

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.