CTT ROAD SAFETY PROGRAM

The main objective of the program is the reduction of road accidents, including occupational accidents, particularly in 2-wheel vehicles.

The defined work methodology consisted of the creation of 7 working groups:

1 – Diagnosis

2 – Monitoring

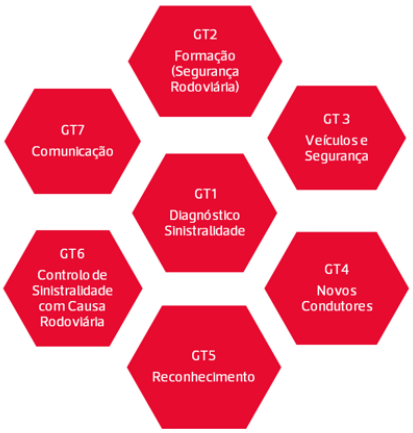
3 – Vehicles

4 – New Drivers

5 – Training

6 – Recognition

7 – Communication



	Year		WDL	WDL / M.Km	T. Ac./M.Km	PTA
	-1	2014	17 398	436,3	42,7	644
start	0	2015	11 226	254,8	38,8	2 078
	1	2016	8 565	172,7	40,4	3 505
	2	2017	10 485	222,1	42,2	9 476
	3	2018	7 121	158,2	37,6	32 000
	4	2019	15 975	348,9	35,1	27 857
	5	2020	5 316	102,4	28,6	28 452

WDL - Work day lost in road accident

WDL / M.Km - WDL per Million Km

PTA - Participation in training actions

T. Ac./M.Km - Total road accidents (labor and material) per million kilometers

Year		Awards
-1	2014	
0	2015	
1	2016	
2	2017	European Road Safety Charter
3	2018	PRAISE - ETSC
4	2019	Fleet manager with Purpose (PARAR, BRASIL) and Fleet Manager Year (Fleet Magazine Portugal)
5	2020	

CTT's Road Safety Program – Stages

1 – Diagnosis

- **Performed whenever there are abnormal changes in the number of road accidents.**
- **And at the end of each year**

2 – Monitoring

- Monthly
  - Global
  - teams
  - Drivers
- Teams with more accidents are monitored monthly
- Drivers with more accidents are monitored monthly
- The analysis carried out results in additional actions if necessary.
- Accident Investigation

3 – Vehicles

- The vehicles and equipment being acquired are analyzed annually

4 – New Drivers

- Specific reception training carried out

5 – Training

- General for all drivers
- Specific for Drivers with more accidents (For repeat offenders, specific tests and possible disciplinary action and/or change of duties are foreseen)
- Specific for teams with more accidents
- Specifc for Operational Heads
- Specific for Fleet Service Directors

6 – Recognition

- The teams with the best performance and accident-free drivers are selected annually.
- These teams participate in the CTT Drivers Challenge competition
- The best teams are awarded

7 – Communication

- All the base documents for the training actions
- Are prepared Other content is also prepared for other channels (TV CTT, internal magazine, posters, etc.)

CTT ROAD SAFETY PROGRAM

Annex – List of Videos

https://youtu.be/ntQhNNGV-iU
https://youtu.be/-drd3NjOqaY
https://youtu.be/IwEyoaL_GUY
https://vimeo.com/241859097
[Insert password: Drivers2017]

Annex - List of Contents Developed During the Program and available at +prevenção site

+ Information

2021

- Safe Holidays
- Where does driving start?
- Phone Off - Do not use your cell phone when driving
- Comply with speed limits
- Cost of road accidents
- Two-wheeled vehicles: scooters and motorcycles
- Presentation to Operational Heads
- CTT Road Safety Commitment
- Road Safety, everyone's responsibility
- Balance sheet for 2020 and perspectives for 2021
- CTT 2021 Road Safety Days Commitment
- Changes to the Highway Code

2020

- Beware of distraction on the road!
- Vulnerable road users
- Winter and vehicle inspection

- Awareness of Local Managers
- Driving large-volume light vans
- Drivers in good shape
- Awareness of young drivers
- Behavior on the road and company image
- I had an accident what now?
- Renovation and modernization of the CTT car fleet
- Eco-efficient and safe driving
- Renewal of the motorcycle fleet
- Road safety
- New traffic signs arrive in April

2019

- Penafiel's CDP wins Drivers' Challenge 2019
- Driving: Stopping distance and weather conditions
- Drivers in good shape
- Belts and road safety hand in hand
- Ethics in driving II
- Urban Traffic: Maneuvers and Loads
- Vulnerable Users and Coexistence Zones
- Balance report for 2018 and perspectives for 2019

2018

- Cargo transport
- Driving and adverse weather conditions
- Safe driving of electric quads
- Driving ethics
- Checks to be performed and preventive maintenance
- At the wheel, all attention is lacking!
- Driving Heavy Vehicles
- If driving, do not use your cell phone!
- CTT win 5th international edition of Drivers' Challenge
- Beware of excessive speed

• Drivers in good shape

2016/17

• Driving large-volume light vans
• Loures CDP team wins Drivers' Challenge Portugal 2017
• Highway Code: new concepts
• European Road Safety Charter
• Cargo and road safety
• Maneuvers
• Awareness of young drivers
• Prevention 2 wheels
• CTT at Drivers' Challenge IPC
• Excessive speed
• Winter and vehicle inspection
• Defensive and ecological driving
• Safe holidays
• Driving license for points
• Project presentation

Campaign posters

2016/17

• + Prevention is a solution
• + Prevention is reflection
• + Prevention is protection
• + Prevention is attention

+ Prevenção

Cargas e segurança rodoviária

Uma carga não acondicionada de forma adequada pode constituir um perigo para as pessoas envolvidas nas operações de transporte e para terceiros. Daí, o cuidado a ter nesta operação, que deve ser proporcional à dimensão da carga a transportar (viaturas pesadas de mercadorias). Em veículos de duas rodas, deve ter-se um cuidado acrescido.

A carga mal acondicionada pode deslocar-se dentro do veículo, provocar acidentes e lesões ou morte a ocupantes do veículo ou a terceiros, o mesmo acontecendo aquando de uma travagem de emergência ou de uma colisão.

A mudança de direção de um veículo pode ser afetada pela forma como a carga se encontra distribuída e/ou acondicionada, dificultando o controlo do veículo.

Algumas das regras seguintes são essencialmente dirigidas ao condutor, que se encontra diretamente exposto aos riscos que envolvem a operação de transporte:

FIXAÇÃO DAS CARGAS

- Antes de carregar o veículo, verificar se a plataforma de carga, a carroçaria e o equipamento de fixação da carga se encontram em boas condições de funcionamento.
- A carga deve ser acondicionada de modo a que não possa mover-se, provocando acidentes ou até danificando a própria carga.
- No caso de cargas muito pesadas, deve verificar se o equipamento de fixação da carga é proporcional às condições da viagem. As travagens de emergência, as estradas em mau estado ou as condições meteorológicas adversas são situações que podem ocorrer normalmente durante os percursos, pelo que o equipamento de fixação deve ser capaz de responder eficazmente a estas situações.
- A recomendação geral consiste em acondicionar sempre a carga de forma adequada e conduzir suavemente, isto é, qualquer desvio a uma situação de linha reta/velocidade constante deve ser efetuado lentamente. Se esta recomendação for seguida, as forças exercidas pela carga manter-se-ão baixas e não devem ocorrer problemas. É necessário verificar se:
  - todos os fechos e acessórios estão intactos e em boas condições de funcionamento;
  - existem suficientes pontos (em bom estado) e equipamento de fixação disponíveis no veículo para a carga a transportar.

DISTRIBUIÇÃO DA CARGA

- A carga deve estar bem distribuída, de modo a que o centro de gravidade da totalidade da carga assente o mais perto possível do eixo longitudinal e seja mantido o mais baixo possível: as mercadorias mais pesadas por baixo e as mais leves por cima.
- Quanto mais elevado for o centro de gravidade de uma carga, mais esta tenderá a voltar-se quando sujeita a forças horizontais. Se o centro de gravidade de uma carga se situar verticalmente fora do centro relativo da projeção no solo ("footprint") da carga, esta tenderá a voltar-se sobre a direção em que o centro de gravidade está mais próximo dos limites dessa projeção. Para uma carga muito pesada, a posição do centro de gravidade pode ser importante para um posicionamento e acondicionamento corretos dessa carga no veículo, de modo a garantir a sua adequada distribuição.
- Quanto mais elevado for o centro de gravidade do conjunto veículo/carga considerado como um todo, maior será a probabilidade do conjunto capotar.

Pare, pense, mude.

ctt

Prevenção

FORÇAS

- Em viagens longas deve verificar periodicamente o acondicionamento da carga durante o percurso. Sempre que possível deve ser feita uma primeira verificação depois de percorridos alguns quilómetros. Além disso, o acondicionamento da carga deve ser inspecionado após uma travagem de emergência ou qualquer outra situação anormal que ocorra durante o percurso.
- Conduzir suavemente, ou seja, adaptar a velocidade às circunstâncias de modo a evitar alterações bruscas de direção e travagens de emergência. Se esta recomendação for seguida, as forças exercidas pela carga manter-se-ão baixas e não devem ocorrer problemas.

SISTEMAS DE CINTAS

- Todos os equipamentos utilizados para acondicionamento de cargas devem ser inspecionados periodicamente no que respeita a desgaste ou danos. Deve ser prestada especial atenção às cintas, para garantir que não existem defeitos visíveis como, por exemplo, o desgaste dos fios, e não sofreram cortes ou danos resultantes de utilização incorreta.
- Certifique-se de que os dispositivos de acondicionamento não danificam as mercadorias transportadas.

CONTENTORES CTT

- O acondicionamento em contentores com rodas e recurso a dispositivos de travamento é particularmente eficaz; no entanto, podem ser utilizados sistemas alternativos.
- As operações de carga e descarga devem ser feitas com cuidado.

PALETES

- A palete mais comum utilizada no transporte de mercadorias é a Euro palete (ISO 445-1984). É feita essencialmente em madeira, sendo as dimensões normalizadas 800 x 1200 x 150 mm.
- Quando são carregadas numa palete caixas de carga com tamanho igual ou inferior à mesma, a palete constitui um porta-cargas idêntico a uma plataforma de carga sem painéis laterais. Devem ser adotadas medidas para evitar que a carga oscile ou tombe da palete. O atrito entre as superfícies da carga e da palete é, por conseguinte, importante para o cálculo do acondicionamento da carga. Devem igualmente ser tidos em conta o peso da carga e a relação altura/largura da palete carregada. Pode ser utilizada qualquer forma de acondicionamento da carga na palete, por exemplo, dispositivo de amarração, capa de película retráctil, etc., desde que a palete consiga suportar alguma inclinação sem qualquer sinal de distorção.

OPERAÇÕES DE CARGA E DESCARGA EM PESADOS

- As cargas e descargas devem ser feitas pela retaguarda ou pelo lado do passeio onde o veículo está parado ou estacionado.
- Tenha cuidado ao abrir as portas, especialmente quando a viatura ficar inclinada, pois pode haver contentores ou objetos soltos.
- Imobilize bem as portas ou coloque um dispositivo que impeça o seu fecho, especialmente se a viatura estiver inclinada ou houver vento forte.
- Utilize luvas de proteção durante as operações, se possível.
- Não exceda o limite de carga indicado nas plataformas elevatórias das viaturas.
- Posicione corretamente as rodas dos contentores nas cavidades existentes na plataforma elevatória ou noutros mecanismos de fixação e, caso possuam sistema de travamento, utilize-o.
- Aquando da descida ou subida com a plataforma carregada, coloque-se lateralmente, para não ser atingido por algum contentor que tombe.
- Tenha cuidado para não ficar com algum dos pés entalado debaixo da plataforma.
- Não se esqueça, ao iniciar a marcha, de fechar sempre as portas e a plataforma elevatória, mesmo para curtas distâncias.

Pare, pense, mude.

ctt

+ Prevenção

- Ao transportar tabuleiros, malas ou outros objetos, agarre-os bem, para que não lhe caiam das mãos e lhe magoem as pernas ou os pés.
- Cuidado com os espaços entre os contentores, pois pode sofrer entalões se inadvertidamente aí colocar as mãos.
- Tenha cuidado ao movimentar os contentores, para não bater em outros objetos.
- Cuidado com as arestas do equipamento postal, especialmente as pontas das grades dos contentores.
- Alguns contentores podem ser muito pesados. Por isso, sempre que for necessário movimentá-los, peça ajuda ou retire parte do conteúdo para carros de mão adequados.
- Peça ajuda se tiver que movimentar contentores através de pisos irregulares ou com desníveis.
- Mantenha a caixa da viatura e os espaços postais arrumados. Objetos espalhados no chão dificultam a circulação e aumentam o risco de queda.

MOTOCICLOS E VIATURAS LIGEIRAS

- Nas viaturas ligeiras, a carga é normalmente transportada em tabuleiros ou a granel. Assegure-se de que os objetos ficam bem acondicionados e em condições de segurança. Procure distribuir a carga pela caixa, colocando os objetos mais pesados por baixo e evitando zonas vazias.
- Nos veículos de 2 rodas, utilize obrigatoriamente a bagageira e distribua a carga de modo a assegurar a estabilidade dos mesmos. De notar que o transporte de carga em motociclo, triciclo, quadriciclo, ciclomotor ou velocípede só pode fazer-se em reboque ou caixa de carga.
- Tenha sempre em atenção a carga máxima que o veículo pode transportar.

MERCADORIAS PERIGOSAS

- Em contraste com o transporte de outras cargas, o transporte rodoviário de mercadorias perigosas é abrangido pelas disposições legais que decorrem do Acordo Europeu relativo ao Transporte Internacional de Mercadorias Perigosas (ADR), que estabelece disposições específicas para o transporte destas mercadorias, uma vez que podem existir riscos adicionais para a segurança e para o ambiente durante o seu transporte.
- Os CTT têm legislação específica para estes casos, que deve ser consultada.

+ Prevenção é segurança.

NOTA:

Baseado no documento "Acondicionamento da carga nos transportes rodoviários – Orientações relativas às melhores práticas europeias" da DGET, Comissão Europeia.

O presente documento não substitui a formação especializada prevista para os condutores de veículos pesados.

Pare, pense, mude.

ctt

+ Prevenção

11
NOV 2018

Transporte de carga

Com vista à segurança das pessoas e dos objetos, o transporte de carga em motociclo, triciclo, quadriciclo, ciclomotor ou velocípede deve obedecer ao estipulado pelo Código da Estrada.

O Artigo 92 do Código da Estrada determina que o transporte de carga em motociclo, triciclo, quadriciclo, ciclomotor ou velocípede só pode fazer-se em reboque ou caixa de carga.

Esta determinação visa evitar o transporte de objetos suscetível de prejudicar a condução ou constituir perigo para a segurança das pessoas e das coisas ou embaraço para o trânsito.

Caso se verifique o transporte em situações contrárias ao referido a sanção aplicável é de € 60 a € 300.

Nunca é demais relembrar que o mau acondicionamento da carga pode alterar a estabilidade e o controlo da direção, podendo provocar acidentes, enquanto o sistema de travagem se torna menos eficiente.

Assim, para preservar a segurança e não comprometer o controlo e a estabilidade do veículo, a carga deve ser distribuída pelo veículo, não concentrando o peso num só lado, devendo também ser fixada de modo a que não ocorram deslocações em andamento.

E lembre-se: nunca circule com carga pendurada no guiador!

+ Prevenção é solução.

Pare, pense, mude.

ctt

Prevenção

Condução ecoeficiente e segura

As diversas fontes de energia podem ser classificadas em renováveis e não renováveis. Se a utilização das renováveis (energias solar, hídrica e eólica) não provoca uma redução da quantidade de energia disponível na natureza, já as não renováveis, disponíveis na natureza em quantidades limitadas, podem esgotar-se, se a intensidade de utilização é superior à capacidade que a natureza tem de as regenerar.

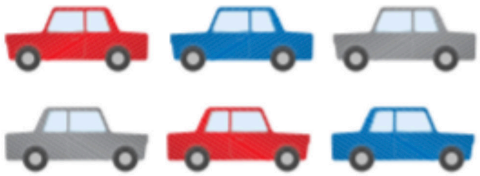
Atualmente, um dos problemas ambientais mais graves da utilização intensiva de fontes de energia não renováveis é o efeito de estufa e o consequente aumento da temperatura média da superfície da Terra. Assim, a gestão da energia é um dos maiores desafios da atualidade: os recursos são limitados e os impactes negativos associados ao seu consumo são cada vez mais sentidos. Sendo o modo rodoviário responsável por parte significativa da energia final consumida, é imperativo o desenvolvimento de políticas e medidas que visem a sustentabilidade dos transportes.

Atualmente, as soluções distribuem-se em três áreas de atuação: desenvolvimento tecnológico, gestão da mobilidade e mudança comportamental.

O papel do condutor e o tipo de condução praticada pelo mesmo têm grande influência nos consumos médios, independentemente do veículo conduzido. A eco condução é uma boa prática que, nos últimos anos, tem sido alvo de grande atenção.

CONDUÇÃO POR ANTECIPAÇÃO

Tal como na condução defensiva, a condução por antecipação é a base da eco condução. Uma condução por antecipação, na qual o condutor não se limita a observar o veículo da frente, permite reduzir o número de acelerações e travagens (especialmente as mais bruscas), melhorando também os consumos médios e aumentando o conforto a bordo. De notar que, quanto maior é a velocidade de circulação, mais reduzido será o ângulo de visão.



+ Prevenção

CONDUZIR A BAIXAS ROTAÇÕES

Uma boa gestão da caixa de velocidades é um dos maiores segredos da eco condução. Sempre que possível devemos utilizar rotações do motor baixas, gerindo a caixa de velocidades, de modo a utilizar a mudança mais alta possível.

ACELERAR E DESACELERAR SUAVEMENTE

A potência necessária para acelerar um veículo será tanto maior quanto maior for a velocidade de circulação e a aceleração efetuada. Uma aceleração brusca, resultará num maior consumo de combustível do que uma aceleração suave e numa maior emissão de poluentes atmosféricos e ruído ambiente.

O antecipar de uma travagem, iniciando a redução lenta da velocidade uns metros antes do ponto previsto de paragem, permite aproveitar melhor o combustível injetado no motor. É importante considerar, também, a velocidade de circulação. Um aumento em 10% da velocidade de cruzeiro pode levar a um aumento de cerca de 40% de consumo de combustível.

NAS DESCIDAS E TRAVAGENS, MANTER UMA MUDANÇA ENGRENADA

Um veículo com tecnologia moderna corta a injeção de combustível quando, estando em movimento, se retira o pé do acelerador e se mantém uma mudança engrenada. Esta situação permite o aproveitamento da inércia do veículo para prolongar o seu movimento, sem ser necessário consumir mais combustível.

EVITAR SITUAÇÕES AO RALENTI

Um automóvel gasta aproximadamente 1 litro de combustível por hora ao ralenti (cerca de 0,7 l/h num veículo a gasóleo). Em poucos segundos, o gasto energético associado à ligação do motor é compensado pelo período em que o motor permaneceu desligado. Adicionalmente, um automóvel ao ralenti contribui para o ruído ambiente e para o aumento da poluição atmosférica. Por isso, são cada vez mais os automóveis que, de série, vêm equipados com sistemas, vulgarmente designados por "stop-start", que desligam o motor nestas situações.

+ Prevenção

SABER ANALISAR OS CONSUMOS

Para se conseguir melhorar a condução, no sentido de a tornar mais eficiente, é essencial perceber como se gasta o combustível. Atualmente, há diversas ferramentas que permitem monitorizar as viagens. Exemplo disso, são os computadores de bordo que, em grande parte dos automóveis recentes, permitem a visualização do consumo médio e do consumo instantâneo. Este último indicador, é particularmente interessante, pois permite ver no momento a relação causa-efeito dos comportamentos de condução. Assim, estas ferramentas devem ser utilizadas, sempre que possível, pois são uma boa forma de ganhar sensibilidade para os diferentes estilos de condução.

OUTROS ASPETOS IMPORTANTES

Pressão dos pneus

A pressão dos pneus deve ser verificada regularmente, especialmente antes de um percurso longo, e sempre com os pneus a frio (não ter percorrido mais de 2-3 km), já que a utilização de pneus com pressão adequada diminui o seu desgaste e reduz o consumo de combustível.

Ar condicionado

Em percursos muito curtos, particularmente em tráfego urbano, a utilização do ar condicionado pode ser pouco vantajosa, uma vez que a refrigeração do habitáculo poderá demorar mais tempo do que a própria viagem. Adicionalmente, é nas situações de maior tráfego que o sistema de ar condicionado consome mais, podendo chegar a representar cerca de 20% do combustível utilizado.

A eco condução (adoção de melhores práticas, ajustadas às atuais tecnologias automóveis), permite obter diversos benefícios. São eles:

- **Redução de consumo médio de combustível.**
- **Redução da emissão de gases com efeito de estufa, nomeadamente o CO2.**
- **Redução da emissão de poluentes atmosféricos locais, como o monóxido de carbono e as partículas.**
- **Redução dos níveis de ruido ambiente.**
- **Diminuição do desgaste do veículo e consequentes custos de manutenção e reparação.**
- **Aumento do conforto a bordo.**
- **Aumento da segurança rodoviária.**

Prevenção

Inverno e revisão de viaturas

No inverno, as condições metereológicas adversas (chuva, vento, neve, nevoeiro e gelo) provocam má visibilidade e maior stress físico ao condutor, assim como perda de aderência do veículo à estrada, dificultando bastante a condução e aumentando o risco de acidente. Daí a importância de se adotarem algumas precauções, tanto a nível do veículo como da condução.

Em dias de chuva

Viaturas

- **Pressão dos pneus:** se verificar que a pressão dos pneus do seu carro é insuficiente, lembre-se que isso afeta a estabilidade e o comportamento da viatura. Controlar a sua viatura é uma prioridade.
- **Desgaste de pneus:** dê especial atenção aos pneus. O seu desgaste excessivo pode comprometer a sua segurança, especialmente em piso escorregadio.
- **Escovas:** troque as escovas limpa para-brisas para que tenha uma melhor visibilidade. A água da chuva diminui a visibilidade das passagens de peões e, por isso, o risco de atropelamento aumenta.
  Verifique regularmente o reservatório líquido do para-brisas, essencialmente quando chove, pois o spray projetado pelos outros veículos, coloca a sujidade da faixa de rodagem no para-brisas e, por vezes, a quantidade de água da chuva não é suficiente para uma correta limpeza.
- **Luzes:** o menor contraste luminoso nestes dias, agravado pelo facto da maioria dos automóveis em Portugal serem cinzentos ou pretos, diminui a visibilidade do seu veículo na estrada. Para contrariar este problema, ligue os médios.

Na condução

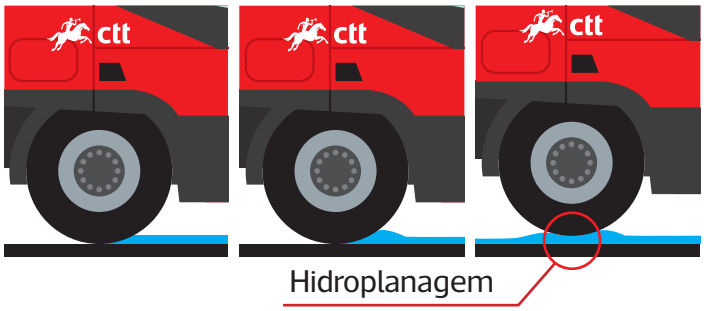
- **Estrada:** na primeira meia hora de chuva, os detritos que se acumularam na berma da estrada deslocam-se para a faixa de rodagem (essencialmente após incêndios florestais – o pó e as cinzas formam uma película escorregadia). Redobre o cuidado.
- **Velocidade:** deve reduzir a velocidade e aumentar a distância de segurança. Assim, terá mais tempo para reagir a qualquer imprevisto.
- **Travões:** após ter conduzido em água suficiente para molhar os calços dos travões, deixe-os secar, conduzindo lentamente e pressionando ao de leve o pedal do travão.
- **Aquaplaning ou hidroplanagem:** o fenómeno produz-se quando a água que está entre os pneus e a superfície da estrada não pode ser expelida. Esta capa de água forma-se à frente dos pneus até que a pressão da mesma supere a pressão dos pneus, fazendo com que estes percam o contacto com o solo. Esta perda de tração origina a patinagem das rodas e impede que o veículo responda ao movimento do volante, à travagem ou aceleração. O veículo pode perder o controlo, começar a patinar ou virar, situação potencialmente perigosa.

Prevenção

Inverno e revisão de viaturas

Como prevenir ou reduzir a possibilidade de ocorrer aquaplaning:

- Verifique os pneus e a pressão dos mesmos com regularidade. Se a pressão do pneu estiver 30% abaixo da pressão recomendada, existe um aumento do risco de aquaplaning.
- Verifique o desgaste e profundidade das estrias do pneu. Quanto maior for a profundidade das estrias dos pneus, mais água poderá dispersar, o que reduz o risco de aquaplaning.
- Reduza a velocidade, principalmente quando se aproximar de poças de água.



Vento

O vento afeta a estabilidade do veículo, particularmente quando é muito forte e sopra lateralmente.

Como atuar?

- Reduza a velocidade.
- Segure com mais firmeza o volante.
- Esteja especialmente atento, pois o vento forte pode arrancar ramos das árvores ou deslocar os mais diversos objetos.

Deixe um espaço lateral maior na ultrapassagem ou cruzamento com veículos de duas roda

Nevoeiro

Alguns dos mais graves e aparatosos acidentes ocorrem com nevoeiro.

O nevoeiro pode surgir praticamente em todo o lado, mas é mais frequente em zonas baixas, ao nível do mar ou em zonas altas de montanha.

O nevoeiro é constituído por partículas de água (são nuvens). Daí, os vidros da viatura ficarem molhados quando se passa em zonas de nevoeiro.

+ Prevenção

Inverno e revisão de viaturas

Com nevoeiro, esteja especialmente atento:

- Mantenha as escovas limpa-vidros funcionais, água no limpa para-brisas e o aquecimento ou o ar condicionado a ventilar contra o para-brisas.
- Modere a velocidade. A velocidade segura nestas condições deve permitir que o condutor consiga parar no espaço visível.
- Tenha em conta que "é proibido o uso das luzes de nevoeiro sempre que as condições meteorológicas ou ambientais não o justifiquem". As luzes são um elemento fundamental de comunicação no nevoeiro, em especial os médios. Eles devem ser sempre usados, de dia ou de noite. Os máximos devem ser evitados, em especial à noite, pois refletem-se no nevoeiro impedindo a visibilidade a maior distância.
- Sempre que necessário, mantenha ligados os faróis de nevoeiro traseiros. Os 4 piscas ou luzes de emergência, só devem ser utilizados se o veículo estiver imobilizado, a circular a velocidades muito baixas ou quando fizer uma travagem forte e repentina.

Frio

O frio excessivo aumenta o stress do condutor e tal como a chuva e o calor, quando continuado, aumenta a fadiga na condução.

O frio está associado a condições climatéricas e de aderência que são normalmente desadequadas para a condução, como a queda de neve ou geada e a formação de gelo no pavimento.

Caso circule em locais com neve, coloque correntes ou proteções nos pneus das rodas de tração ou recorra, mesmo, à substituição por pneus especiais para neve.

Gelo "Negro"

Não é verdadeiramente negro, mas sim transparente, permitindo que o asfalto das estradas possa ser visto através dele, sendo este o motivo da designação. Os valores tipicamente baixos de fragmentos visíveis de gelo ou neve em redor do gelo "negro" significam, geralmente, que as áreas com gelo são praticamente invisíveis para os motoristas. Por isso:

- Preste atenção ao piso da estrada.
- Reduza a velocidade usando o motor.
- Acelere suavemente.
- Conduza devagar e vire suavemente.
- Reduza a pressão dos pneus. Pneus com menor pressão têm mais aderência.
- Evite estradas com muita inclinação.

Seja cuidadoso. Prepare-se para a condução de inverno.

+ Prevenção é segurança.

+ Prevenção

ctt

Segurança Rodoviária, responsabilidade de todos

Foi o lema afirmado pelo Presidente Executivo, João Bento, no lançamento das campanhas de Prevenção Rodoviária Natal 2019 e Ano Novo 2020, promovidas pela ANSR, e que enquadrou o Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT, em 2020.

A nível nacional, em 2020, os indicadores de sinistralidade melhoraram: menos acidentes, menos mortos na estrada e menos feridos graves.

Os portugueses estão a conduzir de forma mais responsável? A fiscalização e controlo rodoviário aumentaram? Os carros estão mais seguros? Tal aconteceu porque a circulação diminuiu em resultado da pandemia?

Estas são algumas questões sobre as quais importa refletirmos.

Naturalmente que a pandemia e o confinamento que dela resultou tiveram influência em todos os dados de segurança rodoviária.

O fenómeno da sinistralidade rodoviária é complexo e não deve ser reduzido a apenas um ou dois fatores, pelo que devemos ter uma visão holística do mesmo.

Com uma frota automóvel de dimensão considerável em operação diária, os CTT têm, naturalmente, uma exposição elevada ao risco rodoviário. E, em 2020, tivemos uma atividade ainda mais difícil, com muito mais volume e quilómetros percorridos! Mesmo assim, num ano diferente de tudo o que já vivemos, os CTT diminuíram a sinistralidade com causa rodoviária e os dias perdidos.

Porque todos somos responsáveis, cada um de nós deve interiorizar e praticar estas recomendações:

- Cumpra as regras de segurança aconselhadas, para se proteger a si e aos outros.
- Se sentir mais ansiedade, respire fundo, faça uma pausa ou fale com um amigo. Mantenha o foco no que pode fazer e sabe fazer bem.
- Mantenha-se atento à estrada.
- Cumpra os limites de velocidade (a velocidade excessiva constitui um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidentes).
- Verifique o estado do veículo (travões, pneus, luzes, cinto de segurança, espelhos retrovisores)

Antes de viajar

- Deve verificar as condições de segurança do veículo (estado dos pneus, travões, direção, suspensão, dispositivos de sinalização e funcionamento dos limpa pára-brisas).
- Verifique sempre o acondicionamento e distribuição da carga.
- Tenha atenção aos fatores que condicionam a condução (medicamentos, álcool, fadiga, etc.).
- Faça uma revisão automóvel rápida.

Durante a viagem

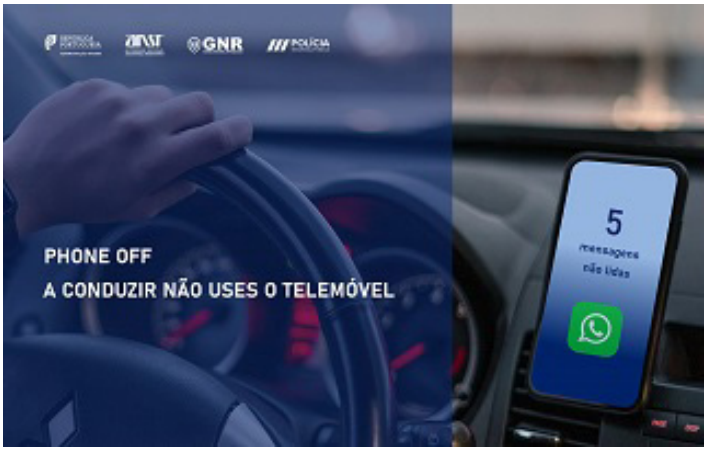
- Não ingira bebidas alcoólicas. A condução sob influência de álcool põe em risco a sua segurança e a de todos quantos circulam consigo e na estrada.
- Certifique-se de que todos os ocupantes usam cinto de segurança.
- Tenha atenção à velocidade (respeite os limites) e ajuste-a ao estado do pavimento.
- Mantenha uma distância de segurança em relação aos veículos da frente.
- Tenha atenção às ultrapassagens, não arrisque.
- Evite quaisquer manobras perigosas.
- Com chuva ou nevoeiro deve circular com os médios e faróis de nevoeiro ligados.
- Em autoestrada, circule sempre pela direita, utilizando a via da esquerda exclusivamente para ultrapassar.
- Em caso de avaria, imobilize o veículo na berma e coloque o colete e triângulo de sinalização de forma visível.
- Em viagens longas, faça pausas de, pelo menos duas em duas horas.

Seja responsável. A segurança rodoviária depende de todos!

+ Prevenção

ctt

Phone Off – A conduzir não uses o telemóvel



Em 2021, o Programa de Prevenção Rodoviária dos CTT junta sinergias com a Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR), promovendo várias campanhas ao longo do ano com o objetivo de sensibilizar para a adoção de comportamentos mais seguros que levem à redução da sinistralidade rodoviária.

"Phone Off – A conduzir não uses o telemóvel" é uma dessas campanhas, inserida no Plano Nacional de Fiscalização de 2021, que a ANSR, em conjunto com a GNR e a PSP, desenvolveu recentemente para sensibilizar os condutores para as consequências negativas, e até fatais, do uso indevido do telemóvel durante a condução.

A campanha integrou:

- Ações de sensibilização da ANSR;
- Operações de fiscalização, realizadas pela GNR e PSP, com especial incidência para vias e acessos com elevado fluxo rodoviário.

Em 2020, foram registadas 23.038 infrações por uso do telemóvel durante a condução, o que corresponde a uma média de cerca de 63 infrações por dia.

Estudos científicos comparam o uso indevido do telemóvel à condução sob o efeito do álcool, com consequências idênticas a nível da atenção e da capacidade de reação. Com o intuito de limitar este comportamento, as alterações ao Código da Estrada, de 8 de janeiro, duplicaram os valores das coimas, tendo passado de €250 para €1.250, com subtração de 3 pontos na carta, em vez dos 2, anteriormente previstos.

Relembramos os perigos do uso do telemóvel ao volante:

- **A utilização do telemóvel, durante a condução, aumenta 4 vezes o risco de ocorrência de acidente de viação.**
- **A distração ocorre quando efetua duas tarefas mentais, ao mesmo tempo. Conduzir e utilizar o telemóvel, provoca lapsos de atenção e erros de avaliação.**
- **O uso de aparelhos eletrónicos durante a condução causa dificuldade na interpretação da sinalização e desrespeito das regras de cedência de passagem, designadamente em relação aos peões.**

A sinistralidade rodoviária não é uma fatalidade e as consequências mais graves podem ser evitadas se todos adotarmos comportamentos seguros na estrada. Pela sua segurança e a dos outros, a conduzir não use o telemóvel!

+ Prevenção é Solução

News and information available in the media about

the Road Safety Program of CTT Correios de Portugal

https://webgate.ec.europa.eu/multisite/ersc/road-safety-in-action/good-practice/road-safety-program-ctt-correios-de-portugal_en

http://www.seguridadvialenlaempresa.com/seguridad-empresas/imagenes/JOSE%20F%20GUILHERME-%20CTT%20MADRID_tcm466-538667.pdf

https://www.wmxeurope.com/2021/05/speaker-announcement-jose-fernando-guilherme-ctt-correios-de-portugal/

https://www.posteurop.org/NeoDownload?docId=554985

https://docplayer.net/134472414-Ctt-road-safety-program.html

https://etsc.eu/projects/praise/

https://fleetmagazine.pt/2020/05/06/frota-ctt-sinistralidade-prevencao-rodoviaria/

https://www.apsei.org.pt/atualidade/noticias/ctt-distinguidos-nos-premios-de-excelencia-de-seguranca-rodoviaria/

https://automotiverevista.com/ctt-ganham-premio-europeu-em-seguranca-rodoviaria/

https://ineews.eu/ctt-awarded-in-brussels-for-safe-fleet-management/

https://pubdocs.worldbank.org/en/648681570135612401/Good-Practice-Note-Road-Safety.pdf

https://www.securitymagazine.pt/2021/03/01/sinistralidade-rodoviaria-a-outra-pandemia/

https://www.parcelandpostaltechnologyinternational.com/news/operations/ctt-portugal-takes-top-spot-at-ipc-drivers-challenge.html

https://www.ipc.be/sector-data/sustainability-hidden/ipc-drivers-challenge

https://www.roadsafetyawards.com/europeantransportsafetycouncilannounces2018fleetsafetyawardwinners

https://www.roadsafe.com/europeantransportsafetycouncilannounces2018fleetsafetyawardwinners

http://www.ansr.pt/Noticias/Pages/workshop-Seguran%C3%A7a-Rodovi%C3%A1ria-Responsabilidade-de-todos.aspx

https://www.takethedate.it/Eventi/25978-eu-road-safety-results-conference.html

http://docplayer.com.br/86384638-Seguranca-rodoviaria-ctt.html

https://www.posteurop.org/index.jsp?nodeId=101359&isoCode=en

https://ineews.eu/ctt-awarded-in-brussels-for-safe-fleet-management/

https://www.facebook.com/EuropeanRoadSafetyCharter/posts/the-excellence-in-road-safety-awards-are-coming-up-on-9-october-in-brussels-chec/2953409918020965/

http://www.ansr.pt/Noticias/Documents/08%20-%20Jos%C3%A9%20Fernando%20Guilherme%20-%20CTT.pdf

https://observador.pt/2017/06/26/comissao-europeia-distingue-ctt-com-premio-de-prevencao-rodoviaria/

https://fleetmagazine.pt/2019/06/12/ctt-seguranca-rodoviaria/

https://www.dn.pt/lusa/comissao-europeia-distingue-ctt-com-premio-de-prevencao-rodoviaria-8591277.html

https://www.securitymagazine.pt/2021/05/03/seguranca-rodoviaria-as-empresas/

https://www.mundoportugues.pt/ctt-distinguido-em-termos-de-seguranca-rodoviaria-no-trabalho/

https://institutoparar.com.br/precisamos-falar-sobre-seguranca-rodoviaria/

https://webgate.ec.europa.eu/multisite/ersc/sites/default/files/good-practice/prevencao_cesr.pdf

https://younder.com.br/blog/o-gestor-de-frotas-em-portugal/

https://fleetmarket.pt/responsabilidade-das-empresas-na-prevencao-rodoviaria-segundo-a-ansr-ii/

https://docplayer.com.br/11194292-Ctt-correios-de-portugal-frota-postal-e-prevencao-rodoviaria-jose-guilherme.html