

# CICLISMO

“Somos nós que fazemos o destino”

## A TUA PROTEÇÃO



● OBRIGATÓRIO  
● RECOMENDÁVEIS

- ✓ CAPACETE AJUSTADO
- ✓ ÓCULOS CONTRA SOL E POEIRA
- ✓ ROUPAS CLARAS, CHAMATIVAS E CONFORTÁVEIS
- ✓ COTOVELEIRA
- ✓ RETROVISOR NO LADO ESQUERDO
- ✓ BUZINA
- ✓ LUVAS
- ✓ FAROL NOTURNO DIANTEIRO
- ✓ JOELHEIRAS
- ✓ REFLETORES LATERAIS
- ✓ REFLETORES DE SINALIZAÇÃO FRONTAL E TRASEIRA
- ✓ SINALIZAÇÃO NOTURNA NOS PEDAIS

PROMOVE A SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Desde sempre a honrar Portugal!

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS



"Somos nós que fazemos o destino"

## PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

**CONDUÇÃO SOB EFEITO DE ÁLCOOL OU DROGAS**

**EXCESSO DE VELOCIDADE**

**DISTRAÇÃO AO VOLANTE**

**ULTRAPASSAGENS PERIGOSAS**

**FADIGA OU SONO AO VOLANTE**

**CONDUTORES INEXPERIENTES OU IMPRUDENTES**



**PROMOVE A SEGURANÇA RODOVIÁRIA**

Desde sempre a honrar Portugal!



# MOTOCICLISMO

“Somos nós que fazemos o destino”

- Está **ATENTO** ao trânsito
- Mantem a **DISTÂNCIA** de segurança
- Adapta a **VELOCIDADE** às condições envolventes
- **AVALIA** o piso
- Tem a **CONSCIÊNCIA** que nem sempre és visto
- Usa os **ESPELHOS** retrovisores
- Não contornes as **FILAS** de trânsito
- **CONTROLA** os movimentos de 3 carros à frente
- Sabe avaliar as **CURVAS**
- Ter o **EQUIPAMENTO (EPI)** adequado pode fazer toda a diferença
- Respeita as **CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS**. A chuva, neve, nevoeiro e vento

## NÃO TE ENTUSIASMES



## PROMOVE A SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Desde sempre a honrar Portugal!

# CONSEQUÊNCIAS DOS ACIDENTES no TRABALHO

"Somos nós que fazemos o destino"

## CONSEQUÊNCIAS DOS ACIDENTES NA ATIVIDADE MILITAR

### PREVENÇÃO

- IDENTIFICA OS PERIGOS
- AVALIA OS RISCOS, E PROTEGE-TE!

ÁREA FACIAL

3%

PULSO

3%

DEDO (S)

8%

MÃO

5%

PÉ

10%

CABEÇA, NÃO ESPECIFICADO

4%

OMBRO E ARTICULAÇÕES

5%

BRAÇO, INC. COTOVELO

5%

PERNA, INCLUINDO JOELHO

20%

TORNOZELO

8%

IDENTIFICA OS PERIGOS, AVALIA OS RISCOS E PROTEGE-TE

Desde sempre a honrar Portugal!

# CONSEQUÊNCIAS DOS ACIDENTES no TRABALHO



"Somos nós que fazemos o destino"



IDENTIFICA OS PERIGOS, AVALIA OS RISCOS E PROTEGE-TE

Desde sempre a honrar Portugal!



DSP/RSST 2025

# ATIVIDADES DE MAIOR RISCO NAS UEO DO EXÉRCITO

"Somos nós que fazemos o destino"

## ATIVIDADES CARIZ OPERACIONAL E TREINO FÍSICO MILITAR:

paraquedismo, slide, rapel, marchas,  
pistas, exercícios militares.



## EXPLOSIVOS, ARMAMENTO, MUNIÇÕES, MÍSSEIS

manuseamento em arrecadações e  
paiois, transporte, desativação,  
formação, treino, tiro.



## CONDUÇÃO DE VIATURAS:

militares administrativas e  
táticas, colunas militares,  
transportes pesados, viaturas  
civis, motos.



## ATIVIDADES DE MAIOR RISCO NAS U/E/O DO EXÉRCITO \*



**TRABALHOS OFCINAIS:**  
manutenção auto, obras de  
construção civil, trabalhos em  
altura, armazéns, limpeza  
florestal.



**RESTAURAÇÃO:**  
cozinhas e copas.



## ATIVIDADES EM LOCAIS DE ACESSO PÚBLICO:

Museus Militares, Gabinetes de Seleção, Gabinetes de Atendimento  
ao Público, Centros de Saúde, Escolas, Visitas de Grupo.

# PROMOVE A SEGURANÇA

Desde sempre a honrar Portugal!

# ATIVIDADES DE MAIOR RISCO NAS UEO DO EXÉRCITO

“Somos nós que fazemos o destino”

## ATIVIDADES CARIZ OPERACIONAL E TREINO FÍSICO MILITAR:

paraquedismo, slide, rapel, marchas,  
pistas, exercícios militares.

## EXPLOSIVOS, ARMAMENTO, MUNIÇÕES, MÍSSEIS

manuseamento em arrecadações e  
paiois, transporte, desativação,  
formação, treino, tiro.

## COMBUSTÍVEIS:

depósitos, transporte em  
autotanques,  
reabastecimento.

## CONDUÇÃO DE VIATURAS:

militares administrativas e  
táticas, colunas militares,  
transportes pesados, viaturas  
civis, motos.

## RESTAURAÇÃO:

cozinhas e copas.

## TRABALHOS OFICINAIS:

manutenção auto, obras de  
construção civil, trabalhos em  
altura, armazéns, limpeza  
florestal.

## ATIVIDADES EM LOCAIS DE ACESSO PÚBLICO:

Museus Militares, Gabinetes de Seleção, Gabinetes de Atendimento  
ao Público, Centros de Saúde, Escolas, Visitas de Grupo.

ATIVIDADES DE  
MAIOR RISCO  
NAS U/E/O DO  
EXÉRCITO \*

PROMOVE A SEGURANÇA

Desde sempre a honrar Portugal!

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS



"Somos nós que fazemos o destino"

## PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

**EXCESSO  
DE  
VELOCIDADE**

**DESRESPEITO ÀS  
LEIS DE TRÂNSITO**

**DISTRAÇÃO AO  
VOLANTE**

**CONDUÇÃO SOB  
EFEITO DE ÁLCOOL  
OU DROGAS**



**CONDUTORES  
INEXPERIENTES OU  
IMPRUDENTES**

**FADIGA OU SONO  
AO VOLANTE**

**ULTRAPASSAGENS  
PERIGOSAS**

## PROMOVER A SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Desde sempre a honrar Portugal!



# PREVENÇÃO DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS



"Somos nós que fazemos o destino"

## PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

EXCESSO  
DE  
VELOCIDADE

DESRESPEITO ÀS  
LEIS DE TRÂNSITO

DISTRAÇÃO AO  
VOLANTE

CONDUÇÃO SOB  
EFEITO DE ÁLCOOL  
OU DROGAS



ULTRAPASSAGENS  
PERIGOSAS

CONDUTORES  
INEXPERIENTES OU  
IMPRUDENTES

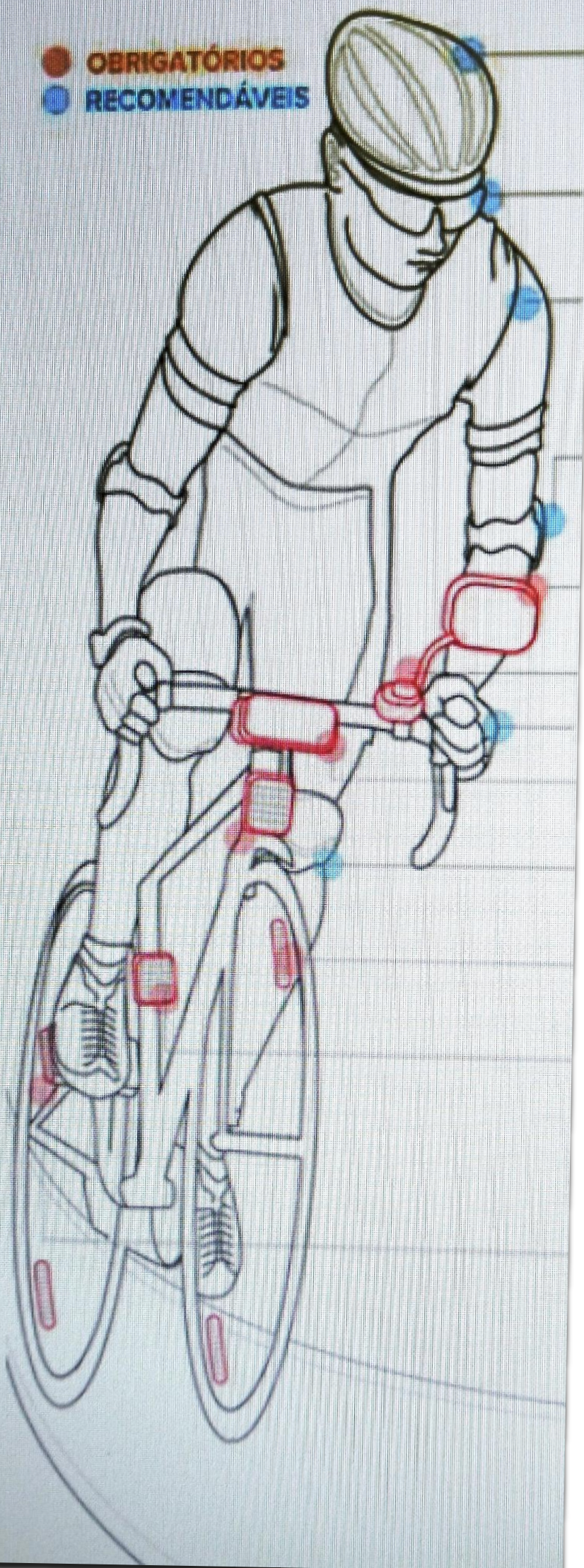
FADIGA OU SONO  
AO VOLANTE

## PROMOVER A SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Desde sempre a honrar Portugal!



**● OBRIGATORIOS**  
**● RECOMENDAVEIS**



**● OBRIGATORIOS**  
**● RECOMENDAVEIS**

