

## Conduzir em segurança!

A condução segura começa ainda antes de colocar a chave na ignição. Quando se sentar ao volante aperte o cinto de segurança. Este deve ser usado em todas as ocasiões, sendo que as suas faixas deverão situar-se junto ao ombro e ao colo.

É importante manter sempre o seu veículo em bom estado. No caso de uma deslocação mais longa, faça um pequeno “check-up” de segurança antes de arrancar. Travões, direcção, luzes e buzina devem encontrar-se em bom estado. Procure eventuais fugas de líquidos e confira a pressão dos pneus.

A boa visibilidade é essencial para uma condução segura. Os espelhos devem estar ajustados e os vidros laterais e pára-brisas devem estar limpos – por dentro e por fora – de modo a maximizar a visibilidade e a minimizar o encandeamento.

Substitua com regularidade as escovas e mantenha cheio o reservatório do líquido de limpeza do pára-brisas. Nas regiões mais frias, limpe a neve do seu veículo (sobretudo as superfícies vidradas e as luzes), antes de iniciar a marcha. Repita o processo, ao longo da viagem, sempre que necessário.



Os faróis dianteiros e traseiros também deverão ser mantidos limpos. A sujidade destes pode reduzir a visibilidade, até 50%. As luzes do seu veículo ajudam-não só a ver a estrada, como também, a ser visto pelos outros condutores.

### Já em marcha, lembre-se de:

- Cumprir os limites de velocidade;
- Respeitar a regras da prioridade;
- Guardar distâncias de segurança;
- Não utilizar o telemóvel;

Aproximadamente 80% das colisões e 65% das quase colisões, envolvem qualquer tipo de distração por parte do condutor, cerca de três segundos antes do sucedido. A sonolência está na origem de grande parte dos acidentes, bem como, a tentativa para alcançar algum objecto.

# Security, Health and Safety

Conselhos para Colaboradores e Parceiros da Securitas Portugal



securitas.pt

Porém, a distração mais comum encontra-se relacionada com o uso de telemóveis. Estudos efectuados demonstram que telefonar e conduzir ao mesmo tempo implica uma "carga mental" que prejudica a realização segura da tarefa da condução. Concretamente, o nosso cérebro não pode prestar a atenção necessária a duas tarefas diferentes realizadas simultaneamente.

Telefonar é uma actividade cognitiva que requer a atenção do condutor, que fica, em situação de condução, confrontado com uma dupla tarefa e quanto mais complexa for a situação de trânsito mais a comunicação telefónica interfere no bom desempenho do condutor.



O número de colisões ou quase colisões decorrentes do acto de marcar um número ou enviar um SMS é quase idêntico às decorrentes do acto de falar ou ouvir. Ainda assim, o primeiro continua a ser mais perigoso, pois implica que o condutor tire os olhos da estrada. Na verdade, qualquer actividade que tire os olhos do condutor da estrada ou as suas mãos do volante incorre em risco elevado de colisão.

O acto de enviar ou ler um SMS, implica que os olhos saiam da estrada cerca de cinco segundos, de cada vez.

## Curiosidade!

Sabia que já existe o Dia Nacional da Cortesia ao Volante? Assinala-se, desde 2005, no dia 5 de Maio.

Para mais informação pode instalar o **app** Securitas Safe Trip, no seu smartphone ou tablet.