17/08/2016 - Postura correta e descanso rápido contribuem para direção segura

Motoristas podem utilizar paradas de descanso no Corredor CART

A rotina de um motorista é uma tarefa que exige atenção e dedicação. Para garantir um deslocamento seguro é necessário que o corpo esteja em boas condições de saúde. Desta forma, a jornada de trabalho não se torna desgastante e não compromete o desempenho do condutor. A CART - Concessionária Auto Raposo Tavares selecionou algumas orientações que contribuem para um trajeto tranquilo e menos cansativo para os condutores.
A carga horária é um fator que deve ser observado pelos motoristas profissionais. A má postura e a regulagem dos bancos podem causar redução na força e agilidade dos movimentos, cansaço e dores na coluna, principalmente, nas regiões lombar e cervical. Somando estes fatores, o reflexo também fica mais lento e o risco de ocorrer um acidente aumenta. Para evitar o desgaste é preciso que o condutor adote uma postura adequada ao volante e respeite os limites de seu organismo, realizando paradas para descanso e alongamentos dos braços e pernas. Tomar água e ingerir alimentos saudáveis também são aliados para manter o corpo ativo e saudável.
Dirigir é uma ação executada naturalmente pelos estradeiros que cruzam o Brasil e permanecem mais tempo na estrada do que em suas casas. Mesmo com toda experiência de volante, existem aqueles que não dão muita atenção à maneira correta de sentar, de conduzir o veículo e não percebem o quanto a atitude pode comprometer a saúde e a postura.
Como medida de segurança é importante segurar o volante com as duas mãos, na posição dos ponteiros do relógio marcando “9 horas e 15 minutos”, para que seja possível enxergar o painel, acessar os comandos do veículo, bem como, maior força e agilidade nos movimentos dos braços. O cinto de segurança deve se ajustar firmemente e passar sobre o peito, nunca sobre o pescoço. O motorista deve se posicionar de modo que possa visualizar adequadamente as informações do painel onde é possível verificar o funcionamento de itens importantes.
É ideal alongar os braços, os ombros e o pescoço ainda dentro do veículo. Ao subir e descer, use os degraus do veículo para apoiar os pés. Além disso, sempre que possível, saia do carro ou do caminhão e “estique” o corpo.
Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, para diminuir as chances de lesões; apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco o mais próximo possível de um ângulo de 90 graus; ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura do ocupante, de preferência na altura dos olhos; mantenha os calcanhares apoiados no assoalho do veículo; evite apoiar os pés nos pedais quando não os estiver usando; use calçados bem fixos aos pés, para que os pedais sejam acionados rapidamente e com segurança.
A CART oferece pontos de descansos rápidos nas rodovias sob sua concessão. Nas paradas rápidas de descanso - conhecidas também como SAU - Serviço de Atendimento ao Usuário - o estradeiro encontra água potável, banheiros, fraldário e um sistema de informações que funciona 24h.
Os SAUs da CART também servem como base para as equipes de inspeção rodoviária, guinchos, ambulâncias e para os profissionais das equipes de resgate da Concessionária. As bases são distribuídas estrategicamente de maneira a garantir uma distância média de 32

quilômetros entre uma e outra, o que permite pronto atendimento aos usuários.

Cinto de Segurança
Além do cuidado com a saúde, os motoristas devem também se preocupar com a segurança no trânsito. O cinto de segurança é obrigatório mas ainda existem condutores que não se atentam ao seu uso. É um dispositivo de defesa dos ocupantes e serve para, em caso de acidente, não permitir a projeção do passageiro para fora do veículo e nem que este bata com a cabeça contra o para-brisas ou outras partes do veículo. O cinto deve ser usado por todas as ocupantes de um veículo, tanto nos bancos dianteiros quanto nos traseiros. A multa é considerada grave e o condutor que não respeitar a lei leva cinco pontos na carteira e tem de pagar R$ 127,00.
Paradas de descanso rápido
Existem 12 SAUs espalhados pelo Corredor CART, de Presidente Epitácio a Bauru. Em cada um, há um moderno sistema de atendimento. É o "CART Atende!". O sistema permite que o usuário fale diretamente com a Central de Atendimento da CART em tempo real, obtenha informações sobre rota, condições da rodovia, pontos em obra, clima e também pontos turísticos na região. Para a CART, estar presente na vida das pessoas é contribuir também para a história de cada usuário que passa pela rodovia.

Confira a localização das 12 bases do SAU ao longo do Corredor Raposo Tavares:
SP 225 - Rodovia João Baptista Cabral Rennó
SAU 1 - Km 249+300 - Piratininga
SAU 2 - Km 282+090 - Paulistânia
SAU 3 - Km 315+460 - Santa Cruz do Rio Pardo

SP 270 - Rodovia Raposo Tavares
SAU 4 - Km 385+040 - Salto Grande
SAU 5 - Km 416 - Palmital
SAU 6 - Km 449+990 - Assis
SAU 7 - Km 482+350 - Paraguaçu Paulista
SAU 8 – Km 509+270 - Rancharia
SAU 9 - Km 545+500 - Regente Feijó
SAU 10 - km 574+800 - Álvares Machado
SAU 11 - Km 601+400 - Santo Anastácio
SAU 12 - Km 636+620 - Caiuá

A CART, uma empresa Invepar Rodovias, administra o Corredor CART, que é formado pela SP-225 João Baptista Cabral Rennó, SP-327 Orlando Quagliato e SP-270 Raposo Tavares, no total de 834 quilômetros entre Presidente Epitácio e Bauru, sendo 444 no eixo principal e 390 quilômetros de vicinais. A concessionária está inserida no Programa de Concessões

Rodoviárias do Estado de São Paulo, instituído em 1998 com a finalidade de suprir as necessidades de investimentos na infraestrutura de transportes, fundamentais ao desenvolvimento do Estado, bem como ao conforto e à segurança dos motoristas e usuários.

Lettera Comunicação