuidado para não tomar a postura com tronco inclinado para frente com dois joelhos esticados (figura d).
- 3 Ao levantar ou transportar a carga, aproxime-a ao máximo ao seu corpo. Evite que a carga e seu corpo fiquem afastados (figura c).
- 4 O movimento de torcer o corpo segurando a carga aumenta imensamente a sobrecarga na região lombar, facilitando a ocorrência de lombalgia. O ideal é eliminar o trabalho que envolve a torção do corpo, mas se isso for difícil, estude a altura, posição e alinhamento da base de trabalho para reduzir a torção do corpo.

<Alongamento>

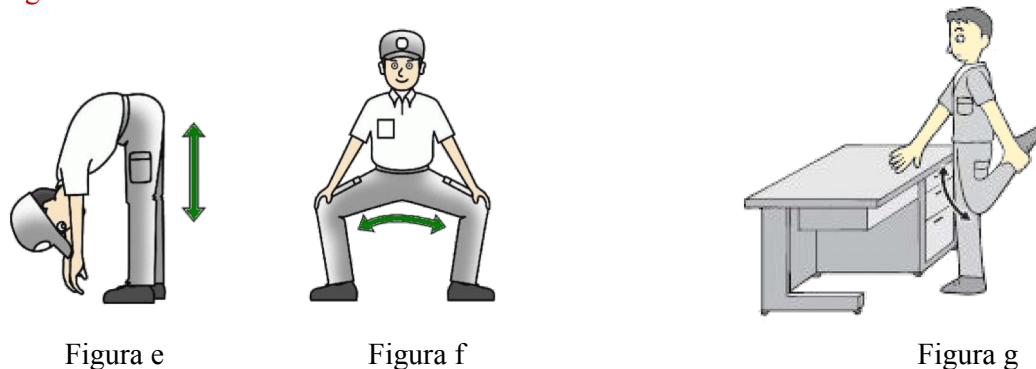


Figura e, f Mantenha a postura por 20 a 30 segundos e alongue 1 a 3 vezes.

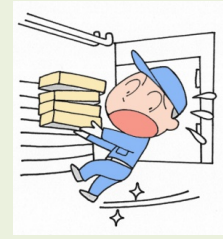
Figura g Mantenha a postura por 20 a 30 segundos e alongue 1 a 3 vezes para direita e esquerda.

(3) Pontos importantes de prevenção de acidentes de [queda]

■ Locomoção carregando objeto aumenta o risco de [tombamento]

Na atividade de transporte de carga terrestre há muitos movimentos segurando objetos, aumentando risco de tombamento pela dificuldade de enxergar o chão e de manter equilíbrio.

Nunca se apresse durante o movimento, principalmente quando descer a escada carregando objeto.



■ Segurança mantendo o chão sempre [organizado], [em ordem], [limpo] e [higiênico]!

O mais comum no acidente de tombamento é escorregar no chão e tropeçar devido a desnível ou em objeto.

Para a prevenção de tombamento é importante promover organizado e ordem em intervalos pequenos e limpar o chão.



■ Para objetos pesados utilizem o carrinho plataforma!

Se locomover carregando objetos grandes ou pesados, poderá ter dificuldades em enxergar o chão ou em manter o equilíbrio, aumentando o risco de tombamento. Faça o possível para usar o carrinho plataforma.

Mas ao usar o carrinho plataforma, é necessário também atentar-se ao tombamento devido ao tropeço com carrinho.

■ Garanta a luminosidade suficiente para corredor

Se houver dificuldade em enxergar o chão, aumenta o risco de tombamento. Elimine pontos escuros no local de trabalho e de locomoção.

■ É importante usar calçado difícil de escorregar!

Grande parte do escorregamento e tropeço durante o movimento se deve a calçados. Escolha o calçado, com referência à próxima página.

Além disso, verifique a condição da sola do sapato periodicamente e tome cuidado com o desgaste.

A maioria dos acidentes de tombamento se deve a [escorregamento] no piso molhado e [tropeço] no objeto ou desnível. Estão indicados acima as medidas para tais causas.

Por outro lado, o Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social está promovendo medidas enfáticas contra [acidentes de tombamento], que é o acidente de trabalho mais comum, por meio de [Projeto de Prevenção de Acidente de Tombamento].

[Cuidados com manejo do carrinho plataforma empurrado à mão]

- 1) Faça inspeção do carrinho plataforma antes do uso, evitando usar carrinho imperfeito, p. ex. com movimentos de rodízios deficientes ou estrutura afetada.
- 2) A carga no carrinho plataforma deve ser empilhada de forma a permitir enxergar à frente.
- 3) Determine e cumpra o limite de peso da carga do carrinho plataforma.
- 4) Manuseie seguindo o manual de procedimento de trabalho.
- 5) Delimite a faixa de passagem de carrinho plataforma.
- 6) Providencie medidas para evitar o desmoronamento de carga conforme a necessidade.

[Projeto de Prevenção de Acidente de Tombamento] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social

<Critérios para escolha do calçado para não tombar>

Tamanho

Se for muito grande ou muito pequeno, não poderá firmar o pé e fica fácil de perder o equilíbrio.

Flexibilidade

Se não houver flexibilidade tenderá a arrastar o pé, podendo causar tropeço.

Peso

Se for muito pesado fica difícil de levantar o pé, podendo causar tropeço.

Equilíbrio do peso (frente e atrás)

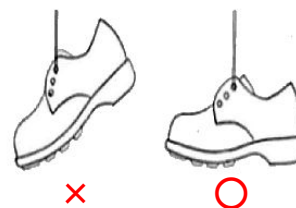
Se o peso estiver concentrado na ponta, a ponta abaixará durante a caminhada, podendo causar tropeço.

Altura da ponta

Se altura da ponta for baixa, fica fácil de tropeçar mesmo em pequeno desnível.

Equilíbrio de propriedade antideslizante entre sola e piso

É importante ter resistência a deslizamento adequado ao local e a característica do trabalho. Por exemplo, se usar sapato com sola de forte propriedade antideslizante sobre o piso de mesma natureza, o atrito entre os dois ficará muito elevado e poderá causar tropeço.



Portal do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social:
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzeniseibu/000111161.pdf>

Itens de cheque		<input checked="" type="checkbox"/>
1	Não tem objeto abandonado no corredor, escada ou na saída?	<input type="checkbox"/>
2	Água acumulada, gelo, óleo ou pó espalhados no chão estão sendo limpos sem deixar abandonados?	<input type="checkbox"/>
3	Está assegurada luminosidade necessária para locomover-se em segurança?	<input type="checkbox"/>
4	Está realizando educação para evitar o tombamento?	<input type="checkbox"/>
5	O calçado de trabalho está sendo escolhido com propriedade antideslizante adequada ao piso e com tamanho certo?	<input type="checkbox"/>
6	Está elaborando e divulgando o mapa das posições com facilidade de tombamento por meio da atividade “arrepio/susto” ?	<input type="checkbox"/>
7	Há sinalização em locais onde há desnível ou com facilidade de escorregar?	<input type="checkbox"/>
8	Está proibindo o trabalhador caminhar com mãos no bolso?	<input type="checkbox"/>
9	Introduzi exercícios de alongamento e movimentos para evitar tombamento?	<input type="checkbox"/>

Como foi o resultado do cheque? Se os itens com problema forem melhorados, provavelmente o rendimento do trabalho aumentará e o ambiente de trabalho com facilidade para trabalhar. Todos devem opinar sobre a forma de melhoramento, p. ex. na reunião de Comissão de Segurança.

(4) Pontos importantes de prevenção de acidentes de [ser imprensado/envolvido]

■ A inspeção e reparo no entupimento de carga na correia transportadora devem ser feitos depois de desligá-la.

- Faça a inspeção e reparo no entupimento de carga da correia transportadora depois de desligá-la por completo.
- Não atravesse a correia transportadora.

■ Durante a locomoção dentro do estabelecimento, esteja atento para se prevenir à colisão com empilhadeira.

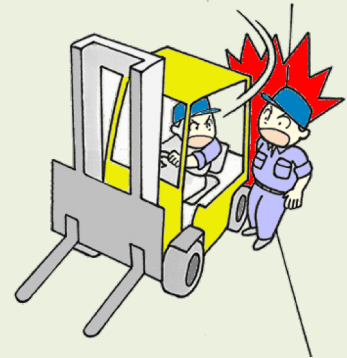
- Caminhar pelo corredor seguro.
- Não saltar para fora, por trás da carga.

■ O operador da empilhadeira deve prevenir a colisão com o pedestre.

- Mesmo que a empilhadeira estacionada comece a se movimentar, não tente embarcar nem parar.
- Não tente projetar o corpo para fora do assento do operador.
- Ao avançar a empilhadeira carregada, tome cuidado para não colidir com pedestre.

■ Para trabalhar com palete de caixa de rolo ou carrinho plataforma, use equipamento de proteção conforme a necessidade.

- Use sapato de segurança ou protetor de perna prevendo o caso de ser pisado.
- Em locais de visão prejudicada, faça parada provisória e pronuncie em voz alta.



1 A inspeção e reparo no entupimento de carga da correia transportadora devem ser feitos depois de desligá-la.

Quando se executa algum serviço extraordinário na máquina, deve desligá-la por completo e ainda evitar que seja religada acidentalmente.

O mesmo acontece com a correia transportadora. Se tentar remover a carga entupida sem desligá-la, pode ser imprensado e causar desastre grave. Pratique plenamente o [pode ser imprensado]

A legislação também determina o desligamento da máquina nas [tarefas de limpeza, abastecimento de óleo, inspeção, conserto ou ajuste].

2 O operador da empilhadeira deve prevenir a colisão com o pedestre

Quanto ao acidente de ser imprensado envolvendo a empilhadeira, é necessário que tanto o operador como o pedestre tenham cuidado.

[Operador]

- 1) Tem acontecido acidentes de atropelamento no momento de o operador tentar embarcar na empilhadeira estacionada que começa a se mover ou pará-la com as mãos, sendo imprensado contra a parede.
- 2) Tem acontecido acidentes de ser imprensado por ter tocado acidentalmente na alavanca de inclinação ao tentar arrumar a carga, projetando o corpo para fora do assento.

-
- 3 Para trabalhar com palete de caixa de rolo, use equipamento de proteção conforme a necessidade
- No caso de palete de caixa de rolo ou carrinho plataforma, é necessário medidas para acidentes de a mão ou pé ser imprensados.
 - Houve um caso de acidente em que, durante o trabalho de descarga do caminhão plataforma para empilhadeira, deslocou a caixa pallet com carga horizontalmente em direção à empilhadeira, quando teve a mão imprensada entre a caixa e garfo, sofrendo fraturas.
 - * Sobre manipulação segura do palete de caixa de rolo, consulte P45. Sobre equipamentos de proteção, consulte P54.



(5) Pontos importantes sobre prevenção de acidentes de [colisão provocada] e [colisão sofrida]

■ É proibido saltar da carroceria ou da cabine de caminhão!

- Tem acontecido muitos acidentes de machucar o pé ou o lombo devido ao impacto no momento do salto.
- Se houver equipamento de elevação, use sem falta.
- Se não houver, suba ou desça apoiando em 3 pontos.



■ Prevenir acidentes de colisão causado por empilhadeira!

- Ao se deslocar dentro do estabelecimento com empilhadeira, obedeça o limite de velocidade e tenha cuidado com o pedestre.
- Ao caminhar no interior do estabelecimento, caminhe pelo corredor seguro para evitar a colisão com empilhadeira, nem salte para fora por trás da carga.

■ Cuidado com a colisão com palete de caixa de rolo ou similar!

- Para se prevenir a colisão ou atropelamento pelo palete de caixa de rolo ou carrinho plataforma, use sapato de segurança e protetor nas pernas.
- Em locais de visão prejudicada, faça parada provisória e pronuncie em voz alta.

1 É proibido saltar da carroceria ou da cabine de caminhão

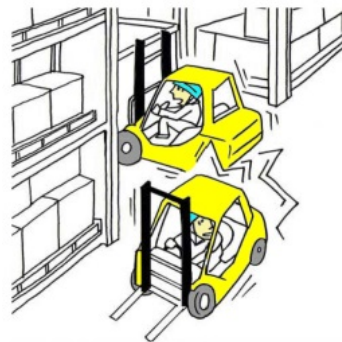
Dentre acidentes classificados como colisão, os mais comuns são fraturas e torções do pé que ocorrem quando salta da carroceria do caminhão. Está classificado como colisão, mas também pode levar a quedas.

É necessário realizar a plena educação mostrando que saltar é mais perigoso do que se imagina.

Especialmente depois de passar muito tempo no assento do motorista com mesma postura, o risco de saltar aumenta muito.

2 Prevenir acidentes de colisão causado por empilhadeira

Há casos em que a empilhadeira se colide machucando o operador, e casos em que o pedestre se machuca ao ser atingido pela empilhadeira. Ambos são riscos que necessitam de cuidados.



3 Cuidado com a colisão com palete de caixa de rolo ou similar

O palete de caixa de rolo (roll box pallet) é também denominado de *kagoshi* (carro gaiola), *kago daisha* (carrinho plataforma gaiola) ou *kagotena* (contêiner gaiola) e é amplamente utilizado. Quando o movimento da roda piora ou se torna pesado, não se consegue controlar de forma desejada, podendo atingir o pé e causar ferimentos, o que acontece com frequência. O manejo correto está explicado na próxima página.

Paleta de caixa de rolo

Manual de prevenção de acidente de trabalho durante o uso de paleta de caixa de rolo

[8 regras para trabalhar em segurança]

(do Folheto do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social)

4 páginas em formato A4

◆ **Regra 1 Uso em desnível ou em rampa**
São locais susceptíveis de acontecer acidente, por isso trabalhe mantendo atenção especial.

◆ **Regra 2 Uniforme, sapatos de trabalho, equipamentos de proteção**
Utilize traje de trabalho correto, visando inclusive o trabalho em segurança.

◆ **Regra 3 Operação básica de paleta de caixa de rolo**
Aprenda a operação básica para não causar acidente.

◆ **Regra 4 [empurrar], [puxar], [empurrar de lado]**
Aprenda cada uma das dicas e trabalhe em segurança.

◆ **Regra 5 Operação em várias pessoas**
Comuniquem-se em voz alta e trabalhe com mais cuidado do que quando se trabalha sozinho.

◆ **Regra 6 Colocação da carga**
Aprenda a forma básica de carregar e evite o desmoronamento da carga.

◆ **Regra 7 Dobrar/montar/empilhar**
Ao dobrar, fica instável, por isso tome cuidado com tombamento.

◆ **Regra 8 Operação na plataforma elevatória de porta traseira de caminhão**
O risco durante a subida e descida é ainda maior, por isso trabalhe com cuidado.



(Procedimento para movimentar o paleta de caixa de rolo da plataforma elevatória para o chão)



Manual de prevenção de acidentes durante o uso de paleta de caixa de rolo

8 Regras para trabalhar em segurança



とても便利なローラボックスパレットですが、下置きや手置の負荷による事故などが多発しています。日本労働安全衛生局では、労働者の安全を確保するため、労働現場での事故防止を目的として、本マニュアルを作成しました。本マニュアルは、労働現場での事故防止に役立つ情報を提供することを目的として、労働現場での安全作業を促進することを目的としています。本マニュアルは、労働現場での安全作業を促進することを目的として、労働現場での安全作業を促進することを目的としています。本マニュアルは、労働現場での安全作業を促進することを目的として、労働現場での安全作業を促進することを目的としています。



Paleta de caixa de rolo do Ministério da Saúde

Pesquis

(6) Pontos importantes de prevenção da [intermação]

Há risco de intermação quando se trabalha com manuseio de carga ao ar livre. Tome cuidados com os seguintes pontos:

- **No ambiente de trabalho de alta temperatura e umidade, tome cuidado com intermação!**
 - A [Intermação] é um estado em que o calor fica represado no corpo devido a longo tempo de permanência no ambiente de alta temperatura e umidade, o que gradativamente causa o desequilíbrio do líquido e sal no interior do corpo, provocando disfunção do controle de temperatura corporal.
 - Não apenas ao ar livre, mas pode se manifestar também dentro de recinto fechado, mesmo que não esteja fazendo nada, sendo necessário ser transportado em emergência, podendo levar à morte.
- **Se houver sintomas de intermação como tontura e indisposição, tome providências necessárias.**



- 1) Para local fresco
 - • • Faça evacuar para local fresco, como sala com ar condicionado ou sombra arejada.
- 2) Refrescar o corpo
 - • • Afrouxe as roupas e refresque o corpo (principalmente em volta do pescoço, axilas e virilhas).
- 3) Reposição de líquido
 - • • Reponha líquido, sal, solução de reidratação oral*, etc *sal de cozinha e glicose diluídos em água.

Se não consegue tomar água sozinho ou estiver inconsciente, chame a ambulância imediatamente!

* Sobre sintomas de intermação e sua gravidade

- **Previna a intermação com reposição de líquido e sal!**
 - 1) Assegurar o tempo de pausa ou descanso e o local de descanso. Redução do tempo de operação contínua
 - 2) Independente dos sintomas subjetivos, reposição de líquido e sal antes, durante e depois do trabalho.
 - 3) Ingestão apropriada de isotônicos e solução de reidratação oral.
 - 4) Sono insuficiente, condição física irregular, efeito da bebida alcoólica do dia anterior e falta de refeição da manhã influem na manifestação de intermação.

Adquira conhecimento correto sobre intermação, esteja atento à alteração das condições físicas, e quando se suspeita do sintoma, não fique suportando. Avise logo as pessoas ao redor, solicitando a chamada da ambulância, p. ex. Se ficar descansando sozinho, o sintoma pode se agravar, ficando impossibilitado até de chamar as pessoas.

Também preste atenção às pessoas ao redor e, se achar que alguém está com intermação, avise outras pessoas.

[Sintomas de intermação]


- Vertigem, tontura, dormência nos membros, câimbra nos músculos, mal-estar.
- Dor de cabeça, ânsia de vômito, vômito, fraqueza, letargia, condições diferentes do dia a dia.

Em casos graves

- Resposta estranha, perda de consciência, convulsão, corpo quente (grave).

Seja ao ar livre ou dentro do recinto, mesmo que não sinta sede, reponha o líquido, sal e solução de reidratação oral em pequenos intervalos.

<Sintomas de intermação e sua classificação>

Classificação	Grau I	Grau II	Grau III
Sintomas	tontura, desmaio, dor muscular, contração muscular, suor excessivo	dor de cabeça, mal-estar, ânsia de vômito, vômito, fraqueza, letargia	distúrbio de consciência, convulsão, distúrbio do movimento dos membros, Temperatura corporal elevada
Gravidade	Baixa  Alta		

Quando manifestar os sintomas correspondente ao grau II, é desejável transportá-los para um hospital ou similar.

Quando manifestar os sintomas correspondente ao grau III, é necessário chamar a equipe de emergência imediatamente.

<Conhecimento do índice de calor (valor de WBGT)>

- Método de consultar o [Índice de calor (WBGT)] publicado pelo Ministério do Meio Ambiente
 Pode ser conhecido por meio de “valor previsto e real de WBGT” do “Portal de Informações para Prevenção de Intermação” do Ministério do Meio Ambiente (disponibilizado entre maio e outubro de todos os anos)
 Portal do Ministério do Meio Ambiente → <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- Método de medição real utilizando [Medidor do índice de calor (medidor de WBGT)]
 * Vamos medir o índice correto de calor (valor WBGT) por meio de medidor com bolinha preta.



Medidor de WBGT (exemplo)

(Nota) As informações dessa página são do folheto [As medidas de prevenção de intermação do seu local de trabalho estão perfeitas?] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social .

5 Ensine os fundamentos da prevenção de acidentes (Parte 3)

~ Faça com que o aluno assimile as providências necessárias na ocorrência de uma situação anormal ou de acidentes de trabalho.

Para tomar providências precisas e ter conhecimento do que deve fazer em caso de emergência ou anormalidade, como na ocorrência de acidentes ou desastres, é necessário aprender e treinar com antecedência no dia a dia.

(1) Providências na ocorrência de situação anormal

O trabalho de manipulação e transporte de carga é realizado em depósito ao ar livre, armazém, galpão, dentro da fábrica, locais públicos ou sobre as estradas, e está sujeito, além do acidente causado pelo próprio trabalho, mas também à influência dos acidentes ocorridos em sua volta. Se constatar tais situações anormais, deve interromper o trabalho o quanto antes e evacuar, se necessário.



A Quando é necessário interromper o trabalho e evacuar

1) Quando houver vazamento de substâncias nocivas	A carga que vaza em virtude do acidente durante o trabalho ou acidente de trânsito pode ser de substâncias nocivas. Nesse caso, se aderir ao corpo humano ou for inalado, pode se tornar acidente grave, por isso deve interromper o trabalho para não sofrer consequências e evacuar para um lugar seguro. No trabalho de fumigação no interior do armazém no qual há vazamento do medicamento de fumigação pela rachadura da parede ou similar, não se deve aproximar.
2) Quando há risco de incêndio ou explosão	Se acontecer incêndio no local de trabalho e o combate voluntário estiver limitado ou se houver objeto explosivo na proximidade, é necessário evacuar rapidamente.
3) Quando acontecer terremoto	Se acontecer terremoto durante o trabalho, a carga pode cair, equipamentos podem tombar, por isso é necessário interromper o trabalho e evacuar para um local seguro.
4) No caso de ventos fortes e chuvas intensas	Se estiver trabalhando em um lugar alto durante ventos fortes, chuva ou neve intensa, poderá cair, por isso deve interromper o trabalho. Na condução do veículos em mau tempo, é necessário reduzir a velocidade ou fazer uma parada provisória.
5) Quando o ar está com oxigênio reduzido ou com excesso de monóxido de carbono	Os cereais consomem oxigênio pela respiração. Além disso, os produtos fermentados como <i>shoyu</i> gera gás carbônico e reduz a concentração de oxigênio. Armazéns, silos ou porões de navio que contenham esses produtos podem ficar com a falta de oxigênio ou com alta concentração de monóxido de carbono devido a gás de escape ou similar. Nesses casos é necessário interromper o trabalho e evacuar.
6) Quando há risco de desmoronamento da pilha	Se a disposição da pilha não estiver adequado no interior do armazém ou no depósito ao ar livre, poderá desmoronar. Nesse caso deve interromper o trabalho, fazer ajustes ou tomar medidas corretivas para evitar o desmoronamento.
7) No caso de acidente de trânsito	Se provocar acidente de trânsito, mova o veículo para acostamento ou um espaço aberto, pare e desligue o motor, visando evitar acidentes secundários. Há ainda risco de sofrer colisão traseira por outros veículos, logo desça do carro e providencie a sinalização de emergência para evitar de ser envolvido em acidentes. Principalmente quando a carga é de material inflamável, explosivo ou nocivo, é necessário deslocar o veículo para um local seguro. Se isso não for possível, sinalize para outros veículos e evacue rapidamente.

B Medidas em situações anormais

1) Siga a orientação do líder	Quando acontecer situação de perigo, proceda conforme a ordem do líder. Se você identificou a situação, comunique rapidamente aos responsáveis que estão próximos e aguarde a orientação. (No caso de trabalho no estabelecimento do embarcador, haverá casos em que a orientação parte do próprio embarcador).
2) Avaliar a rota determinada ou direção do vento	Se o local ou rota de evacuação estiverem determinados, devem segui-los. Em trabalho ao ar livre, evacue para o lado do barlavento, caso contrário poderá agravar o dano.
3) Há casos em que se deve agir por decisão própria	Quando estiver dirigindo o veículo não poderá receber a orientação do líder ou gerente, por isso deve decidir sobre interrupção do transporte ou evacuação por decisão própria, de acordo com o manual para providências contra acidentes (definir previamente, principalmente no transporte de substâncias perigosas ou nocivas).

(2) Exemplos de providências na ocorrência de situação anormal

(1) Providências na ocorrência de situação anormal

<Por exemplo...a carga ficou preso na correia transportadora>

- 1) Se descobrir uma situação anormal, verifique em primeiro lugar, o que está acontecendo.
- 2) Avise a pessoa responsável pelo local de trabalho ou colegas que estejam na proximidade, em voz alta.
- 3) Pressione o botão de emergência se necessário. Deve ensinar em quais situações se deve acionar o botão de emergência e executar o treinamento de acionamento na prática.
- 4) Toma-se providências adequadas em cooperação com os colegas, seguindo a orientação do responsável. Não tome atitudes egocêntricas.
- 5) Quando as situações anormais forem regularizadas, o responsável deve sintetizar a situação de ocorrência para relatar.

<Por exemplo...a empilhadeira estacionada começou a se mover. O palete de caixa de rolo está para tombar>

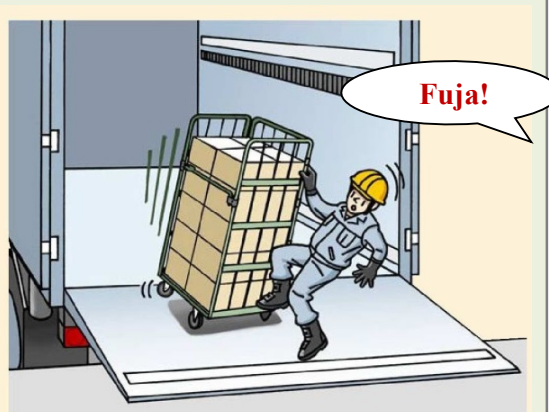
- 1) Não tente parar à força, [fuja].
- 2) Grite em voz alta para as pessoas ao redor: [Fujam].
- 3) Faça com que os trabalhadores assimilem a fuga durante a educação em segurança e saúde no dia a dia.

<por exemplo ... Há ruído estranho. Há odor estranho. Lâmpada está acesa>

- Avise imediatamente as pessoas ao redor.

[Vamos avisar]

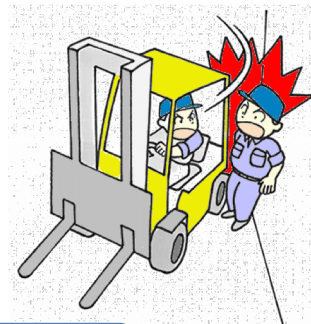
Se as condições da máquina estiverem diferentes dos dias normais, avise as pessoas ao redor, p. ex., o líder.



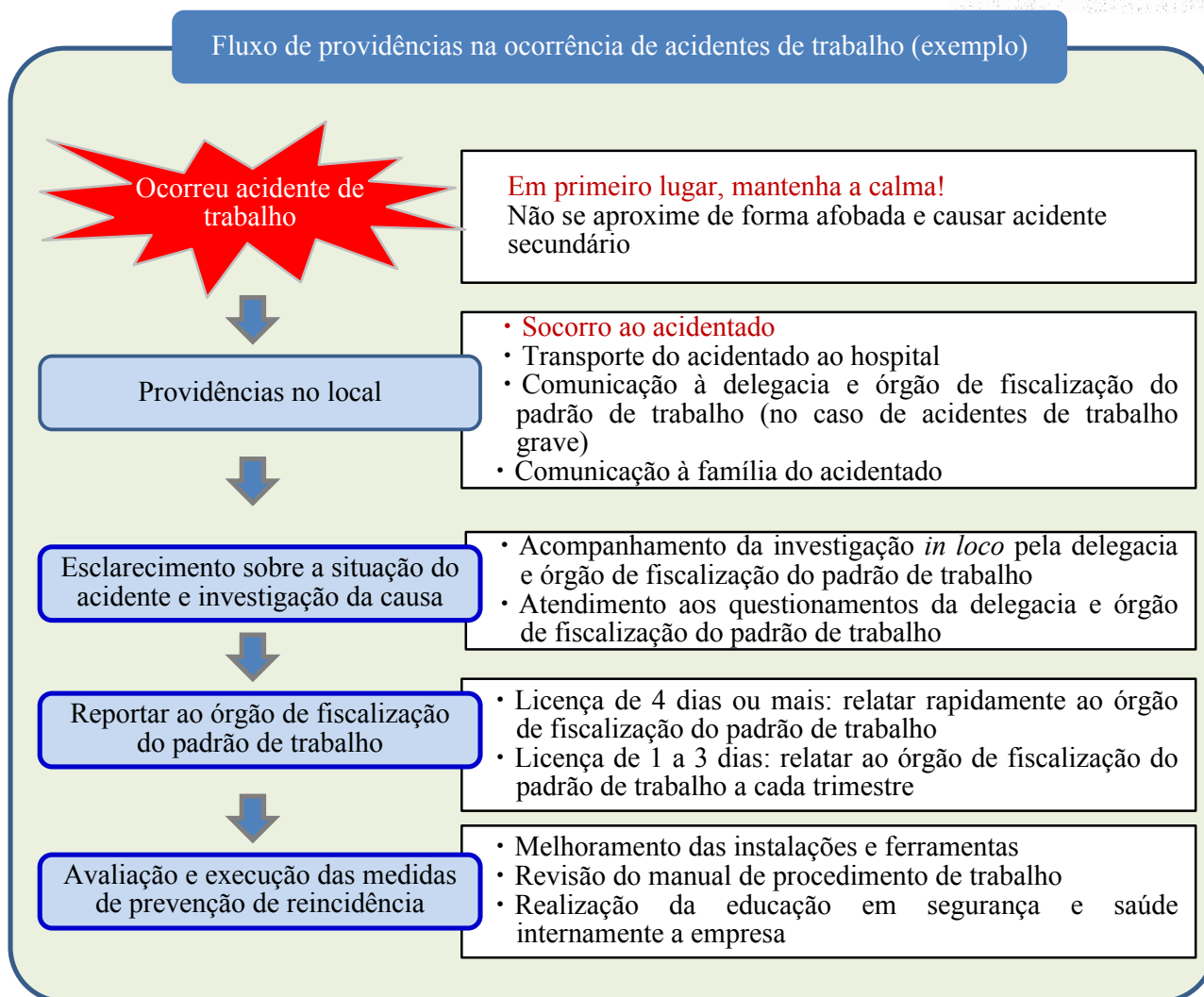
(3) Providências na ocorrência de acidentes de trabalho (gestor)

Mesmo que a empresa esteja realizando ativamente o controle e atividade em segurança e saúde, não é possível reduzir a zero a probabilidade de ocorrência de acidente de trabalho.

Caso ocorra acidente no local de trabalho, tome seguintes providências:



Fluxo de providências na ocorrência de acidentes de trabalho (exemplo)



E ainda, prevenindo a situação de acaso, deixe organizado as seguintes questões:

- Checagem do local para guardar instalações e ferramentas de atendimento primeiros socorros
- Contato e responsável pelo contato com Corpo de Bombeiros, atendimento de emergência, delegacia e órgão de fiscalização do padrão de trabalho
- Contato da família dos trabalhadores, forma de reportar ao órgão de fiscalização do padrão de trabalho e de requerer o benefício de seguro do acidente de trabalho
 - * Quando ocorrer acidente de trabalho - Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousai/index.html>
 - * Indenização trabalhista - Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousai.html>
- Outros Métodos e formatos próprios da empresa, etc.

III Casos de referência para trabalho seguro

(1) Tornar o risco visível

~ Vamos elevar a consciência sobre o risco por meio de [tornar risco visível]

- ◆ [Tornar risco visível] consiste em realizar atividades de segurança mais eficaz possível tornando visível os perigos potenciais do local de trabalho e os itens de segurança para os quais deve direcionar a atenção.
- ◆ [Tornar risco visível] é uma ferramenta eficaz para garantir a segurança, permitindo evocar com facilidade a consciência sobre o risco e os cuidados necessários nas tarefas, e de fácil participação dos trabalhadores não especializados.
- ◆ Quando realizar o [Tornar risco visível], é necessário ensinar ao trabalhador o porquê do risco e como deve proceder para trabalho seguro.

(1) A Utilização das ferramentas de [Tornar risco visível]

- ◆ O mapa de riscos, marcador de risco e adesivo de risco são ferramentas para indicar os locais de risco, e a sua forma de uso está indicada pelo Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social. Não são casos de transporte de carga terrestre, mas apresentamos como referência.

([Tornar risco visível] em atividade varejista)

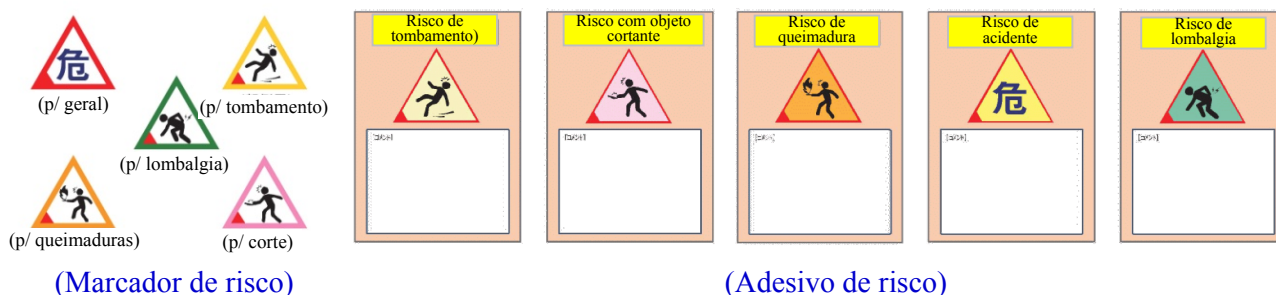
→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000058407.html>

([Tornar risco visível] em restaurantes)

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000069516.html>

([Tornar risco visível] em estabelecimento de previdência social)

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000069511.html>



(Marcador de risco)

(Adesivo de risco)



(Mapa de riscos)

- O mapa de riscos é para chamar atenção evidenciando os locais em que há risco de ocorrência de acidente de trabalho por meio de desenho de planta baixa do local de trabalho, por exemplo.
- O marcador de risco é para colar no local de risco indicando os itens que devem ser cumpridos por meio de post it, p. ex.
- O adesivo de risco é para colar no local de risco para advertir sobre o local e conteúdo do risco. Preenche-se as lacunas com conteúdo e precauções sobre o risco, e os itens que devem ser obedecidos para segurança.

* Marcador e adesivo podem ser obtidas pelo portal da Associação Japonesa de Consultores em Segurança e Saúde no Trabalho

→ <http://www.jashcon.or.jp/contents/>

(2) Exemplos de [Tornar visível]

Tornar visível aos próprios olhos as partes do local de trabalho que apresentam riscos tem grande eficácia. Por isso cada unidade de trabalho está engajada em [Tornar visível] com diversas tentativas.

Apresentamos aqui os casos publicados pelo Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social (incluindo Secretaria de Trabalho das províncias) e os casos das unidades de trabalho que contribuíram para elaboração do manual (* quando não há indicação, são das unidades de trabalho que contribuíram).

Use esses casos como referência para engajamento em [Tornar visível] da sua unidade de trabalho.

- ◆ O Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social tem como objetivo vitalizar as iniciativas de [Tornar visível] das atividades de segurança das unidades de trabalho. Para isso está reunindo os casos de iniciativas de [Tornar visível] das atividades de segurança que estão sendo desenvolvidas nas unidades de trabalho por meio de concurso e classificando os casos de excelência. As Secretarias de Trabalho das províncias estão também apresentando excelentes casos de [tornar visível].
 - Caso de [tornar visível] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social (Concurso de atividade de segurança [visível])
 - <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/sakuall.html>
 - Seleção de casos de [tornar a segurança visível] da Secretaria de Trabalho de Osaka
 - <http://osaka-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/osaka-roudoukyoku/H26/anzen/260418-3.pdf>

【Caso de [“Tornar visível”] 1】



Em local de trabalho onde coexistem empilhadeiras e trabalhadores, os trabalhadores que trabalham há muito tempo conhecem as regras do local. Entretanto houve colisões entre empilhadeiras e os trabalhadores temporários, que são contratados em grande número em determinada época do ano.

Por isso estabeleceu-se a regra com uso de 4 cores, fáceis de ser entendida mesmo aos trabalhadores temporários e com isso eliminou-se o acidente de colisão com empilhadeira.

Fonte: Seleção dos casos de [Visualização da Segurança] (Secretaria de Trabalho de Osaka)

【Caso de [“Tornar visível”] 2】

Para a prevenção do acidente de queda de caminhão ou empilhadeira, está se empenhando em prevenção de reincidências, principalmente pela campanha de [Garantir os 3 pontos!], fazendo levantamento dos procedimentos arriscados e mostrando os pontos importantes de [trabalho seguro] aos trabalhadores por meio de fotografias.

Fonte: Seleção dos casos de『Visualização da Segurança』(Secretaria de Trabalho e Osaka)

Caminhão Garantir os 3 pontos!

Embarque



1) Abra a porta prestando atenção a sua volta.

2) Segure a alça com a mão direita/esquerda, e coloque o pé no primeiro degrau.

3) Mantenha imóvel a mão direita e a esquerda e o pé esquerdo, e coloque o pé direito no segundo degrau.

4) Segure firmemente a alça e suspenda o seu corpo.

5) Sente lentamente no assento.

* Conforme o tipo de caminhão, a sequência para os pés direito e esquerdo podem ser invertida.

Desembarque



1) Abra a porta com cuidado a sua volta.

2) Mantendo a mão direita fixa, coloque o pé direito no segundo degrau e segure a alça com a mão esquerda.

3) Mantenha imóvel a mão direita e a esquerda e o pé direito e coloque o pé esquerdo no primeiro degrau.

3) Mantenha imóvel a mão direita e a esquerda e o pé esquerdo, e coloque o pé direito no chão.

Empilhadeira Garantir os 3 pontos!



1) Preste atenção a sua volta, segure a alça com as duas mãos e coloque o pé esquerdo no degrau.

2) Mantenha imóvel a mão direita e a esquerda e o pé esquerdo, e suspenda o seu corpo.

3) Sente lentamente no assento.

Desembarque



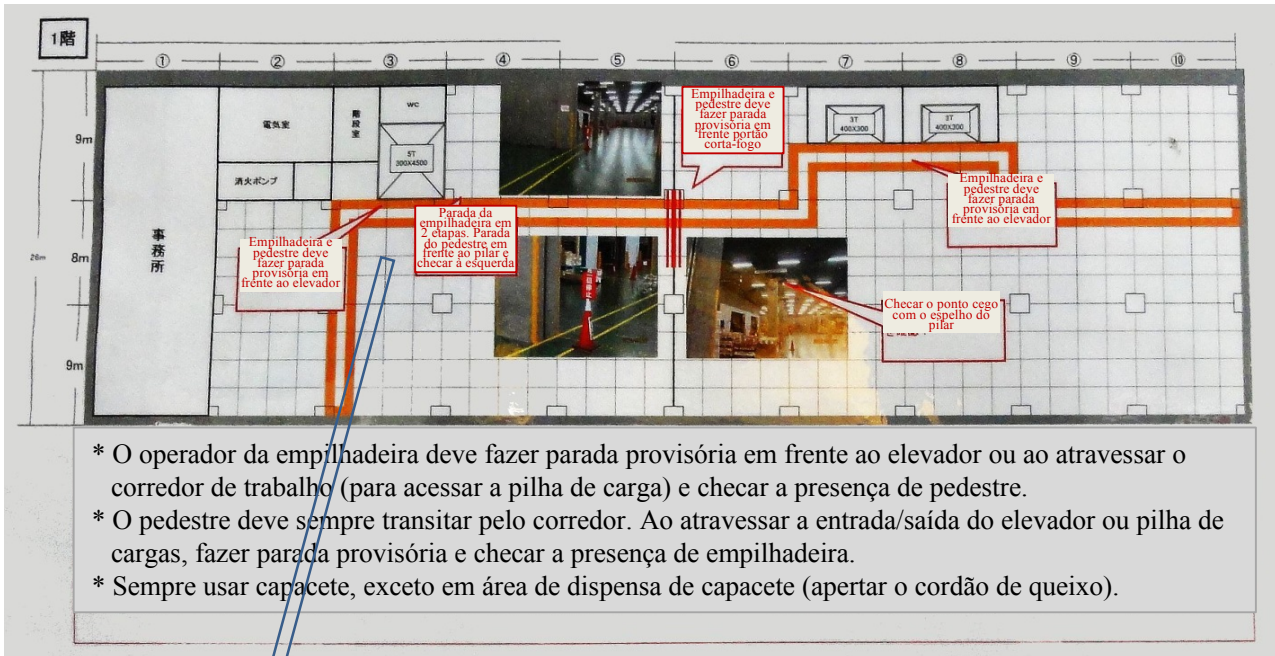
1) Preste atenção a sua volta, segure a alça com a mão esquerda.

2) Mantenha a mão esquerda fixa, segure a alça com a mão direita, suspenda o seu corpo e coloque o pé esquerdo no degrau.

3) Mantenha imóvel a mão direita e a esquerda e o pé esquerdo, e coloque o pé direito no chão.

【Caso de [“Tornar visível”] 3】 ◆ Mapa de riscos

Apresentamos um exemplo de mapa que indica os pontos perigosos no local de trabalho e instruções sobre a forma de trabalhar em segurança nesses pontos. Como nesse exemplo, ao usar fotografia, o pontos de riscos ficam evidentes.



- * O operador da empilhadeira deve fazer parada provisória em frente ao elevador ou ao atravessar o corredor de trabalho (para acessar a pilha de carga) e checar a presença de pedestre.
- * O pedestre deve sempre transitar pelo corredor. Ao atravessar a entrada/saída do elevador ou pilha de cargas, fazer parada provisória e checar a presença de empilhadeira.
- * Sempre usar capacete, exceto em área de dispensa de capacete (apertar o cordão de queixo).

【Caso de [“Tornar visível”] 4】

É a iniciativa de [tornar visível] os riscos no local de trabalho e itens de atenção, apresentados acima. No mapa de riscos, está escrito: “empilhadeira e pedestre devem fazer uma parada provisória na entrada/saída do elevador”.



(É uma medida contra o risco de contato entre a pessoa que atravessa a frente da empilhadeira que acaba de sair do elevador)



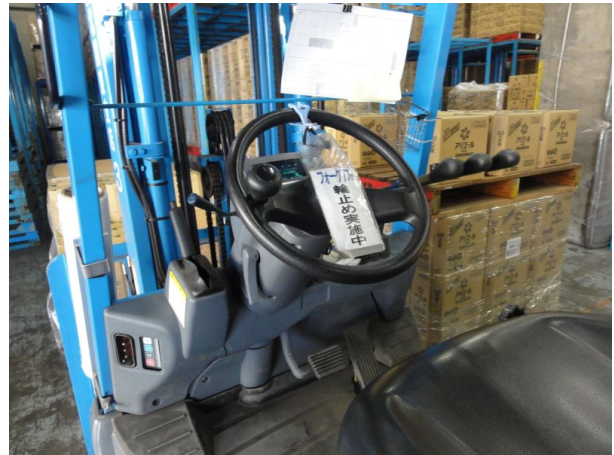
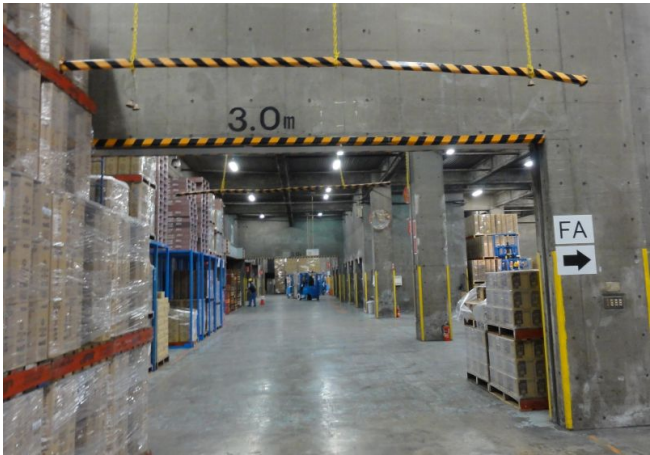
É a indicação de parada provisória para empilhadeira, do lado esquerdo.



(Instalação de espelho que permite visualizar o lado externo, de dentro do elevador)

【Caso de [“Tornar visível”] 7】

Instalação de barras para facilitar a visão do limite de altura para empilhadeira. Para evitar de operar a empilhadeira sem perceber que está com trava de giro, sinalize “Trava de giro acionada”.



【Caso de [“Tornar visível”] 8】

Como medida de prevenção ao risco de saltar da carroceria, instalou-se alças em 4 locais. Estão previstos estudos e melhorias adicionais, p. ex., aumentar o comprimento das alças.

Alça em 4 locais

Modo de subir na carroceria

Modo de descer da carroceria



Aumento da alça

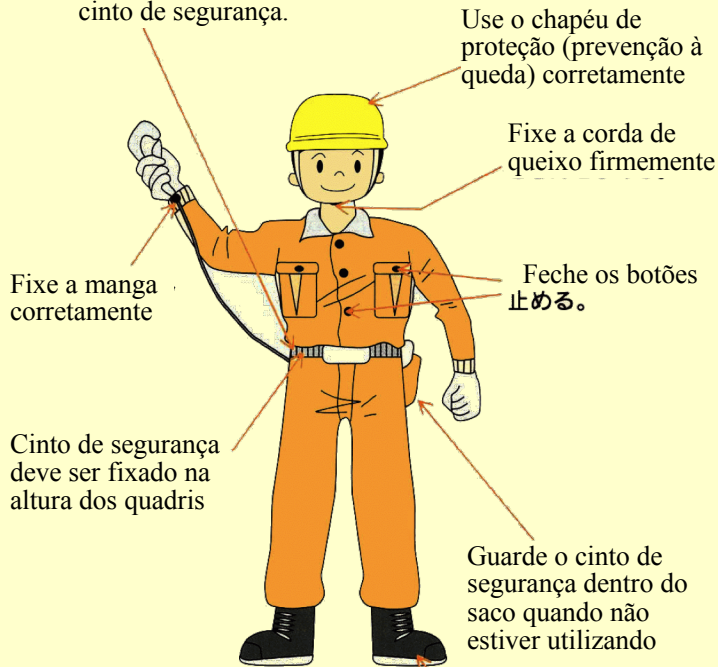


2 Casos para trabalho seguro (Parte 1) * Relacionado com atividade de transporte por caminhão

Pontos importantes do trabalho

Vamos verificar o traje e equipamentos de segurança

Durante o trabalho em local onde há risco de queda, use o cinto de segurança.



Use sapato não derrapante. Caso tenha risco de machucar o pé, use sapato de segurança

(Questões a considerar)

- Durante o trabalho na carroceria ou em cima da carga, utilize chapéu de proteção para queda.
- Use o cinto de segurança do tipo arnês completo ^(Nota) sempre que possível.

(Nota) Para o tipo arnês completo, consulte a P60.

Pontos importantes na subida e descida no cabine do motorista









Tenha cuidado quando o chão estiver molhado, pois fica escorregadio

<Questões a considerar>

- A subida e descida no cabine do motorista deve ser feita com apoio em 3 pontos.
- Tem acontecido muitos casos de acidente de trabalho ao saltar do cabine de motorista. É proibido embarcar ou desembarcar saltando.
- O risco aumenta principalmente após longas horas dirigindo. Desça devagar e fique algum tempo com a mesma postura.

Pontos importantes antes de iniciar o trabalho de descarga de carroceria plana


No trabalho de descarga na carroceria plana tem acontecido muitos acidentes de queda por escorregar ou pisar em falso

<p>○ Usar corretamente o chapéu de proteção</p> 	<p>○ Sapato de segurança</p> 
<p>○ Não embarcar ou desembarcar pulando</p>  <p>Subida/descida na carroceria</p>	<p>✗ Não fique de costas na extremidade da carroceria, pois há risco de queda</p> 
<p>✗ Não remover a carga do meio</p> 	<p>✗ Tome cuidado com desequilíbrio de carga</p> 

<Questões a considerar>

- Quando houver instalação para fixação do cinto de segurança, use o cinto sem falta.
- Se houver instalação para subida e descida, use-a sem falta.
- O trabalho em cima da carga deve ser feito no chão sempre que for possível.

Pontos importantes do trabalho de passagem de corda



Mesmo que o aparelho de aperto de carga fique inutilizado, não manipule à força

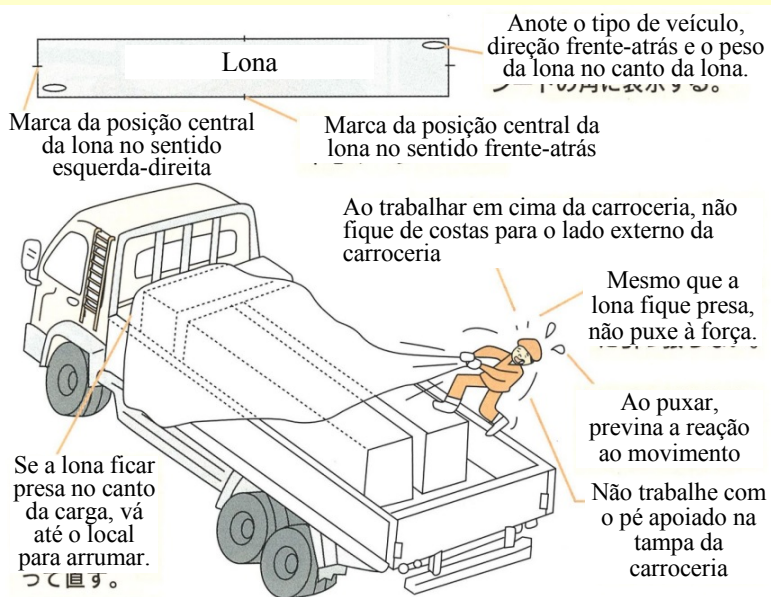
Ao puxar, previna a reação do movimento 作業する。

Se trabalhar com o pé na tampa da carroceria, haverá risco de queda. Utilize escada dobrável ou base de apoio.

<Questões a considerar>

- Checar o procedimento de amarração e desamarração de cargas.
- Quando é difícil trabalhar em cima da carroceria, utilizar base ou escada dobrável.
- Usar sapato de segurança que não escorrega.
- Na tarefa em que é necessário aplicar força, tomar postura preparada à reação do movimento.
- Para que o aparelho de aperto de carga não fique inútil, faça inspeção diariamente. Checar a condição de operação uma vez, no local de trabalho.

Pontos importantes do trabalho de colocação de lona



<Questões a considerar>

- Checar o método e procedimento de trabalho seguro de colocação de lona.
- Quando é difícil trabalhar em cima da carroceria, utilizar base ou escada dobrável.
- Não saltar da carroceria, nem subir e descer segurando carga na mão.

- Faça marcações que indicam a direção da largura e a posição do meio da lona de acordo com o tipo e comprimento do veículo e sempre deixe dobrado acertando a posição ao centro da carroceria. Dessa forma, ao abri-la a partir do centro do veículo, o posicionamento poderá ser efetuado com facilidade.

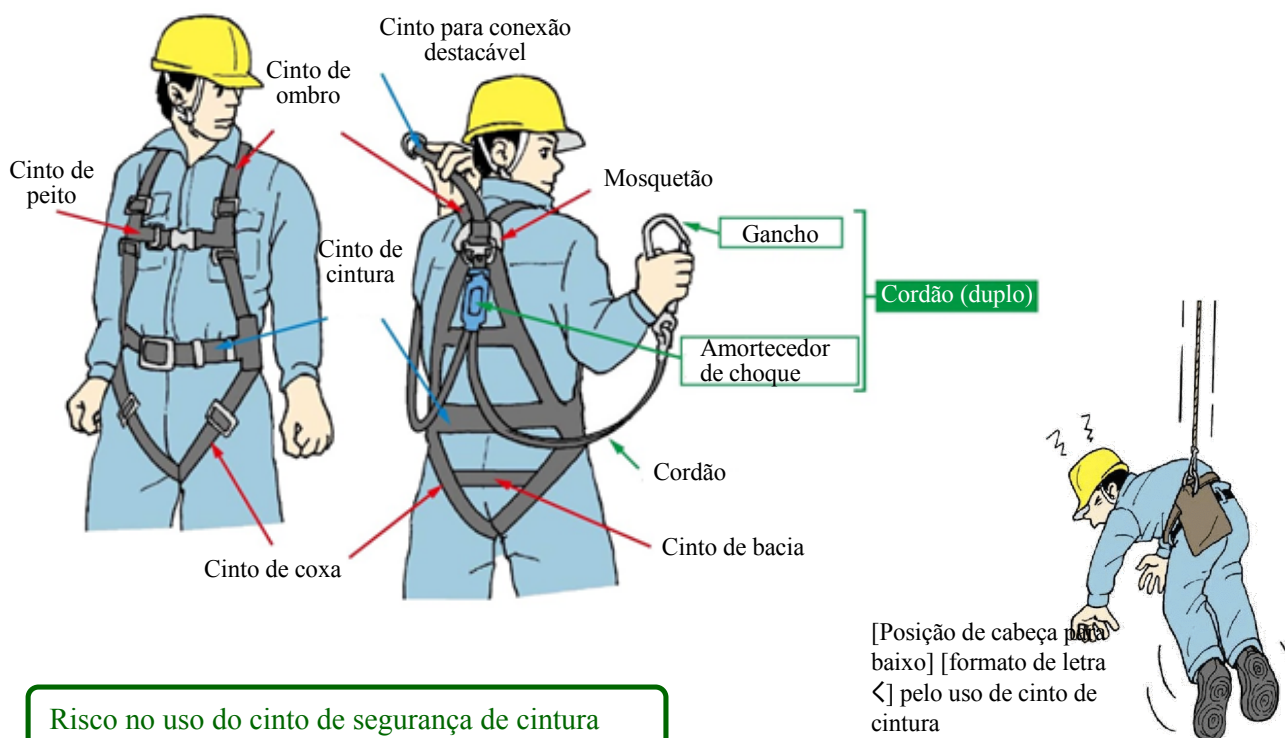
Exemplos de acidentes comuns no trabalho de colocação de lona



- Observe sem falta as considerações sobre procedimento e segurança apresentados em pontos importantes do trabalho de passagem de corda e de colocação de lona.
- Se não observar, aumenta a probabilidade de sofrer esses acidentes.

[Referência] o que é cinto de segurança do tipo arnês completo?

- 1) O cinto de segurança do tipo arnês completo é constituído de vários cintos, para a região do ombro, coxa, peito, etc. reduzindo o risco de o corpo desprender do cinto ou de apertar demasiadamente a região de peito ou abdômen.
- 2) Mesmo que fique pendurado no ar, o cinto de segurança do tipo arnês completo permite manter a posição do mosquetão próximo à cabeça ao invés do centro de gravidade do corpo (região dos quadris), evitando deixar a pessoa de cabeça para baixo.
- 3) O amortecedor de choque permite reduzir de forma significativa a carga de impacto no momento do bloqueio de queda. Com isso a força axial que atua no cordão é reduzida, a carga que atua na instalação de fixação do cinto de segurança também é menor, diminuindo a força de atrito gerado quando contactado com cantos pontiagudos, diminuindo assim o risco de rompimento do cordão quando comparado com cordão sem o amortecedor de choque.



Risco no uso do cinto de segurança de cintura

O cinto de segurança de cintura consiste de uma estrutura para imobilizar o corpo enrolando um só cinto em volta dos quadris. Devido ao impacto no momento do bloqueio de queda, há risco de o cinto esticar, gerar folga, deslocar e pressionar a região do peito ou abdômen (têm ocorrido, no Japão, acidentes com mortes) ou escapar e provocar queda ao chão.

O cinto de segurança de cintura pode ainda, no momento do bloqueio de queda, provocar forte pressão na região abdominal e forçar o corpo a ficar em forma de [letra <]. Pode acontecer ainda de o mosquetão deslocar para posição mais baixa (altura das pernas) que o centro de gravidade do corpo (altura da cintura) e deixar o trabalhador de cabeça para baixo.

Atualmente, em muitos países está se tornando obrigatório a transição de cinto de segurança de cintura para o tipo arnês completo.

(Fonte: Folheto [Vamos usar corretamente o cinto de segurança do tipo arnês completo] do ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social)

3 Casos para trabalho seguro (Parte 2) * Relacionado principalmente com entrega em domicílio

Cruzamento/Faixa de pedestres

Cruzamento é o local mais propenso a acidentes

Reduza a velocidade e coloque o pé em cima do freio e verifique a segurança para evitar colisão com outro veículo, ou para não envolver veículo de 2 rodas ou pedestres.

Se achar alguma coisa, é importante esperar um pouco, e não correr às pressas.

▪ **Verificação de segurança** consiste em [confirmar] que [de fato] é seguro, exatamente como é expresso pelos caracteres em japonês *anzen kakunin*.

Para isso, se o veículo estiver em movimento, causará colisão antes de verificar.

Vamos verificar depois que a roda estiver seguramente parada.

▪ **Ao sair de rua estreita para avenida larga**, ou quando parte do destino de entrega, **verifique atentamente os pedestres ou ciclistas** que transitam pelo acostamento ou calçada.

▪ Em cruzamentos **sem semáforo e sem visão ampla**, **desacelere, faça parada provisória, segunda parada provisória**, olhe para direita, esquerda e novamente à direita, e avance depois de verificar a segurança.

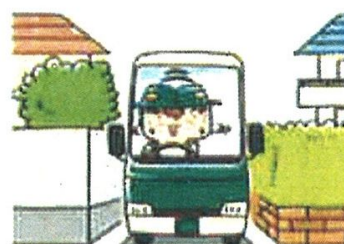
Não se atenha a preferência, procure ceder.

▪ **Ao fazer curva a esquerda**, **verifique plenamente a segurança do lado esquerdo** para não envolver, com a roda traseira, veículo de duas rodas ou pedestre.

Quando é difícil de enxergar, ponha o corpo para fora e verifique o ponto cego.

▪ **Ao fazer curva a direita**, outros veículos que vêm em linha reta e de duas rodas na sombra destes, ou veículos que vão fazer curva a esquerda têm prioridade.

Verifique a segurança, reduza a velocidade e fique atento ao [acidente *thank you*].



Chamada de segurança (chamada de dedo)

Por meio da chamada de segurança (chamada de dedo), descobre-se o risco rapidamente por dirigir atenção ao objeto a verificar.

A precisão da verificação irá aumentar usando todos os recursos, como a mão, dedo, boca, olhos, ouvidos, etc., e não apenas pela visão.

Não tenha vergonha, execute-a para ficar livre de acidentes.



É agora	Aponte os dedos e pronuncie para fazer a verificação	
Partir	Em baixo ok, direita ok, esquerda ok, à frente ok, partir	
Cruzamento	Parada provisória, segunda parada provisória, direta ok, esquerda ok, à frente ok	
Semáforo	Verde	Reduzir velocidade
	Amarelo intermitente	Atenção, com velocidade reduzida
	Vermelho intermitente	Parada provisória, segunda parada provisória
Ruas de trás	Cuidado com pedestre que aparece de repente, reduzir velocidade	
Placas Sinalizações	Faixa de pedestres	Cuidado com pedestres
	Parada provisória	Parada provisória, segunda parada provisória
	Velocidade reduzida	Atenção, com velocidade reduzida
	Limite de velocidade	Abaixo da velocidade legal
	Cancela ferroviária	Travessia ok
Estacionamento	Estacionamento ok, volante à esquerda ok, freio de estacionamento ok, engate de câmbio ok	



Pequenos conhecimentos

Volante à esquerda

[volante à esquerda] consiste em estacionar com o pneu dianteiro virado para esquerda.

O veículo de entrega da nossa empresa sempre pratica o [volante à esquerda] quando estaciona.

Mas para que fazer isso?

Existe algumas razões consistentes para isso.

Uma das razões é fazer questão de tomar mais tempo antes de partir.

Antes de partir, verifica-se ao redor e em baixo. Caso haja alguma criança na proximidade, é possível verificar isso nesses poucos segundos.

A segunda razão é para prevenir o movimento involuntário.

Caso a atuação do freio de estacionamento for insatisfatório e acabar descendo a ladeira, pode-se minimizar os danos.

O desgaste do pneu tende a aumentar com [volante à esquerda],

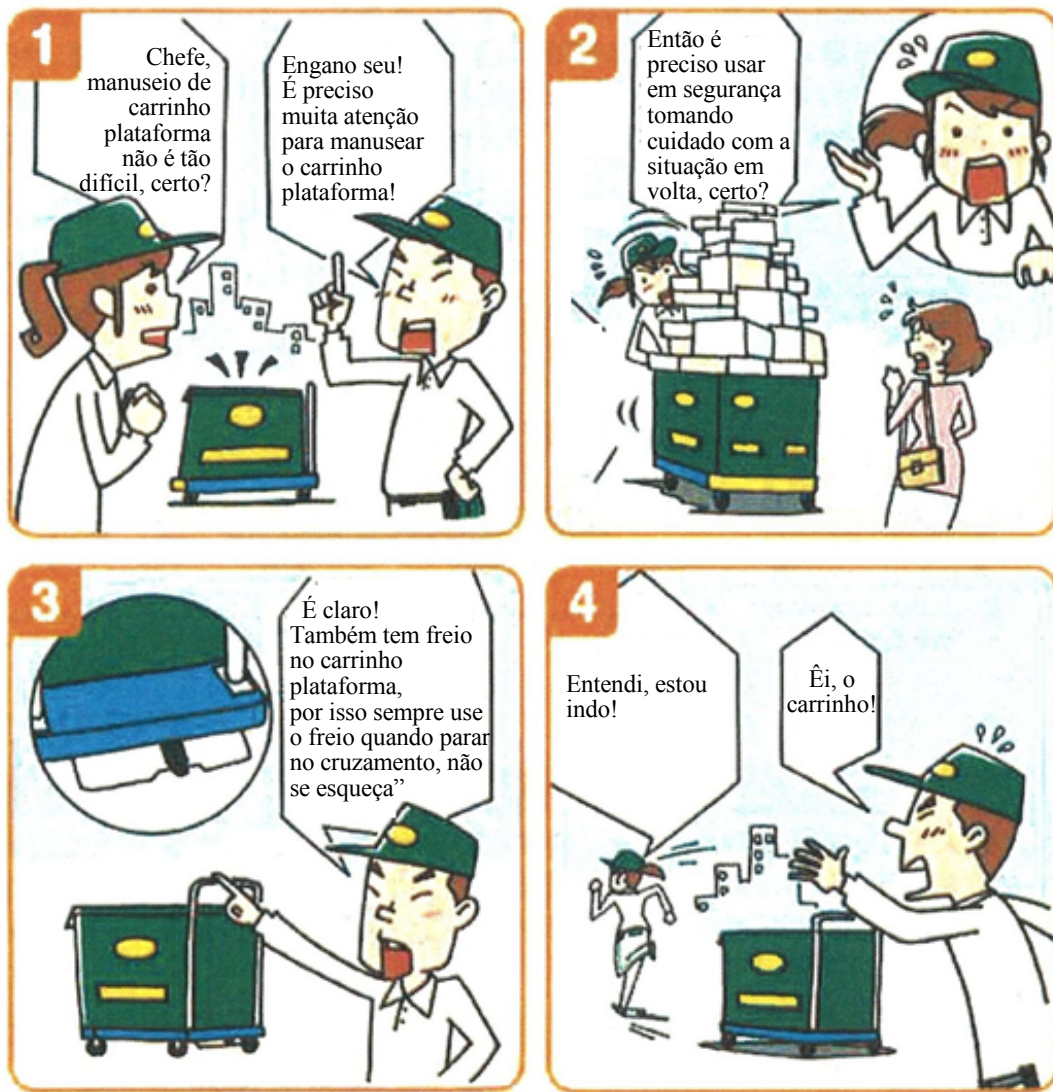
mas se com isso é possível garantir a segurança, vale a pena

- essa é a concepção sobre segurança.



Pontos importantes sobre movimento do carrinho plataforma

- 1) Acione o freio quando parar no cruzamento.
- 2) Esteja sempre atento à situação em volta e tome cuidado para não colidir com pedestre ou objetos à frente (a altura do carrinho plataforma é em torno de 1 metro)













Precauções relativas à prevenção de acidente de trabalho

O risco está latente em locais próximos!

É necessário empenhar-se para prevenir acidentes de trabalho, observando as orientações da empresa, para não sofrer nem causar acidentes a outras pessoas, não só durante a coleta e entrega, mas em todo tipo de trabalho.



<p>1) Não desça correndo a escada ou onde há desnível e esteja atento também para não pisar em falso.</p> 	<p>2) Quando vai descer do veículo, utilize degrau ou apoio para o pé.</p> 	<p>3) Não fique em pé em lugares instáveis como em cima da tampa da canaleta na extremidade da via ou em cima da chapa de aço.</p> 
<p>4) Utilize sapato de segurança, chapéu de proteção e luvas durante o trabalho no interior do estabelecimento.</p> 	<p>5) Não entre na linha de operação da empilhadeira ou caminhão.</p> 	<p>6) Evite de andar manipulando equipamento, usando telefone celular ou lendo documento.</p> 
<p>7) Durante o tempo chuvoso, a entrada de apartamentos, corredor ou bueiro estarão escorregadios, por isso trabalhe prestando atenção ao chão.</p> 	<p>8) Ao suspender a carga, não encurve para frente para não sobrecarregar o lombo. Manipule a carga depois de abaixar os quadris.</p> 	<p>9) Ao retirar a carga do palete de caixa de rolo, abaixe a barra horizontal situada na parte superior da caixa antes de iniciar o tarefa.</p> 
<p>10) Ao mover a paleta de caixa de rolo, sempre empurre com as duas mãos, preste atenção para não prender a mão ou o pé, e comunique-se com as pessoas ao redor em voz alta.</p> 		

(1) Obtenção de informações de legislação relacionada ao acidentes de trabalho

Ao desenvolver medidas de prevenção ao acidente de trabalho, é altamente eficaz conhecer e fazer uso das situações de ocorrência e casos concretos de acidentes de trabalho.

Essas informações podem ser obtidas dos seguintes portais:

1) Portal de Segurança no Trabalho

→ <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/index.html>

É o portal em que o Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social reuniu as informações relacionadas aos acidentes de trabalho.

Por exemplo, seguintes informações podem ser obtidas:

- Estatística do acidente de trabalho
- Casos de acidentes (casos de acidentes, base de dados de acidentes, casos de "arrepio/susto", etc.)

2) Centro de Informações em Segurança e Saúde

→ <http://www.jaish.gr.jp/index.html>

Portal que reúne as informações relacionadas a segurança e saúde da Associação Central para Prevenção do Acidente de Trabalho

- Legislação relacionada à segurança e saúde
- Relação dos documentos divulgados, relacionados com segurança e saúde do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social, etc.

Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social

Portal de Segurança no Trabalho

Publicamos informações úteis para proteger quem trabalha e apoiamos a atividade segura. Vamos construir o ambiente de trabalho que vitaliza o trabalhador, sua família e a empresa

Estadísticas de acidentes de trabalho | Casos de acidentes | Sistema de apoio à execução de avaliação de risco | Palavra-chave de segurança e saúde | Substâncias químicas | Aulas para habilitação

Tome cuidado com sites que utilizam de logotipo ou símbolo do Ministério de forma irregular

Situação atual dos acidentes de trânsito no trabalho e medidas de prevenção

STOP! Projeto de acidentes de tombamento

Movimento de promoção para construção de lojas e instalações seguras e tranquilas a quem trabalha

Sistema de divulgação das empresas de excelência em segurança e saúde

Projeto de Prevenção de acidentes de trabalho 12ª fase

Projeto Segurança

Substâncias químicas

- Informações de atualizações sobre substâncias químicas
- Método de inscrição relacionado novas substâncias químicas
- Substâncias químicas com nomenclatura publicada em Lei de Segurança e Saúde
- Informações sobre rótulo modelo GHS/SDS
- Modo de elaboração do rótulo modelo GHS/SDS
- O que é GHS
- Substâncias químicas com forte mutagenicidade
- Substâncias relacionadas à cancerogenicidade
- Substância para realização de avaliação de risco
- Casos de acidentes devidos a substâncias químicas
- Resultado da avaliação de cancerogenicidade
- Teste de mutagenicidade (teste Ames, aberração cromossômica)
- Centro de Pesquisa de Bioensaio do Japão

(2) Obtenção de informações relacionados com segurança e saúde no trabalho

Apresentamos abaixo a forma de obtenção dos documentos diversos relacionados com este manual (folhetos e outros).

<Documentos relacionados com Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social>

1) Guia de medidas de segurança no trabalho de manuseio de carga na atividade de transporte de carga terrestre

→ <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/130605-3.html>

2) Manual de prevenção de acidente de trabalho durante o uso de palete de caixa de rolo

~ 8 regras para trabalhar com segurança

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000098500.html>

3) Para evitar acidentes de trabalho no trânsito

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000102664.html>

4) Vamos prevenir a lombalgia no local de trabalho

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131114-01.pdf>

5) Vamos prevenir a intermação!

→ <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/dl/h0616-1b.pdf>

6) Vamos utilizar corretamente o cinto de segurança do tipo arnês completo

→ <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/170131-1.pdf>

6) Condições de trabalho dos trabalhadores terceirizados/Para assegurar a segurança e saúde

→ <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000069165.pdf>

7) Sobre educação em segurança e saúde para trabalhadores terceirizados

→ <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzeniseibu/0000073045.pdf>

* Páginas de disponibilização de folhetos diversos relacionados à segurança e à saúde do trabalho

→ http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/anzen/index.html

<Ministério do Território, Infra-estrutura, Transportes e Turismo>

1) Manual de orientação geral e supervisão a serem realizadas pela empresa de transporte rodoviário, voltadas aos motorista de veículo comercial / Edição de empresa de caminhão <<Edição principal da Parte 2>>

<Busca de documentos>

No caso de documentos do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social, p. ex., poderá encontrar facilmente digitando palavras relacionadas, como do exemplo abaixo, no espaço de busca na página de topo do portal do Ministério.

Além disso, informações úteis estão publicadas nas fontes de informações apresentadas no presente material. Essas informações podem ser obtidas utilizando ferramenta de busca geral, digitando o nome das fontes de documentos.

Trabalhadores terceirizados
Segurança e saúde

Busca

Nº 2 Realização da educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado (Para instrutores)

A educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado está sendo concebido para ser realizado através do documento em powerpoint [Para as pessoas que trabalham em atividade de transporte de carga terrestre, para trabalho seguro e saudável]^(Nota), a ser distribuído em arquivo ou apresentado em datashow. Os tópicos importantes como cuidados necessários estão aqui reunidos. O conteúdo a funcionários está disposto na parte superior e a explicação respectiva para referência, na parte inferior.

A educação em segurança e saúde será eficaz se for explicado mostrando casos concretos, como exemplos de acidentes. Por isso estão sendo apresentados os casos reais de acidentes com mortes, feridos e doentes. Na medida do possível, devem ser apresentados os casos mais próximos, de experiência própria do instrutor, ou casos de pleno conhecimento na empresa.

(Nota) Poderá ser obtido no portal do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social.

Ponto importante 1 Existem muitos perigos no ambiente de trabalho!

[Caso de acidente de trabalho 1] Carga de paletes da carroceria de caminhão desmoronou e o trabalhador foi esmagado

1 Ocorrência de acidente de trabalho

- 1) O acidentado A estava carregando o material de parede externa residencial no caminhão de 3 toneladas.
- 2) Ele estava orientando a empilhadeira para carregar o palete de madeira carregada com maços de material de parede externa.
- 3) O operador da empilhadeira B removeu parcialmente o garfo do palete colocado na carroceria e o recolocou.
- 4) Ao tentar movimentar o palete até o fundo da carroceria, o material de parede externa desmoronou, esmagou o A.

2 Trabalho inseguro

- 1) Reinsereu muito raso o garfo da empilhadeira.
- 2) O trabalhador A estava posicionado em frente à carga.
- 3) O método de carregamento de paletes foi inadequado.
- 4) Não havia medidas de prevenção a desmoronamento da carga.
- 5) Não estava sendo executada a tarefa baseada em plano de trabalho com designação do condutor de trabalho.
- 6) Não estava sendo executada a atividade de previsão de risco antes de iniciar o trabalho.



3 O que é necessário para trabalho seguro

- 1) Designar o condutor do trabalho, que fará a constante fiscalização das tarefas, visando corrigir as condições inseguras.
- 2) O condutor do trabalho deve mostrar o procedimento da tarefa aos trabalhadores envolvidos, indicando os pontos importantes e executando a atividade de previsão de risco.

[Explicação]

1 **Faça o trabalhador conscientizar-se de que o ambiente de trabalho é perigoso e que acidentes podem acontecer a qualquer momento.**

Para fazer o trabalhador sentir o risco do ambiente de trabalho de perto, é eficaz apresentar casos reais de acidentes de trabalho. Aqui está apresentado o caso de acidente de trabalho com morte devido ao desmoronamento da carga durante o trabalho de carregamento de paletes no caminhão, esmagando o trabalhador. É um exemplo de acidente de trabalho extraído do [Portal de Segurança de Trabalho] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social.

2 **Faça o trabalhador entender o que foi que causou o acidente de trabalho.**

Estão apresentadas aqui as [Atitudes inseguras] dos trabalhadores [1) e 2)], [Situação insegura] da carga [3) e 4)], e [Insegurança na gestão] [5) e 6)].

Uma das causas do acidente foi a escassa consciência sobre o perigo da tarefa, relativa à [possibilidade de desmoronamento]. Faça com que o trabalhador tenha consciência sobre a importância da educação em segurança e saúde e do manual de procedimento de trabalho seguro.

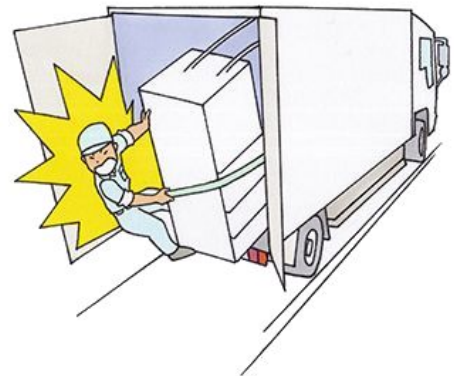
3 **Para não sofrer acidentes**

É importante fazer o trabalhador pensar e entender o que é necessário para não sofrer acidentes.

[Caso de acidente de trabalho 2] Trabalhador caiu junto com a carga

1 Ocorrência de acidente de trabalho

- 1) Tarefa para transportar a geladeira do primeiro para terceiro andar do depósito com caminhão tipo van.
- 2) Estava sustentando a geladeira com cinto de chicote, segurando-na mão, porém sem imobilizá-la.
- 3) a van partiu com as portas traseiras do compartimento de carga abertas.
- 4) Quando a van estava subindo a rampa de acesso ao terceiro andar, o acidentado caiu do compartimento de carga junto com a ;



2 Causas

- 1) O trabalhador estava no compartimento de carga durante o movimento do caminhão.
- 2) Não havia elaborado manual de procedimento de trabalho referente ao transporte de carga.

3 Medida de prevenção de reincidência

- 1) Ao movimentar o caminhão de carga, não deve carregar o trabalhador fora do assento de passageiro.
- 2) Elaborar o manual de procedimento de trabalho referente ao transporte de carga e levar ao conhecimento dos trabalhadores.

[Explicação]

1 **Faça o trabalhador conscientizar-se de que o ambiente de trabalho é perigoso e que acidentes podem acontecer a qualquer momento.**

Para fazer o trabalhador sentir o risco do ambiente de trabalho de perto, é eficaz apresentar casos reais de acidentes de trabalho. Aqui está apresentado o caso de acidente com morte do trabalhador no transporte da geladeira do primeiro para terceiro andar do depósito. As portas traseiras do compartimento de carga do caminhão estavam abertas, o trabalhador não conseguiu sustentar a geladeira e acabou caindo junto com a geladeira. É um exemplo de acidente de trabalho extraído do [Portal de Segurança de Trabalho] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social.

2 **Faça o trabalhador entender o que foi que causou o acidente de trabalho.**

Aqui estão mostradas as causas em decorrência de atos inseguros do trabalhador.

Deixou o trabalhador no compartimento de carga com portas abertas. Devido a pequena distância, não imobilizou a geladeira, que estava sendo apoiada pelo trabalhador. Além disso, não havia sido elaborado o [manual de procedimento de trabalho] para mostrar o método de trabalho correto.

3 **Para não sofrer acidentes**

É importante fazer o trabalhador pensar e entender o que é necessário para não sofrer acidentes.

[Caso de acidente de trabalho 3] O trabalhador tentou parar o caminhão de carga que se moveu e foi imprensado

1 Ocorrência de acidente de trabalho

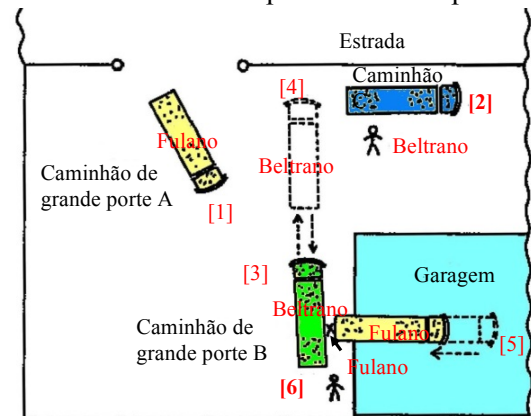
- 1) O acidentado Fulano estava em frente a garagem [1] preparando-se para colocar o caminhão de carga de grande porte A, de 10 toneladas, na garagem.
- 2) O Beltrano, que estava inspecionando o caminhão C na posição [2], movimentou o caminhão de carga de grande porte B, que estava em frente à garagem, para a posição [4].
- 3) Depois de o caminhão A entrar na garagem [5], o Beltrano começou a dar ré para retornar o caminhão B para a posição original [3].
- 4) O Fulano desceu do caminhão A e, na posição [6], estava fazendo sinal para orientar o Beltrano.
- 5) Nesse momento o Beltrano percebeu que o caminhão A estava movimentando sozinho para trás e tentou avisar o Fulano.
- 6) O Fulano ficou assustado, correu para a traseira do caminhão A e tentou impedir o seu movimento segurando com as duas mãos, mas foi empurrado pelo caminhão A e foi imprensado à tampa lateral do caminhão B e acabou falecendo.

2 Causas

- 1) Quando o Fulano se afastou do caminhão A, não desligou o motor.
- 2) Acionamento do freio de estacionamento não foi suficiente, por isso o caminhão A começou mover para trás devido a vibração do motor e ao declive na localização da roda traseira.
- 3) Tentou segurar o caminhão A, que estava movimentando para trás, com as duas mãos.

3 Medida de prevenção de reincidência

- 1) Ao se afastar do volante, desligar o motor e acionar suficientemente o freio de estacionamento.
- 2) Não tomar atitudes inseguras como tentar parar o veículo em movimento com as mãos.



[Explicação]

1 [Faça o trabalhador conscientizar-se de que o ambiente de trabalho é perigoso e que acidentes podem acontecer a qualquer momento.](#)

Para fazer o trabalhador sentir o risco do ambiente de trabalho de perto, é eficaz apresentar casos reais de acidentes de trabalho. Aqui está apresentado o caso de acidente de trabalho com morte, em que o trabalhador foi imprensado por ter tentado parar o caminhão em movimento com as mãos. É um exemplo de acidente de trabalho extraído do [Portal de Segurança de Trabalho] do Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social.

2 [Faça o trabalhador entender o que foi que causou o acidente de trabalho.](#)

É relativamente comum o caminhão ou a empilhadeira mover sozinho depois de o motorista ou operador se afastar. Deve-se ter em mente que caminhão ou empilhadeira estacionado [pode se mover] e providenciar uma forma para não se mover.

3 [Para não sofrer acidentes](#)

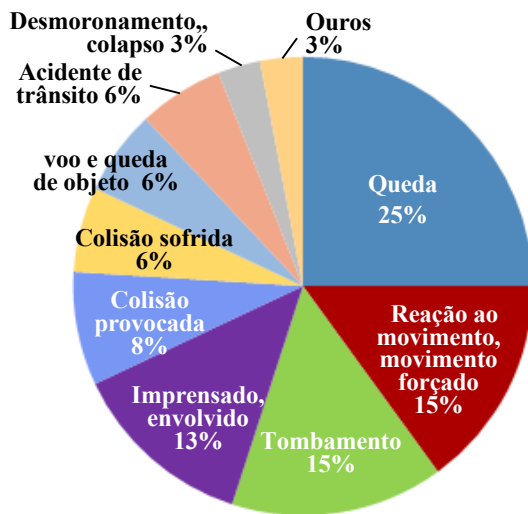
É importante fazer o trabalhador pensar e entender o que é necessário para não sofrer acidentes. É importante fazer com que o trabalhador assimilem, com repetidas educações, que [caminhão ou empilhadeira em movimento nunca podem ser interrompido com as mãos] e que deve [fugir ao invés de tentar parar].

2 Há muitos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados

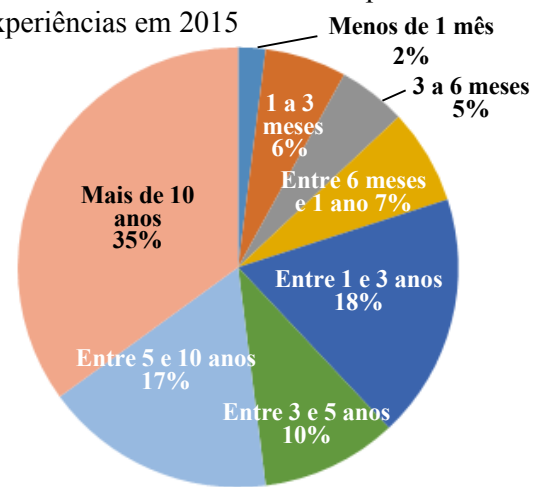
1 Alta frequência de acidentes de trabalho entre trabalhadores inexperientes (menos de 3 anos)

- 1) Os trabalhadores com menos de 1 ano de experiência ocupam 20%, logo necessita-se de atenção.
- 2) 39% dos acidentes são de trabalhadores com menos de 3 anos de experiência, um índice elevado.

Desastres de acordo com o tipo de acidentes envolvendo trabalhador não especializado em 2015



Acidentes com mortes e feridos por anos de experiências em 2015



2 Acidentes de queda representam maior percentual, de 25%

- 1) Acidentes de queda da carroceria representam 25%, ou seja, $\frac{1}{4}$ do total.
- 2) Dor lombar devido a movimentos forçados como levantar objetos pesados representa 15%.
- 3) [Tombamento] durante a locomoção transportando a carga também representa 15%

[Explicação]

1 Faça o trabalhador se conscientizar quais tipos de acidentes acontecem com qual frequência, para aumentar sua consciência em relação ao risco.

- (1) Enfatize o fato de que está ocorrendo muitos acidentes de trabalho envolvendo trabalhadores não especializados com menos de 3 anos de experiência. Para isso, deve-se realizar consistentemente a educação em segurança e saúde, fazer com que o trabalhador entenda sobre os riscos e conscientizar-se da importância de cada um cuidar da própria segurança.
- (2) Explique que há ocorrência de 14% de acidentes entre os trabalhadores com menos de 1 ano de experiência e de 32%, com menos de 3 anos. Chame a atenção para o fato de ser frequente o acidente entre aqueles que estão razoavelmente acostumados com o trabalho, com experiências entre 1 e 3 anos.
- (3) Explique o fato de que o acidente mais comum é de queda, dentre os quais quase todos os casos são de queda da carroceria do caminhão durante o trabalho de descarga. O segundo mais comum é de [reação ao movimento/movimento forçado], sendo que a maior parte se refere à lombalgia devido ao manuseio de objetos pesados.

Quanto a outros casos, as explicações necessárias são feitas com referência a [No. 1 Educação em segurança e saúde para trabalhador não especializado]

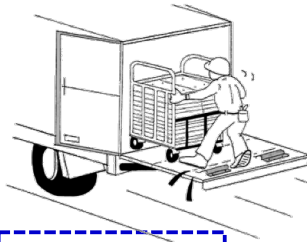
O trabalhador entenderá com facilidade se explicar mostrando os casos de desastres que constam no manual.

Ponto importante 2 Conscientizar-se do perigo através de [Pode acontecer] !

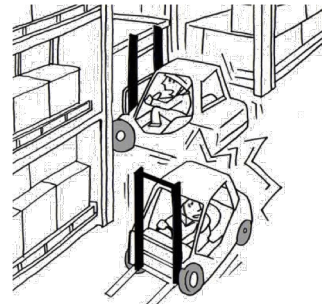
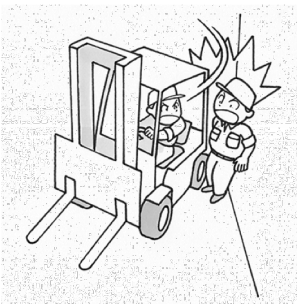
[“Pode acontecer” das pessoas]

A pessoa pode:

- cair
- machucar o lombar
- tropeçar
- ser imprensado
- ser envolvido
- provocar colisão
- sofrer colisão
- queimar-se
- sofrer choque elétrico
- intoxicar-se com gás
- sentir falta de ar
- ser atingida por produtos perigosos



Pode acontecer



[Explicação]

1 A base do trabalho seguro é fazer o trabalhador entender que o ambiente de trabalho é perigoso.

(1) Trabalhador não especializado tem baixa sensibilidade ao risco.

De acordo com entrevistas às empresas, a maioria dos trabalhadores não especializados pensam que o ambiente de trabalho é seguro, por isso não têm sensibilidade muito alta em relação ao risco.

Por isso acaba realizando trabalho inseguro (trabalho perigoso) inconscientemente, causando acidentes de trabalho.

(2) Educar a consciência sobre risco por meio de [pode acontecer]

É uma iniciativa para aumentar a sensibilidade em relação ao risco. Faça com que o trabalhador conscientize-se do risco atentando para [pode acontecer] nas suas atitudes de trabalho.

- Se estiver trabalhando na carroceria, a pessoa [pode cair]
- Se levantar objeto pesado, [pode machucar o lombar]
- [Pode tropeçar] no desnível durante a locomoção.
- [Pode ser imprensado] pela empilhadeira.
- A empilhadeira [pode colidir].
- [Pode ser imprensado] pelo mastro da empilhadeira.
- Se atravessar a correia transportadora [pode tropeçar]

(3) Apresente os casos de [pode acontecer] junto com os casos de desastres.

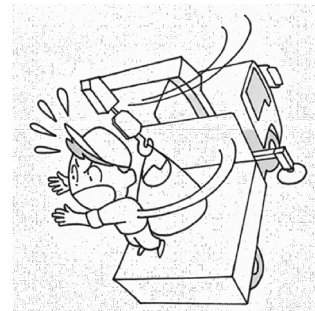
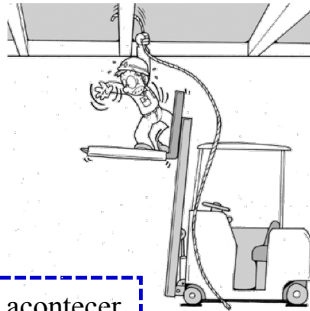
Será eficaz se explicar junto com casos de "arrepio/susto" da página 15.

["Pode acontecer" do objeto]

Objeto pode:

- mover-se
- girar
- voar
- cair
- soltar-se
- queimar-se
- tombar
- desmoronar
- explodir
- vaziar

Pode acontecer



[Explicação]

Esteja atento ao [Pode acontecer do objeto]

(1) Trabalhador não especializado tem baixa sensibilidade ao risco

Objeto pode [mover-se de repente] ou [cair]. Faça o trabalhador conscientizar-se de que pode surgir esses tipos de perigo.

Por isso, há muitos casos de se aproximar do objeto em condição insegura (condição de risco) inconscientemente, e acabar causando acidentes de trabalho.

(2) Educar a consciência sobre risco por meio de [pode acontecer]

É uma iniciativa para aumentar a sensibilidade em relação ao risco. Faça com que o trabalhador conscientize-se do risco atentando para [pode acontecer] em relação aos objetos que estão próximos.

- Palete carregado [pode mover-se de repente].
- O carrinho plataforma [pode mover-se em direção inesperada]
- O mastro da empilhadeira [pode mover-se de repente].
- A carga pendurada [pode mover-se (balançar)]

(3) Apresente os casos de [pode acontecer] junto com os casos de desastres.

Ponto importante 3 Trabalho seguro começa por traje correto!

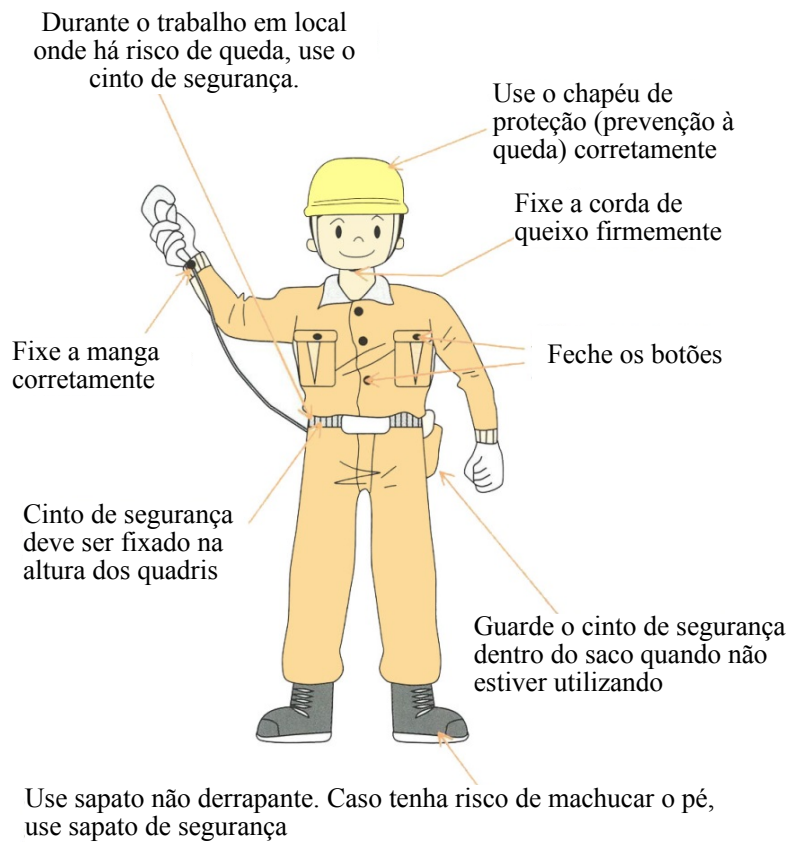
[Exemplo 1]

[Use corretamente o chapéu de segurança]

- Cheque o cordão de fixação, se está com folga ou se está usando o chapéu com aba levantada.
- Cheque se não está velho ou estragado.
- Finalidade principal é proteção na queda.

[Use corretamente o cinto de segurança]

- Em trabalho no lugar alto, se houver instalação para fixação do cinto de segurança, sempre use o cinto.
- A posição para fixação do gancho deve ser acima da altura dos quadris, onde está fixado o cinto de segurança.
- Se possível, o tipo arnês é o desejável.



[Explicação]

O traje varia muito de acordo com o tipo de trabalho. Pode haver trabalho com empilhadeira e em lugares altos. É necessário seguintes precauções:

1 Explique a importância de usar o traje determinado, de forma correta.

Normalmente o traje está determinado conforme o conteúdo da tarefa. Explique que tipo de perigo está presente no ambiente de trabalho e porque é necessário usar traje ou equipamento de proteção determinado.

- 1) Que tem acontecido acidentes de tombamento e queda devido a trajes folgados que ficam presos em objetos.
- 2) Que para prevenir quedas, a escolha do calçado (antiderrapante) é importante.

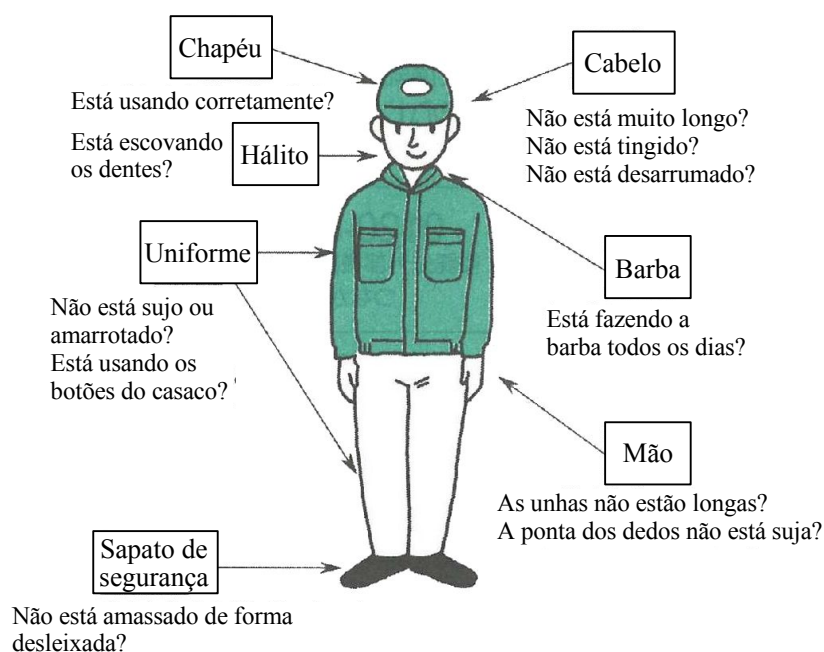
2 Em relação às tarefas que necessitam de equipamentos de proteção, explique o porquê da necessidade e os cuidados no uso.

Por exemplo, quando é necessário usar chapéu de segurança, explique a forma de usar considerando os seguintes pontos.

- 1) Que o chapéu de segurança preparado para voo e queda de objeto é pouco eficaz para queda da pessoa.
- 2) Que houve muitos casos em que o chapéu acabou escapando durante a queda devido ao uso incorreto, acarretando graves acidentes.

[Exemplo 2]

- ◆ Deve estar consciente do fato de estar em contato com cliente.
- ◆ É importante a aparência correta incluindo o aspecto da segurança.
- ◆ A sensação de higiene também é importante.



[Explicação]

1 Explique a importância de usar o traje determinado, de forma correta.

(1) Concepção básica

Ensina-se inicialmente o princípio sobre traje, tais como [a consciência sobre traje para atender aos clientes], [para trabalho seguro] e [sensação de higiene].

(2) Está determinado o traje necessário conforme o conteúdo da tarefa.

Explique que tipo de perigo está presente no ambiente de trabalho e o porquê da necessidade de usar traje ou equipamento de proteção determinado.

1) Se o traje for folgado, há risco de cair da carroceria. Pode também prender-se em objeto e tombar.

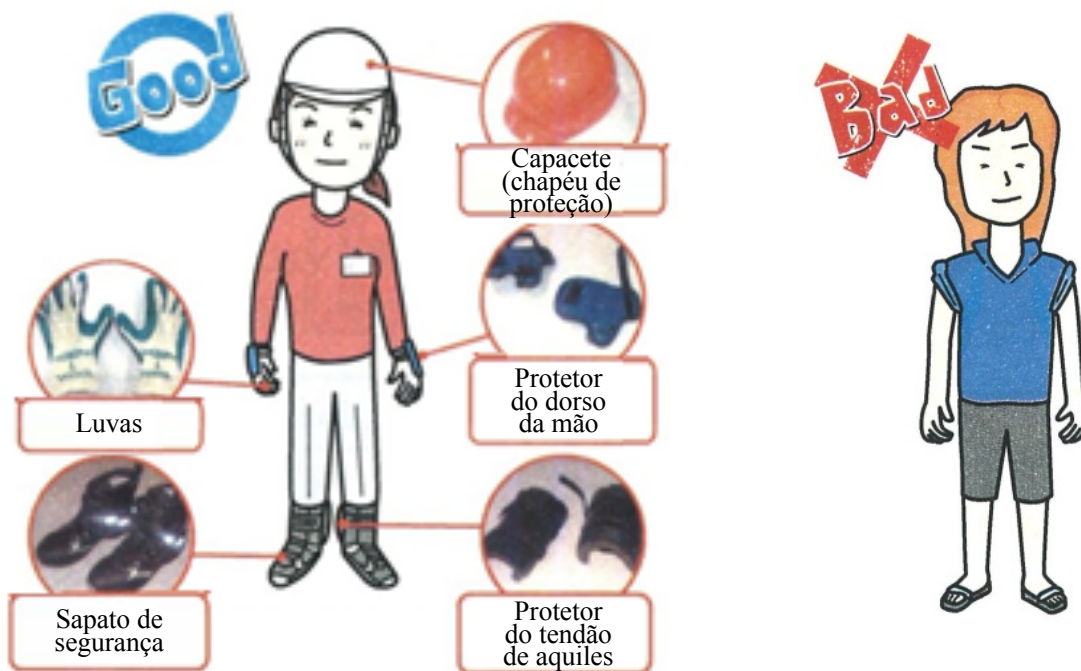
2) Para prevenir quedas, a escolha do calçado (antiderrapante) também é importante.

2 Em relação às tarefas que necessitam de equipamentos de proteção, explique o porquê da necessidade e os cuidados no uso.

Por exemplo, quando é necessário usar luvas ou traje de proteção, explique sobre os pontos a considerar e a forma correta de vestir.

[Exemplo 3]

- É o traje pressupondo o trabalho de movimentação do palete de caixa de rolo no centro de distribuição.
- Traje fácil de se movimentar e que não tenha problema mesmo que suje um pouco
- manga comprida (ou pelo menos manga curta) ▪ alça comprida, sapato de segurança, luvas
- capacete (chapéu de proteção) ▪ protetor de tendão de aquiles e protetor do dorso da mão



[Explicação]

1 Explique a importância de usar o traje determinado, de forma correta.

(1) Concepção básica

Normalmente o traje está determinado conforme o conteúdo da tarefa. Explique que tipo de perigo está presente no ambiente de trabalho e porque é necessário usar traje ou equipamento de proteção determinado.

- 1) Tem acontecido acidentes de tombamento e queda devido a trajes folgados que se prendem em objetos.
- 2) Que para prevenir quedas, a escolha do calçado (antiderrapante) é importante.

(2) Está determinado o traje necessário conforme o conteúdo da tarefa.

Explique que tipo de perigo está presente no ambiente de trabalho e o porquê da necessidade de usar traje ou equipamento de proteção determinado.

- 1) Com traje folgado pode haver risco de tombamento, prender-se e colidir com palete de caixa de rolo, etc.
- 2) Para prevenir quedas, a escolha do calçado (antiderrapante) também é importante.

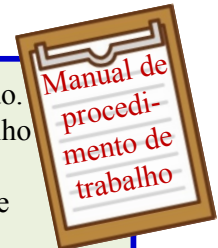
2 Em relação às tarefas que necessitam de equipamentos de proteção, explique o porquê da necessidade e os cuidados necessários no uso.

Por exemplo, quando é necessário usar luvas ou traje de proteção, explique sobre os pontos que deve considerar e a forma correta de vestir.

Ponto 4 Obedeça ao procedimento estabelecido!

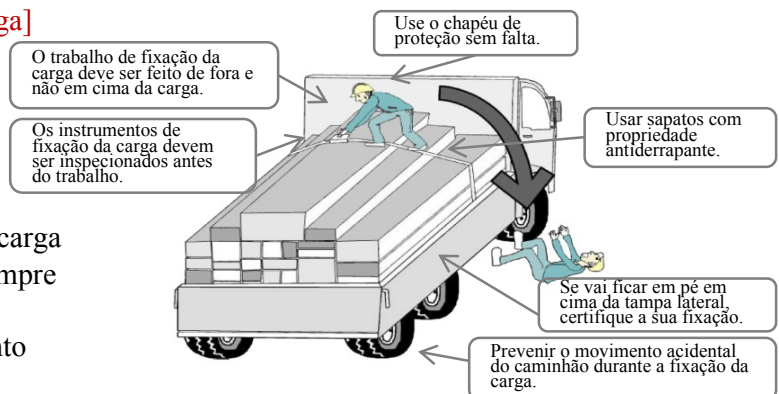
- No ambiente de trabalho existem vários perigos inesperados.
- O procedimento estabelecido no ambiente de trabalho é uma regra para permitir trabalho seguro, saudável e eficaz.
- Proteja-se obedecendo o procedimento de trabalho

- ◆ Siga corretamente o procedimento de trabalho (procedimento padrão) estabelecido.
- ◆ Treine repetidas vezes o procedimento descrito no manual de instruções do trabalho para assimilá-lo.
- ◆ Compreenda bem o que se deve fazer e o que não pode fazer, do ponto de vista de segurança.
- ◆ Quando não está entendendo o procedimento de trabalho, não deixe passar. Sempre tire a dúvida com o encarregado.
- ◆ Tome cuidado com ferimentos devido ao descuido por ter se acostumado ao trabalho. Não faça movimentos imprudentes ou agressivos.



[Precauções no trabalho de aperto de carga]

- 1) Utilizar o chapéu de proteção
- 2) Usar sapatos com propriedade antiderrapante
- 3) Verificar a fixação da tampa lateral da carroceria
- 4) Inspeção do instrumento de aperto de carga
- 5) Proceder o aperto de carga no chão sempre que possível
- 6) Providenciar a prevenção do movimento involuntário do caminhão



[Explicação]

1) Faça com que o trabalhador entenda a importância do procedimento estabelecido (manual) e faça-o cumpri-lo plenamente.

- (1) O manual de procedimento de trabalho é uma regra do ambiente de trabalho para executar o trabalho de qualidade, de forma segura e eficaz. Explique ao trabalhador que o manual é a base do trabalho e faça compreender a importância de segui-lo.
- (2) O manual de procedimento de trabalho inclui aquilo que é necessário para realizar o trabalho seguro (saudável). Explique o motivo porquê deve fazer ou não fazer, e faça compreender a importância de cumprir o manual de procedimento de trabalho, até mesmo para preservar a própria segurança. Nesse caso, será mais eficaz se apresentar os casos de acidentes de trabalho causados devido a não cumprimento da regra.

(Exemplo) As precauções do trabalho de aperto de carga estão indicadas acima. Neste exemplo é importante também indicar o motivo porque essas precauções são necessárias.

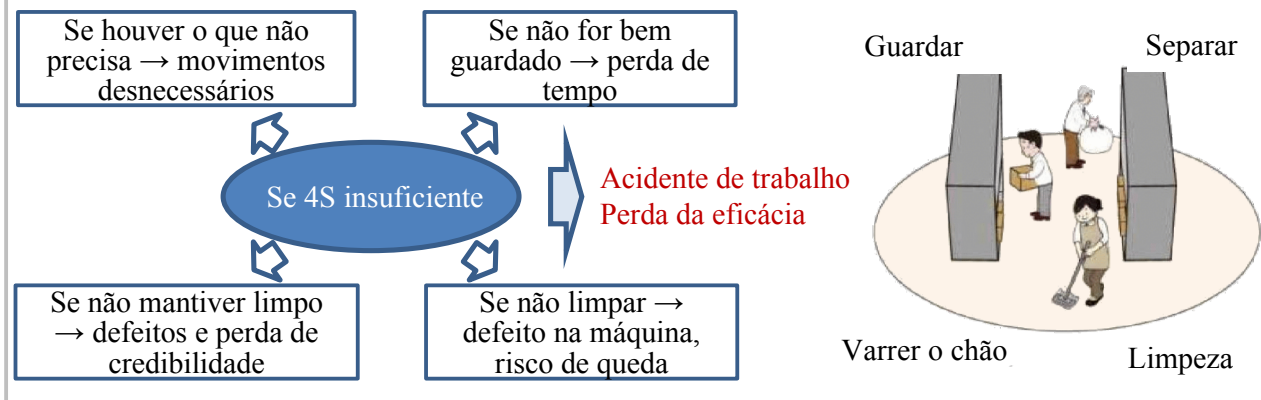
- Em princípio, deve-se fazer o possível para eliminar o trabalho em lugar alto. O aperto de carga em si deve ser feito no chão sempre que possível. É importante indicar a medida de prevenção de movimento involuntário do caminhão no manual de procedimento de trabalho, como desligar o motor e calçar as rodas, e determinar o seu cumprimento.

Será ainda mais eficaz se explicar a necessidade dos pontos de atenção da tarefa junto com o [caso de acidente].

- (3) Quando há dispositivo de segurança ou de parada de emergência, é importante que o próprio trabalhador experimente na prática para entender a sua necessidade.

Ponto 5 Aumente a segurança executando 4S/5S!

- ◆ SEIRI (Organização) Separe o que precisa daquilo que não precisa e descarte o que não precisa.
→ aumenta a eficácia do trabalho, diminui o risco de acidentes por tombamento.
- ◆ SEITON (Ordem) Guarde o que precisa facilitando a identificação.
→ diminui o desperdício de tempo e aumenta a qualidade do produto.
- ◆ SEIKETSU (Higiene) Elimine as sujeiras e mantenha limpo ao seu redor.
→ é necessário para não sujar a carga do cliente e para reduzir o risco de tombamento.
- ◆ SEISSÔ (Limpeza) Remova a sujeira e lixo das instalações mecânicas e do local de trabalho.
→ manutenção da funcionalidade das instalações mecânicas, redução de risco de acidente por tombamento.
- ◆ SHUKAN (Hábito) Siga corretamente aquilo que está estabelecido.
→ através da repetição passa a tomar atitudes de segurança e higiene naturalmente.



[Explicação]

1 Faça com que os trabalhadores compreendam a necessidade e importância de 4S (5S) para que se torne um hábito.

(1) Explique bem a influência negativa de não cumprir o 4S e faça com que o trabalhador compreenda a sua importância.

1) Se objeto desnecessário ficar largado, poderá tropeçar e cair, e prejudicar o fluxo do trabalho.

2) Se ficar procurando objeto necessário, diminuirá o rendimento trabalho.

3) O 4S/5S é necessário para manter o funcionamento regular das máquinas.

4) Para prevenir tombamento por escorregamento é importante enxugar rapidamente o piso molhado ou sujo.

5) Quanto à organização, ordem, limpeza e higiene, não basta apenas compreender mas é importante fazer com que se torne um hábito para que se possa executar na prática.

(2) Faça o trabalhador compreender a eficácia do 4S/5S e executar plenamente as atividades de segurança (saúde).

Se executar plenamente o 4S/5S, alcançará resultados positivos indicados acima por → É necessário tanto para tornar o trabalho eficaz, como para segurança e saúde.

(3) Será mais eficaz se apresentar casos de acidentes de trabalho causado pelo não cumprimento da regra.

(1) Pontos importantes para prevenir acidente de [queda]



■ **O trabalhador de manuseio de carga deve ter o trabalho seguro em mente**

Há também trabalho de manuseio de carga a ser realizado sozinho no estabelecimento do embarcador de carga, logo deve estar consciente em observar o procedimento de trabalho seguro.

■ **Evite o trabalho em cima da tampa lateral da carroceria**

Em trabalho da carroceria, instalar uma plataforma móvel perto da carroceria para evitar de trabalhar em cima da carroceria. (Foto 1)

■ **Para subida e descida na carroceria do caminhão de carga deve usar o equipamento de elevação!**

Quando estiver no estabelecimento do embarcador de carga, providencie o equipamento de elevação com o consentimento do embarcador.

(Foto 2)

■ **Se houver instalação para fixação do cinto de segurança, sempre use o cinto.**

No trabalho em lugar alto sobre a carga, se houver instalação para fixação do cinto de segurança, sempre use o cinto.

(Foto 3)

[Explicação]

Explicar de forma concreta as medidas de prevenção de acidentes de [queda], [lombalgia], [tombamento], [ser imprensado/envolvido] e [colisão].

1 O trabalhador de manuseio de carga deve ter o trabalho seguro em mente!

Há também trabalho de manuseio de carga a ser realizado sozinho no estabelecimento do embarcador de carga. Com base no método de trabalho aprendido até então, o próprio trabalhador deve procurar seguir o método seguro, consciente de diversos riscos que envolvem a tarefa a executar, pensando, p. ex., que [pode cair].

* Apresentar, por exemplo, o caso de acidente mostrado na figura acima, de trabalhador que estava trabalhando sozinho com descarga, perdeu equilíbrio ao levantar o objeto e acabou caindo da carroceria do caminhão.

<Medidas>

- Durante o manuseio de carga na carroceria do caminhão, utilizar chapéu de proteção e sapato com suficiente propriedade antiderrapante e flexibilidade.
- A descarga deve ser feita em local plano, com motor desligado, freio de estacionamento acionado e com rodas calçadas.
- Organizar e ordenar a carroceria do caminhão e eliminar ao máximo as causas de tropeço, por exemplo, o material de embalagem desnecessário.

[Pontos importantes de prevenção de acidentes de queda]



Foto 1) Plataforma móvel para trabalho na carroceria

Foto 2) equipamento de elevação para carroceria

Foto 3) Instalação para fixação do cinto de segurança

[Explicação]

2 Evite o trabalho em cima da tampa lateral da carroceria

Em alguns lugares há instalação de plataforma móvel, ou similar, para trabalho em cima da carroceria. Nesse caso sempre use essas bases para trabalho. Evite trabalhar em cima da tampa lateral da carroceria.

3 Para subida e descida na carroceria do caminhão de carga use o equipamento de elevação!

Quando houver equipamento de elevação disponível, sempre utilize para subida e descida da carroceria do caminhão. Quando não houver equipamento de elevação, suba ou desça apoiando em 3 pontos.

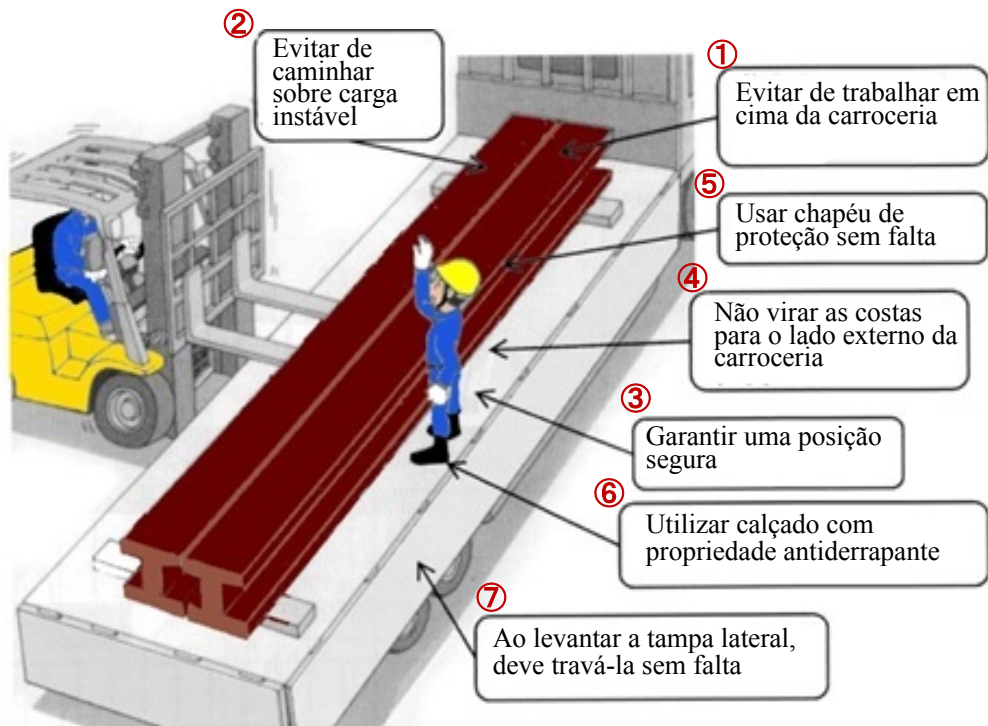
(Foto 2)

4 Se houver instalação para fixação do cinto de segurança, sempre use o cinto.

No trabalho em lugar alto sobre a carga, se houver instalação para fixação do cinto de segurança, sempre use o cinto. Sempre que possível utilize o cinto de segurança do tipo arnês completo.

(Foto 3)

[Pontos importantes de prevenção de acidentes de queda]



[Explicação]

■ **Ensine por meio de figuras, os aspectos básicos de prevenção de quedas no trabalho em cima da carroceria do caminhão.**

Há partes que se sobrepõe às explicações feitas até agora, mas ao explicar os pontos importantes por meio de figuras ficará gravado na memória, por isso faremos a explicação visando a confirmação, inclusive.

1) Fazer o possível para não trabalhar em cima da carga.

As tarefas como aperto de carga, embalagem e rotulagem devem ser feitas no chão sempre que possível.

2) Fazer o possível para não se locomover em cima de cargas instáveis.

Fica proibida a locomoção em cima de cargas instáveis. Para se locomover, deve descer ao chão primeiro.

3) Garantir uma posição segura para ficar em pé.

No trabalho em cima da carga ou carroceria, reserve um local seguro, visível pelo operador da empilhadeira.

4) Não ficar de costas para o lado de fora da carroceria.

No trabalho em cima da carroceria, não fique de costas para o lado de fora caso esteja próximo à extremidade da carroceria nem recue para trás.

5) Use o chapéu de segurança sem falta.

Utilize o chapéu de proteção para queda, e use apropriadamente o cordão de queixo.

6) Usar sapatos com propriedade antiderrapante.

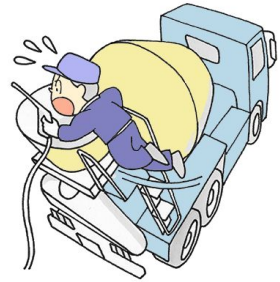
Ao trabalhar no tempo chuvoso em local escorregadio, utilize calçado com propriedade antiderrapantes (marca F).

7) Ao levantar a tampa lateral da carroceria, fixe-a sem falta.

Além de garantir a fixação, evite de subir na tampa lateral.

[Casos de acidente de queda]

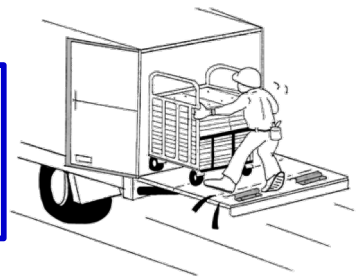
- Caso 1)-1 Quando o trabalhador estava fazendo a limpeza do alimentador do caminhão betoneira em cima do degrau, escorregou e quase caiu.



- Caso 1)-2 Ao subir na carroceria do caminhão guindaste e suspender o contêiner flexível mag bag para descarregar, o contêiner bag tocou no corpo do trabalhador devido ao seu movimento pendular e quase causou a queda dele.



- Caso 1)-3 Ao tentar descer o palete de caixa de rolo da plataforma elevatória do caminhão, o palete de caixa inclinou e o trabalhador que tentou sustentá-lo caiu junto com o palete.



[Explicação]

○ Caso 2)-1

Estava concentrado no trabalho de limpeza, por isso não prestou atenção onde estava pisando.

- O degrau do caminhão betoneira é pequeno e, como o trabalho de limpeza do alimentador é realizado com o corpo encurvado, deve-se prestar bastante atenção onde está pisando.
- Ao realizar a limpeza do alimentador, deve-se usar calçado com propriedade antiderrapante.

○ Caso 2)-2

O trabalhador não tinha noção suficiente sobre a [posição de permanência] na carroceria durante a operação de guindaste, e o cabo do guindaste estava inclinado no momento de suspender o contêiner flexível.

- Realizar plena educação em segurança e saúde relacionada com o controle por rádio no trabalho de caminhão guindaste e sobre a [posição de permanência] durante a operação do guindaste.
- Além disso, ao suspender o contêiner flexível com o guindaste, deve-se encaixar o contêiner ao gancho do guindaste na extensão da linha do guindaste.

○ Caso 2)-3

Estava puxando o carrinho para trás em cima da plataforma elevatória instável.

Quando vai locomover o carrinho em cima da carroceria de caminhão ou da plataforma elevatória, deve empurrar para frente de forma que a frente fique visível.

- Elaborar o manual de segurança sobre carga e descarga em cima da carroceria e cobrar a observância fiel.
- Reforçar a orientação de fugir e nunca segurar quando paleta de caixa de rolo estiver tombando.

(2) Pontos importantes para prevenir acidente de [lombalgia]

■ Postura e movimento no trabalho (manipulação de objetos pesados)

Aproxime o máximo do objeto pesado, com a postura para manter o centro de gravidade baixo.

[Quando vai levantar objeto pesado]

- 1) Posicione uma perna ligeiramente à frente, dobre o joelho, abaixe bem os quadris, segure o objeto pesado e levante-se esticando o joelho.
- 2) Levantar esticando o joelho.
- 3) Ao levantar objeto pesado, controle a respiração e levante-o acrescentando pressão abdominal.



Postura não desejável

[Locomoção segurando objeto pesado]

Reduza a distância de locomoção e evite subir ou descer escada por força humana.

[Explicação]

A lombalgia representa 60% da doença profissional e está acontecendo em diversos locais de trabalho. Siga o seguinte procedimento para prevenir a lombalgia.

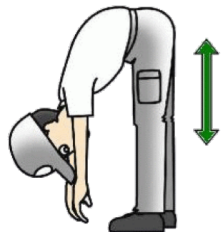
1 Postura de trabalho e movimento (manipulação de objetos pesados)

Aconteceu seguinte acidente: [durante o transporte de geladeira, agachou, apoiou a mão na geladeira e ao tentar suspender, sentiu dor no lombar e não conseguiu mais se mover (21 anos de idade)].

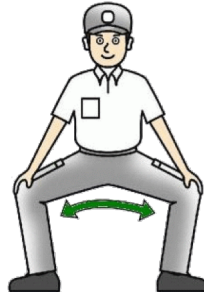
- Trabalhador jovem não especializado não possui conhecimento suficiente sobre o manejo de objetos pesados. Dependendo da postura de trabalho, poderá ter lombalgia. Ao levantar objeto, faça-o com postura correta.
- Explique por meio de desenho, a forma correta de suspender ou abaixar objetos pesados.
- É necessário chamar atenção para nunca trabalhar com postura não desejável.

[Ginástica para evitar lombalgia]

Faça ginástica para evitar lombalgia com foco em alongamento



(Figura 1)



(Figura 2)



(Figura 3)

[Casos de lombalgia]

- Caso 20-1 Durante o descarregamento de arroz (saco de 30kg) do caminhão de entrega, ao levantar o saco e apoiar no ombro, torceu o lombar.



[Explicação]

Ginástica para evitar lombalgia

Manipulação de objetos pesados ou postura forçada pode causar lombalgia. Fazer alongamento antes de iniciar o trabalho é importante para prevenir a lombalgia. Antes de iniciar o trabalho, faça exercício de prevenção de lombalgia, principalmente o alongamento. É imprescindível, principalmente para pessoas com mais idade.

Figura 1: parte traseira da coxa ... Mantenha por 20 a 30 segundos e esticar 1 a 3 vezes cada lado.

Figura 2: parte interna da coxa ... Mantenha por 20 a 30 segundos e esticar 1 a 3 vezes cada lado.

Figura 3: parte frontal da coxa ... Mantenha por 20 a 30 segundos e esticar 1 a 3 vezes cada lado.

[Caso 2)-1]

Como suspendeu de uma vez o saco que estava empilhado na carroceria e colocou no ombro, o lombar sofreu uma carga brusca.

<Medidas>

- Durante a manipulação de objetos pesados, simplificar o trabalho utilizando dispositivo mecanizado apropriado. Quando é difícil fazer isso, utilizar carrinho plataforma, equipamento auxiliar, etc. para diminuir a carga para o seu corpo.
- Eliminar também o movimento brusco do seu corpo e evite [postura não natural] como postura inclinada para frente ou torcida.

[Outros]

Em acidentes de [reação ao movimento/postura forçada], tem acontecido, além de lombalgia, muitos acidentes de torcer o pé ao saltar da carroceria ou cabine de motorista do caminhão, por isso é necessário atenção especial.

- proibido saltar da cabine de caminhão
- proibido saltar da carroceria de caminhão

(3) Pontos importantes para prevenir acidentes do tipo [tombamento]

■ Locomoção carregando objeto aumenta o risco de [tombamento]

- Ao locomover segurando objeto, aumenta-se o risco de tombamento devido a dificuldade de enxergar o chão e de manter equilíbrio.
- Nunca se apressar quando estiver descendo a escada carregando objeto.



■ Segurança mantendo o chão sempre [organizado], [em ordem], [limpo] e [higiênico]!

- Limpar completamente o chão molhado (durante a limpeza, tomar cuidado para não deixar o chão molhado)
- Objeto desnecessário pode causar [tropeço] e queda.

■ Para objetos pesados ou grandes utilize [carrinho plataforma]!

Quando não é possível usar carrinho plataforma, segurar em duas pessoas ou dividir em várias vezes.



■ Use sapato difícil de escorregar ou tropeçar.

[Explicação]

1. Locomoção carregando objeto aumenta o risco de [tombamento]!

- Aconteceu seguinte acidente: [O trabalhador estava descendo a escada segurando caixa de papelão com as duas mãos, quando pisou degrau em falso e caiu]. Se locomover segurando objeto, não consegue enxergar o chão, havendo maior risco de pisar em falso e cair.
- Se locomover segurando objeto, não consegue enxergar o chão, havendo maior risco tombamento. Tenha cuidado para se locomover devagar. Quando a carga é grande, mesmo que seja leve, utilizar o carrinho plataforma sempre que possível.

2 Preserve a segurança do piso mantendo [organização], [ordem], [limpeza] e [higiene]!

- Aconteceu seguinte acidente: [tropeçou no palete que estava ocupando parte do corredor de segurança e tombou]. Objeto que ocupa o corredor pode causar [tombamento]. Além disso, se o chão estiver molhado com água ou óleo, ou estiver sujo, há risco de causar [escorregamento] e tombamento. Por isso execute plenamente o 4S(5S).

3 Para carregar objetos grandes ou pesados, utilize carrinho plataforma!

Para evitar o risco de não enxergar o chão é eficaz utilizar o carrinho plataforma.

Quando não é possível usar carrinho plataforma, segure em duas pessoas ou divida em várias vezes.

4 Use sapato difícil de escorregar ou tropeçar.


Sobre o sapato, faça a explicação da próxima página.

5 Outros

Em corredor ou escada com pouca luminosidade, é difícil enxergar o chão e aumenta o risco de tombamento. Caminhe sem pressa.

[A forma de escolher sapatos corretos]

<Critérios para escolha do calçado para não tombar>

Tamanho	Se for muito grande ou muito pequeno, não poderá firmar o pé e fica fácil de perder o equilíbrio.	
Flexibilidade	Se não houver flexibilidade tenderá a arrastar o pé, podendo causar tropeço.	
Peso	Se for muito pesado fica difícil de levantar o pé, podendo causar tropeço.	
Equilíbrio do peso (frente e atrás)	Se o peso estiver concentrado na ponta, a ponta abaixará durante a caminhada, podendo causar tropeço.	
Altura da ponta	Se altura da ponta for baixa, fica fácil de tropeçar mesmo em pequeno desnível.	
Equilíbrio de propriedade antideslizante entre sola e piso	É importante ter resistência a deslizamento adequado ao local e a característica do trabalho. Por exemplo, se usar sapato com sola de forte propriedade antideslizante sobre o piso de mesma natureza, o atrito entre os dois ficará muito elevado e poderá causar tropeço.	

(toe spring)



[Explicação]

○ peso e equilíbrio do peso

Se for pesado fica difícil de levantar o pé e poderá causar tropeço. Se o peso estiver concentrado na ponta, da mesma forma poderá causar tropeço.

○ Altura da ponta

A altura da ponta é chamado de “toe spring”. Se essa parte for baixa, poderá tropeçar com facilidade em desnível.

○ Propriedade antiderrapante

É importante também escolher sapatos não escorregadios para prevenção de tombamento. Entretanto se for demasiadamente difícil de deslizar em relação ao solo, poderá causar tropeços, por isso é necessário ter cuidado (a categoria de propriedade antiderrapante é [F]).

(4) Pontos importantes para prevenir acidente de [ser imprensado/envolvido]

■ A inspeção e reparo no entupimento de carga da correia transportadora deve ser feito depois de desligá-la.

- Fazer a inspeção e reparo no entupimento de carga da correia transportadora depois de desligá-la por completo.
- Não atravessar a correia transportadora.

■ Durante a locomoção dentro do estabelecimento, deve estar atento para se prevenir a colisão com empilhadeira.

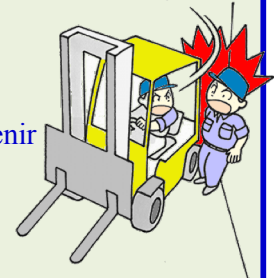
- Caminhar pelo corredor seguro.
- Não saltar para fora pela sombra da carga.

■ O operador da empilhadeira deve prevenir a colisão com o pedestre.

- Mesmo que a empilhadeira estacionada comece a se movimentar, não tentar embarcar nem parar.
- Não tentar projetar o corpo para fora do assento do operador.
- Ao avançar a empilhadeira carregada, tomar cuidado para não colidir com pedestre.

■ Para trabalhar com palete de caixa de rolo ou carrinho plataforma, usar equipamento de proteção conforme a necessidade.

- Usar sapato de segurança ou protetor de perna para o caso de ser pisado.
- Em locais de visão prejudicada, fazer parada provisória e pronunciar em voz alta.



[Explicação]

1 A inspeção e reparo no entupimento de carga da correia transportadora deve ser feito depois de desligá-la.

- Fazer a inspeção e reparo no entupimento de carga da correia transportadora depois de desligá-la por completo. Desligar também a chave geral. Em tarefas demoradas como reparo ou inspeção, deve sinalizar [Em reparo, não ligue!] ou providenciar medidas de segurança como cadeado ou bloqueio de acionamento para evitar que outras pessoas acabem ligando acidentalmente.

■ Durante a locomoção dentro do estabelecimento, deve estar atento para se prevenir à colisão com empilhadeira.

- Caminhar pelo corredor seguro.
- Não saltar para fora pela sombra da carga. Onde não há visão ampla, fazer checagem de segurança apontando com dedo e pronunciando em voz alta.

3 operador da empilhadeira deve prevenir a colisão com o pedestre

• operador da empilhadeira também deve ter cuidado como não correr muito, fazer parada provisória nos cantos, etc.

- Mesmo que a empilhadeira estacionada comece a se movimentar, não tentar embarcar nem parar.

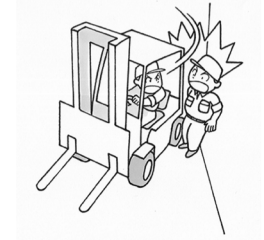
4 Para trabalhar com palete de caixa de rolo ou carrinho plataforma, usar equipamento de proteção conforme a necessidade.

- Usar sapato de segurança ou protetor de perna para o caso de ser pisado.
- Em locais de visão prejudicada, fazer parada provisória e pronunciar em voz alta.

Os detalhes serão apresentados em seguida.

[Casos de ser imprensado/envolvido]

Caso 4)-2 Estava de pé, dentro do depósito, do lado esquerdo da empilhadeira, para inspeção do produto, e após a troca de palavras com o operador, quando a empilhadeira girou para a direita e partiu, foi imprensado entre a parte traseira esquerda da empilhadeira e a parede do depósito.



Caso 4)-3 Durante a tarefa de seleção de mercadorias a despachar, no centro de distribuição de grãos, ao tentar mudar a direção do carrinho palete, o pé foi imprensado pela roda que se deslocou em movimento circular.



[Explicação]

○ Caso 4)-1

- Antes da partida na operação da empilhadeira, deve apontar com os dedos e pronunciar em voz alta: [direita ok, esquerda ok, à frente ok], e verifique as condições de segurança em volta.
- Quando se trabalha perto da empilhadeira, ficar na posição segura em que operador possa enxergar.

○ Caso 4)-2

- Ao se locomover com carrinho plataforma, usar sapato de segurança sempre que possível.
- Ao mudar a direção, não mover o carrinho palete quando a parte frontal do seu corpo não estiver alinhado com a linha de centro do carrinho.

(5) Pontos importantes de prevenção de acidentes de [colisão provocada] e [colisão sofrida]

■ É proibido saltar da carroceria ou da cabine de caminhão!

- Se houver um equipamento de elevação, usar sem falta.
- Se não houver, subir ou descer apoiando em 3 pontos.



■ Prevenir acidentes de colisão causado por empilhadeira!

- Ao se deslocar dentro do estabelecimento com empilhadeira, obedecer o limite de velocidade e ter cuidado com o pedestre.
- Ao caminhar no interior do estabelecimento, caminhar pelo corredor seguro para evitar a colisão com empilhadeira, nem saltar para fora, por trás da carga.



■ Cuidado com a colisão com palete de caixa de rolo!

- Para se prevenir a colisão ou atropelamento pelo palete de caixa de rolo ou carrinho plataforma, use sapato de segurança e protetor nas pernas.
- Em locais de visão prejudicada, fazer parada provisória e pronunciar em voz alta.

[Explicação]

1 proibido saltar da carroceria ou da cabine de caminhão

É muito comum acidentes com fraturas e torções do pé que ocorrem quando salta da carroceria ou cabine de motorista do caminhão, mas em muitos casos, esses acidentes são classificados como [colisão].

É necessário realizar a plena educação mostrando que saltar é mais perigoso do que se imagina.

Especialmente depois de passar muito tempo no assento do motorista, com mesma postura, o risco ao saltar aumenta muito.

2 Prevenir acidentes de colisão causado por empilhadeira

Há casos em que a empilhadeira se colide machucando o operador, e casos em que o pedestre se machuca ao ser atingido pela empilhadeira. Ambos são riscos que necessitam de cuidados.

3 Cuidado com a colisão com palete de caixa de rolo

O palete de caixa de rolo (roll box pallet) é também denominado de *kagosh*a (carro gaiola), *kago daisha* (carrinho plataforma gaiola) ou *kagotená* (contêiner gaiola) e é amplamente utilizado. Quando o movimento da roda piora ou se torna pesado, não se consegue controlar de forma desejada, podendo atingir o pé e causar ferimentos, o que acontece com frequência.

Será apresentado em seguida.

[Manuseio seguro de palete de caixa de rolo]

◆ Uniforme, Sapatos de trabalho, equipamentos de proteção

◆ Manuseio em desnível ou em rampa



● **Capacete**
Para não machucar a cabeça com a queda da prateleira intermediária instalada, use o capacete (chapéu de proteção).

● **Luvas**
Use luvas com propriedade antiderrapante no lado da palma da mão.

● **Uniforme**
Use uniforme que não tenha problema em sujar, e para prevenir arranhão use manga comprida para não expor a pele. E para evitar enganchamento, recolha a barra da camisa ou calça.

● **Sapatos de trabalho**
Use sapatos de segurança com ponta protegida e sola antiderrapante.
● **Protetor**
Utilize protetores para proteger o tornozelo e a canela.

[Explicação]

1 Uniforme, Sapatos de trabalho, Equipamentos de proteção

● **Capacete**

Para não machucar a cabeça com a queda da prateleira intermediária instalada, use o capacete (chapéu de proteção).

Quem tem cabelos longos, junte-os atrás para evitar enroscamento ou bloqueio de visão.

● **Luvas**

Use luvas com propriedade antiderrapante no lado da palma da mão.

● **Sapatos de trabalho**

Use sapatos de segurança com ponta protegida e sola antiderrapante.

● **Protetor**

Utilize protetores para proteger o tornozelo e a canela.

● **Uniforme**

Use uniforme que não tenha problema em sujar, e para prevenir arranhão use manga comprida para não expor a pele. E para evitar enganchamento, recolha as barras da camisa e calça.

◆ **Manuseio em desnível ou em rampa**

São locais susceptíveis de acontecer acidente, por isso trabalhe mantendo atenção especial.

[Manuseio seguro de palete de caixa de rolo]

- ◆ **Regra 4 [empurrar], [puxar], [empurrar de lado]**
Aprenda cada uma das dicas e trabalhe em segurança.

- **Manuseio em várias pessoas**
Comuniquem-se em voz alta e trabalhe com mais cuidado do que quando se trabalha sozinho.

- **Carregamento**
Aprenda a forma básica de carregar e evite o desmoronamento da carga.

- **Manuseio na plataforma elevatória de porta traseira de caminhão**
O risco durante a subida e descida é ainda maior, por isso trabalhe com cuidado.



[Explicação]

- ◆ **Regra 1 Uso em desnível ou em rampa**
São locais susceptíveis de acontecer acidente, por isso trabalhe mantendo atenção especial.
- ◆ **Regra 2 Uniforme, Sapatos de trabalho, Equipamentos de proteção**
Utilize traje de trabalho correto, visando inclusive o trabalho em segurança.
- ◆ **Regra 3 Operação básica de palete de caixa de rolo**
Aprenda a operação básica para não causar acidente.
- ◆ **Regra 4 [empurrar], [puxar], [empurrar de lado]**
Aprenda cada uma das dicas e trabalhe em segurança.
- ◆ **Regra 5 Operação em várias pessoas**
Comuniquem-se em voz alta e trabalhe com mais cuidado do que quando se trabalha sozinho.
- ◆ **Regra 6 Colocação da carga**
Aprenda a forma básica de carregar e evite o desmoronamento de carga.
- ◆ **Regra 7 Dobrar/montar/empilhar**
Ao dobrar, fica instável, por isso tome cuidado com tombamento.
- ◆ **Regra 8 Manuseio na plataforma elevatória de porta traseira de caminhão**
O risco durante a subida e descida é ainda maior, por isso trabalhe com cuidado.

Ponto 7 Se acontecer uma situação anormal ou acidentes de trabalho!

(1) Se encontrar [situação anormal]!

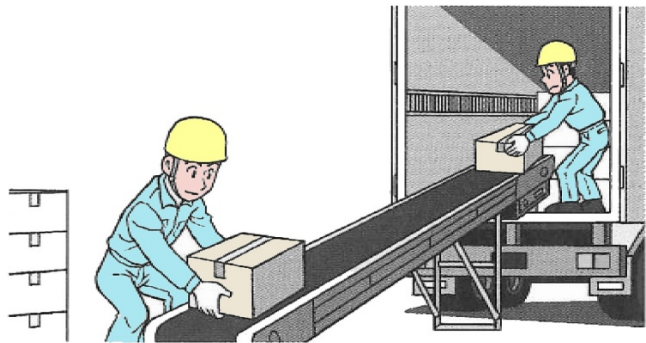
<A carga ficou presa na correia transportadora>

<A carga carregada está prestes a desmoronar>

- 1) Se acontecer situação anormal, verifique primeiramente o que está acontecendo.
- 2) Avise em voz alta o responsável ou colegas que estão em volta.
- 3) Se necessário, desligue a máquina com botão de parada de emergência.
- 4) Sob a ordem do responsável, tome providências apropriadas em cooperação com seus colegas.
- 5) Evite comportamento egocêntrico.

[Vamos avisar]

Se sentir que a situação da máquina ou instalações está diferente do normal, avise imediatamente o líder, responsável do embarcador, etc.



[Explicação]

1 Execução da educação e treinamento em segurança e saúde sobre situações anormais

Quando se depara com situações anormais, pode ficar afobado e acabar desencadeando em graves acidentes ou desastres.

Por isso deixe realizado seguinte educação e treinamento.

- Que tipo de situações anormais podem acontecer?
- Como deve proceder nesses casos?
- Para providências quanto às situações anormais, é imprescindível deixar realizado treinamentos pressupondo essas situações.

▪ Faça os participantes executarem na prática. (É eficaz o treinamento em que os participantes executam na prática após a educação)

2 É importante reparar as condições diferentes as do dia a dia

Há momentos que sente a diferença no movimento da máquina em relação a operação normal. Pode haver condições diferentes do dia a dia, como [tem cheiro estranho], [lâmpada vermelha que indica anormalidade está acesa], [a carga empilhada está prestes a desmoronar], etc. 2 É importante reparar esses detalhes.

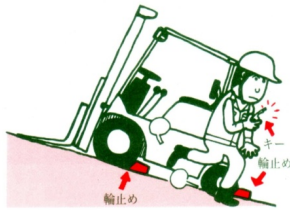
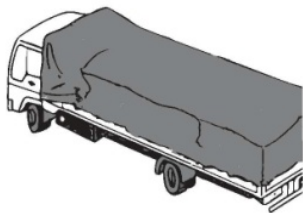
3 Se reparar, avise o responsável imediatamente

Se reparar a anormalidade, avise o responsável imediatamente. No embarcador, avise o responsável. Se tomar uma atitude sem ter noção precisa e por decisão própria, você mesmo pode ser envolvido em acidente.

<A empilhadeira estacionada começou a se mover>
<O palete de caixa de rolo está tombando na sua direção>

 (Não é possível interromper com a força humana)

- 1) Não tente parar à força, [fuja].
- 2) Grite em voz alta para as pessoas ao redor: [Fujam].
- 3) Faça com que os trabalhadores assimilem a fuga durante a educação em segurança e saúde no dia a dia.



[Explicação]

1 O caminhão ou a empilhadeira estacionada começou a se mover>

Tem acontecido acidentes com mortes sendo atropelado ou imprensado contra as paredes do prédio ao tentar subir na cabine de motorista ou tentar parar por trás. Faça educação e treinamento repetidas vezes sobre o fato de que [é impossível parar] e que [deve fugir!], para que possa tomar atitude segura no momento de emergência.

2 O palete de caixa de rolo está tombando na sua direção

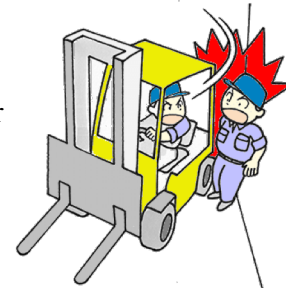
O peso do palete de caixa de rolo pode chegar perto de 1 tonelada quando estiver cheio de objetos pesados.

Quando estiver movendo do caminhão para plataforma, ou descarregando na plataforma elevatória de porta traseira de caminhão, pode tombar em sua direção. Tem acontecido acidentes de cair junto, ser esmagado e morrer, ao tentar segurar o palete de caixa de rolo. Da mesma forma ao caso acima, é importante [fugir!]

(2) Se acontecer acidente de trabalho!

Mesmo no ambiente de trabalho considerado seguro, não é possível anular a possibilidade da ocorrência de acidente de trabalho.

Se acaso acontecer acidentes de trabalho, tome as seguintes providências:



Providências na ocorrência de acidentes de trabalho (exemplo)

Ocorreu acidente de trabalho

Em primeiro lugar, mantenha a calma!

- Não aproxime de forma afobada e causar acidente secundário
- Avise em voz alta

Providências no local

Socorro ao acidentado

Comunique ao superior (responsável) !

- Se o responsável der ordem, auxilie-o (p. ex., transporte do acidentado ao hospital)

[Explicação]

É necessário determinar, antes da ocorrência de situações de emergência (terremoto, incêndio) e acidentes de trabalho, as atribuições de quem fará o quê e de que forma. Feito isso, é importante deixar preparado para tomar providências corretas na ocorrência de acidentes de trabalho, por meio da educação e treinamento em segurança e saúde realizado periodicamente.

1 Se acontecer acidentes de trabalho, primeiramente mantenha a calma

Primeiramente avise as pessoas ao redor em voz alta

Se a pessoa que está trabalhando junto for envolvido por empilhadeira, cair da carroceria do caminhão ou for envolvido pela correia transportadora, qualquer pessoa tentará salvá-lo imediatamente. Entretanto, logo após a ocorrência de acidente, a condição de risco que gera o acidente continua presente, portanto quem tenta salvar pode ser envolvido no acidente também.

Para não gerar acidente secundário por afobamento, é importante assimilar, por meio da educação em segurança e saúde, sobre o que deve fazer, e tomar atitude correta.

2 Comunique ao responsável

O princípio é tomar providências semelhantes ao caso da ocorrência de situação anormal

Procure interromper a continuidade das condições de perigo, como pressionar o botão de parada de emergência, desligar a máquina, etc.

Comunique o responsável e proceda sob orientação dele. (Há casos em que se deve auxiliar o responsável sob sua orientação, como transporte do acidentado ao hospital)



Em segurança

Guia de Manuseio de Carga

A Guia de Manuseio de Carga refere-se a [Guia de medidas de segurança no manuseio de carga em atividade de transporte de carga terrestre] - Mensagem nº 325-1, publicado em 25 de março de 2013.

A guia de manuseio de carga foi indicado com as seguintes finalidades.

[Objetivo da Guia de Manuseio de Carga]

Em acidentes de trabalho com mortes em atividade de transporte de carga terrestre, os acidentes de trânsito ocupam aproximadamente a metade do total. Por esse motivo, a prevenção de acidente de trânsito em trabalho vem sendo tratado com prioridade, e como resultado, acidentes com mortes tem sido reduzido drasticamente.

Por outro lado, os dados dos acidentes de trabalho (com afastamento de 4 dias ou mais) em atividade de transporte de carga terrestre mostra que os acidentes trânsito no trabalho representa 7% do total, enquanto que em atividades de manuseio de carga representa cerca de 70%, de forma que a redução de acidentes nessa área não está necessariamente avançando.

Por isso medidas de segurança em atividade de manuseio de carga vem sendo fortemente demandadas.

Quanto ao local de ocorrência de acidente de trabalho na atividade de manuseio de carga, 70% ocorrem nos embarcadores (embarcador, destinatário da entrega, subcontratante, etc.). Sendo assim, é necessário, não só as empresas transportadoras, mas os embarcadores cooperarem com a garantia de segurança dos trabalhadores que atuam no manuseio de carga.

Para isso, o Ministério da Saúde, Trabalho e Previdência Social publicou em 2013, a [Guia de Manuseio de Carga] visando a redução dos acidente de trabalho em manuseio de carga na atividade de transporte de carga terrestre.

A Guia de Manuseio de Carga apresenta os itens que cada parte deve executar, divididos em [Itens a serem executados pela empresa transportadora terrestre] e [Itens a serem executados pelo embarcador] conforme a seguir.

[Itens da Guia de Manuseio de Carga]

No. 1 Objetivo

1 Objetivo

2 Responsabilidades das partes interessadas

No. 2 Itens de execução da transportadora terrestre

1. Estabelecimento do sistema de gestão da segurança e saúde
2. Medidas de prevenção de acidentes de trabalho no trabalho de manuseio de carga
3. Execução da educação em segurança e saúde do trabalho de manuseio de carga
4. Comunicação e coordenação entre transportador terrestre e embarcador
5. Medidas para o caso de motorista do veículo atuar em manuseio de carga
6. Medidas para o caso de subcontratação entre empresas de transporte terrestre

No. 3 Itens de execução do embarcador

1. Estabelecimento do sistema de gestão da segurança e saúde
2. Medidas de prevenção de acidentes de trabalho no trabalho de manuseio de carga
3. Execução da educação em segurança e saúde do trabalho de manuseio de carga
4. Comunicação e coordenação entre transportador terrestre e embarcador
5. Medidas para o caso de motorista do veículo atuar em manuseio de carga
6. Medidas para o caso de subcontratação entre empresas de transporte terrestre

Foram extraídos da Guia de Manuseio de Carga os tópicos em que o trabalhador de transporte de carga terrestre deve observar, conforme a seguir.

1. Itens em que o trabalhador deve observar para prevenção de acidente de queda

- 1) Antes de iniciar o trabalho de manuseio de carga, verificar a irregularidade do piso/chão. Além disso, se houver presença de materiais, organize e ordene antes de iniciar o trabalho.
- 2) Faça o possível para não se locomover em cima da carga instável (desça ao chão antes para se locomover).
- 3) Tarefas como aperto de carga, embalagem, rotulagem, etc. não devem ser feitas em cima da carga ou carroceria. Faça o possível para executar a partir do chão, ou no chão.
- 4) Quando houver instalação para fixação do cinto de segurança, use o cinto sem falta.
- 5) Em local em que há risco de queda, use o chapéu de segurança.
- 6) No trabalho em cima da carga ou carroceria, reserve um local seguro, visível pelo operador da empilhadeira.
- 7) No trabalho em cima da carga ou da carroceria, não fique de costas para o lado de fora caso esteja próximo à extremidade da carroceria nem recue para trás.
- 8) Ao trabalhar no tempo chuvoso em local escorregadio, utilize calçado com propriedade antiderrapantes (marca F).
- 9) Ao levantar a tampa lateral da carroceria, fixe-a sem falta.
- 10) A subida e descida na carroceria do caminhão de carga com capacidade máxima de carga de 5 toneladas ou mais deve ser feita sempre com equipamento de elevação.
- 11) Mesmo no caso de caminhão de carga com capacidade máxima de carga inferior a 5 toneladas, a subida e descida deve ser feita com equipamento de elevação sempre que possível (pode ser equipamento simplificado como base de apoio).
- 12) Durante a subida e descida na carga, carroceria ou cabine do caminhão de carga, deve ser feita preservando 3 pontos (ao mover um dos 4 membros, 3 devem estar preservados em ponto fixo).

2 Medidas de prevenção acidente de trabalho causado pela empilhadeira

- 1) Não usar a empilhadeira para finalidade indevida (levantamento de pessoas, por exemplo).
- 2) Providenciar medidas de prevenção ao desmoronamento.
- 3) Se houver cinto de segurança na empilhadeira, deve usá-lo.
- 4) Ao estacionar a empilhadeira, tome medidas preventiva contra movimento inesperado. Se acaso a empilhadeira começar a se mover, não tente parar nem tentar embarcar no assento do operador.
- 5) Para prevenir o acidente de ser imprensado entre mastro e protetor de cabeça, não se projete para fora do assento.
- 6) Ao usar a empilhadeira do tipo que o assento do operador se eleva, providencie medidas de prevenção à queda, como uso de cinto de segurança.
- 7) Não faça parada súbita, ou giro súbito.
- 8) Obedeça o limite de velocidade do local de manuseio de carga.
- 9) Quando em marcha a ré, verifique atrás (direção do movimento) cuidadosamente.
- 10) Quando em movimento para frente, verifique cuidadosamente a frente (ponto cego da carga).
- 11) Ao caminhar no interior do estabelecimento, caminhe pelo corredor seguro para evitar colisão com empilhadeira, nem salte para fora por trás da carga.

3 Medidas de prevenção de acidente de trabalho causado pela correia transportadora

- 1) Ao passar para outro lado da correia transportadora, utilize o corredor seguro (não atravessar a correia transportadora).
- 2) Se a correia transportadora ficar entupido de carga, arrume depois de desligar a correia.
- 3) Ao reparar ou inspecionar a correia transportadora, desligue-a primeiro.

4 Medidas de prevenção de acidente de trabalho causado por palete de caixa de rolo

- 1) Para se prevenir a colisão ou atropelamento pelo palete de caixa de rolo, use sapato de segurança e protetor nas pernas.
- 2) Ao locomover o palete de caixa de rolo, empurre-o para frente.
- 3) Ao retirar o palete de caixa de rolo da carroceria do caminhão, puxe até onde puder com atenção a extremidade da carroceria, e então mova-o empurrando.
- 4) Ao mover o palete de caixa de rolo da carroceria para plataforma elevatória de porta traseira de caminhão, verifique se o bloqueio da roda está levantado.
- 5) Em locais de visão prejudicada, faça parada provisória e pronuncie em voz alta.
- 6) Ao parar ou fazer a curva, comece a reduzir a velocidade aproximadamente 2 metros antes.
- 7) Empurre em 2 pessoas o palete de caixa de rolo pesado.
- 8) Imobilize o palete de caixa de rolo na carroceria com cinto de chicote para não se mover durante a viagem.

5 Prevenção de acidente de trabalho devido à reação ao movimento e movimento forçado

- 1) Faça ginástica preparatória antes de iniciar o trabalho de manuseio de carga. Principalmente após longas horas dirigindo caminhão de carga, não inicie o trabalho de manuseio de carga imediatamente. Aguarde pelo menos alguns minutos em pé para esticar o lombo.
- 2) Não tome postura não natural como a de quadril encurvado.
- 3) Para empurrar objeto pesado (palete de caixa de rolo, p. ex.), aproxime o corpo à carga, estique as costas, avance o tronco para frente e empurre depositando o peso na perna da frente.
- 4) A carga pesada deve ser manuseada em duas pessoas.
- 5) Utilize meios como carrinho plataforma sempre que possível.

6 Itens que o trabalhador de manuseio de carga deve observar

- 1) O trabalho de desamarração da corda ou remoção da lona deve ser feito depois de confirmar a ausência de perigo de queda da carga de cima da carroceria.
- 2) Ao abrir a tampa da bagageira, verifique se não houve desmoronamento de carga durante a viagem ou queda da placa divisória.
- 3) Ao abaixar a tampa lateral da carroceria, verifique antes se não há risco de queda da carga que está na carroceria.
- 4) Tubo de aço, tora de madeira, bobina de papel, etc. devem ser imobilizados para prevenir o desmoronamento.
- 5) Providenciar, sem falta, as medidas de prevenção do movimento inesperado de caminhão de carga estacionado. Se acaso o caminhão de carga começar a se mover, não tente parar nem tentar embarcar na cabine de motorista.

Lista dos membros da Comissão de Elaboração do Manual de Educação de Segurança e Saúde para Trabalhador não Especializado (atividade de transporte de carga terrestre)

Tetsuo Ono	Consultor de segurança do trabalho
Teraaki Ono	Gerente do Grupo de Segurança do Departamento de Segurança e Saúde da empresa Sankyu Inc.
Toshio Kobayashi	Consultor de segurança do trabalho, consultor de saúde do trabalho
Tomoho Shintaku (Presidente da Comissão)	Diretor Executivo da Associação de Habilidade de Produção e Trabalho do Japão - Pessoa jurídica Geral
Tomonori Hanazawa	Chefe de Seção substituto da Regional Chiba da Associação de Prevenção de Acidente de Trabalho em Atividades de Transporte de Carga Terrestre
Yuzô Fujita	Consultor de saúde do trabalho

