

EM CASO DE ACIDENTE

SINALIZAR E PROTEGER:

1. Estacione o veículo. Em caso de impossibilidade, remova-o da faixa de rodagem ou aproxime-o o mais possível à direita da estrada.
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 berma.
5. Coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 30 metros da viatura, para o lado de onde vem o trânsito, com a condição que o mesmo seja visto 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 retire 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 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.

Recomendação: Para evitar o excesso de velocidade, os limitadores de velocidade e o cruíse control são uma solução eficaz para gerir a sua velocidade sem a exceder, a maioria dos veículos estão hoje equipados com estes equipamentos.

Limites de velocidade para os 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

* Sem prejuízo de existir sinalização com limites de velocidade inferiores

A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes

de França, celebra o 20º aniversário da sua campanha de Segurança Rodoviária intitulada « Sécour'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

SÉCUR'ÉTÉ 23
VAMOS SALVAR VIDAS!

CAP MAGELLAN
#AGITATEUR LUSOPHONE
DEPUIS 1991!

PARIS
RCEA
Bordeaux-Cestas
Valença
Chaves
Vilar Formoso
LISBOA

20 ANOS

Iniciativa



Parceiros



Apoios



PREVENIR OS RISCOS

ANTES DA PARTIDA, VERIFIQUE:

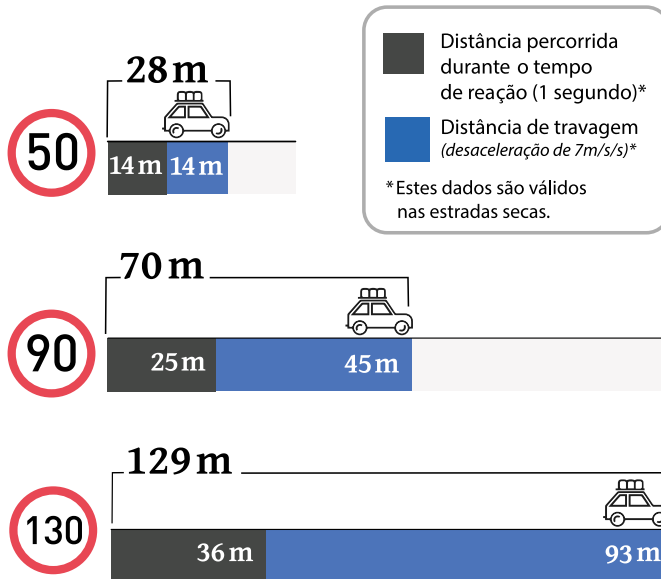
1. Que leva consigo: carta de condução, documento legal de identificação pessoal, número de identificação fiscal, certificado de seguro válido e restantes documentos do veículo;
2. Os níveis de óleo e água;
3. O sistema de travagem;
4. A direção;
5. O desgaste e a pressão dos pneus;
6. Os amortecedores;
7. O estado do sistema de iluminação;
8. A bateria;
9. Que tem o triângulo de pré-sinalização;
10. 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.
2. Planeie as suas paragens para descansar, fazer refeições, pernoitar ou mesmo fazer uma sesta.
3. Informe-se sobre as condições de trânsito.

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. Isto dá-lhe tempo para antecipar ou reagir em caso de perigo.



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 ocupantes do veículo. O cinto de segurança bem colocado reduz o risco de lesões graves. Este sistema de segurança deve passar no ombro, no peito e na anca e a faixa deve estar bem ajustada ao corpo. O cinto deve ficar colocado sem folgas e sem estar torcido.

ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

O ÁLCOOL TEM CONSEQUÊNCIAS IMEDIATAS NA CONDUÇÃO:

Em Portugal, muitas das vítimas mortais registadas conduzem com uma taxa de álcool no sangue (TAS) ilegal. Pela sua saúde assim como pela 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**. Em Portugal é de:

- **0,2 g/l** para os seguintes condutores: em regime probatório, de veículos de socorro ou de serviço urgente, de transportes coletivos 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 dois testes de alcoolémia que lhe darão a resposta sobre se deve ou não utilizar o seu veículo.

Drogas psicotrópicas alteram igualmente a sua perceção:

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

A FADIGA

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

Um acidente em cada três é causado pela sonolência. Saiba reconhecer os sinais da fadiga: bocejos frequentes, 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 quilómetros de viagem, pare logo que possível. Faça uma pausa ativa.

CONTRA A FADIGA AO VOLANTE:

1. Descanse antes de seguir viagem. Não viaje 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, exercícios físicos ou passeie.
4. Tenha atenção a alguns medicamentos que possam provocar sonolência e diminuir a vigilância.
5. Não sobreaqueça o interior do veículo. Mantenha uma temperatura amena e a viatura arejada.

O TELEMÓVEL

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

TRANSPORTE DE CRIANÇAS E DE ANIMAIS

CRIANÇAS:

- As crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 135 cm de altura - em Espanha e em Portugal e 10 anos em França -, devem ser transportadas sempre no banco de trás e são obrigadas a utilizar sistemas de retenção adequados ao seu tamanho e peso - cadeirinhas.
- É permitido o transporte de crianças com menos de 3 anos no banco da frente, desde que se utilize sistema de retenção virado para a retaguarda e o airbag do lado do passageiro se encontre desativado.
- A infração a qualquer das disposições referidas nos pontos anteriores é sancionada com coima de 120 a 750€ por cada criança transportada indevidamente.
- O transporte de menores ou inimputáveis sem cinto de segurança é considerado contraordenação grave.

ANIMAIS:

- Se estiver a transportar animais, certifique-se de que estes estão presos ou atados.