



NOME _____

DATA ____/____/____

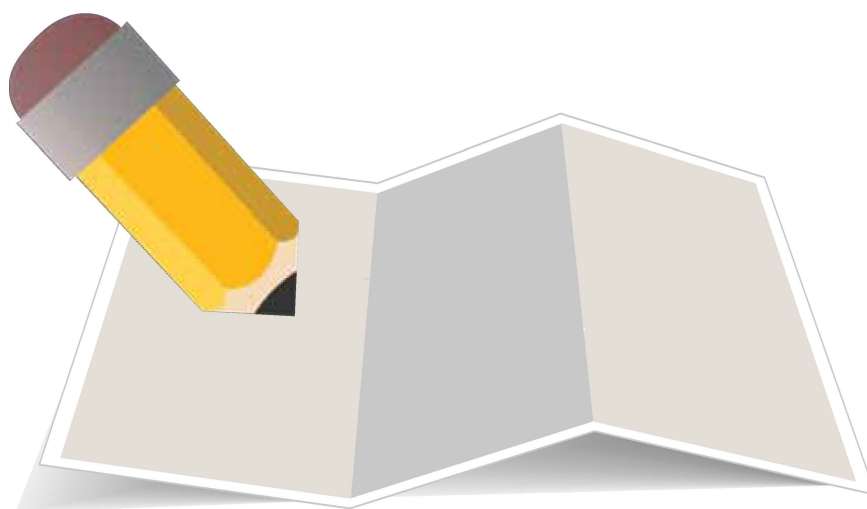
PARTILHA O QUE APRENDESTES:

Agora que já refletiste sobre os riscos de caminhar e os comportamentos que deves adotar para os minimizares, estás na altura de partilhar o que já sabes.

Faz um folheto em que chames a atenção para as situações mais perigosas que identificaste na zona da tua escola, com propostas de comportamentos que ajudem a minimizar os riscos. Mostra o teu folheto a professores de diferentes disciplinas (educação visual, TIC,...).

Poderão dar-te sugestões pertinentes em relação ao conteúdo e à sua distribuição na comunidade escolar.

Tens a seguir exemplos de folhetos que te podem inspirar.



TODO O CUIDADO É POUCO...

Na estrada ou na rua, **as crianças são utilizadores vulneráveis** pelas suas características:

- A sua pequena **estatura impede-a de visualizar todo o ambiente** rodoviário e, muitas vezes, de ser vista pelos condutores.
- Tem dificuldade em concentrar a atenção simultaneamente em vários estímulos;
- O seu **comportamento** é dominado pelas emoções, podendo, por vezes, ser **imprevisível e imprudente**;
- Tem uma **fraca noção do perigo**, das distâncias e das velocidades, desconhecendo ou subestimando riscos.
- **Imita o comportamento dos adultos**. Se aqueles que lhe são mais próximos não cumprem as normas de segurança, a criança julga que nada lhe acontece se proceder da mesma maneira.



É BOM
LEMBRAR QUE...



O risco de acidente para as crianças é maior em tempo de aulas.

Na estrada, na passagem para peões, no passeio ou no carro não deixamos de ser nós mesmos, muito embora desempenhemos vários papéis! Para o fazermos da melhor forma, há que **cumprir regras essenciais**.

umas conhecemos desde pequenos, outras serão novidades que iremos respeitar e ajudar os amigos a cumprir.

Podemos encontrá-las neste folheto!

Leia-o com amigos, professores e família para, juntos, promovermos a segurança rodoviária no nosso País!

O seu comportamento é muito importante!
Obrigada por contribuir para a segurança rodoviária em Portugal.

ANSR
AUTORIDADE NACIONAL
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Parque de Ciências e Tecnologia de Oeiras
Avenida de Casal de Cabanas,
Urbanização de Cabanas Golf, n.º 1
Tagus Park | 2734-507 Barcarena

Linha Geral:
214 236 800 (das 09:00 às 18:00)

Facebook ANSR:
<https://www.facebook.com/ansegurancarodoviaria>

www.ansr.pt

SEGURANÇA RODOVIÁRIA

UMA RESPONSABILIDADE
DE TODOS



Em Portugal, todos os anos, cerca de 3000 crianças até aos 14 anos são vítimas de acidentes rodoviários. Estes são a principal causa de morte na infância e adolescência*

*Fonte: OMS (European Report on Child Injury Prevention, 2008)

www.ansr.pt

ANSR
AUTORIDADE NACIONAL
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

PEÃO

CIRCULAR A PÉ

Quando **andamos a pé**, é importante que o façamos pelo passeio ou pela berma, do **lado contrário ao sentido do trânsito**. Também devemos estar **atentos e abrandar o passo quando passamos junto a saídas, como garagens**, pois pode sair um carro inesperadamente. Devemos usar roupas claras ou refletoras, principalmente à noite, para sermos vistos mais facilmente, evitando assim acidentes. Se andarmos de skates ou patins, devemos ter em consideração que há locais próprios para o fazermos e que não os devemos usar caso incomodemos os outros ou possamos magoar alguém.

COMO ATRAVESSAR

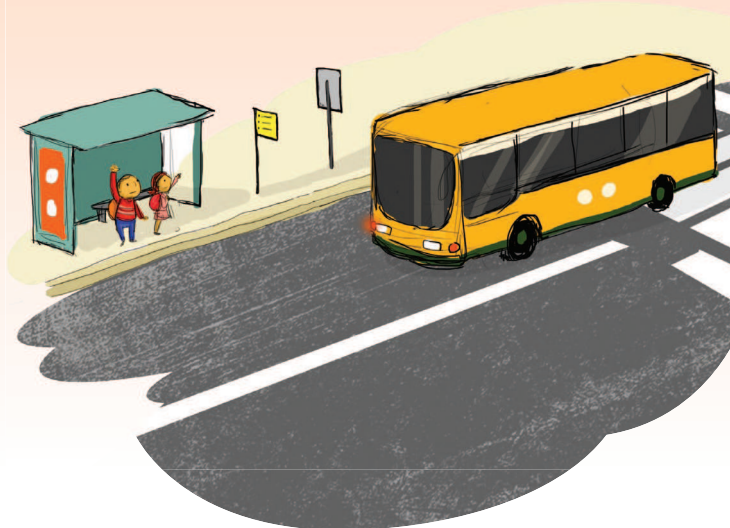
Antes de atravessar, devemos olhar primeiro para a esquerda e depois para a direita, sempre em locais de boa visibilidade, certificando-nos que é seguro e que não vem nenhum veículo. O mais prudente é **fazê-lo nas passagens para peões e, se houver sinais luminosos (semáforos), atravessar apenas quando o sinal estiver verde para os peões**. Nunca o devemos fazer a correr e temos de ter em conta a distância e a velocidade dos veículos.



PASSAGEIRO

TRANSPORTES PÚBLICOS

Devemos esperar pelo transporte público nas paragens, sem sair do passeio ou berma e nunca na estrada. Para subir ou descer do autocarro, temos de esperar que este pare completamente. Quando queremos atravessar **depois de sair do transporte público, devemos esperar que ele se afaste primeiro para o fazer em segurança**.



NO AUTOMÓVEL

Todos sabemos, mas é sempre bom recordar que **até aos 12 anos, devemos viajar no banco de trás**.

A nossa segurança depende muito do condutor, por isso é importante não o distrair. **Devemos manter-nos sentados**, sem pôr a cabeça ou os braços de fora da janela. Assim também estamos a contribuir para uma condução segura!

A utilização de **dispositivos de retenção é obrigatória** para quem viaja de automóvel, mesmo que por pouco tempo – no caso dos adultos, os cintos de segurança, e das crianças, os sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios), devendo a sua utilização ser supervisionada por um adulto.

Sempre que quisermos **entrar ou sair do automóvel, devemos fazê-lo pelo lado do passeio ou berma**, para estarmos protegidos dos veículos que circulam na faixa de rodagem

CONDUTOR

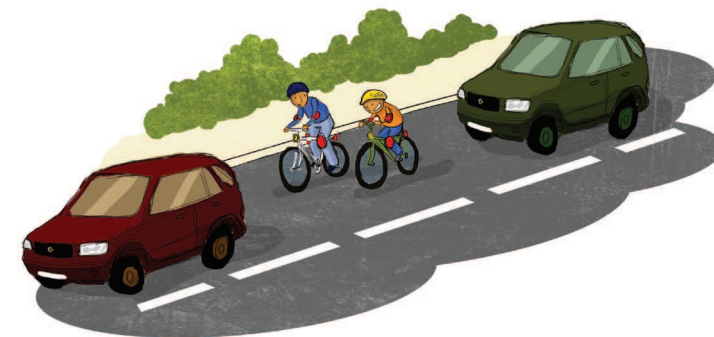
BICICLETAS

Andar de bicicleta é divertido, mas é preciso cumprir algumas regras para evitar acidentes. Devemos escolher, sempre que possível, trajetos e horas seguros para pedalar, evitando os de maior tráfego ou quando a visibilidade é menor. A velocidade a que circulamos deve ser adequada ao piso e ao local. **Na estrada, podemos pedalar lado a lado, mas nunca mais de duas bicicletas, e devemos circular pela direita**.

Para estarmos sempre em segurança, há que evitar brincadeiras e comportamentos arriscados, como tirar as mãos do guiador ou fazermos-nos rebocar. **Devemos sinalizar todas as manobras** (reduzir a velocidade; parar; voltar para a esquerda/direita; ultrapassar) para que os outros conheçam a nossa intenção e não sejam apanhados desprevenidos, e manter distâncias seguras dos veículos da frente e dos lados.

O uso de dispositivos de segurança (capacete, luvas, joelheiras e cotoveleiras) é essencial para a nossa proteção. Não menos importante é a **iluminação**, principalmente à noite. Se também usarmos roupas claras com faixas refletoras estamos a fazer com que os outros nos vejam com mais facilidade, prevenindo assim eventuais problemas.

É muito importante cuidarmos da nossa bicicleta (**pneus, travões, altura do selim e guiador, iluminação, etc.**) e garantirmos que tudo está em perfeitas condições antes de pedalarmos.



MAIS VALE PREVENIR...

...QUE REMEDIAR:

A segurança de um condutor de velocípede começa aquando da escolha do veículo. O seu tamanho deve ser ajustado ao do condutor, possibilitando que este se sente direito, com os pés bem posicionados nos pedais e de forma a aceder correta e confortavelmente ao guiador.

O bom estado do velocípede, em particular dos travões e pneus, e o correto uso do equipamento de segurança contribuem de igual modo para a sua segurança.

Para além dos cuidados com o velocípede, o seu utilizador também tem de os ter consigo mesmo. Para assinalarem a sua presença, todos os velocípedes devem dispor de refletores, à frente (brancos) e atrás (encarnados), bem como nas rodas (cor de laranja ou brancos). De noite ou sempre que a visibilidade for insuficiente, como em dias escuros ou de nevoeiro, devem usar uma luz branca para a frente e uma luz encarnada para trás.

O utilizador de velocípede poderá optar por usar outro equipamento retrorrefletor e roupas claras.

EM CASO DE ACIDENTE,
ENTRE EM CONTACTO
COM O NÚMERO DE
EMERGÊNCIA
112.

UTILIZADORES VULNERÁVEIS

A mais recente alteração ao Código da Estrada criou o conceito de utilizador vulnerável, que inclui peões e velocípedes (bicicletas).

De facto, os velocípedes, pelas suas características, são mais lentos do que os veículos motorizados, não conferem qualquer proteção aos seus ocupantes em caso de acidente ou queda, além de serem pouco visíveis, sobretudo se circularem na área dos “ângulos mortos” dos outros veículos.

Além disso, são particularmente sensíveis ao mau estado do pavimento, às más condições atmosféricas ou ambientais e às fortes deslocações de ar.

Os condutores de veículos motorizados têm agora novas obrigações, sendo-lhes exigida **especial prudência à aproximação de utilizadores vulneráveis** ou sempre que realizem **manobras** como a passagem, a ultrapassagem ou o atravessamento de passagens para peões e ciclistas.

www.ansr.pt

<https://www.facebook.com/ansegurancarodoviaria>

ansr
AUTORIDADE NACIONAL
SEGURANÇA RODOVIÁRIA

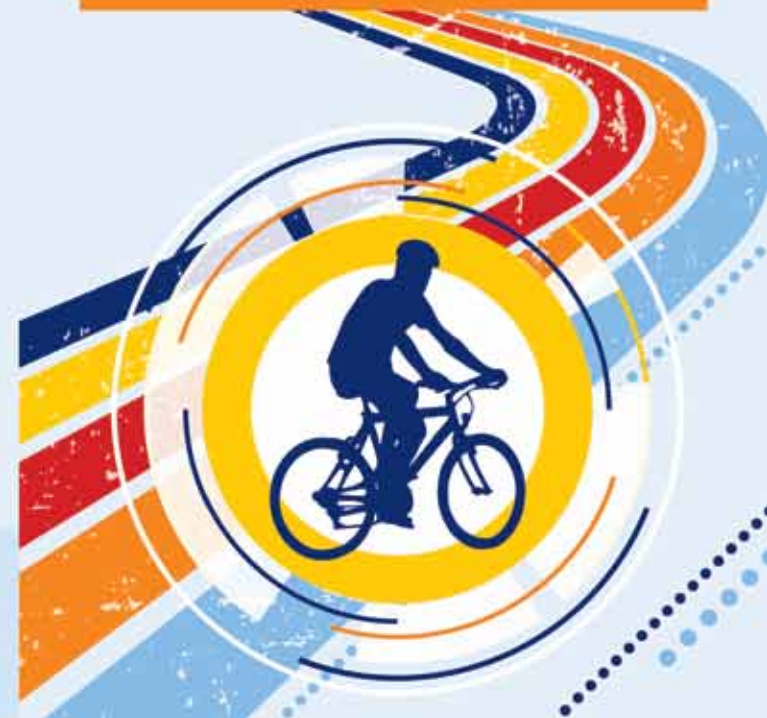
Parque de Ciências e Tecnologia
de Oeiras
Avenida de Casal de Cabanas,
Urbanização de Cabanas Golf, n.º 1
Tagus Park | 2734-507 Barcarena

Linha Geral:
214 236 800 (das 09:00 às 18:00)



PEDALAR EM SEGURANÇA

AS NOVAS REGRAS DE CIRCULAÇÃO RODOVIÁRIA DE VELOCÍPEDES



Todos os utilizadores da via devem **respeitar o Código da Estrada, que foi alterado recentemente. Tais alterações entraram em vigor em 01/01/2014.**

Para **pedalar em segurança** é essencial assegurar o bom estado do velocípede, usar equipamento de segurança e iluminação e em especial conhecer e aplicar as regras básicas de circulação, quer na cidade, quer fora dela, de dia e de noite.

PRINCIPAIS REGRAS

Antes de pedalar, o condutor de velocípede deve preparar o seu itinerário, tendo em conta o trajeto que mais o favorece, mas nunca esquecendo a segurança.

A posição do ciclista, em andamento, deve permitir-lhe observar, prever e ajustar-se às várias situações sem desviar os olhos da via. Nos cruzamentos, deverá colocar-se em frente aos veículos para ser visto.

A circulação deve ser feita preferencialmente pela direita da via de trânsito e as pistas de velocípedes devem ser utilizadas sempre que seja conveniente. Ao circular na faixa de rodagem, o condutor de velocípedes deve manter uma distância das bermas e passeios suficiente para evitar acidentes.

Não é permitido o **transporte de passageiros** num velocípede, salvo se for construído com assentos para um ou dois passageiros, ou se este tiver mais de um par de pedais, caso em que o número de passageiros corresponde ao número de pares de pedais. Se o passageiro tiver menos de 7 anos, pode ser transportado num velocípede equipado com cadeira especialmente concebida para o transporte de crianças.

Em caso de **condições climáticas adversas**, deve aumentar a **distância de segurança** e ser prudente quando se aproximar de outro veículo. De igual modo, há que **adaptar a velocidade** às demais circunstâncias: condições de trânsito, meteorológicas, das vias, carga transportada, estado dos pneus, etc.

PRINCIPAIS REGRAS

A comunicação, ainda que apenas sob a forma do **contacto visual**, é a chave da segurança na estrada.

Como todos os condutores, os condutores de velocípedes, para além de anteciparem o comportamento dos outros, deverão fazer com que os outros prevejam o seu. As mudanças repentinas de direção são, portanto, de evitar.

Devem sinalizar todas as manobras. Para mudar de direção, deverão olhar à sua volta, mas especialmente para trás, sobre o ombro, para o veículo que os segue.

Na cidade, há que ter um cuidado especial com portas que se abrem repentinamente e crianças que podem surgir entre dois veículos.

SINAIS DOS CONDUTORES



Virar à esquerda

Virar à direita

DEVERES IMPORTANTES

VER E SER VISTO

NÃO SURPREENDER, NEM SE DEIXAR SURPREENDER

PARTILHAR O ESPAÇO RODOVIÁRIO COM CIVISMO

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES AO CÓDIGO DA ESTRADA

Os velocípedes deixam de estar obrigados a circular nas pistas que lhes são destinadas podendo fazê-lo junto do restante trânsito se se considerar que esta seja uma alternativa mais vantajosa.

Na ausência de sinalização, sempre que um velocípede se apresente pela **direita, os restantes condutores devem ceder-lhe passagem.**

Os velocípedes **passam a poder circular nas bermas**, desde que não ponham em perigo ou perturbem os peões que nelas circulem.

Os velocípedes podem **circular paralelamente numa via**, exceto em vias de reduzida visibilidade ou sempre que exista intensidade de trânsito e desde que não causem perigo ou embaraço ao trânsito. Se **pedalar em grupo**, faça-o em fila indiana ou aos pares, não sendo possível a circulação em paralelo de mais de dois velocípedes.

As **passagens de velocípedes** equivalem às passagens de peões (quando efetuadas nos locais a isso especialmente destinados), devendo o condutor de veículo a motor ceder-lhes passagem.

As **crianças até aos 10 anos** passam a poder circular de velocípede nos passeios, desde que não ponham em perigo ou perturbem os peões.