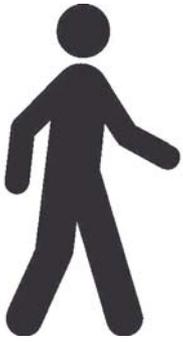


Prevenção Rodoviária



Faça férias
em segurança



O PEÃO

Pessoa que anda a pé na faixa de rodagem e pelo passeio ou berma.



“Ver e ser visto” é andar em segurança.

Regras de ouro

- Circular sempre nos passeios.
- Circular no lado esquerdo, quando se circular no lado de fora do passeio ir de frente para os veículos e o mais longe possível da faixa de rodagem.
- Circular em fila indiana, quando em grupo, e na parte mais interior da berma da estrada.
- Se circular à noite, faça-o de forma visível usando roupas claras e/ou coletes com refletores.
- Atravessar sempre a rua num local seguro, na passadeira ou em passagens protegidas superiores ou inferiores à via e, à noite, escolher um local bem iluminado para estar visível para os condutores.
- Atravessar na passagem para peões com semáforos quando estiver o sinal verde para o peão.
- Atravessar num local bem visível onde se possa ver ao longe os veículos e onde seja visto pelos condutores.
- Evitar locais ou obstáculos que o possam esconder tais como curvas, cruzamentos ou entroncamentos, veículos estacionados, caixotes do lixo, arbustos, etc.
- Atravessar a estrada após olhar à esquerda, à direita e novamente à esquerda, observando os dois sentidos do trânsito. Atravessar só quando todos os veículos tiverem passado ou parado.
- Atravessar a direito e nunca na diagonal. Não correr, pois pode-se tropeçar e cair.



O CONDUTOR

Pessoa que conduz uma viatura.

**O uso dos cintos de segurança
são a melhor proteção em caso de acidente!**

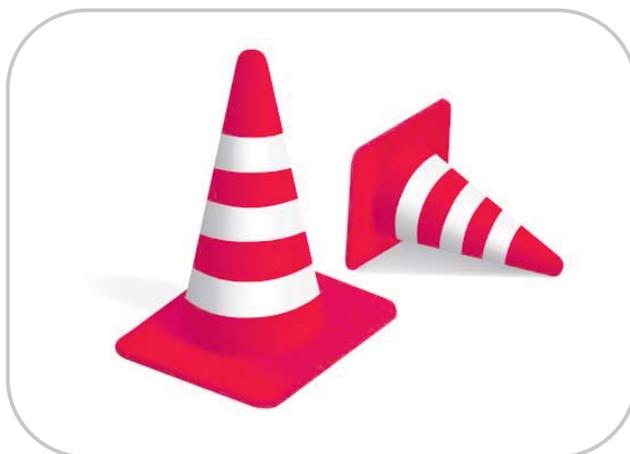
Regras de ouro

- Quando um veículo bate ou trava bruscamente, o corpo de todos os ocupantes da viatura continuam a seguir à mesma velocidade que o carro no momento em que este se imobiliza.
- O cinto mantém o corpo no seu lugar e protege a cabeça e a cara de baterem no volante, no para-brisas, nos bancos da frente ou de ser projetado para fora do veículo.
- Todas as crianças com menos de 12 anos devem estar em assentos apropriados à idade ou tamanho, sempre no banco de trás.
- Os recém-nascidos devem ir sempre em cadeirinhas próprias, voltadas para trás e no banco de trás.
- Todos os passageiros devem usar o cinto de segurança, quer circulem à frente ou atrás.



Não fale nem envie mensagens ao telemóvel enquanto conduz!

- Se tiver de falar ao telemóvel, use um dispositivo de mãos livres. No entanto, não esquecer que falar ao telemóvel distrai a condução.



Certifique-se de que a viatura está preparada para a condução em chuva!

- Conduza suave e lentamente.
- Abrande antes das curvas e controle as derrapagens.
- Mantenha as luzes acesas para aumentar a sua visibilidade para os outros condutores.
- Não use o controlo de cruzeiro na condução, se as condições são de neve, piso com gelo ou molhado, o carro vai tentar acelerar e perder o controlo do veículo.

NÃO CONDUZA se bebeu bebidas alcoólicas!

NÃO FAÇA viagens longas!

RESPEITE os limites de velocidade!



O MOTOCICLISTA

Pessoa que conduz um veículo de 2 ou 3 rodas com motor.

Regras de ouro

Use sempre o capacete!

- Use um capacete próprio, preferencialmente com viseira, e a viseira para baixo. O capacete protege a cabeça de danos maiores em caso de acidente. A viseira protege os olhos da poeira e de pequenas pedras que se soltam dos veículos dianteiros.

Use roupa e o equipamento adequados!

- Óculos de proteção no caso de o capacete não ter viseira.
- Botas de couro, luvas resistentes, calças fortes ou de couro com proteção nos joelhos e um blusão de cabedal com proteção nos cotovelos e ombros. Estas peças são eficientes na prevenção ou redução de abrasões e lacerações, e podem até evitar fraturas e lesões na área protegida, os quais são comuns em acidentes de moto.

Conduza com confiança e assertividade!

- As motos são bem mais frágeis e pequenas do que os carros e podem atingir velocidades iguais.
- Um motociclista agressivo obriga a que os outros sintam necessidades de trocarem de via, provocando manobras perigosas.
- Evite ultrapassar pela direita — além de ser perigoso e ilegal. O perigo de acidente aumenta se um carro que circule mais à esquerda trocar para a via da direita e o motociclista ficar no ponto neutro de visão do condutor.
- Mantenha uma distância segura de outras motos.
- Redobre a sua atenção e reduza a velocidade nas curvas e com o piso molhado ou com gelo.

Seja visto!

- Circule de dia e de noite sempre com o farol aceso.
- Nos engarrafamentos de trânsito, redobre a atenção ao ultrapassar os carros parados. Em qualquer momento, um condutor menos atento pode abrir a porta do seu carro e provocar um acidente.



Faça já o download **gratuito** da App
Socorrismo – Cruz Vermelha

Vários conteúdos sobre Primeiros Socorros
e Emergências do dia-a-dia, no seu telemóvel!

Disponível nas lojas AppStore e Google Play

Faça também um **Curso de Socorrismo** na CVP.



O CICLISTA

Pessoa que conduz uma bicicleta.

Regras de ouro

Use sempre o capacete!

- Quando andar de bicicleta, não esquecer o capacete próprio e adequado à idade e ao tamanho de ciclista (as crianças devem usar cotoveleiras e joelheiras).
- Escolha sempre as ciclovias para andar de bicicleta ou circule por percursos afastados de vias de tráfego concorridas.

Certifique-se que a bicicleta tem os travões operacionais!

Certifique-se que tem luzes na bicicleta

- Mantenha as luzes acesas durante a noite para aumentar a sua visibilidade para os outros condutores.
- Vista roupas claras ou colete com refletores.

Mais informações

Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária www.ansr.pt

www.cruzvermelha.pt