

Prevenir os riscos

Antes de se sentar ao volante

- Verifique o sistema de travagem, a direcção, a focagem dos faróis, a bateria e os limpa pára-brisas.
- Controle o desgaste e a pressão dos pneus.
- Complete os níveis (óleo, água, etc...)
- Limpe os faróis.

Contra o estado de fadiga ao volante

A fadiga ao volante é insidiosa e instala-se sem prevenir. Na auto-estrada, um acidente mortal em quatro é causado pela fadiga. Saiba reconhecer os sinais.

- Manter as duas mãos no volante.
- Parar pelo menos cada duas horas. Pequena sesta, esticar-se ou passeio de pelo menos quinze minutos.
- Cuidado com alguns medicamentos que provocam perturbações da vigilância, assinalados na embalagem.
- Não sobreaqueça o interior do carro e areje-o regularmente
- Tome refeições ligeiras antes de conduzir. Seja ainda mais vigilante à noite, porque o sono pode surpreendê-lo.

Tenha o cuidado de ser bem visível

- Não se esqueça que você não está sozinho na estrada: assinale sistematicamente as suas mudanças de vias e de direcção com as luzes de mudança de direcção e circule pela faixa da direita.
- Na auto-estrada, mesmo na fila da esquerda, a velocidade é limitada a 120km/h. Quando o tráfego é intenso, evite as mudanças de faixa.

O que fazer em caso de acidente

Proteger

- 1 Acender as luzes de emergência.
- 2 Estacionar o carro com prudência evitando obstruir o acesso aos socorros
- 3 Meter os passageiros ao abrigo no exterior do veículo, saindo do lado oposto ao tráfego
- 4 Na auto-estrada, coloque-se atrás das barreiras de segurança ou longe da faixa de circulação e dirija-se imediatamente ao posto SOS mais próximo.
- 5 Na estrada, sinalize o acidente com o triângulo de sinalização a uma distância de 200m a montante, com a condição que seja possível de o fazer na máxima segurança.

Cuidado: não fume próximo do local do acidente, para evitar um incêndio.

Alertar

Telefonar a partir de um posto SOS, que encontrará a cada dois quilómetros.

Em caso de ausência de um posto, pode ligar para o 112 a partir de um telefone fixo, de uma cabine telefónica ou de um telemóvel. Este numero de urgência é gratuito e válido em todos os países da União Europeia.

Socorrer

- Não deslocar os feridos, excepto em caso de perigo iminente (incêndio, por exemplo).
- Não retirar o capacete de um motociclista.
- Não dar nem bebida nem comida as vítimas.
- Não tirar a roupa de uma pessoa queimada.

Principais infrações e sanções



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

Álcool

- Taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,5 g/l e inferior a 0,8 g/l: Coima entre 250 e 1250 euros e sanção acessória de inibição de conduzir;
- Se a taxa for igual ou superior a 0,8 g/l e inferior a 1,2 g/l ou, sendo impossível a quantificação daquela taxa, se o condutor for considerado influenciado pelo álcool em relatório médico ou ainda se conduzir sob influência de substâncias psicotrópicas: Coima entre 500 e 2500 euros e sanção acessória de inibição de conduzir.

Utilização do telemóvel

- A utilização de telemóvel durante a condução só é permitida se for utilizado auricular ou sistema alta voz que não implique manuseamento continuado.
- A infração a esta disposição é sancionada com coima de 120 a 600 euros e passa a ser considerada contra-ordenação grave, sendo penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir.

Triângulo e colete

- Passa a ser obrigatório colocar o triângulo de pré-sinalização de perigo (a pelo menos 30 metros do veículo, de forma a ser visível a, pelo menos, 100 metros) sempre que o veículo fique imobilizado na faixa de rodagem ou na bermas ou nestas tenha deixado cair carga.



- Todos os veículos a motor em circulação (excepto os de 2 ou 3 rodas, os motocultivadores e os quadriciclos sem caixa) têm de estar equipados com um colete retrorreflector de modelo aprovado. A ausência de colete é sancionada com uma coima de 60 a 300 euros.
- Nas situações em que é obrigatório o uso do sinal de pré-sinalização de perigo, quem proceder à sua colocação, à reparação do veículo ou à remoção da carga deve utilizar colete retrorreflector. A não colocação do colete é sancionada com coima de 120 a 600 euros.

Fonte : Novo código da Estrada



eu sei cuidar das minhas férias!

Iniciativa



Apoios



Todos os anos, mais de 85000 veículos, ou seja mais de 255000 pessoas passam ou partem de França com destino a Portugal. Com a tripla constatação (trânsito intenso, número importante de acidentes ocasionados por jovens e estereótipos sobre os responsáveis dos acidentes- jovens condutores), a Associação Cap Magellan, principal associação de portugueses e lusodescendentes de França, mobiliza-se pelo quinto ano com uma nova campanha de informação e de sensibilização durante o Verão no percurso França/Portugal e no mês de Agosto em Portugal.

A REGULAMENTAÇÃO

Para conduzir em Portugal e em França deve possuir uma carta de condução comunitária, ou seja, emitida num país da União Europeia ou do Espaço Económico Europeu.

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 a idade de dez anos, as crianças devem estar equipadas de uma cadeira de segurança homologada pela UE, adaptada à sua idade, morfologia e peso.



A velocidade

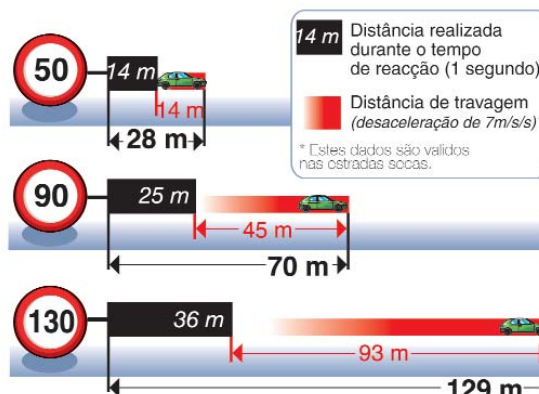
- A velocidade é limitada em toda rede rodoviária francesa e portuguesa.
- A velocidade máxima autorizada é indicada a cada mudança de limitação. Em caso de intempéries, os limites autorizados são reduzidos.
- O tempo ganho obtido ultrapassando esses limites é insignificante em comparação aos riscos envolvidos
- Andar 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

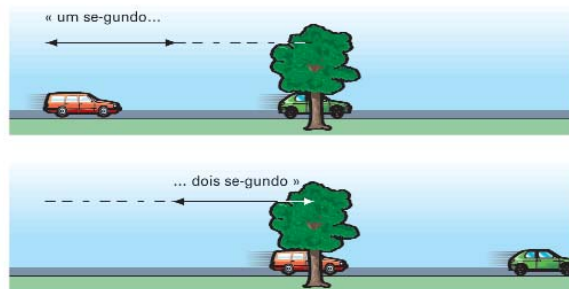
As distâncias de segurança

É obrigatório manter uma distância de segurança, que equivala a pelo menos dois segundos, em relação ao veículo que circula à sua frente, afim de 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



Conduzir sob o efeito do álcool tem consequências imediatas:

- má avaliação da situação e dos riscos;
- perda de vigilância;
- má estimativa das distâncias;
- redução do campo de visão;
- distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos;
- aumento do tempo de reacção.

É por isso que é proibido, em Portugal, conduzir com uma alcoolemia superior a 0,5 g de álcool por litro de sangue (ou seja mais de dois copos de álcool).

Atenção: Enquanto que num bar há tanto álcool numa imperial, um copo de vinho ou um copo de whiskysoda, em casa, as doses são variáveis segundo o tamanho dos copos.

A droga

Não há drogas "leves" ao volante. Nenhuma substância psico-activa, nem a cannabis, nem o ecstasy, nem a heroína, etc., são compatíveis com a condução de um veículo, e esses consumos são proibidos por lei aos condutores. A mistura de substâncias aumenta os riscos de sonolência, modificação da percepção visual, sobre-estimação da suas capacidades, etc ...

O telemóvel

Não telefone no veículo segurando o telemóvel com a mão, pois estará sujeito ao pagamento de uma coima. A utilização de kit de mãos livres, mesmo tolerado, é perigoso porque reduz a vigilância.

Em Espanha...

Triângulos de sinalização

Obrigatoriedade de dois triângulos de sinalização (ECE Nº 27) no porta-bagagens. Os triângulos devem estar numa distância mínima de 50m antes e depois do carro.

Colete retrorreflector

Obrigatoriedade de ter no carro um colete retrorreflector e de o colocar em caso de saída do carro

Tel Espanha: 062 Guardia Civil Nº de emergência no campo

091 Policia Nacional: Nº de emergência na cidade

112 Numero Europeu de Emergência