

EN CAS D'ACCIDENT

SIGNALISER ET PROTÉGER :

1. Garez le véhicule ou, en cas d'impossibilité, retirez-le de la chaussée ou rapprochez-le le plus possible sur le côté droit de la route.
2. Allumez les feux de détresse et enfoncez votre gilet réfléchissant afin de placer le panneau de présignalisation de danger - le triangle.
3. Dès que possible, les occupants doivent quitter le véhicule et la chaussée. Sur l'autoroute, placez-vous derrière les barrières de sécurité.
4. Protégez tous les intervenants en les éloignant autant que possible de la chaussée. Les passagers doivent sortir du véhicule côté chaussée ou bande d'arrêt d'urgence de la route.
5. Placez le panneau de présignalisation de danger - le triangle - à une distance de 30 mètres à l'arrière du véhicule ou de la charge à signaler, à condition qu'il soit visible à 100 mètres.

ATTENTION :

Ne fumez pas près du lieu de l'accident pour éviter un incendie.

ALERER :

1. Appelez le 112, numéro d'urgence gratuit et valable dans tous les pays de l'Union européenne.
2. Restez calme et indiquez le lieu exact de l'accident, le nombre de victimes et leur gravité, le nombre et le type de véhicules impliqués.

SECOURIR :

- Ne déplacez pas les victimes, sauf en cas de danger imminent (incendie, p.ex.).
- Ne leur donnez ni nourriture ni boisson.
- Parlez-leur et reconfortez-les.
- Ne retirez pas le casque d'un motard.
- Ne déshabillez pas une personne brûlée.



Contacts Utiles en France :

Conditions de circulation **Tel : 36 05**
Prévisions météorologiques **Tel : 32 50**

Contacts Utiles au Portugal :

Informations de circulation **Tel : 707 500 501**
Prévisions météorologiques **www.ipma.pt**

Contacts Utiles en Espagne :

Conditions de circulation **Tel : 011 / www.dgt.es**

Ligne d'Urgence dans toute l'Union Européenne : 112

LA VITESSE

La vitesse est limitée sur tout le réseau routier français, espagnol et portugais. La vitesse maximale autorisée est indiquée à la frontière de chaque pays. Certains pays ont adopté des vitesses différentes pour les sols secs et humides (conditions météorologiques défavorables). **L'augmentation de l'exposition au risque** en circulant en excès de vitesse ne compense pas le temps gagné à la fin du voyage. Plus de vitesse implique le traitement rapide d'une grande quantité d'informations (c'est-à-dire plus de vigilance), ce qui, au fil du temps, conduit à la fatigue.

Recommandation : Une solution efficace pour éviter les excès de vitesse est l'utilisation de limiteurs de vitesse ou de «cruise control». La plupart des véhicules sont aujourd'hui équipés de ces équipements.

| Limites de vitesse pour les voitures légères | | | | |
|--|----------------------------|------------|------------------------------|--------------|
| Pays | Au sein des agglomérations | Autoroutes | Voies réservées aux voitures | Autres voies |
| France | 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 |
| Espagne | 30 km/h | 120 km/h | 100 km/h | 90 km/h |

* 80km/h dans les entrées sans séparateur central

| Code de la route portugais - Voitures légères, Motos | | | |
|---|------------------|------------------|------------|
| | Excès de vitesse | Amende | Infraction |
| Au sein des agglomérations (limite 50km/h)* | Jusqu'à 20 km/h | de 60 à 300 € | Légère |
| | de 20 à 40km/h | de 120 à 600 € | Grave |
| | de 40 à 60 km/h | de 300 à 1500 € | Très grave |
| | plus de 60 km/h | de 500 à 2500 € | Très grave |
| Hors des agglomérations (limité à 120km/h sur les autoroutes) | Jusqu'à 30 km/h | de 60 à 300 € | Légère |
| | de 30 à 60 km/h | de 120 à 600 € | Grave |
| | de 60 à 80 km/h | de 300 à 1500 € | Très grave |
| | plus de 80 km/h | de 500 à 2 500 € | Très grave |

* Sauf s'il existe une signalisation avec des limites de vitesse inférieures

Cap Magellan, principale association de jeunes lusodescendants de France, organise une campagne de sécurité routière intitulée «Sécur'été», qui se déroule dans trois pays : la France, l'Espagne et le Portugal.

Destinée aux conducteurs lusodescendants et portugais résidant en France et dans les pays limitrophes qui se rendent au Portugal pendant les vacances d'été, cette campagne a pour objectif principal de réduire le nombre d'accidents sur les longs trajets et après les départs nocturnes. La campagne est désormais complétée par des actions du même type à Pâques et à Noël.

Association Cap Magellan :

1, rue Jean Jaurès, 94800 Villejuif
Tel : +33 1 79 35 11 00 / www.capmagellan.com



Également à PÂQUES, en ÉTÉ et à NOËL !

Initiative



Partenaires



Appuis



PRÉVENIR LES RIQUES

AVANT LE DÉPART, VÉRIFIEZ :

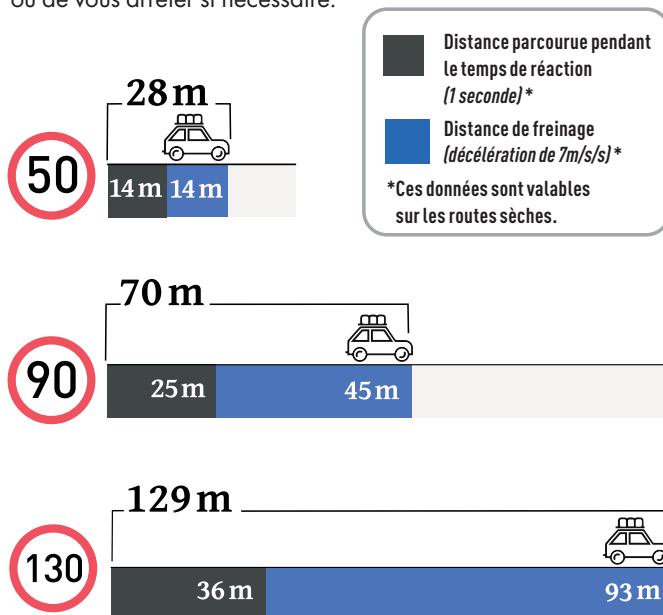
1. Que vous emportez avec vous : permis de conduire, document légal d'identification personnelle, numéro d'identification fiscale (si ce numéro ne figure pas sur le document d'identification personnelle et si vous résidez au Portugal), certificat d'assurance valide et autres documents du véhicule ;
2. Les niveaux d'huile et d'eau ;
3. Le système de freinage ;
4. La direction ;
5. L'usure et la pression des pneus ;
6. Les amortisseurs ;
7. Les phares ;
8. La batterie ;
9. Que vous avez le triangle de pré-signalisation ;
10. Que vous avez le gilet réfléchissant.

PLANIFIEZ VOTRE VOYAGE !

1. Étudiez votre itinéraire et renseignez-vous sur d'éventuels embouteillages, changements ou déviations.
2. Planifiez vos arrêts pour vous reposer, prendre vos repas, passer la nuit ou même faire une sieste.

DISTANCES DE SÉCURITÉ

Gardez une distance de sécurité car cela vous permet de réfléchir, de ralentir ou de vous arrêter si nécessaire.



LA CEINTURE DE SÉCURITÉ

La ceinture de sécurité est le principal système de sécurité passive du véhicule et celui qui garantit le plus l'intégrité physique de l'humain en cas de collision. **Son utilisation est obligatoire**, à la fois à l'avant et à l'arrière et pour tous-conducteur et passagers-, dans et hors des localités. Lorsqu'un passager sur le siège arrière ne porte pas de ceinture de sécurité, il met en danger sa vie ainsi que celle des autres occupants du véhicule.

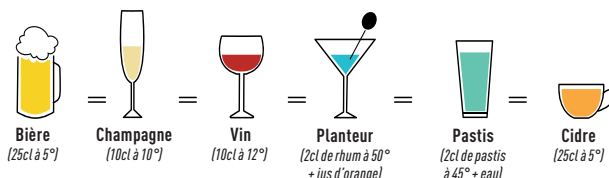
Une ceinture de sécurité correctement attachée réduit le risque de blessures graves. Ce système de sécurité doit passer par l'épaule, la poitrine et la hanche et la bande doit être bien ajustée au corps. La ceinture doit rester placée sans jeu et sans torsion.

ALCOOL ET SUBSTANCES PSYCHOTROPES

L'ALCOOL A DES CONSÉQUENCES IMMÉDIATES SUR LA CONDUITE :

Aussi bien France comme au Portugal, beaucoup de victimes d'accidents mortels conduisaient avec un Taux d'Alcool dans le Sang supérieur à la limite autorisée. Pour votre santé et votre sécurité, ainsi que celles des autres, ne prenez pas de risques. Voici quelques exemples de changements sensoriels dus à une conduite sous alcool :

1. Réduction du champ de vision
2. Augmentation du temps de réaction
3. Changement de la notion de distance
4. Réduction de la perception des risques
5. Affectation de la coordination motrice et changement de l'équilibre



La meilleure attitude est de ne pas boire d'alcool si vous allez conduire ou de ne pas conduire si vous buvez. En France et en Espagne, le taux légal d'alcoolémie au-delà duquel il est interdit de conduire est de **0,5g/l**. Au Portugal, il est de :

- **0,2g/l** pour les conducteurs suivants : en régime probatoire, de véhicules de secours ou de service d'urgence, de transports collectifs d'enfants et de jeune jusqu'à 16 ans, de taxis, de VTC, de voitures de tourisme ou de marchandises ou de transport de marchandises dangereuses,
- Et de **0,5g/l** pour les autres conducteurs. Pour éviter tout risque, ayez toujours à votre disposition deux tests d'alcoolémie qui vous indiqueront si vous devez utiliser votre véhicule ou non.

Les substances psychotropes modifient également votre perception :

Il n'y a pas de drogues « douces » au volant. Aucune substance psychoactive (cannabis, MDMA, cocaïne, etc...) n'est compatible avec la conduite d'un véhicule. Le mélange de ces substances comporte un risque encore plus grand. Ne prenez pas de risques !

LA FATIGUE

La fatigue provoque une diminution de la vigilance et augmente le temps de réaction du conducteur. Un accident sur trois est causé par la somnolence. Sachez reconnaître les signes de fatigue : bâillements fréquents, paupières lourdes, vue fatiguée, crispation du cou et des épaules, difficultés à se concentrer sur la conduite... Aux premiers signes, et même s'il ne vous manque pas beaucoup de kilomètres, arrêtez-vous dès que possible. Faites une pause active.

CONTRE LA FATIGUE AU VOLANT :

1. Reposez-vous avant de partir. Ne commencez pas un voyage après une journée de travail.
2. Ne partez pas l'estomac vide. Prenez un repas léger et ne buvez pas d'alcool, optez pour une boisson stimulante (café, thé...).
3. Arrêtez-vous pour vous reposer au moins toutes les deux heures. Profitez de la pause pour faire une petite sieste, faire des exercices physiques ou marcher.
4. Faites attention à certains médicaments qui provoquent de la somnolence et diminuent la vigilance.
5. Ne surchauffez pas l'intérieur du véhicule. Maintenez une température douce et le véhicule aéré.

LE TÉLÉPHONE PORTABLE

Il est interdit d'utiliser le téléphone portable au volant, sauf si vous utilisez une seule oreillette ou un système haut-parleur ne nécessitant pas de manipulation continue. Même si l'utilisation d'une seule oreillette ou d'un système haut-parleur sans manipulation continue est autorisée, il est recommandé de ne pas le faire, car cela réduit l'attention du conducteur.

TRANSPORTS D'ENFANTS ET D'ANIMAUX

ENFANTS :

- Les enfants de moins de 12 ans et de moins de 135 cm de hauteur - en Espagne et au Portugal et de 10 ans en France -, doivent toujours être transportés sur le siège arrière et doivent utiliser des dispositifs de retenue adaptés à leur taille et à leur poids - sièges auto.
- Les enfants de moins de 3 ans peuvent être transportés sur le siège avant à condition d'utiliser un dispositif de retenue dos à la route et que l'airbag côté passager soit désactivé.
- L'infraction à l'une des dispositions visées aux points précédents est sanctionnée par une amende de 120 € à 600 € pour chaque enfant transporté indûment et constitue une infraction grave sanctionnée par une interdiction de conduire d'une durée minimale d'un mois et maximale d'un an.

ANIMAUX :

Les animaux doivent être transportés de manière appropriée :

- Caisse de transport - protège l'animal en cas d'accident.
- Harnais / collier de l'animal attaché à la ceinture de sécurité- une bonne option sur les voyages plus longs, car il empêche l'animal d'être limité à l'espace de la caisse de transport.