

## 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 avisadoras de perigo 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.

### SOCRER:

- 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:

Informação de Trânsito  
Previsões meteorológicas

Tel: 707 500 501  
[www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)

### Contactos Úteis em Espanha:

Condições de Trânsito

Tel: 011 / [www.dgt.es](http://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.

**Recomendação:** Uma solução eficaz para evitar o excesso de velocidade é a utilização de limitadores de velocidade ou de "cruise control". 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	30 km/h**	120 km/h	100 km/h	90 km/h

\* Com exceção das vias principais devidamente sinalizadas    \*\* 80km/h nas estradas sem separador central

Código da Estrada Português - Automóveis Ligeiros, Motociclos

Dentro das localidades (limite 50km/h)*	Excesso de velocidade	Coima	Contra-Ordenação
	Até 20 km/h	60 a 300 €	Leve
Fora das localidades (limite 120km/h nas autoestradas)	20 a 40 km/h	120 a 600 €	Grave
	40 a 60 km/h	300 a 1500 €	Muito Grave
Fora das localidades (limite 120km/h nas autoestradas)	mais de 60 km/h	500 a 2 500 €	Muito Grave
	Até 30 km/h	60 a 300 €	Leve
Fora das localidades (limite 120km/h nas autoestradas)	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 luso-descendentes de França, organiza uma campanha de Segurança Rodoviária intitulada «Sécur'été», que decorre em três países: França, Espanha e Portugal.

Dirigida aos condutores portugueses e lusodescendentes, residentes em França e nos países limítrofes, que se deslocam a Portugal durante as férias, esta campanha 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.captmagellan.com](http://www.captmagellan.com)

CAP MAGELLAN  
#AGITATEUR LUSOPHONE  
DEPUIS 1991

# SÉCUR'ÉTÉ 24

## VAMOS SALVAR VIDAS!



### Iniciativa



### Parceiros



### Patrocinadores



### Apoios



## PREENHEDER 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 de água;
3. O sistema de travagem;
4. A direção;
5. O desgaste e a pressão dos pneus;
6. Os amortecedores;
7. As luzes;
8. A bateria;
9. Que tem o triângulo de pré-sinalização de perigo;
10. Que tem o colete retrorrefletor.

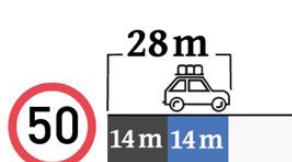
### PLANEIE

#### 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.

## DISTÂNCIAS DE SEGURANÇA

Mantenha uma distância de segurança, pois permite ter tempo para pensar, abrandar ou parar, se necessário.



Distância percorrida durante o tempo de reação (1 segundo)\*  
Distância de travagem (desaceleração de 7m/s/s)\*

\*Estes dados são válidos nas estradas secas.



## 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 condutor ou passageiro no banco de trás não usa cinto de segurança, coloca em risco a sua vida, bem como a dos outros ocupantes do veículo. O cinto de segurança corretamente 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 DROGAS PSICOTRÓPICAS

### O ÁLCOOL TEM CONSEQUÊNCIAS

#### IMEDIATAS NA CONDUÇÃO:

Tanto em França como em Portugal, muitas das vítimas mortais registadas conduzem com uma Taxa de Álcool no Sangue (TAS) ilegal. Pela sua saúde e segurança, assim como das outras pessoas, não arrisque. Eis alguns exemplos de alterações sensoriais devidas a uma condução sob o efeito do álcool:

1. Redução do campo de visão;
2. Aumento do tempo de reação;
3. Alteração da noção de distâncias;
4. Redução da percepção de riscos;
5. Afetação da coordenação motora e alteração do equilíbrio.



A melhor atitude é não beber álcool se vai conduzir, ou não conduzir se beber. Em França e em Espanha, o limite legal de álcool no sangue é de **0,5 g/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 TVDE, 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 alcoolemia que lhe darão a resposta sobre se deve ou não utilizar o seu veículo.

As drogas psicotrópicas alteram igualmente a sua percepção: Não há drogas "leves" ao volante. Nenhuma substância psicoativa (canábis, 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, cristação 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 inicie uma viagem após um dia de trabalho.
2. Não parta de estômago vazio. Faça uma refeição leve e não ingira álcool, opte por uma bebida estimulante (café, chá...).
3. Pare para descansar pelo menos de 2 em 2 horas. Aproveite a pausa para fazer uma pequena sesta, exercícios físicos ou passear.
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 o veículo arejado.

## O TELEMÓVEL

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

## 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 do veículo 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 600 € por cada criança transportada indevidamente.
- O transporte de menores ou inimputáveis sem cinto de segurança é considerado uma contraordenação grave.

### ANIMAIS:

- Os animais devem ser transportados de forma adequada:
- Caixa transportadora - protege o animal e defende-o em caso de acidente.
  - Peitoral / coleira do animal preso ao cinto de segurança - boa opção em viagens mais longas, pois evita que o animal fique limitado ao espaço da caixa transportadora.