

VERÃO - VIAJAR COM SEGURANÇA

Neste período de férias as deslocações de automóvel são mais frequentes e muitas vezes mais longas. Com o aumento de tráfego, característico desta época, tem-se verificado sistematicamente um pico de sinistralidade nos meses de Julho e de Agosto.

Cabe principalmente ao condutor minimizar esta situação através de adoção de comportamentos que lhe permitam viajar com mais segurança sem pôr em risco a sua vida e a dos outros. Não esqueçamos que em cerca de 95% dos acidentes de que resultam vítimas mortais ou feridos graves têm com fator dominante ou concorrente a falha humana.

Vamos recordar alguns comportamentos que uma vez adotados podem transformar as deslocações de férias num verdadeiro prazer, minimizando muitos dos riscos inerentes à circulação automóvel.

PREPARAÇÃO DA VIAGEM

Ao propor-se realizar uma viagem o condutor deve:

- Certificar-se, com antecedência, de que o seu veículo se encontra em perfeitas condições mecânicas. Deve mandar verificar especialmente: piso dos pneus, incluindo o sobresselente; direção; sistema de travagem; amortecedores, focagem dos faróis e funcionamento dos dispositivos de sinalização. Antes de iniciar a viagem há que conferir: a pressão dos pneus; o nível do óleo do combustível e da água na bateria e no radiador; o bom estado da limpeza dos vidros e do bom funcionamento dos limpos para-brisas;
- Programar cuidadosamente o itinerário, não impondo metas exageradas de tempo ou distância e optando, sempre que possível, por estradas menos congestionadas;
- Não esquecer toda a documentação necessária, procurar repousar e não ingerir bebidas alcoólicas nem refeições pesadas;
- Se viajar com crianças, deve levar consigo, em lugar acessível, água e alguns jogos ou livros que as possam entreter para que não fiquem impacientes e se transformem em fatores de distração do condutor;
- Não carregar demasiado o veículo e distribuir corretamente a bagagem. A carga aumenta a distância de travagem e a carga excessiva e mal distribuída altera a estabilidade e o controlo da direção podendo provocar derrapagens nas curvas. Não transportar volumes soltos no veículo que se possam deslocar com o andamento ou que impeçam a visibilidade;

- Se deslocar um reboque deve atender à sua influência na direção, na aceleração e na travagem;
- Vestir-se com roupa cómoda e calçar sapatos confortáveis. O uso de sandálias ou sapatos muito grossos dificulta a ação sobre os pedais.

ATENÇÃO

Iniciar a condução repousado e em boas condições psicofisiológicas, com o veículo em bom estado e com um plano da viagem organizado é já um bom começo.

DURANTE A VIAGEM

- **Crianças** - Se transportar crianças deve fazê-lo no banco traseiro do veículo, utilizando os sistemas de retenção obrigatórios e homologados, de acordo com o seu peso idade e tamanho. Só assim serão eficazes e confortáveis.
- **Cinto de segurança** - Utilize sempre o cinto de segurança e verifique que todos os passageiros o usam igualmente, mesmo nos bancos traseiros. Em caso de acidente estes dispositivos minoram as consequências em termos físicos dos ocupantes. É importante ter presente que uma colisão a 50km/h corresponde à queda de um 4º andar.
- **Fadiga** – A fadiga no condutor manifesta-se a nível muscular, nervoso e visual. Torna-o nervoso e ansioso. Os seus gestos tornam-se mais lentos e tem muitas vezes tendência a circular demasiado depressa, avaliando mal a sua velocidade e a dos outros. A condução, por obrigar a fases de atenção difusa e de concentração intensa numa postura rígida, induz a fadiga, mesmo que no seu estado inicial não seja muito sentida pelo condutor. Há que saber reconhecer os seus sinais bem como as principais formas de evitar o estado de fadiga. (ver "A FADIGA E A CONDUÇÃO")

Não esquecer que a comodidade também é segurança. Para que a viagem seja menos fatigante o condutor deve estar comodamente sentado e em posição que possibilite o domínio perfeito do veículo em caso de emergência.

Assim é importante:

- ✓ Regular o assento para que os pés cheguem perfeitamente aos pedais;
- ✓ Regular os espelhos retrovisores de forma a melhorar a visibilidade.

A fadiga pode induzir a sonolência, principalmente de noite e/ou em ambientes monótonos. Tanto um como outro destes estados pode ser agravado pela absorção de álcool, drogas e/ou medicamentos.

- **Telemóvel** - A atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução. A manutenção de uma conversa telefónica, para além de outros efeitos prejudiciais a uma condução segura, é um fator de dispersão da atenção pelo que o condutor não deve conduzir e telefonar ao mesmo tempo, mesmo se o uso do telemóvel lhe permitir manter as mãos livres.
- **Álcool** - O álcool é um depressor que afeta negativamente todas as capacidades, físicas e psicológicas, necessárias à prática de uma condução segura. A ingestão de bebidas alcoólicas e a condução são incompatíveis. (ver "O ÁLCOOL E A CONDUÇÃO")
- **Medicamentos** - Alguns medicamentos, mesmo de uso corrente, mas sobretudo os que atuam a nível do sistema nervoso central, prejudicam as capacidades necessárias à prática de uma condução segura. Há que ler a bula e verificar se aí consta alguma contraindicação para a condução. Se for o caso não se deve conduzir.
- **Velocidade** - Para viajar com mais segurança é necessário cumprir sempre os limites de velocidade e não circular a velocidade excessiva para as condições existentes, sejam elas respeitantes ao estado psicofisiológico do próprio condutor, respeitantes ao veículo, à infraestrutura, às condições ambientais ou à intensidade do tráfego.

ATENÇÃO

Quanto mais elevada for a velocidade, mais a capacidade de perceção visual diminui, o campo visual fica reduzido e o risco de erro aumenta. A aderência dos pneus ao piso vai diminuindo e a fadiga surge com mais facilidade. O tempo de reação aumenta, aumentando a distância de reação e, conseqüentemente, a distância de paragem do veículo. As conseqüências de uma colisão serão mais gravosas.

- **Distância de Segurança** - Para evitar uma colisão com o veículo que segue à sua frente, o condutor deve deixar em relação a este uma distância que lhe permita travar/parar em segurança, no caso de uma travagem/paragem/mudança de trajetória brusca daquele.
- **Ultrapassagens** - As ultrapassagens realizadas em circunstâncias inseguras e mal sinalizadas estão na origem de grande parte dos acidentes. Só se deve ultrapassar se for absolutamente necessário e somente quando estiverem reunidas todas as condições para a realização da manobra em segurança.
- **Cedência de Passagem** - O não respeito da regra de cedência de passagem acarreta riscos cujas conseqüências são na maior parte das vezes nefastas. Esta regra deve ser sempre respeitada em prol da segurança de todos.

UM BOM CONDUTOR DEVE:

- Estar consciente dos seus próprios limites físicos e psicológicos;
- Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e as normas de segurança rodoviária;
- Adaptar a condução ao veículo que conduz, à estrada em que circula, às condições ambientais e à intensidade do trânsito no momento;
- Não surpreender os outros utentes da via pública dando-lhes sempre a conhecer as suas intenções sinalizando todas as manobras que pretende efetuar e não se deixar surpreender, prevendo os seus comportamentos.

BOA VIAGEM E ÓTIMAS FÉRIAS.