

Prevenir os riscos

Antes da partida:

- verifique que leva consigo carta de condução e documentos do veículo

- verifique os níveis (óleo, água)
- verifique o sistema de travagem
- verifique a direcção
- verifique o desgaste e a pressão dos pneus
- verifique os amortecedores
- verifique a bateria
- verifique que tem o triângulo de pré-sinalização
- verifique que tem o colete retrorreflector
- verifique as luzes de sinalização
- verifique a focagem dos faróis
- leve um jogo de luzes suplentes
- limpe o pára-brisas
- leve consigo os dados da sua seguradora
- adopte uma posição confortável

Planeie a sua viagem!

- Estude o seu itinerário e informe-se sobre eventuais perturbações (obras).
- Planeie quando e onde parar para comer, dormir ou fazer uma sesta.
- Informe-se sobre as condições de trânsito.
- Evite as horas de ponta e o trânsito intenso de sábado, prefira viajar ao domingo.

Lembre-se

- Circule pela faixa da direita.
- Assinale sistematicamente as suas mudanças de vias e de direcção.
- Quando o tráfego é intenso, evite as mudanças de faixa.

Fadiga

A fadiga provoca uma diminuição da vigilância e aumenta o tempo de reacção do condutor.

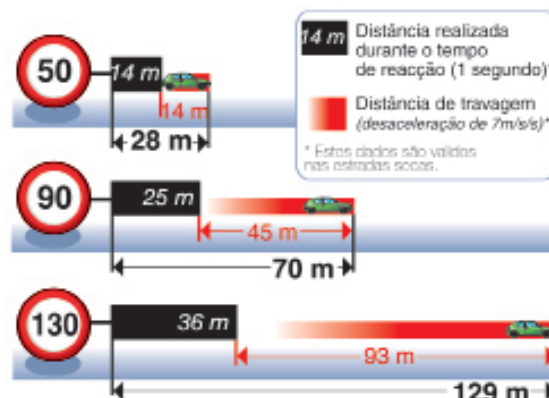
Um acidente em cada 3 é causado pela sonolência! Saiba reconhecer os sinais: bocejos, pálpebras pesadas, vista cansada, críspação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe faltem muitos km, pare logo que possível!

Contra a fadiga ao volante:

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

As distâncias de segurança

É obrigatório manter uma distância de segurança, que equivalha 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:

- 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;



- na auto-estrada, deixe uma distância igual a duas linhas descontínuas da faixa de emergência com o veículo que circula a sua frente



O álcool



O álcool tem consequências imediatas na condução:

- redução do campo de visão
 - aumento do tempo de reacção
 - má estimacção das distâncias
 - má avaliação da situação e dos riscos
 - distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos
- A melhor atitude é evitar de beber se deve conduzir, ou não conduzir se bebeu.

Em França, Espanha e Portugal, o limite legal de álcool no sangue é de **0,5 g/l**. (o que corresponde a 2 copos num bar; em casa a dose de álcool varia consoante o tamanho do copo!).

A droga

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

O telemóvel

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

O cinto de segurança

- 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.
- Esta regra aplica-se a todos os passageiros, tanto à frente como atrás, na estrada e nas aglomerações.
- Até aos 12 anos, as crianças devem ir sentadas numa cadeira de segurança homologada pela UE.

Em caso de acidente

Sinalizar

- Acenda as luzes de emergência.
- Vista o colete reflector.

- Meta os passageiros ao abrigo no exterior do veículo, saindo do lado oposto ao tráfego. Na auto-estrada, coloque-se atrás das barreiras de segurança.
- Coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 200m a montante, com a condição que seja possível de o fazer na máxima segurança.

Atenção: não fume perto do local do acidente, para evitar um incêndio.



Alertar

- Ligue para o 112 do seu telemóvel, de um telefone fixo ou de um posto SOS. Este número de emergência é gratuito e válido em todos os países da União Europeia.
- Indique o local exacto do acidente, o número de vítimas, número e tipo de veículos envolvidos.

Socorrer

- Não desloque as vítimas, excepto em caso de perigo iminente (incêndio, p.ex.).
- Não lhes dê nem de comer nem de beber.
- Fale com elas e reconforte-as.
- Não retire o capacete de um motociclista.
- Não tire a roupa de uma pessoa queimada.

Contactos Uteis França

Condições de Trânsito

Tel : 0800 100 200
Tel : + 33 892 687 888 (do estrangeiro)

Previsões meteorológicas

Tel : 08 36 68 08 08 + nº Dpt

Contactos Uteis Portugal

Serviço Nacional de Trânsito

Tel : 800 21 01 01

Previsões meteorológicas

Tel : 760 786 774

Linha de emergência em toda a Europa = 112

A velocidade

- A velocidade é limitada em toda rede rodoviária francesa, espanhola e portuguesa. A velocidade máxima autorizada está indicada a cada mudança de limitação. Em caso de mau tempo, os limites autorizados são reduzidos.
- O tempo ganho obtido ultrapassando esses limites é insignificante em comparação aos riscos corridos
- Conduzir depressa cansa e provoca uma perda de vigilância, dois factores essenciais nos acidentes.

Velocidade Automóveis ligeiros

País	Dentro das localidades	Autoestradas	Vias reservadas a automóveis	Restantes Vias
França	50	130	100	90
Portugal	50	120	100	90
Espanha	50	120	100	90

Código da Estrada Português Automóveis ligeiros, motociclos

	Excesso de velocidade	Coima	Contra-Ordenação
Dentro das localidades (limite 50km/h)	Até 20 km/h	60 a 300 euros	Leve
	20 a 40 km/h	120 a 600 euros	Grave
	40 a 60 km/h	300 a 1500 euros	Muito Grave
	Mais de 60 km/h	500 a 2500 euros	Muito Grave
Fora das localidades (limite 120km/h nas autoestradas)	Até 30 km/h	60 a 300 euros	Leve
	30 a 60 km/h	120 a 600 euros	Grave
	60 a 80 km/h	300 a 1500 euros	Muito Grave
	Mais de 80 km/h	500 a 2500 euros	Muito Grave

A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 7º ano consecutivo uma campanha de Segurança Rodoviária intitulada «Sécur'été». Esta é uma campanha que se dirige aos portugueses e lusodescendentes, residentes em França e nos países limítrofes, que se deslocam de carro a Portugal durante as férias de Verão. Decorre em três países – França, Espanha e Portugal – e tem como principal objectivo a redução do número de acidentes durante os trajectos longos e depois das saídas nocturnas.

Association CAP MAGELLAN - 17 rue de Turbigo - 75002 PARIS
Tel : + 33 1 42 77 46 89 - www.capmagellan.org

uma iniciativa da CapMagellan



Este Verão, opte pela segurança!

Iniciativa

capmagellan.org
agitateur lusophone !



Parceiros



Patrocinadores



Apoios

