

JÚNIOR SEGURO ON THE ROAD

**DIVERTETE-TE E APRENDE COM
O PORTAL JÚNIOR SEGURO**

WWW.ANSR.PT/JUNIORSEGURO



ansr
AUTORIDADE NACIONAL
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Avenida Casal de Cabanas nº 1
2734-507 Barcarena – Oeiras
Tel.: +351 214 236 800
e-mail: mail@ansr.pt |



- Caminha no passeio, mantendo alguma distância da faixa de rodagem.
- Se não houver passeio e tiveres que caminhar na berma, vai de frente para os veículos.
- Usa roupas claras ou material refletor quando andares a pé.
- Atravessa nas passadeiras e nos semáforos para peões, quando estiverem verdes. Certifica-te que não vem nenhum veículo, ou que os veículos estão parados, antes de atravessares.
- Não atraveses entre veículos estacionados, pois quem conduz não te consegue ver.
- Não atraveses a correr, mas sim em passo firme. Agradece a quem te deu a passagem.
- Evita brincadeiras e jogos na rua.
- Em grupo, lembra-te que muitas vezes todos pensam que alguém está a tomar atenção, mas ninguém está. Mantém-te com atenção.
- Falar ao telemóvel, ouvir música, ler e enviar mensagens podem distrair-te. Não o faças enquanto andas a pé na rua.
- Planeia os percursos que vais fazer (por exemplo, de casa até à escola), escolhendo o mais seguro, mesmo que não seja o mais rápido.
- Pede a uma pessoa adulta que te acompanhe nas primeiras vezes que o fizeres.



- Escolhe sítios seguros para circular, como as ciclovias e faixa de rodagem com pouco trânsito.
- Se andares na faixa de rodagem, deves conhecer as regras de trânsito e pô-las em prática.
- Se fores andar de bicicleta em grupo, circulem em fila ou a par (em vias pouco movimentadas).
- Usa sempre um capacete adequado ao tamanho da tua cabeça, coloca-o bem centrado e aperta-o bem sob o queixo, passando uma tira à frente e outra atrás da orelha.
- Usa proteções para os joelhos e cotovelos.
- Usa colete refletor e material refletor na bicicleta e no capacete, mesmo durante o dia.
- Prefere roupas mais justas ao corpo e sapatos bem presos agarrados aos pés, que não caíam nem fiquem presos na bicicleta.
- Verifica e mantém o bom estado da bicicleta: pneus, travões, selim, luzes, refletores, campainha.