

Em Caso De Acidente

SINALIZAR

- 1 - Acenda as luzes de emergência;
- 2 - Vista o colete retrorrefletor;
- 3 - Ponha os passageiros ao abrigo no exterior do veículo, saindo do lado oposto ao tráfego. Na auto-estrada, coloque-se atrás das guardas de segurança;
- 4 - Coloque o triângulo de pré-sinalização a uma distância de 30 metros da retaguarda do veículo, por forma a que fique visível a uma distância de, pelo menos, 100 metros.

ATENÇÃO:

Não fume perto do local do acidente, para evitar um incêndio.



ALERTAR

- 1 - 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;
- 2 - Indique o local exacto do acidente, o número de vítimas, número e tipo de veículos envolvidos.

SOCORRER

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

CONTACTOS ÚTEIS EM FRANÇA:

Condições de Trânsito
- do estrangeiro
Previsões meteorológicas

Tel: 0800 100 200
Tel: +33 892 687 888
Tel: 32 50

CONTACTOS ÚTEIS EM PORTUGAL:

Serviço Nacional de Trânsito
Previsões meteorológicas

Tel: 800 21 01 01
Tel: 760 786 774

LINHA DE EMERGÊNCIA EM TODA A EUROPA : 112

A Velocidade

A **Velocidade é limitada** em toda a 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 LIGEIOS				
País	Dentro das localidades	Auto-estradas	Vias reservadas a automóveis	Restantes vias
França	50 km/h	130 km/h	100 km/h	90 km/h
Portugal	50 km/h	120 km/h	100 km/h	90 km/h
Espanha	50 km/h	120 km/h	100 km/h	90 km/h

CÓDIGO DA ESTRADA PORTUGUÊS AUTOMÓVEIS LIGEIOS, MOTOCICLOS			
	Excesso de velocidade	Coima	Contra-Ordenação
Dentro das localidades (limite 50km/h)	Até 20 km/h	60 a 300 €	Leve
	20 a 40 km/h	120 a 600 €	Grave
	40 a 60 km/h	300 a 1500 €	Muito Grave
	mais de 60 km/h	500 a 2 500 €	Muito Grave
Fora das localidades (limite 120km/h nas autoestradas)	Até 30 km/h	60 a 300 €	Leve
	30 a 60 km/h	120 a 600 €	Grave
	60 a 80 km/h	300 a 1500 €	Muito Grave
	mais de 80 km/h	500 a 2 500 €	Muito Grave

A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 14º 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.

ASSOCIAÇÃO CAP MAGELLAN

7, avenue de la Porte de Vanves, 75014 Paris

Tel : +33 1 79 35 11 00 / www.capmagellan.com



SÉCUR'ÉTÉ 2016
VERÃO EM PORTUGAL



Iniciativa



CAP MAGELLAN



Parceiros



Patrocinadores



Apoios



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 direcção;
- 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 colete 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

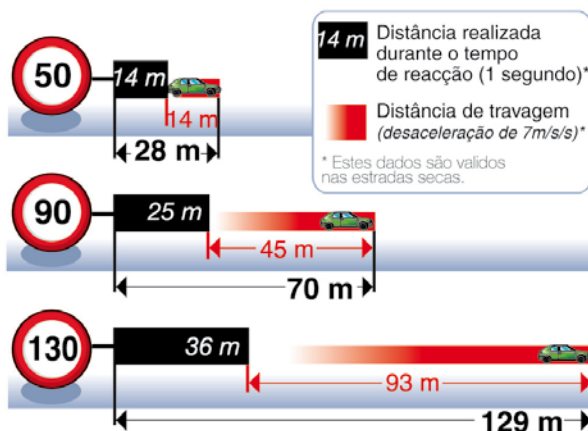
A fadiga provoca uma diminuição da vigilância e aumenta o tempo de reacção do condutor. Um acidente em cada 3 é causado pela sonolência! Saiba reconhecer os sinais: bocejos, pálpebras pesadas, vista cansada, críspação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais,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

CONTRA A FADIGA AO VOLANTE:

- 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

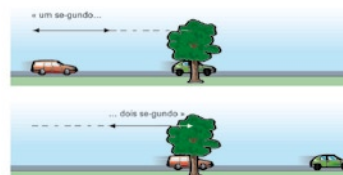
É obrigatório manter uma distância de segurança, que equivalha a pelo menos dois segundos, em relação ao veículo que circula à sua frente, de modo a ter tempo de antecipar e de reagir em caso de perigo.



PARA CALCULAR ESSA DISTÂNCIA:

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 - Auto-estrada

Na auto-estrada, 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 ALCOOL TEM CONSEQUÊNCIAS IMEDIATAS NA CONDUÇÃO:

- 1 - Redução do campo de visão;
- 2 - Aumento do tempo de reacção;
- 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

Os testes de alcoolémia são de valor incontestável na luta contra os acidentes mortais relacionados com o álcool ao volante. Assim, é aconselhável embora não obrigatório, possuir 2 testes de alcoolémia nos veículos não utilizados e que respeitem as condições de validade. Os testes de alcoolémia não são tão inúteis como se pode imaginar. Na dúvida, utilize-os!

A Droga

- 1 - Não há drogas "leves" ao volante. Nenhuma substância psico-activa (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 sobre-estime 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.