NOVA MOBILIDADE SIM, EM SEGURANÇA

DÊ PRIORIDADE À ♥ IDA!

REPÚBLICA PORTUGUESA
ADMINISTRAÇÃO INTERNA

ANSR
AUTORIDADE NACIONAL SEGURANÇA RODOVIÁRIA

A mobilidade ativa é um elemento fundamental da mobilidade sustentável e de um estilo de vida saudável.

Substituir a utilização dos veículos a motor por andar a pé, de bicicleta, de trotineta ou de transportes públicos é uma maneira de nos deslocarmos de modo mais saudável e amiga do ambiente. Ser ativo contribui para promover a eficiência energética e aumentar a saúde física e mental.

É por isto que a mobilidade ativa é considerada como um dos pilares da sustentabilidade das cidades, muitas das quais têm, nos últimos anos, começado a apostar na promoção desta categoria de mobilidade.

A proposta é uma transição para estilos de vida mais sustentáveis, recorrendo a meios de transporte alternativos.

Mas atenção, porque a segurança tem de estar no coração do sistema de mobilidade rodoviária.

SEGURANÇA SEMPRE

Andar a pé ou utilizar transportes sustentáveis, em segurança, é bom para a saúde e contribui para tornar as cidades mais verdes e as sociedades mais justas e equitativas.

MAS HÁ CUIDADOS A TER:

QUANDO SE ANDA A PÉ

Os peões são os utilizadores mais vulneráveis da estrada, uma vez que não utilizam qualquer tipo de proteção.

- Quando andamos a pé, é importante que o façamos pelo passeio, pistas ou passagens destinados aos peões ou, na sua falta, pelas bermas, **do lado contrário ao sentido do trânsito**.
- Os peões só podem atravessar a faixa de rodagem nas passagens especialmente sinalizadas para esse efeito ou, quando nenhuma exista a uma distância inferior a 50 m, perpendicularmente ao eixo da faixa de rodagem.
- Quando atravessamos a faixa de rodagem, devemos olhar primeiro para a esquerda e depois para a direita, sempre em locais de **boa visibilidade**, certificando-nos que é seguro atravessar e que não vem nenhum veículo.

QUANDO SE ANDA DE BICICLETA OU DE TROTINETA

O Código da Estrada equipara algumas trotinetas com motor elétrico a bicicletas, com ou sem motor.

- Apenas as bicicletas conduzidas por **crianças até 10 anos** podem circular nos passeios.
- Para mudar de direção devemos colocar-nos corretamente e assinalar a manobra com a devida antecedência.
- É permitido circular nas bermas, desde que não se coloque em risco ou perturbe os peões.
- Nas rotundas, pode-se ocupar a via mais à direita, independentemente da via onde se pretende sair, embora se deva facultar a saída dos restantes condutores.

- À noite e sempre que a visibilidade é reduzida, só se pode circular com utilização de uma luz de presença branca com emissão contínua à frente e de uma luz vermelha com emissão contínua ou intermitente atrás. Em caso de avaria das luzes, deve-se conduzir à mão.

- **É proibido usar auscultadores e telemóveis**, com exceção dos aparelhos com um único auricular ou microfone com sistema de alta voz.

- **É proibido conduzir sob influência do álcool ou de substâncias psicotrópicas**. A taxa máxima de álcool no sangue legalmente permitida é de 0,49 g/l.

- De bicicleta ou de trotineta **deve-se andar sozinho**, salvo se o veículo estiver preparado para transportar um passageiro.

- **Respeite sempre os peões, pois são os mais frágeis.**

- Andar sempre com um **documento de identificação pessoal.**

É MESMO PRECISO USAR CAPACETE?

Embora o capacete não seja de uso obrigatório, **é recomendada a sua utilização!**

UMA CHAMADA DE ATENÇÃO TAMBÉM PARA QUEM ANDA DE CARRO:

- Sinalizar sempre as mudanças de direção e utilizar os espelhos para garantir que não existe uma bicicleta ou trotineta ao lado.

- O condutor deve utilizar a mão direita para abrir a porta para garantir que se vê a bicicleta ou trotineta que vai a passar.

- Ceder passagem a bicicletas ou trotinetas que atravessam a faixa de rodagem na passagem sinalizada.

- Ultrapassar devagar as bicicletas e as trotinetas a motor conservando a distância de segurança (1,5m).

Fotografia | FREEPIK