



Segurança para todos
GUIA DOS PAIS



RENAULT

Índice

Segurança para todos

1. O comportamento e o corpo da criança
2. A criança no automóvel
3. A criança peão
4. Outros transportes
5. Regras de ouro para pais condutores

8

12

19

28

34

Segurança para todos

3

Há mais de 50 anos que a Renault faz da segurança uma questão prioritária e os seus automóveis encontram-se entre os mais seguros do mercado. Mesmo assim, consciente de que a segurança rodoviária não depende única e exclusivamente da excelência tecnológica dos seus veículos, a Renault decidiu ir mais longe, investindo também no campo da sensibilização e prevenção. É que cerca de 80% dos acidentes devem-se ao comportamento humano.

Por isso, criou um programa pedagógico de segurança rodoviária, o **Segurança para todos**, que tem como principal objectivo promover entre as crianças, os condutores de amanhã, uma cultura de segurança. Desenvolvido desde o ano 2000 em inúmeras escolas primárias de todo o mundo, em Portugal esta iniciativa da Renault chega, anualmente, a 300.000 alunos e professores.



Tendo sempre por base uma abordagem não só pedagógica, mas também divertida e interactiva, as diversas iniciativas que integram o programa são concebidas por professores e especialistas em segurança rodoviária e adaptadas aos vários contextos nacionais. Ministérios, ONG's, entidades policiais, etc., têm-se associado ao projecto nos diferentes países, como parceiros do **Segurança para todos**.

O programa em diferentes países



Alemanha

Na Alemanha, o **Segurança para todos** desenvolve há alguns anos o projecto "Safety Stars", que tem como destinatários os jovens condutores. Uma das iniciativas deste projecto é o concurso destinado a eleger o melhor jovem condutor.



Coreia do Sul

Além de distribuir gratuitamente pelas escolas do 1.º ciclo o kit pedagógico do **Segurança para todos**, o programa leva a cabo o concurso internacional **Segurança para todos**.



França

Em França, o **Segurança para todos** desenvolve habitualmente três iniciativas destinadas a públicos diferentes: distribui o kit "La route et moi" às escolas primárias, organiza o concurso "Tès idées à l'affiche" para os alunos do 2.º e 3.º ciclo e realiza a acção "10 de conduite" para os estudantes do ensino secundário.





Honduras

A Renault apresentou pela primeira vez o **Segurança para todos** às escolas do 1.º ciclo deste país no ano lectivo de 2006/2007, distribuindo gratuitamente um livro com conselhos e jogos sobre segurança e organizando um concurso nacional de desenho com a temática da segurança rodoviária.



México

O **Segurança para todos** é desenvolvido pela Renault México junto das escolas primárias através da distribuição gratuita do kit pedagógico "Move-te com segurança" e da realização do concurso internacional **Segurança para todos**.



Portugal

O programa **Segurança para todos**, que chegou pela primeira vez às escolas no ano 2000, conta, actualmente, com o Alto Patrocínio do Ministério da Administração Interna, facto que ilustra a importância do programa ao nível da sensibilização rodoviária em Portugal.

Entre as principais iniciativas nacionais desenvolvidas no âmbito do programa destacam-se os materiais pedagógicos enviados gratuitamente para as escolas (bandas desenhadas, livros de jogos, cartazes...), o concurso inter-escolar **Segurança para todos**, o site do programa, a Festa **Segurança para todos** e o teatro de fantoches "A Revolta dos Sinais".

Embora as crianças sejam os principais destinatários do programa, o **Segurança para todos** tem ainda como público-alvo os pais, dado o papel decisivo que desempenham no processo educativo dos seus filhos.

É neste contexto que surge este guia, um manual com informações essenciais sobre as crianças, que pretende ajudar os pais e educadores a compreenderem melhor os seus comportamentos e o que devem fazer para as ensinar a adoptar as regras de segurança.

E porque um ambiente rodoviário seguro depende do comportamento de todos, crianças e adultos, este guia relembra alguns conselhos importantes que os pais devem seguir enquanto condutores.



Desde o seu nascimento, em 2000, mais de oito milhões de crianças em todo o mundo já participaram nas diversas iniciativas do **Segurança para todos**.

O **Segurança para todos** tem desenvolvido também novas acções destinadas a outros públicos: os adolescentes e jovens condutores.

Actualmente, este programa é desenvolvido em mais de duas dezenas de países.

Factos e números

- **80%** dos acidentes na estrada estão relacionados com o comportamento humano.
- **850** pessoas morreram, em 2006, em acidentes nas estradas portuguesas.*
- **55%** das crianças até aos 14 anos vítimas de acidentes de viação, em 2006, eram passageiros em veículos ligeiros.
- **1262** crianças peões até aos 14 anos foram, em 2006, vítimas de acidentes nas estradas portuguesas (7 mortos, 101 feridos graves e 1154 feridos ligeiros).*
- **50 km/h** A esta velocidade, uma colisão frontal corresponde a uma queda de um 3.º andar. Transportar uma criança sem dispositivo adequado é o mesmo que deixá-la numa varanda sem protecção.
- **19** mortos, 198 feridos graves e 3486 feridos ligeiros. São os números das vítimas de acidentes rodoviários, em 2006, com menos de 15 anos.*
- **5-14 anos** é a faixa etária onde os acidentes rodoviários são a principal causa de morte.

* Dados Observatório da Segurança Rodoviária



1. O comportamento e o corpo da criança

Uma criança não é um adulto em miniatura. Quando circula na rua, devido à sua estatura e à forma como percebe o ambiente que a rodeia, uma criança reage, compreende os perigos e comporta-se de maneira diferente de um adulto.

Para poder ajudar as crianças a adaptarem-se ao trânsito e a circularem em segurança, é importante que compreenda essas diferenças.

A estatura da criança

Uma vez que o trânsito não é feito a pensar nos mais novos, a sua estatura constitui, de facto, uma dificuldade, impedindo que possam ver correctamente o trânsito e ser vistos por quem circula na via pública.

Para ver: dado que os olhos de uma criança com 6 anos se situam a cerca de 105 cm do solo, para ver os sinais de trânsito ela tem de levantar a cabeça.

Para ser vista: a criança pensa que, por ver os condutores, estes também a vêem. Contudo, a sua estatura impede que os outros a vejam.

Sabia que...

A estatura da criança é uma desvantagem para a sua segurança no trânsito.



A percepção infantil

A criança não vê e não ouve como um adulto. Além do seu campo de visão ser mais estreito, ela tem dificuldade em detectar de onde provêm os sons.

A criança só está atenta àquilo que deseja ver e que está no seu campo de visão central. Ela não consegue usar a sua visão periférica. Deste modo, para ver por completo o ambiente rodoviário que a rodeia, tem de rodar a cabeça.

Uma criança demora cerca de 4 segundos a distinguir se um veículo está em andamento ou parado. Já um adulto necessita apenas de 1/4 de segundo.

A criança não tem a percepção velocidade-tamanho-distância apurada. Assim, a uma mesma distância, um automóvel parece-lhe mais afastado que um camião, visto que este é maior.

A noite, uma vez que a visibilidade diminui, a percepção de uma criança, que já é menor que a de um adulto, fica ainda mais reduzida.

Apesar de ter um ouvido mais apurado que um adulto, a criança tem dificuldade em distinguir os ruídos do trânsito e a sua proveniência. Por isso, tem dificuldade em identificar um som que signifique perigo (ex.: um veículo que se aproxima). Em ambiente urbano, pela quantidade de barulhos existentes na rua, a sua dificuldade em distinguir os sons aumenta.



Sabia que...

- Uma criança demora cerca de 4 segundos a distinguir um veículo em movimento de um que está parado.
- Um adulto precisa apenas de $\frac{1}{4}$ de segundo.

Atenção dispersa

Em ambiente rodoviário, devido aos inúmeros estímulos a que a criança se encontra sujeita, a sua atenção e concentração dispersam facilmente.

A criança procura sempre satisfazer os seus desejos (apanhar uma bola, ir ter com os pais que estão do outro lado da rua, brincar...), sem prestar atenção ao trânsito.



A criança só consegue estar atenta e reagir a um estímulo de cada vez, por isso, é mais vulnerável.

Antes dos 7 anos, uma criança não tem verdadeiramente interiorizada a noção de perigo.

Num ambiente rodoviário que lhe é familiar, como a rua onde mora ou junto à escola, a criança diminui a sua atenção, subestimando os perigos.

Ao ser surpreendida por um perigo, a criança entra em pânico e reage impulsivamente, correndo assustada ou ficando paralisada, sem ter noção do ambiente que a rodeia.

Sabia que...

Pelo facto de conhecer um caminho muito bem, a criança tem tendência a diminuir a sua atenção, desvalorizando os perigos que corre.



2. A criança no automóvel

A diminuição do número de vítimas de acidentes rodoviários é uma realidade possível de alcançar. Para isso, basta que os condutores adoptem comportamentos responsáveis e sigam as regras de segurança, principalmente quando transportam crianças.

No entanto, a segurança nas estradas depende, também, do comportamento dos próprios passageiros quando viajam. Assim, respeite as regras de segurança e ensine às crianças as regras que elas deverão respeitar.

Factos e números

- A utilização de cadeiras ou bancos elevatórios reduz o risco de morte dos bebés em 71% dos casos e das crianças em 54%.
- Os passageiros do banco traseiro estão duas vezes mais sujeitos a ferimentos que os do banco da frente, em caso de colisão.
- Uma criança transportada ao colo de um adulto não tem qualquer protecção em caso de acidente. Numa colisão frontal a 50 km/h, a criança é projectada com uma força equivalente a 20 vezes o seu peso.



O que ensinar às crianças:

Faça-a compreender que é um passageiro como os outros e que, como tal, existem regras que terá de respeitar. Esta é, também, uma boa maneira de a fazer participar na viagem.

Entrar e sair do automóvel

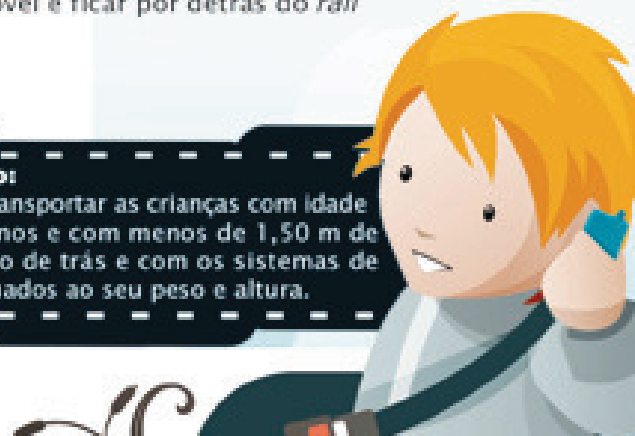
Entrar ou sair sempre pela porta do lado do passeio, de modo a ficar protegida dos outros veículos que circulam na faixa de rodagem. Antes de abrir a porta, certificar-se de que o carro está imobilizado e de que nenhum peão se encontra a passar junto do veículo.

Viajar no automóvel

- Não distrair o condutor.
- Não brincar com os sistemas de abertura das portas.
- Não colocar a cabeça ou os braços de fora.
- Não deitar objectos fora da janela.
- Ajudar o condutor sempre que possível (ex.: atendendo o telemóvel), para que este se possa concentrar na estrada.
- Em caso de paragem na berma da auto-estrada, sair do automóvel e ficar por detrás do *rail* de protecção.

Regra de ouro:

É obrigatório transportar as crianças com idade inferior a 12 anos e com menos de 1,50 m de altura no banco de trás e com os sistemas de retenção adequados ao seu peso e altura.



Preparar a viagem

Antes de partir assegure-se de que:

- As crianças levam alguns jogos, livros ou brinquedos que as possam distrair. Elas aborrecem-se com facilidade e podem começar com brincadeiras que prejudiquem a concentração do condutor.
- A prateleira de trás não tem nenhum objecto. Para além de prejudicar a visibilidade, em caso de acidente pode tornar-se num verdadeiro projectil.
- Leva os animais pequenos em gaiolas, colocadas no chão do veículo. De outra forma, podem prejudicar o condutor ou ser projectados em caso de acidente.
- Os dispositivos de segurança estão correctamente instalados e fixos.



Para que o seu filho viaje em segurança, transporte-o sempre num sistema de retenção (cadeira ou assento elevatório) adequado ao seu peso e altura.

Regra de ouro:

É obrigatório usar cinto de segurança qualquer que seja o trajecto (curto ou longo) e o lugar em que esteja sentado (à frente ou na retaguarda).

Por si só, o cinto de segurança não é suficiente, na medida em que foi feito tendo em conta a estrutura de um adulto e não de uma criança. Assim, em caso de acidente, poderá mesmo feri-la gravemente.

O transporte de crianças ao colo de um adulto também não é seguro.

Sempre que viajar de automóvel, mesmo em trajectos curtos, deverá transportar o seu filho num sistema de retenção adequado. Tenha em atenção se o mesmo se encontra correctamente instalado no veículo (siga as regras de montagem do fornecedor).



Sabía que...

- Quem não respeitar a lei de transporte de crianças no automóvel pode ser sancionado com uma multa de 120€ a 600€ por criança.

Que sistema de retenção deve escolher?

Quando comprar um sistema de retenção, opte sempre por um sistema homologado (etiqueta "E") e escolha aquele que for mais confortável para o seu filho. Confirme que o mesmo se adapta ao veículo onde o pretende instalar.

Numa colisão lateral, o lugar central da retaguarda é o mais seguro para instalar o sistema de retenção. No entanto, convém verificar se a cadeira ou assento ficam instalados em segurança.

Lembre-se que não poderá transportar o seu filho no banco da frente, até este ter 1,50 m e 12 anos de idade.

■ Desde o nascimento até atingir os 9/10 kg

As cadeiras de assento invertido são as que melhor protegem o pescoço do bebé, uma zona ainda muito frágil. Podem ser instaladas tanto no banco da frente, como no banco de trás. Contudo, nunca instale estas cadeiras em lugares com o *airbag* frontal activo.

■ Crianças com peso entre os 9 e os 18kg

Para uma maior segurança do seu filho, aconselha-se a que instale estas cadeiras também voltadas para trás, até que o tamanho da criança o permita. As cadeiras poderão ter um sistema próprio que prende a criança à cadeira e ser fixa ao automóvel através do cinto de segurança.



Caso não tenha sistema próprio para prender a criança, o cinto de segurança servirá tanto para prender a criança como para fixar a cadeira. É importante que verifique se a cadeira fica bem fixa, sem oscilar.

■ **Crianças com peso entre os 15 e os 25 kg**

Para crianças até aos seis anos, pode usar as cadeiras de apoio no banco de trás. A partir dos sete anos, pode utilizar os assentos especiais (os bancos elevatórios) que permitem que os cintos se adaptem melhor ao corpo da criança.

■ **Crianças com peso entre os 22 e os 36 kg**

Utilize os bancos elevatórios, pois dão maior conforto e permitem que o cinto de segurança passe correctamente sobre o ombro, o peito e os ossos da bacia da criança.

■ **Regra de ouro:**

Um sistema de retenção só tem valor quando é correctamente instalado e utilizado. Contudo, em 40% dos casos, os mesmos encontram-se mal adaptados ou fixos.



3. A criança peão

19

A educação rodoviária das crianças deve começar o mais cedo possível. Desde que ensinada e treinada, ela conseguirá andar na rua sozinha e em segurança quando tiver cerca de 8-10 anos.

Nesta etapa de preparação, os pais têm um papel fundamental no ensino das regras de trânsito e comportamentos mais correctos. E não se esqueça: ao ensinar uma criança a andar no trânsito, deverá ter em conta que ela, tal como abordado anteriormente, percepçiona o mundo à sua volta e reage de maneira diferente de um adulto!

Regra de ouro:

- ! Só por volta dos 8-10 anos, e se tiver sido preparada, é que a criança poderá ter autonomia para se deslocar sem acompanhamento.

A fase de aprendizagem

Uma criança não deverá sair sozinha para a rua antes dos 7 anos. Até essa altura, não tem capacidade para se aperceber dos perigos que possa encontrar. Por isso, é importante começar essa preparação o mais cedo possível. Contudo, antes de a deixar ir sozinha, certifique-se de que a criança se sente completamente segura para o fazer.



Algumas dicas para o treino:

- Respeite sempre as regras de segurança, principalmente se estiver com uma criança; é por imitação que os mais pequenos crescem e se adaptam ao mundo dos adultos.
- Comece esta etapa de preparação, optando por trajectos curtos, fáceis para a criança memorizar.
- Indique, com a maior objectividade, os locais onde pode brincar (parques, jardins...) e os locais onde deve ter a máxima atenção (passelos, passadeiras...).
- Sempre que caminhar no trânsito com uma criança, leve-a do lado de dentro do passeio ou da beirada.
- Quando andar na rua com o seu filho, aproveite para rever os pontos essenciais do percurso, explicando-lhe a razão porque o comportamento que estão a adoptar é o mais indicado.

O que ensinar às crianças:

Avaliar os perigos

- Observar sempre bem o ambiente que a rodeia, rodando a cabeça para identificar melhor os potenciais perigos.
- Caminhar calmamente, sem pressas e correrias, de modo a estar atenta a todos os eventuais perigos.
- Concentrar-se no trajecto, mesmo que já o conheça bem.

Ver e ser visto

- Identificar os obstáculos que a impedem de ver bem e prever que, escondidos por eles, podem encontrar-se veículos em movimento.
- Levantar os olhos para ver bem o ambiente rodoviário onde se encontra, nomeadamente os sinais de trânsito.
- Assegurar-se sempre de que os condutores a estão a ver.



Caminhar no passeio

- Não brincar nos passeios ou na faixa de rodagem, pois pode ser perigoso.
- Na ausência de passeio, caminhar pela berma, mas sempre do lado esquerdo da faixa de rodagem, de frente para os veículos.
- Caminhar ao meio do passeio, para evitar ser surpreendida por uma porta de um veículo a abrir de repente ou por um veículo a sair de uma garagem.
- Nunca sair do passeio para ultrapassar alguém ou desviar-se de um obstáculo.

Antes de atravessar

- Verificar sempre em que sentido circulam os veículos (no caso de ser uma rua de sentido único, assegurar-se de que lado vem o trânsito).
- Procurar sempre uma passadeira, mesmo que isso obrigue a caminhar um pouco mais. No caso de ter sinais luminosos, esperar que o sinal para peões fique verde.
- Antes de avançar, observar o trânsito durante alguns segundos, de modo a verificar a velocidade e a distância a que circulam os veículos.
- Nas passadeiras e nos sinais luminosos, mesmo que o sinal para peões esteja verde, parar antes de avançar.

- Parar antes de entrar na faixa de rodagem. Caso haja veículos estacionados, avançar até ao limite exterior destes e parar.
- Prestar atenção redobrada às bicicletas, aos ciclomotores e motociclos. Estes podem aparecer de repente, ultrapassando uma fila de veículos, pela direita, sem que se esteja a contar com eles.

Regra de ouro:

O peão deve sempre certificar-se, não só que está a ver, mas também que é visto pelos outros.

No momento de atravessar a rua

- Verificar se os veículos estão mesmo parados (mesmo se o semáforo para peões estiver verde).
- Olhar para os olhos do condutor, para verificar se ele a está a ver.
- Olhar à esquerda, à direita e novamente à esquerda e, só depois, avançar. A meio da faixa de rodagem, olhar novamente à direita.
- Atravessar a rua sem correr (para evitar quedas), caminhando a direito e sempre em cima da passeadeira.
- Ao atravessar em cruzamentos, prestar atenção aos veículos que circulam nas outras vias e que podem mudar de direcção e entrar na via em que se encontra a criança.



- Redobrar a atenção, porque a avaliação das distâncias é mais difícil e a visibilidade é menor.
- Estar particularmente atenta ao anoitecer: como a visão é mais reduzida, os contornos são menos nítidos e a sinalização menos visível. Muitos condutores ainda não acenderam os faróis.
- Vestir roupas claras e colocar material retrorrefletor nas roupas e mochilas, para que os condutores a possam ver.
- Escolher um local bem iluminado para atravessar a rua (passagem para peões).



Ensine à criança os sinais mais importantes para a sua condição de peão.



Passagem para peões

Sinal de informação: indica o local exacto de uma passagem de peões.



Passagem de peões

Sinal de perigo: indica a aproximação de um local onde pode encontrar uma passagem para peões.



Trânsito proibido a peões

Sinal de proibição: indica que os peões não podem caminhar naquela via.



Pista obrigatória para peões

Sinal de obrigação: indica que os peões são obrigados a utilizar a pista onde o sinal está colocado.



Fim de pista obrigatória para peões

Sinal de obrigação: indica que a pista obrigatória para os peões terminou.

A caminho da escola e de regresso a casa

Na maior parte dos casos, é o primeiro percurso que as crianças começam a fazer sozinhas. No entanto, para tal, precisam de ser treinadas e ensinadas. Antes de deixar o seu filho ir sozinho para a escola, avalie bem a sua autonomia. Depois, quando já tiver prática, é preciso ensinar a criança a manter o seu grau de atenção porque o facto de já conhecer bem o percurso, pode fazer com que preste menos atenção ao ambiente que a rodeia, ficando mais vulnerável.

- Escolha o percurso mais seguro até à escola. Nem sempre o percurso mais curto é o melhor.
- Treine esse caminho várias vezes com o seu filho (identificando os perigos e explicando os comportamentos a adoptar para os evitar) até que este mostre segurança para o realizar sozinho.
- A pressa e o cansaço tornam a criança menos atenta. Por isso, se estiver atrasado, não deixe o seu filho ir para a rua, pois a excitação torna-o menos atento.
- Recorde à criança que durante o percurso deverá estar o mais atenta possível e que não deverá brincar, pois pode ser perigoso. Faça-a compreender que apenas deve brincar nos locais apropriados, como os parques e os jardins e nunca nos passeios e via pública.



ESCOLA

Factos e números

- 9% dos acidentes, nos quais as crianças são vítimas, ocorrem nas imediações da escola.
- 65% dos acidentes com crianças ocorrem próximo das suas casas.
- A maioria dos acidentes que envolvem crianças acontece em áreas urbanas, no decorrer das deslocações familiares, como ir e vir da escola.



4. Outros transportes

Andar de bicicleta

Andar de bicicleta é uma das actividades predilectas dos mais novos, importante para o desenvolvimento da sua autonomia e das suas capacidades físicas e motoras.

Enquanto para uns a bicicleta é um brinquedo, para outros serve de meio de transporte. Em qualquer das situações, quando a criança anda de bicicleta, ela fá-lo na condição de condutor. Por isso, terá de ter a máxima atenção ao trânsito, sendo essencial que conheça e respeite as regras de segurança.



Regra de ouro:

Tal como os outros condutores, o ciclista tem de respeitar o Código da Estrada.

O que ensinar às crianças:

- Usar sempre um capacete de protecção adequado ao tamanho da cabeça, com o fecho correctamente apertado.
- Circular o mais encostado possível à direita, mas não muito próximo do passeio ou da berma, para não correr o risco de cair.
- Se andar de bicicleta com os amigos, circular sempre em fila indiana.
- Quando travar, usar os dois travões.
- Parar nas passagens para peões, sempre que alguém esteja a atravessar.
- Respeitar os sinais luminosos e os sinais verticais.
- Tomar atenção aos veículos estacionados, porque alguém pode abrir uma porta do lado da faixa de rodagem.
- Abrandar sempre que se aproximar de um cruzamento ou entroncamento, para evitar ter de travar bruscamente.
- Antes de mudar de direcção, estender o braço na direcção que pretende seguir e olhar à volta, assegurando-se de que o pode fazer sem perigo.
- De noite ou quando estiver mau tempo, ligar a luz e usar roupas retrorreflectoras.

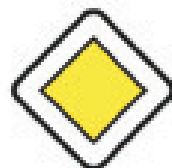
Regra de ouro:

Os pneus da bicicleta devem estar bem cheios, os cabos dos travões esticados e as luzes a funcionar para a noite e lusco-fusco.

Ensine à criança os sinais mais importantes para a sua condição de ciclista.



Paragem obrigatória em cruzamentos ou entroncamentos.



Via com prioridade.



Cedência de passagem.



Pista obrigatória para velocípedes.



Obrigação de virar   esquerda.



Sentido proibido.



Proibi o de virar   direita.



Trânsito proibido a velocípedes.



BUS

Andar de autocarro

Para que o seu filho viaje em segurança de autocarro, ensine-lhe as seguintes regras, muitas das quais se aplicam também às viagens em autocarros e carrinhas escolares.

Quando espera pelo autocarro

- Aguardar pela chegada do autocarro no passeio, junto à paragem e nunca na faixa de rodagem.
- Se estiver atrasado, não deverá correr para tentar apanhar o autocarro.

Subir e descer do autocarro

- Esperar que o autocarro pare por completo.
- Subir e descer calmamente, na sua vez, sem empurrar os outros passageiros.
- Depois de descer do autocarro, se quiser atravessar a rua, aguardar no passeio que o veículo parta. Só, assim, poderá ver os outros veículos que se aproximam e ser visto pelos condutores. Deverá, no entanto, aguardar o mais afastado possível do autocarro, para que os outros passageiros possam descer sem problemas.

Instalar-se e viajar no autocarro

- É proibido sentarem-se dois passageiros no lugar de um.
- Não obstruir os corredores com mochilas ou sacos da escola.

- Ficar sossegado durante a viagem, no seu lugar, sem andar a caminhar nos corredores.
- Não permanecer em frente da porta de saída, excepto se for sair na próxima paragem.

Regra de ouro:

Antes de atravessar, deixar sempre o autocarro partir.

Andar de motociclo

- Só é permitido uma criança viajar como passageiro num motociclo a partir dos 7 anos.
- Para que possa viajar, terá de usar um capacete de protecção oficialmente aprovado, adequado ao tamanho da sua cabeça e devidamente apertado.





5. Regras de ouro para pais condutores

Para circularmos num ambiente rodoviário seguro, é importante que as crianças conheçam e respeitem as regras de segurança. No entanto, a segurança na estrada depende muito do comportamento que os adultos adoptam ao volante. Além disso, é a partir dos exemplos dos pais que as crianças crescem e aprendem a andar no trânsito.

Assim, sempre que viajar, seja responsável e respeite as regras de trânsito.

Antes de conduzir ou viajar

- Verifique o estado do veículo (travões, pressão dos pneus, nível de óleo...). Os pneus vazios ou desgastados são uma causa importante de acidentes em auto-estrada.
- Coloque toda a bagagem na bagageira e confirme se nenhum objecto foi colocado nas prateleiras. Em caso de colisão, esses objectos podem tornar-se verdadeiros projectéis!
- Verifique se todos os passageiros têm o cinto colocado e se as crianças estão correctamente instaladas no sistema de retenção. Não se esqueça de colocar também o cinto de segurança.
- Antes de partir, avise os seus filhos que deverão evitar brincadeiras que possam perturbar a sua condução (visibilidade, concentração, mobilidade...).
- De modo a evitar a sonolência, tome sempre refeições ligeiras, antes ou durante a viagem.
- Antes de iniciar uma viagem, é importante que não esteja cansado, pois a fadiga é uma das causas dos acidentes.

Regra de ouro:

Seja um condutor prudente e respeitador. É com o seu exemplo que o seu filho aprende a circular no trânsito.

Durante a viagem

- Faça pausas, pelo menos de duas em duas horas. Assim, poderá desentorpecer as pernas e descansar um pouco, enquanto os seus filhos podem brincar.
- Não fale ao telemóvel, porque que isso reduz a sua atenção ao trânsito e a sua mobilidade.

A velocidade

- Modere a velocidade, pois existe uma relação óbvia entre a velocidade e os acidentes: sempre que as velocidades médias praticadas baixam 1 km/h, o número de mortos diminui 4%.
- Adapte a velocidade aos limites da lei e às condições de circulação (à noite, com chuva, com piso em mau estado, na cidade...).
- Com piso molhado, a distância de travagem pode duplicar.
- A 30 km/h, uma colisão pode ser mortal.
- Mantenha a distância de segurança em relação ao veículo da frente.

Sabia que...

O tempo médio de reacção de um condutor é de 1,5 segundos. Quando circula a 50 km/h, um condutor percorre uma distância equivalente a 3 carros estacionados, antes de começar a travar.

Álcool, drogas e alguns medicamentos

- Afectam as capacidades de percepção e de reacção do condutor.
- Os estupefacientes são todos perigosos, afectam a condução e podem mesmo incapacitar a pessoa para conduzir.
- Sempre que beber, não conduza. Embora seja permitido, por lei, conduzir com uma taxa de álcool inferior a 0,50 g/l, a verdade é que, mesmo quando ingerido em pequenas quantidades, o álcool diminui os reflexos, a visão e aumenta o tempo de reacção do condutor.
- Se bebeu ou sabe que vai beber, garanta que alguém o pode transportar (familiares, amigos, táxi).
- Alguns medicamentos, como os antitússicos e os psicotrópicos, estão contra-indicados na condução; podem provocar perda de atenção ou sonolência.

Sabia que...

O ser humano é o principal responsável pelos acidentes, sendo as causas muito variadas. Segundo o LAB*, da Renault, as três principais causas são: reacção desadaptada, acção de risco intencional e falta de atenção.

* Laboratório de acidentologia, de biomecânica e de estudo do comportamento humano

**Sabia que...**

Embora o Kit mãos-livres liberte as mãos do condutor, a sua atenção permanece, pelo menos parcialmente, ocupada com a conversação. Assim, quando atende uma chamada, o condutor distrai-se cerca de 5 segundos, o que a uma velocidade de 100 km/h equivale a percorrer 140 metros.

Em caso de acidente

- Mantenha a calma.
- Coloque o triângulo de pré-sinalização de perigo e ligue as luzes de emergência. Encaminhe os passageiros não feridos para um local seguro (exemplo: para trás dos *rail's* de protecção, se estiver na auto-estrada).
- Ligue para o 112 para pedir ajuda.
- Se houver feridos, não os desloque, não puxe pelos seus membros, não lhes dê de beber ou comer, não lhes retire o capacete, não os deixe expostos ao frio ou intempéries.
- Se vir um acidente e se no local já se encontrarem as equipas de socorro, não pare, para não prejudicar as operações ou provocar um novo acidente.





Ficha Técnica:

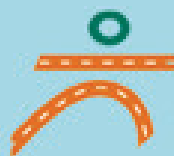
Edição e coordenação: **Global Citizenship
- Consultoria e Projectos de Cidadania**

Design e Ilustrações: **Miguel Seixas / Who**

Impressão: **Onda Gráfica**

Tiragem: **150.000 exemplares**

Depósito Legal:



Segurança para todos

RENAULT

Esta publicação foi concebida no âmbito do **Segurança para todos**, um programa de prevenção e educação rodoviária, desenvolvido pela **Renault** em milhares de escolas de todo o mundo.

Em Portugal, esta iniciativa conta com o Alto Patrocínio do **Ministério da Administração Interna**.

Uma campanha desenvolvida por:



RENAULT

Com o Alto Patrocínio:



Ministério da Administração Interna