

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 de emergência e vista o colete 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. Proteja todos os intervenientes afastando-os, sempre que possível, da faixa de rodagem. Os passageiros devem sair do veículo pelo lado da bermã.
5. Coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 30 metros, para o lado de onde vem o trânsito, com a condição que se veja a 100 metros.

ATENÇÃO:

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

ALERTAR

1. Ligue para o 112, número de emergência gratuito e válido em todos os países da União Europeia.
2. Mantenha a calma e indique o local exato do acidente, o número de vítimas e a sua gravidade, número e tipo de veículos envolvidos.

SOCORRER

- Não desloque as vítimas, exceto em caso de perigo iminente (incêndio, p.ex.).
- Não lhes dê qualquer tipo de alimento ou bebida.
- Fale com elas e reconforte-as.
- Não retire o capacete de um motociclista.
- Não tire a roupa de uma pessoa queimada.



Contactos Úteis em França :

Condições de Trânsito
Previsões meteorológicas

Tel: 36 05
Tel: 32 50

Contactos Úteis em Portugal:

Serviço Nacional de Trânsito
Previsões meteorológicas

Tel: 212 879 521
Tel: 760 786 774

Contactos Úteis em Espanha:

Condições de Trânsito

Tel: 011 / www.dgt.es

Linha de Emergência em toda a União Europeia : 112

A VELOCIDADE

A Velocidade é limitada em toda a rede rodoviária francesa, espanhola e portuguesa. A velocidade máxima autorizada está indicada na fronteira de cada país. Alguns países adotaram velocidades diferenciadas para piso seco e molhado (condições atmosféricas adversas).

O aumento de exposição ao risco, por circular em excesso de velocidade, não compensa o tempo ganho no final da viagem. **Mais velocidade** implica o processamento rápido de uma grande quantidade de informação (ou seja, mais vigilância), o que, ao longo do tempo, leva à fadiga.

Velocidade Automóveis Ligeiros				
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 Ligeiros, 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 « Séc'ur'été ».

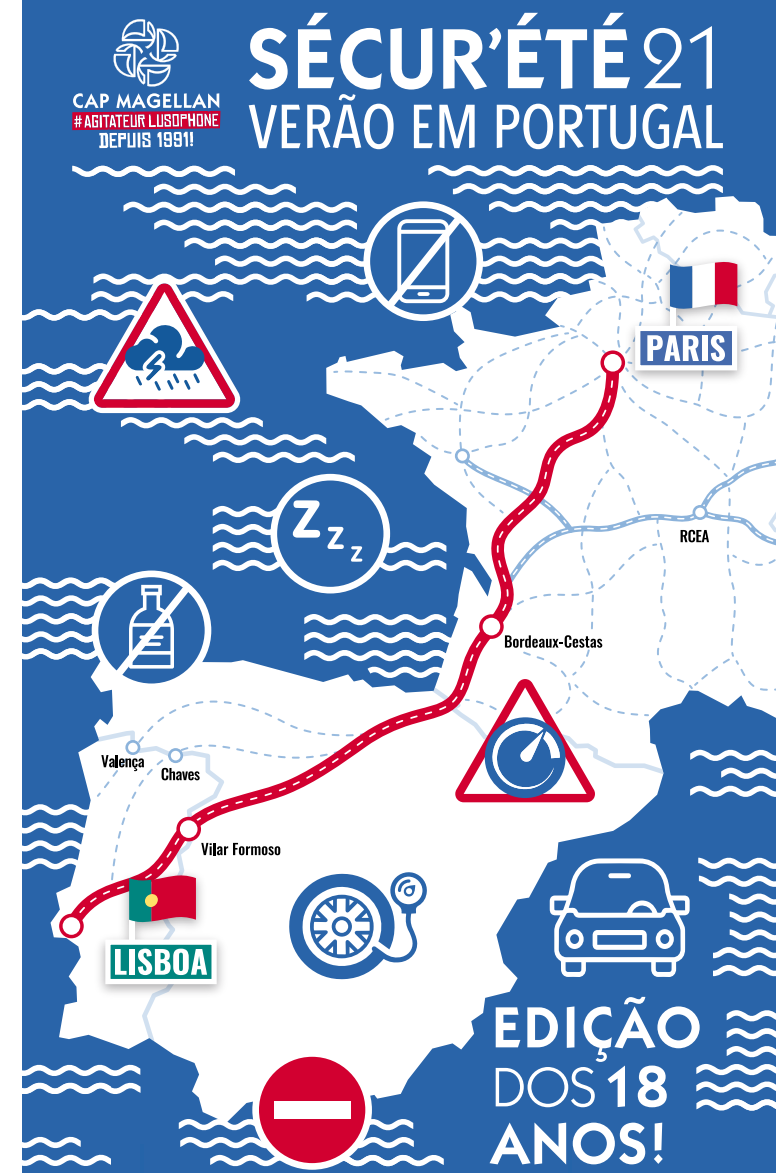
Esta é uma campanha que se dirige aos portugueses e lusodescendentes, residentes em França e nos países limítrofes, que se deslocam de carro a Portugal durante as férias de Verão.

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

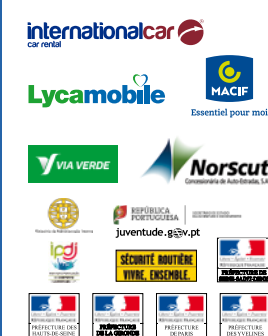
Tel : +33 1 79 35 11 00 / www.capmagellan.com



Iniciativa



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 o estado do sistema de iluminação e limpe-o se necessário
8. Verifique a bateria
9. Verifique que tem o triângulo de pré-sinalização
10. Verifique que tem o colete retrorrefletor

PLANEIE A SUA VIAGEM!

1. Estude o seu itinerário e informe-se sobre eventuais congestionamentos de trânsito, alterações ou desvios por motivo de obras ou acidentes.
2. Planeie as suas paragens para descansar, refeições, pernoitar ou mesmo 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 da fadiga: bocejos frequentes, pálpebras pesadas, vista cansada, críspação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe falem muitos km, pare logo que possível! Faça uma pausa ativa.

CONTRA A FADIGA AO VOLANTE:

1. Descanse antes de seguir viagem. Não inicie uma viagem após um dia 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, faça exercícios físicos, passeie.
4. Tenha atenção com alguns medicamentos que provocam a sonolência e diminuem a vigilância.
5. Não sobreaqueça o interior do veículo, mantenha uma temperatura amena. Mantenha o veículo arejado.

O TELEMÓVEL

Não utilize o telemóvel enquanto conduz, mesmo que seja com auricular ou kit mãos livres, porque reduz a atenção do condutor.

O CINTO DE SEGURANÇA

O cinto de segurança é o principal sistema de segurança passiva de um veículo e aquele que mais garante a integridade física do organismo humano em caso de colisão. A sua utilização é obrigatória, tanto à frente como atrás e para todos, condutor e passageiros, dentro e fora das localidades. Quando um passageiro no banco de trás não usa cinto de segurança coloca em risco a sua própria vida bem como a dos outros passageiros. O cinto de segurança bem colocado reduz o risco de lesões graves. O cinto deve passar no ombro, peito e na anca, e a faixa deve estar bem ajustada ao corpo, sem folgas e sem estar torcido.

ÁLCOOL E DROGAS

O 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 reação
3. Alteração da noção de distâncias
4. Redução da perceção de riscos
5. Afetação da coordenação motora e alteração do equilíbrio



A melhor atitude é não beber se vai conduzir, ou não conduzir se beber.

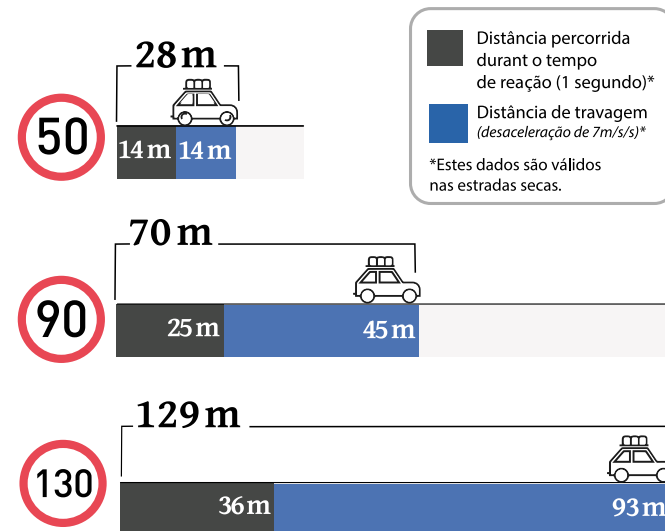
Em França e Espanha, o limite legal de álcool no sangue é de **0,5g/l** e em Portugal é de **0,2 g/l** para condutores em regime probatório, condutores de veículos de socorro ou de serviço urgente, de transportes coletivo de crianças e jovens até aos 16 anos, de táxis, de automóveis pesados de passageiros 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 atual ligada à COVID-19, temos o dever de adotar 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 atualidade das partidas de férias, bem como sobre as medidas e restrições impostas por esta crise sanitária, consulte a [página Facebook VacancesPortugalCovid](#), uma plataforma lançada pela Cap Magellan em colaboração com os parceiros da sua campanha de segurança rodoviária «Sécur'été».