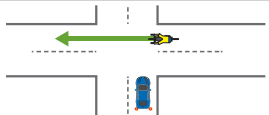


# SABIA QUE... PARA SER UM CONDUTOR SEGURO

Nas **zonas de coexistência** os ciclistas podem circular e as crianças podem brincar na faixa de rodagem.

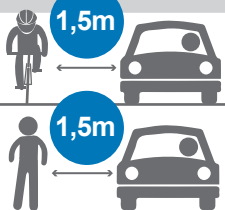


Nos cruzamentos deve **ceder passagem aos ciclistas** que se apresentem à sua **direita**.



Nas **rotundas** deve:

- Sair na próxima saída, quando circula na via mais à direita;
- Utilizar as vias mais à esquerda, quando não quer sair na primeira saída.



Para **ultrapassar um ciclista** deve manter uma distância lateral mínima de **1,5m**.

Ao **passar junto de peões que circulem na berma** deve manter uma distância lateral mínima de **1,5m**.

## SE CONDUZIR NÃO BEBA! **TAS** = Taxa de Álcool no Sangue (gr/ltr)

### RECÉM CONDUTORES\* E CONDUTORES PROFISSIONAIS

**TAS** ≥ 0,2 a < 0,5

**Contraordenação Grave**  
Coima: 250 € a 1250 €  
Inibição Conduzir: 1 mês a 1 ano

**TAS** ≥ 0,5 a < 1,2

**Contraordenação Muito Grave**  
Coima: 500 € a 2500 €  
Inibição Conduzir: 2 meses a 2 anos

### CONDUTORES

**TAS** ≥ 0,5 a < 0,8

**Contraordenação Grave**  
Coima: 250 € a 1250 €  
Inibição Conduzir: 1 mês a 1 ano

**TAS** ≥ 0,8 a < 1,2

**Contraordenação Muito Grave**  
Coima: 500 € a 2500 €  
Inibição Conduzir: 2 meses a 2 anos

### TODOS OS CONDUTORES

**TAS** ≥ 1,2 **CRIME!**

**Proibição de Conduzir:** 3 meses a 3 anos e Prisão até 1 ano ou Multa até 120 dias

\* Primeiros 3 anos de carta de condução

# SEREI UM CONDUTOR SEGURO?

## Faça o Teste!

Escolha a opção que melhor se adequa ao seu comportamento como condutor.

### 1. FAÇA UM CÍRCULO NO NÚMERO QUE CORRESPONDE À SUA RESPOSTA...

	NUNCA OU QUASE NUNCA	A MAIOR PARTE DAS VEZES	SEMPRE OU QUASE SEMPRE
Mantenho-me informado sobre as alterações ao Código da Estrada	1	2	3
Sou tolerante com os erros dos outros condutores e consigo manter a calma ainda que em situações de stress	1	2	3
Antes de realizar uma manobra sinalizo e observo os espelhos retrovisores	1	2	3
Todos os ocupantes do meu veículo utilizam cinto de segurança	1	2	3
Mantenho uma distância de segurança adequada em relação ao veículo da frente	1	2	3
Verifico regularmente as minhas capacidades para conduzir (visão, audição, tensão arterial, etc)	1	2	3

### 2. SOME OS VALORES DENTRO DOS CÍRCULOS. QUAL O TOTAL?

### 3. VERIFIQUE AGORA O SEU NÍVEL DE SEGURANÇA!

0 a 8

#### PARE!

Está a praticar uma condução insegura. Corre risco elevado de ter ou provocar um acidente!

9 a 15

#### CUIDADO!

Deve melhorar algumas práticas para garantir uma condução segura.

16 a 18

#### PARABÉNS!

Está consciente dos fatores mais importantes para uma condução segura e pratica-os.

As regras e a sinalização mudam. **Mantenha-se atualizado!** Mantenha esta atitude e **continue a ser um CONDUTOR SEGURO!**

# O CONDUTOR SEGURO

CONDUZIR É DECIDIR

# ESTAREI APTO PARA CONDUZIR HOJE ?

O condutor deve ser capaz de analisar em cada momento se estão reunidas as condições para conduzir em segurança.



## ÁLCOOL

A visão pode ficar prejudicada e o condutor torna-se mais lento e não se apercebe tão bem dos elementos a recolher. Pode tomar decisões erradas por falta de informação e por sobrestimar as suas capacidades.

## FADIGA

Limita a atenção, a concentração, a vigilância e a memória. O pensamento e a tomada de decisões ficam bloqueados. Afeta a capacidade e rapidez de reação sobre os comandos do veículo.

## DROGAS

Afetam todas as fases da condução. O condutor recolhe menos informação, perde capacidades de raciocínio e de tomar decisões acertadas e tem muita dificuldade em reagir.

## EMOÇÕES

A instabilidade emocional, nomeadamente provocada pela raiva ou o medo, pode toldar os sentidos dificultando a condução. O raciocínio e a decisão são afetados por estados emocionais fortes e negativos.

## MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos afetam a recolha da informação, outros a capacidade de tomar decisões, outros a capacidade de agir e outros afetam todas estas fases, em especial, os que prejudicam o sistema nervoso central.

## DOENÇAS

Algumas doenças diminuem a recolha de elementos do trânsito, influenciando a tomada de decisão. Outras limitam a capacidade de atuação - torcicolos, distensões musculares. Outras podem desencadear crises - epilepsia, diabetes ou doença cardíaca.

## IDADE

À medida que a idade avança, os órgãos dos sentidos perdem capacidades e podem escapar elementos importantes do trânsito. Os movimentos tornam-se mais lentos e menos eficientes.

## VISÃO/AUDIÇÃO

Um condutor com problemas de visão e/ou audição recolhe menos informação, aumentando o risco de tomar decisões erradas.

# CONDUZIR É DECIDIR!

A condução é uma tarefa complexa e dinâmica, que exige decisões permanentes e que pode ser resumida em 3 fases:

## 1 VER

O condutor **recolhe** e identifica a informação do ambiente rodoviário, sobretudo através da visão e audição, apercebendo-se do mais importante.

## 2 PENSAR

Partindo da informação que recolheu, dos seus conhecimentos, experiência de condução, do comportamento dos outros condutores e da dinâmica do veículo e do traçado da estrada, o condutor **prevê** o que pode acontecer e **decide** o que fazer de modo a conjugar as suas opções de condução com o comportamento dos outros utentes da via.

## 3 AGIR

O condutor **atua** nos comandos do veículo de modo a executar as ações que decidiu fazer, usando as suas capacidades sensório-motoras, sendo o seu comportamento influenciado por conhecimentos, memória, crenças e atitudes.

## O meu carro avariou na estrada! O que faço?

O SEU VEÍCULO PARADO NA ESTRADA É UM RISCO PARA A CIRCULAÇÃO

Proteja-se e alerte os outros utentes para este obstáculo.

1. Vista o colete retrorrefletor logo após sair do veículo.
2. Coloque o triângulo a, pelo menos, 30 m de distância do seu veículo, para que os outros o consigam ver a 100 m de distância.
3. Contacte a assistência em viagem, através do número que consta no certificado de seguro.

## Deparei-me com um acidente. E agora?

O ACIDENTE JÁ OCORREU AJUDE A QUE A SITUAÇÃO NÃO SE AGRAVE

Imobilize o seu veículo em segurança e garanta a sua segurança quando sair!  
Vista o colete, olhe à sua volta e mantenha-se atento.

1. **Alerte os outros condutores** Não se esqueça de colocar o triângulo.
2. **Assegure que se pode dirigir à vítima, em segurança** Deve ajudar as vítimas mas não se coloque em situação de perigo.
3. **Verifique se a vítima está consciente** Toque-lhe levemente nos ombros e pergunte-lhe: "Está a ouvir-me?".
4. **Verifique se a vítima respira (Durante 10 segundos)**
  - Veja se há movimentos respiratórios
  - Oïça se há sons respiratórios
  - Sinta se sai ar pelas vias respiratórias
5. **CONTACTE OS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA 112** Use o telemóvel ou os postos SOS.



A FALHA HUMANA É A PRINCIPAL CAUSA DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Aptidão física, mental e psicológica é fundamental!

SE NÃO SE SENTIR BEM, NÃO CONDUZA!

Visite regularmente um médico para verificar:

a sua **VISÃO**,  
a sua **AUDIÇÃO**,  
e a sua **MOBILIDADE**.



SEJA UM CONDUTOR SEGURO!