

PENSE ANTES DE CONDUZIR

Pense antes de conduzir é uma iniciativa global para segurança nas estradas da FIA Foundation, da Bridgestone Corporation e de automóveis e touring clubes de todo o mundo.



www.fiafoundation.com



www.bridgestone.com



www.acp.pt

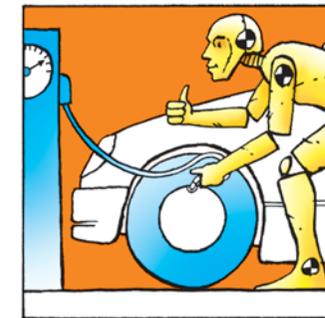
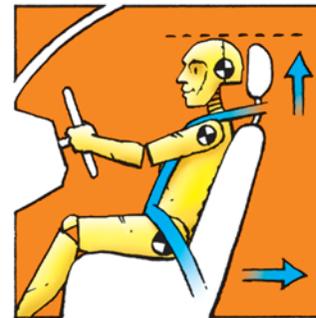
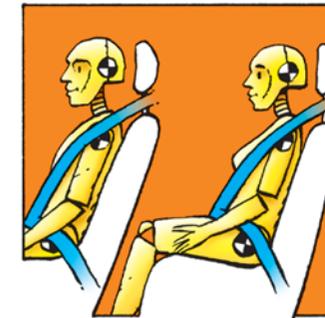


www.prp.pt

Para mais informações, visite o site da campanha:

www.thinkbeforeyoudrive.com

PENSE ANTES DE CONDUZIR



PENSE ANTES DE CONDUZIR

Pense antes de conduzir é uma iniciativa global para segurança nas estradas da FIA Foundation, da Bridgestone Corporation e de automóveis e touring clubes de todo o mundo.

A campanha promove mensagens simples de segurança nas estradas:

- ⊕ enfatizando acções que levam apenas alguns segundos mas que poderiam salvar a sua vida;
- ⊕ identificando os principais factores de risco que podem resultar em colisões graves ou fatais.

Mais informações podem ser encontradas em:

www.thinkbeforeyoudrive.com

Siga o conselho do nosso especialista em segurança nas estradas, um boneco de teste de colisões que regularmente sofre as colisões que esperamos que você jamais sofra...



Pense. Use sempre a cadeirinha para crianças

Pense. Use sempre o cinto de segurança

Pense. Ajuste o seu apoio de cabeça

Pense. Verifique se os pneus estão em bom estado



PENSE ANTES DE CONDUZIR

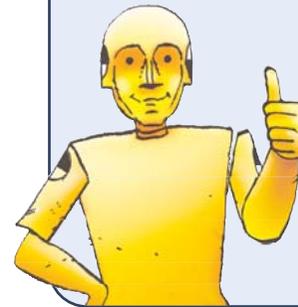
PENSE. USE SEMPRE A CADEIRINHA PARA CRIANÇAS

O que acontece se você não...



- ⊕ Uma colisão a apenas 8 Km / hora pode matar uma criança que não tenha o cinto de segurança colocado.
- ⊕ Nunca viaje com uma criança no seu colo ou nos seus braços – numa colisão, o peso da criança aumenta até 20 vezes, tornando impossível segurá-la.
- ⊕ Nunca coloque um assento voltado para trás num assento dianteiro de passageiro equipado com airbag.

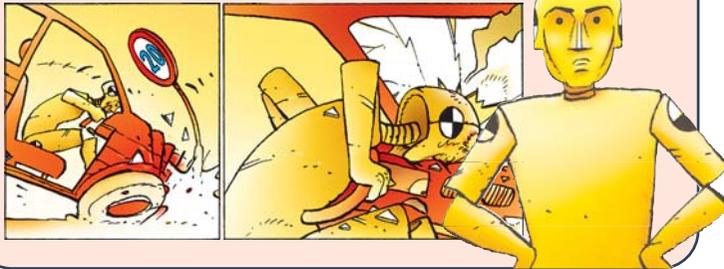
O que você deve fazer...



- ⊕ Cadeirinhas de criança salvam vidas.
- ⊕ Use um tamanho adequado para o peso da criança.
- ⊕ 90% das lesões poderiam ser evitadas se os sistemas de retenção das crianças fossem usados correctamente – siga as instruções e ajuste-as cuidadosamente.

PENSE. USE SEMPRE O CINTO DE SEGURANÇA

O que acontece se você não...



- ⊕ Sem o cinto de segurança, numa colisão você baterá contra o pára-brisa, o painel de instrumentos e o volante.
- ⊕ Os ocupantes do carro, sem cinto, colocam-se em grave risco de lesão ou morte numa colisão.
- ⊕ Passageiros sem cinto no banco traseiro apresentam probabilidade três vezes maior de morte ou lesão grave do que os passageiros com cinto.

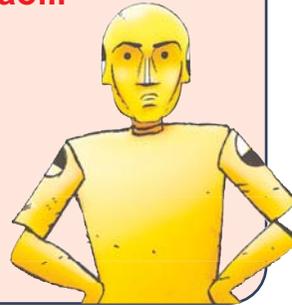
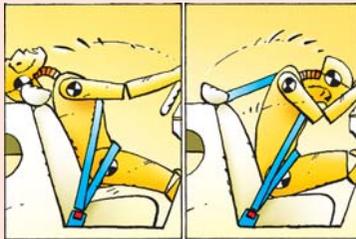
O que você deve fazer...



- ⊕ Cintos de segurança salvam vidas. Certifique-se sempre de que seus passageiros estão com o cinto colocado.
- ⊕ Um cinto de segurança aumenta até 60% a sua possibilidade de sobreviver em caso de colisão.
- ⊕ Use o cinto de segurança em todas as viagens, mesmo que sejam curtas.

PENSE. AJUSTE O SEU APOIO DE CABEÇA

O que acontece se você não...



- ⊕ As lesões em chicote (lesão por hiperextensão e hiperflexão do pescoço) são o tipo de lesão mais comum nos ocupantes de carro.
- ⊕ As lesões em chicote podem ser muito dolorosas e, algumas vezes, resultam em sintomas que duram anos após uma colisão.
- ⊕ Mesmo os sintomas leves como cefaleias, rigidez muscular e tonturas, podem durar meses.

O que você deve fazer...



- ⊕ Para ajudar a prevenir lesões em chicote, você deve sempre ajustar o apoio de cabeça quando entrar no carro.
- ⊕ Para ser eficaz, um apoio de cabeça deve estar o mais próximo possível da parte de trás da cabeça e sua parte superior deve estar no nível do topo da cabeça ou, pelo menos, não mais baixo que o nível dos olhos.
- ⊕ Marcas e modelos diferentes de carro oferecem níveis diferentes de protecção do apoio de cabeça.

PENSE. VERIFIQUE SE OS PNEUS ESTÃO EM BOM ESTADO

O que acontece se você não...



- ⊕ Pneus gastos podem reduzir o desempenho. Leva mais tempo a travar numa superfície de estrada molhada quando os pneus estão gastos e há mais risco de derrapar.
- ⊕ Pneus meio vazios reduzem o controle do veículo, aumentam as distâncias de travagem e levam a um desgaste mais rápido dos pneus.
- ⊕ Pneus muito cheios reduzem a aderência, a estabilidade na travagem e levam a um baixo desempenho.

O que você deve fazer...

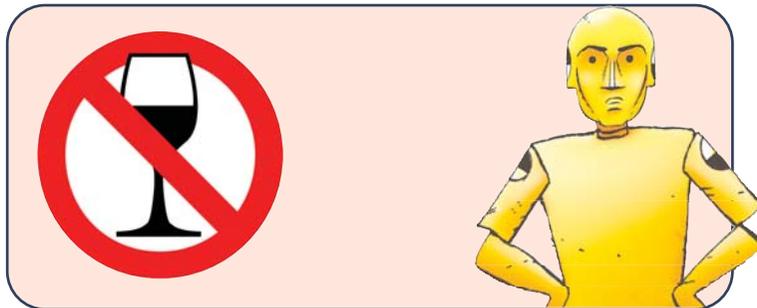


- ⊕ Você deve inspecionar os pneus pelo menos uma vez por mês. As informações sobre a pressão correcta pode ser encontrada na borda da porta do lado do motorista.
- ⊕ Verifique os pneus procurando sinais de danos ou fissuras. Mesmo um pequeno rasgão deveria ser verificado por um especialista.
- ⊕ Todos os pneus têm indicadores de desgaste da banda de rodagem. Esses indicadores aparecem nos sulcos principais quando a banda de rodagem sofreu desgaste além de 1,6 mm, mostrando que o pneu precisa ser substituído.



PENSE ANTES DE CONDUZIR

PENSE. NUNCA BEBA E CONDUZA



- ⊕ Beber e conduzir mata.
- ⊕ Não beba se planejar conduzir.
- ⊕ Jamais entre num veículo cujo motorista tenha estado a beber.
- ⊕ O álcool leva a tempos de reacção mais lentos, criando dificuldade em medir a velocidade e a distância causando sonolência bem como perda de concentração.
- ⊕ Bebedores de noite podem ainda estar além do limite na manhã seguinte.

PENSE. NUNCA CONDUZA SOB A INFLUÊNCIA DE MEDICAMENTOS



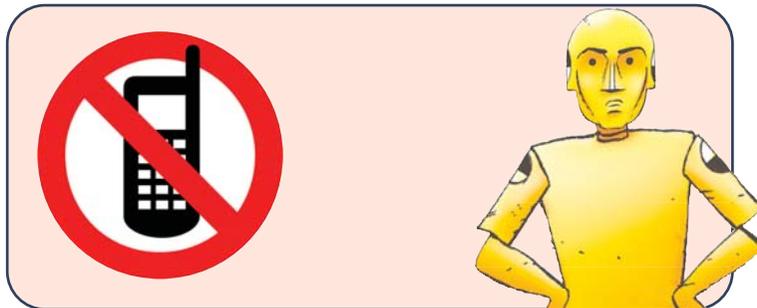
- ⊕ Conduzir sob a influência de medicamentos pode matar.
- ⊕ Muitos medicamentos provocam sonolência ou outros efeitos colaterais. Leia sempre as instruções constantes na embalagem ou consulte o médico antes de conduzir.
- ⊕ Outros efeitos colaterais dos medicamentos incluem perda de concentração, tempos de reacção mais lentos, dificuldade em medir distâncias e velocidade.
- ⊕ Anestésicos tomados em cirurgia também podem afectar a condução. Providencie sempre para que alguém venha buscá-lo ao hospital.
- ⊕ Drogas como a heroína o ecstasy e a cocaína também afectam seriamente a condução.



Tire Safety

PENSE ANTES DE CONDUZIR

**PENSE. NUNCA USE O TELEMÓVEL
(sem o Kit de mãos livres)
ENQUANTO CONDUZ**



- ⊕ Falar ao telemóvel enquanto conduz é perigoso.
- ⊕ Usar o telemóvel enquanto conduz pode afectar a sua capacidade de avaliar as distâncias, deve-se manter na sua faixa e manter a velocidade adequada.
- ⊕ Se possível, desligue o seu telemóvel enquanto conduz.
- ⊕ Utilize apenas o telemóvel no kit de mãos livres se precisar receber chamadas enquanto conduz. Faça conversas curtas e nunca discuta; encoste na berma ou pare o carro se possível.
- ⊕ Jamais escreva ou leia mensagens de texto enquanto conduz.

PENSE. CUIDADO COM A VELOCIDADE



- ⊕ Velocidade excessiva é a principal causa de colisões nas estradas. Não exceda o limite legal de velocidade
- ⊕ Ajuste a sua velocidade às condições da estrada, do tráfego e do tempo.
- ⊕ Conduzir muito próximo do carro da frente, mesmo abaixo do limite de velocidade, é perigoso.
- ⊕ Conduza sempre numa velocidade que lhe assegure que a distância entre o seu carro e o de frente é suficiente em caso de travagem.
- ⊕ Reduza a velocidade quando partilhar a estrada com peões, ciclistas, especialmente com crianças, e motociclistas.



PENSE ANTES DE CONDUZIR