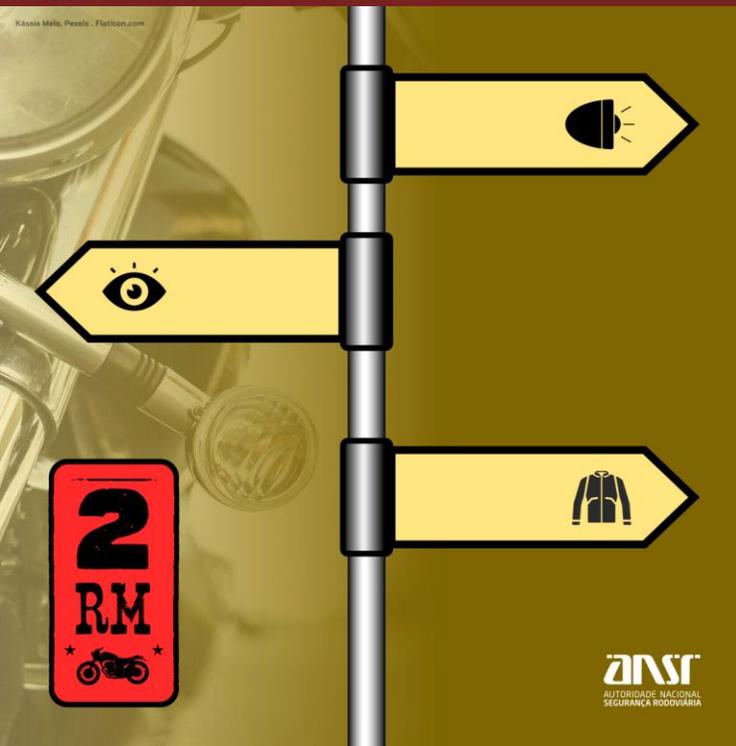


★ DUAS RODAS A MOTOR ★



ESCOLHA SEMPRE O CAMINHO DA SEGURANÇA



SE É MOTOCICLISTA:

1. Veja e seja visto
2. Utilize equipamento de proteção
3. Mantenha os médios acesos



# SEM PROTEÇÃO

# COM PROTEÇÃO

SEM CAPACETE

ROUPA ESCURA torna-o menos visível para os outros utilizadores da estrada

SEM LUVAS as mãos ficam desprotegidas e, em caso de acidente é com elas que acontece o primeiro contacto do corpo com o asfalto



CAPACETE homologado e devidamente ajustado, reduz em 40% o risco de morte em caso de acidente

ROUPA CLARA E/OU RETRORREFLETORA mantém-no visível para os restantes condutores

LUVAS protegem as mãos de ferimentos e queimaduras em caso de contacto com o asfalto

BOTAS protegem os pés e os tornozelos de lesões em caso de acidente

CALÇADO ABERTO expõe os pés a ferimentos e queimaduras



**ANST**  
AUTORIDADE NACIONAL  
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

## EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO:

- ✓ Capacete (obrigatório)
- ✓ Luvas
- ✓ Casaco com proteções
- ✓ Calças
- ✓ Botas



## PROTEJA-SE ANTES DE ARRANCAR, MESMO NAS DESLOCAÇÕES CURTAS DO DIA-A-DIA:

- ✓ O casaco deve incluir proteção nos ombros, nas costas e nos cotovelos.
- ✓ As botas devem ser específicas para motociclismo, dado que possuem proteções nos pontos mais vulneráveis.
- ✓ O uso de calças em pele ou material têxtil, com proteção "CE", permite a proteção das ancas, dos joelhos e das canelas.

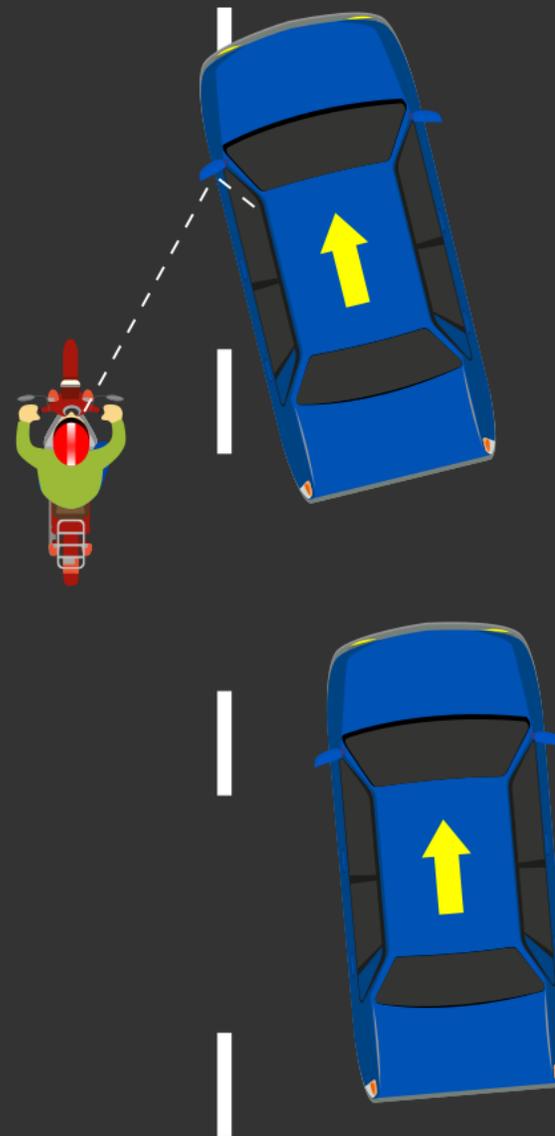
**USE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO,  
mesmo nas deslocções curtas do dia-a-dia.**

- ✓ **Capacete (obrigatório)**
- ✓ **Casaco:** deve incluir proteção dos ombros, da coluna e dos cotovelos.
- ✓ **Botas:** Devem ser especificas para motociclismo.
- ✓ **Calças:** em pele ou material têxtil, com proteção “CE”, permitem a proteção das ancas, dos joelhos e das canelas.
- ✓ **AirBag:** Uma proteção que pode salvar a vida (há modelos disponíveis de elevada qualidade a preços acessíveis)



# SEJA VISÍVEL

O motociclista deve sempre certificar-se de que é visto pelo condutor do outro veículo, antes de acelerar para ultrapassar.





## MANUTENÇÃO DO MOTOCICLO:

Verifique com regularidade:

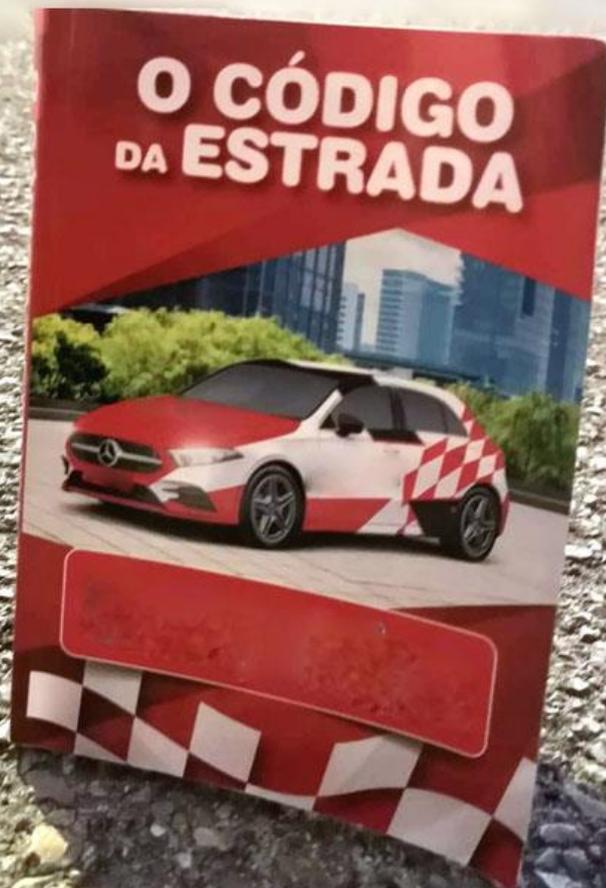
- ✓ Pneus
- ✓ Travões
- ✓ Corrente
- ✓ Filtros de óleo e de ar
- ✓ Luzes de presença e de travões

Dicas:

- ✓ Levar uma segunda chave
- ✓ Conhecer a autonomia de combustível para planear com antecedência

## A CONDUÇÃO DE VEÍCULOS DE DUAS RODAS OBRIGA AO CUMPRIMENTO DE ALGUMAS REGRAS ESPECÍFICAS:

**ANSR**  
AUTORIDADE NACIONAL  
SEGURANÇA RODOVIÁRIA



De acordo com o Artigo 90.º do Código da Estrada, os condutores de motociclos, ciclomotores ou velocípedes não podem:

- a) Conduzir com as mãos fora do guiador, salvo para assinalar qualquer manobra;
- b) Seguir com os pés fora dos pousa pés;
- c) Fazer-se rebocar;
- d) Levantar a roda da frente ou de trás no arranque ou em circulação;
- e) Seguir a par, salvo se transitarem em pista especial e não causarem perigo ou embaraço para o trânsito.

# ★ DUAS RODAS A MOTOR ★



## VIAJAR EM GRUPO

É UM DOS MAIORES PRAZERES ASSOCIADOS ÀS 2 RODAS, MAS IMPLICA A ADOÇÃO DE ALGUNS COMPORTAMENTOS QUE GARANTAM UMA VIAGEM SEGURA:

- ✓ Respeitar os líderes
- ✓ Definir sinais de mão padrão para manter a ordem na estrada
- ✓ Trocar n.ºs de telefone para situações de emergência
- ✓ Combinar o percurso a realizar
- ✓ Circular em grupos pequenos (até 8 pessoas) formando uma linha em ziguezague
- ✓ Combinar paragens estratégicas
- ✓ Manter a distância de segurança entre motociclistas (esta distância deve ser maior com mau tempo)



Os motociclistas são pouco visíveis.

## AOS AUTOMOBILISTAS:

Esperem o inesperado. Lembrem-se dos motociclistas.

- ✓ Olhe duas vezes antes de iniciar uma manobra
- ✓ Sinalize antecipadamente as mudanças de direção
- ✓ Não faça manobras bruscas
- ✓ Tenha cuidado ao abrir as portas

Há espaço para todos na estrada!



## AOS AUTOMOBILISTAS:

Saiba como evitar os “ângulos mortos”:

- ✓ Identifique os “ângulos mortos” da sua viatura
- ✓ Ajuste o assento e o espelho retrovisor interior
- ✓ Regule os espelhos retrovisores laterais
- ✓ Verifique o campo de visão
- ✓ Não faça manobras bruscas
- ✓ Sinalize devidamente todas as manobras



# EM CADA CURVA

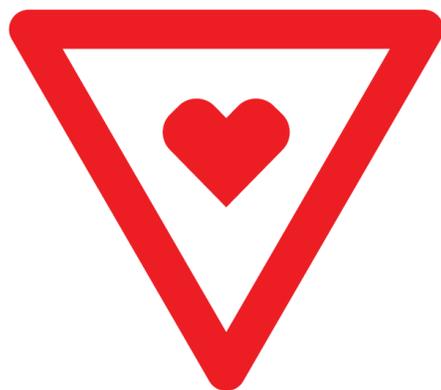
## UMA OPORTUNIDADE PARA OPTAR POR COMPORTAMENTOS SEGUROS



- ✓ Use sempre capacete
- ✓ Atenção à velocidade
- ✓ Mantenha a distância de segurança
- ✓ Faça-se ver

Não se esqueça:

**NA ESTRADA, TODO O CUIDADO É POUCO!**



**DÊ PRIORIDADE  
À ❤️ IDA!**

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
ADMINISTRAÇÃO  
INTERNA

 ANSR  
AUTORIDADE NACIONAL  
SEGURANÇA RODoviÁRIA