

ESTAREI APTO PARA CONDUZIR HOJE ?

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



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 sensorio-motoras, sendo o seu comportamento influenciado por conhecimentos, memória, crenças e atitudes.



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.



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.



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.



DOENÇAS

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



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.



IDADE

A 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.



EMOÇÕES

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



VISÃO/AUDIÇÃO

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



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? Deparei-me com um acidente. E agora? 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. Alerta 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
 - Oça 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.



À FALHA HUMANA É A PRINCIPAL CAUSA DE ACIDENTES RODVIÁRIOS

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!

SABIA QUE... PARA SER UM CONDUTOR SEGURO

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

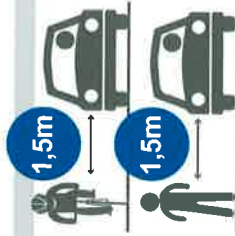


Nos cruzamentos deve ceder passagem aos ciclistas que se apresentem à sua direita.



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 CONDUIZIR NÃO BEBA! TAS = Taxa de Álcool no Sangue (gr/ltr)

RECÉM CONDUTORES* E CONDUTORES PROFISSIONAIS

TAS $\geq 0,2$ a $< 0,5$
Contraordenação Grave
Coima: 250 € a 1250 €
Inibição Conduzir: 1 mês a 1 ano

TAS $\geq 0,5$ a $< 1,2$
Contraordenação Muito Grave
Coima: 500 € a 2500 €
Inibição Conduzir: 2 meses a 2 anos

CONDUTORES

TAS $\geq 0,5$ a $< 0,8$
Contraordenação Grave
Coima: 250 € a 1250 €
Inibição Conduzir: 1 mês a 1 ano

TAS $\geq 0,8$ a $< 1,2$
Contraordenação Muito Grave
Coima: 500 € a 2500 €
Inibição Conduzir: 2 meses a 2 anos

TODOS OS CONDUTORES

TAS $\geq 1,2$ 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!



PARE!

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

CUIDADO!

Deve melhorar algumas práticas para garantir uma condução segura.

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!**

