

## EM CASO DE ACIDENTE

### SINALIZAR E PROTEGER

- 1 - Estacione o veículo ou em caso de impossibilidade remova-o da faixa de rodagem ou aproxime o veículo o mais possível do limite direito desta.
- 2 - Acenda as luzes avisadoras de perigo e vista o coleto retrorrefletor.
- 3 - Logo que possível os ocupantes devem abandonar o veículo e a faixa de rodagem. Na autoestrada, coloque-se atrás das guardas de segurança;
- 4 - Coloque o triângulo de pré-sinalização a uma distância de 30 metros da retaguarda do veículo, para que o veículo 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 exato 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 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      Tel: 36 05  
Previsões meteorológicas      Tel: 32 50

### CONTACTOS ÚTEIS EM PORTUGAL:

Serviço Nacional de Trânsito      Tel: 212 879 521  
Previsões meteorológicas      Tel: 760 786 774

### CONTACTOS ÚTEIS EM ESPANHA

Dirección General de Tráfico: Tel: 011 / [www.dgt.es](http://www.dgt.es)

**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 que se ganha ultrapassando esses limites é insignificante em comparação com os riscos corridos.

Conduzir depressa cansa e provoca uma perda de vigilância, dois fatores 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	110 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

\* 80km/h nas estradas sem separador central

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 18º ano consecutivo uma campanha de Segurança Rodoviária intitulada « Sécür'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 objetivo a redução do número de acidentes durante os trajetos longos e depois das saídas noturnas.

### ASSOCIAÇÃO CAP MAGELLAN

7, avenue de la Porte de Vanves, 75014 Paris  
Tel : +33 1 79 35 11 00 / [www.capmagellan.com](http://www.capmagellan.com)



CAP MAGELLAN  
#AGITATEUR LUSOPHONE  
DEPUIS 1991!

SÉCUR'ÉTÉ 2020  
VERÃO EM PORTUGAL



### Iniciativa



### Parceiros premium



### 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 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 colete retrorrefletor.

### 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, crispação 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.

## O TELEMÓVEL

- 1 - Não conduza segurando o telemóvel com a mão. Em Portugal, o kit de mãos livres e o auricular são permitidos.
- 2 - 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

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 e aplica-se a todos, pequenos e graúdos. Até aos 12 anos ou 135 cm de altura, as crianças devem ir sentadas num sistema de retenção para crianças homologado pela UE.

## ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

### Ó ÁLCOOL TEM CONSEQUÊNCIAS IMEDIATAS NA CONDUÇÃO:

Um em cada três mortos conduzia com uma taxa de álcool no sangue (TAS) ilegal. Para a sua saúde assim como para a de outras pessoas, não arrisque. Eis alguns exemplos de alterações sensoriais devido a uma condução sob álcool :

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



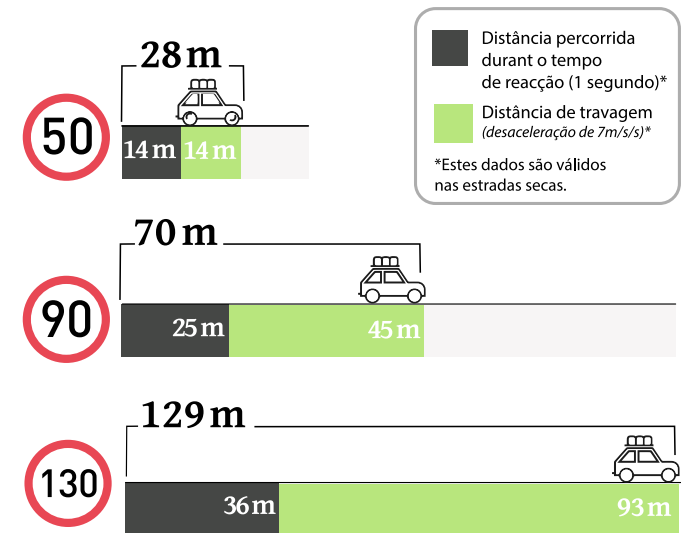
A melhor atitude é não beber se vai conduzir, ou não conduzir se beber. Em França e Espanha, o limite legal de álcool no sangue é de **0.5g/l** e em Portugal é de **0.2 g/l** para condutores em regime probatório, condutores de veículos de socorro ou de serviço urgente, de transportes coletivo de crianças 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. Para evitar qualquer risco, tenha sempre à sua disposição 2 testes de alcoolémia que lhe darão a resposta sobre se deve ou não utilizar o seu veículo.

### Drogas psicotrópicas alteram igualmente a sua percepção :

Não há drogas «leves» ao volante. Nenhuma substância psicoactiva (cannabis, MDMA, cocaína, etc.) é compatível com a condução de um veículo. A mistura dessas substâncias constitui um risco ainda maior. Não arrisque !

## 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.



## CONTEXTO COVID-19

Tendo em conta a situação actual ligada à COVID-19, temos o dever de adoptar medidas de prevenção mais rigorosas em matéria de higiene. Durante os meses de férias, levemos estes hábitos connosco e respeitemos os gestos "barreira":

- 1 - Lave as mãos frequentemente, com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos;
- 2 - Use uma máscara em lugares de maior afluência e tente manter um metro de distância social (áreas de descanso e serviço de auto-estrada, supermercados, etc.);
- 3 - Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deite sempre o lenço de papel no lixo.

Para mais informações sobre a actualidade das partidas de férias, bem como sobre as medidas e restrições impostas por esta crise sanitária, consulte o site [VacancesPortugalCovid.com](https://vacancesportugal.com), uma plataforma lançada pela Cap Magellan em colaboração com os parceiros da sua campanha de segurança rodoviária "Sécur'été".