

## Condução consciente

A condução consciente e tranquila depende em grande parte de quem está ao volante. Cada um tem a responsabilidade de melhorar a sua segurança e a dos outros.

Basta estar atento e guiar-se pelas seguintes práticas:

- Respeite a sinalização;
- Cumpra os limites de velocidade;
- Utilize sempre o cinto de segurança, quer nos bancos da frente, quer nos bancos de trás;
- Quando viajar com crianças sente-as no banco de trás, transportando-as em cadeiras adequadas à sua idade e ao seu peso (ver “a criança no automóvel”);
- Quando viajar não consuma bebidas alcoólicas, lembre-se que o limite máximo de álcool no sangue é de 0,5 gramas;
- Conduza com precaução;
- Circule sempre pela via o mais à direita possível;
- Não pare nas auto-estradas, recorra às áreas de serviço e de repouso;
- Modere a velocidade quando as condições climatéricas forem adversas – vento forte, chuva, nevoeiro, neve;
- Mantenha a distância de segurança em relação ao veículo da frente, tendo presente os seguintes dados:

### Distância mínima de segurança (m)

Velocidade	Com sol	Com chuva
40 km/h	12,3	16,0
60 km/h	27,6	36,0
80 km/h	49,2	64,0
100 km/h	76,9	100,0
120 km/h	110,7	144,0

## Como agir em condições atmosféricas adversas

### Nevoeiro

- Reduza a velocidade até sentir segurança na identificação da estrada e dos demais veículos. Assim terá mais tempo para reagir a imprevistos;
- Acenda os faróis de nevoeiro (dianteiros e traseiros) mesmo de dia, para o veículo ficar mais visível;
- Com estas condições atmosféricas a fadiga surge com mais facilidade devido ao esforço do condutor para tentar ver melhor;
- A neblina exige muita concentração: procure sempre pontos de referência para apoio visual – faixas central e lateral, placas, veículos que vão à frente. Fique atento a apoios auditivos, como o som de buzina, motor ou sirene, que indicam aproximação de veículos.

## Aquaplanagem

- A água, os pneus em más condições ou com pressão baixa e as velocidades elevadas podem causar a aquaplanagem. Esta ocorrência consiste na perda total do contacto dos pneus com o piso, deslizando o veículo sobre uma superfície de água, o que faz com que o condutor perca o controlo sobre a direcção e, conseqüentemente, sobre a trajectória do veículo;
- Para retomar o controle do veículo, tire o pé do acelerador, rode suavemente o volante para a esquerda e para a direita, procurando corrigir os deslocamentos laterais;
- Não faça movimentos bruscos, nem trave a fundo. O bloqueamento das rodas pode fazer perder o controlo do veículo e este poderá entrar em pião ou até mesmo capotar.

**Na condução sob condições atmosféricas adversas, o condutor deve evitar a realização de manobras desnecessárias, sobretudo a de ultrapassagem e reforçar a adopção de uma condução defensiva, adaptando a sua condução, particularmente, à redução da visibilidade e da aderência ao piso.**

## A importância dos pneus para uma condução segura

Os pneus são o elo vital de ligação do carro à estrada. Deverá certificar-se que não há um desgaste anormal no piso do pneu, nem cortes ou barrigas laterais.

### Pressão dos pneus

- É o ar que está no interior do pneu que suporta a carga. Por esta razão, é impossível obter um bom rendimento caso a pressão não seja a correcta;
- Consulte no manual do seu veículo qual a pressão correcta e verifique-a pelo menos de 15 em 15 dias. A pressão deverá ser verificada antes do início da viagem, com os pneus frios;
- Conduzir com os pneus a uma pressão diferente da recomendada (superior ou inferior) é perigoso, porque afecta o comportamento da viatura e diminuirá a vida dos pneus;
- Nunca se esqueça do pneu sobressalente, verificando também a pressão deste.

### Equilíbrio das rodas e alinhamento da direcção

É importante controlar periodicamente o equilíbrio das rodas e o alinhamento da direcção (de um modo geral, a cada 10.000 km ou 15.000 km, ou pelo menos uma vez por ano), sob pena de um desgaste rápido e anormal dos pneus;

- O equilíbrio é necessário para eliminar eventuais vibrações que provocam desconforto na condução e um desgaste prematuro dos órgãos de suspensão da direcção, dos rolamentos e, principalmente, dos pneus;
- Um alinhamento incorrecto fará com que a direcção fique mais pesada e haja uma menor estabilidade do veículo, provocando um desgaste anormal e mais rápido dos pneus.

**Diminua o risco de avarias e/ou acidentes**

Antes de iniciar a sua viagem verifique:

- A pressão de todos os pneus, incluindo o sobressalente;
- O bom funcionamento dos travões;
- As luzes exteriores – funcionamento, regulação e bom estado dos piscas;
- O nível do combustível;
- O nível do óleo e do líquido refrigerante do motor, do limpa-vidros e da bateria;
- A limpeza dos vidros e dos espelhos.



**Os 10 mandamentos do Bom Condutor**

1. Prestar a maior atenção quando conduzir. A segurança rodoviária também depende de si e não apenas dos outros;
2. Conhecer as leis do trânsito e obedecer à sinalização, respeitando todos os outros utentes da via;
3. Ver e ser visto;
4. Usar sempre o cinto de segurança (quer o condutor, quer os passageiros), tanto em estrada como na cidade;
5. Conhecer o automóvel que conduz;
6. Manter o automóvel sempre em boas condições de funcionamento e de segurança;
7. Ser capaz de decidir com lucidez, rapidez e correctamente nas situações de perigo;
8. Conduzir sem pressas nem “apertos”, respeitando os limites de velocidade. Não aceitar desafios nem provocações;
9. Conduzir sempre no melhor estado físico e psíquico, não conduzindo cansado nem depois de ter ingerido bebidas alcoólicas;
10. Desfrutar do automóvel, nas viagens e deslocações, de forma tranquila, pensando que o mais importante é a sua vida e a dos outros.

**A criança no automóvel**

- “É perto, não vale a pena ...”
- “Eu conduzo devagar e tenho cuidado ...”
- “Ela não gosta de usar e eu agarro-a bem ...”
- “Já é muito crescida ...”



Estas são algumas das razões apontadas pelos pais para não transportarem os seus filhos nas “cadeirinhas”. Para evitar surpresas desagradáveis é conveniente que esteja a par de algumas normas.

**Informações Estatísticas 2002**

Dos 0 aos 12 anos 57,2% das crianças viajam sem utilizar os dispositivos de retenção. Dos 42,8% que os utilizam, só 52,3% o fazem de forma correcta.

Dos 0 aos 3 anos 66% das crianças viajam em dispositivos de retenção. Mas apenas 51,5% o fazem de forma correcta.

É na faixa etária dos 4 aos 12 anos que as crianças viajam mais desprotegidas. 67% são transportadas sem qualquer tipo de protecção, sendo que dos 32,7% que utilizam algum SRC (Sistemas de Retenção para Crianças), apenas 53% o usam adequadamente.

**Da maternidade aos 18 meses (cadeira 0-13 kg)**

Cadeira portátil: é a mais indicada para os recém-nascidos devido à sua posição semi-sentada que permite amparar a cabeça, o pescoço e as costas da criança uniformemente em caso de acidente. Deve ser sempre utilizada no sentido inverso ao da marcha

**Nunca colocar uma cadeira portátil no banco da frente de um automóvel equipado com airbag frontal para o passageiro.**

**A partir dos 18 meses (Cadeira 0-18 kg )**

Estas cadeiras devem ser utilizadas preferencialmente voltadas para trás, no entanto, poderão ser utilizadas voltadas para a frente pelas crianças com mais de 18 meses, se já não couberem voltadas para trás e enquanto não ficarem bem numa cadeira de apoio. A cabeça da criança não deverá estar mais alta que as costas da cadeira.

**Cadeiras de apoio (cadeira 9-36 kg ou 16-36 Kg)**

São indicadas para crianças com mais de 2 anos, desde a altura em que começam a viajar voltadas para a frente, e podem ser utilizadas até aos 12 anos ou 1,5m de altura.

A cadeira adapta o cinto de segurança do automóvel ao corpo da criança, e é o melhor sistema para a criança viajar voltada para a frente.

**Bancos elevatórios**

Poderá ser utilizado o banco elevatório a partir dos 7 ou 8 anos, se o cinto de segurança não ficar sobre o pescoço da criança. Caso contrário, deve continuar a utilizar a cadeira de apoio.

A maior parte das cadeiras de apoio têm as costas destacáveis, podendo ser transformadas em bancos elevatórios.

**A criança no automóvel**

O que diz a legislação portuguesa

- Crianças com menos de 3 anos devem viajar obrigatoriamente num dispositivo de retenção aprovado para o seu tamanho e peso.
- Crianças com mais de 3 anos e menos de 12 anos devem viajar prioritariamente nos lugares equipados com dispositivos de retenção aprovados, adequados ao seu tamanho e peso, ou, no caso de estes não existirem, terão de usar o cinto de segurança.

**O que é um “dispositivo de retenção aprovado”?**

Sistema que se prende ao automóvel através do cinto de segurança, com ou sem cintos integrados, e que é submetido a alguns testes, entre os quais um dinâmico, a cerca de 50 km/h, tendo que “aguentar” o impacto sem se quebrar e sem permitir deslocações e forças excessivas no “manequim” que transporta.

Se passar nos testes, o sistema é aprovado e certificado pelas autoridades, ou seja, considera-se que obedece às normas mínimas de segurança estabelecidas no Regulamento n.º 44/03 da ECE/ONU.

Reconhece-se através da presença obrigatória da etiqueta “E” que contém informações sobre o peso da criança para a qual é adequada e o número de homologação.