

PREVENIR OS RISCOS

ANTES DA PARTIDA:

- 1 - Verifique que leva consigo carta de condução, documento legal de identificação pessoal, número de identificação fiscal, certificado de seguro válido e restantes documentos do veículo;
- 2 - Verifique os níveis (óleo, água);
- 3 - Verifique o sistema de travagem;
- 4 - Verifique a direção;
- 5 - Verifique o desgaste e a pressão dos pneus;
- 6 - Verifique os amortecedores;
- 7 - Verifique a bateria;
- 8 - Verifique que tem o triângulo de pré-sinalização;
- 9 - Verifique que tem o coleto retrorrefletor;
- 10 - Verifique as luzes de sinalização;
- 11 - Verifique a focagem dos faróis;
- 12 - Leve um jogo de luzes suplente;
- 13 - Limpe o pára-brisas;
- 14 - Leve consigo os dados da sua seguradora;
- 15 - Adapte uma posição confortável.

PLANEIE A SUA VIAGEM !

- 1 - Estude o seu itinerário e informe-se sobre eventuais perturbações (obras);
- 2 - Planeie quando e onde parar para comer, dormir ou fazer uma sesta;
- 3 - Informe-se sobre as condições de trânsito.

A FADIGA

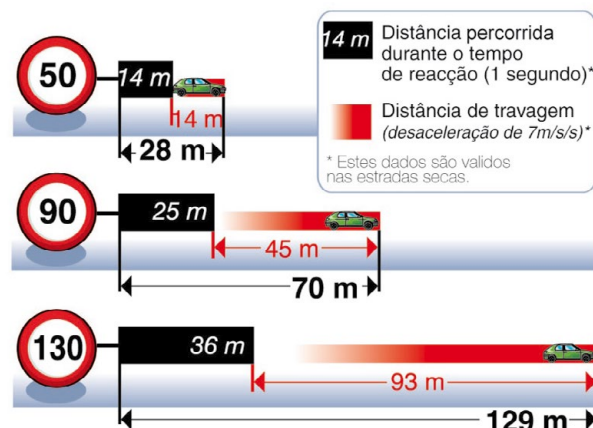
A fadiga provoca uma diminuição da vigilância e aumenta o tempo de reação do condutor. Um acidente em cada 3 é causado pela sonolência! Saiba reconhecer os sinais: bocejos, pálpebras pesadas, vista cansada, críspação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe faltem muitos km, pare logo que possível!

CONTRA A FADIGA AO VOLANTE:

- 1 - Descanse antes de seguir viagem.
Não parta após um dia longo de trabalho;
- 2 - Não parta de estômago vazio.
Tome uma refeição ligeira e não ingira álcool, prefira uma bebida estimulante (café, chá);
- 3 - Pare pelo menos de 2 em 2 horas. Faça uma pequena sesta, estique o corpo, passeie;
- 4 - Tenha cuidado com alguns medicamentos que favorecem a sonolência e diminuem a vigilância;
- 5 - Não sobreaqueça o interior do carro e areje-o regularmente.

DISTÂNCIAS DE SEGURANÇA

É obrigatório manter uma distância de segurança, que equivale a pelo menos dois segundos, em relação ao veículo que circula à sua frente, de modo a ter tempo de antecipar e de reagir em caso de perigo.



PARA CALCULAR ESSA DISTÂNCIA:

1 - Estrada

Na estrada, fixe um ponto de passagem do veículo que circula à sua frente (uma árvore, um cartaz, um poste...) e conte um mínimo de dois segundos antes de atingir esse mesmo ponto;



2 - Autoestrada

Na autoestrada, deixe uma distância igual a duas linhas descontínuas da faixa de rodagem, ou duas marcas de segurança para o veículo que circula à sua frente.



O CINTO DE SEGURANÇA

- 1 - Porque a taxa de mortalidade nas estradas é cinco a seis vezes mais elevada nos passageiros que, por negligência, não apertam o cinto de segurança, o seu uso é obrigatório;
- 2 - Esta regra aplica-se a todos os passageiros, tanto à frente como atrás, na estrada e nas localidades;
- 3 - Até aos 12 anos ou 135 cm de altura, as crianças devem ir sentadas num sistema de retenção para crianças homologado pela UE.

O ÁLCOOL

Ó ÁLCOOL TEM CONSEQUÊNCIAS IMEDIATAS NA CONDUÇÃO:

- 1 - Redução do campo de visão;
- 2 - Aumento do tempo de reação;
- 3 - Má estimativa das distâncias;
- 4 - Má avaliação da situação e dos riscos;
- 5 - Distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos.



A melhor atitude é não beber se vai conduzir, ou não conduzir se beber. Em França e Espanha, o limite legal de álcool no sangue é de **0.5g/l** e em Portugal é de **0.2 g/l** para condutores em regime probatório, condutores de veículos de socorro ou de serviço urgente, de transportes coletivo de crianças e jovens até aos 16 anos, de táxis, de automóveis pesados de passageiros ou de mercadorias ou de transporte de mercadorias perigosas, e de **0.5 g/l** para os restantes condutores.

OS TESTES DE ALCOOLÉMIA

Um em cada três mortos conduziam com uma taxa de álcool no sangue (TAS) ilegal. O melhor é não arriscar. Assim, com o objetivo de incentivar os condutores a fazer o teste de alcoolémia depois de terem bebido, é aconselhável, embora não obrigatório em Portugal, ter no veículo dois testes de alcoolémia não utilizados e dentro do prazo de validade.

A DROGA

- 1 - Não há drogas "leves" ao volante. Nenhuma substância psicoactiva (cannabis, ecstasy, heroína, etc.) é compatível com a condução de um veículo;
- 2 - A mistura de substâncias aumenta os riscos de sonolência e modifica a percepção visual.
Não sobreestime as suas capacidades!

O TELEMÓVEL

- 1 - Não conduza segurando o telemóvel com a mão. Se for necessário atender uma chamada urgente, utilize um kit de mãos livres ou um auricular;
- 2 - No entanto, mesmo com um sistema de mãos livres, o uso do telemóvel ao volante é perigoso porque reduz a atenção do automobilista.