

# Prevenção

04

MAI 2018

## Se conduzir, não use o telemóvel!



**Utilizar o telemóvel durante a condução constitui um fator de distração, impedindo uma condução segura e aumentando grandemente o risco de acidentes para o condutor e os demais condutores em circulação.**

Quantas vezes vemos pessoas a caminhar na rua e, ao mesmo tempo, a falar ou a escrever mensagens no telemóvel? E na condução? A fazerem acrobacias para controlar o volante apenas com uma mão?

Infelizmente, estas situações tornaram-se tão frequentes que já não se estranha. Mas estão erradas!

Leia e interiorize as recomendações que aqui deixamos.

Pratique, sempre, uma condução segura.

### CUIDADOS A TER DURANTE A CONDUÇÃO

- Não utilize o telemóvel enquanto conduz. Caso seja necessário, estacione em local apropriado e proceda à utilização do telemóvel.
- A utilização de auricular não é a melhor opção, pois os seus sentidos não estão focados a 100% na condução.
- Retire do telefone todas as notificações de mensagem, email ou até SMS. Se tiver outras aplicações, retire também as notificações. Desta forma, não sente curiosidade em ver o que recebeu, adiando a sua visualização para quando o veículo estiver imobilizado.
- Seja paciente. Reflita se vale a pena arriscar a sua segurança e a dos que o rodeiam, para ler um SMS.
- Caso precise, aproveite as áreas de serviço para ligar ou escrever uma mensagem ou, em último recurso, utilize o sistema de mãos livres do seu veículo.
- Se precisar de ligar para um colega que sabe que está a conduzir, só o faça se for absolutamente urgente. É preferível enviar uma mensagem a pedir retorno, quando ele puder.

A mudança de hábitos é fundamental para uma condução em segurança!

**Pare, pense, mude.**



# Prevenção

04

MAI 2018



## CONSEQUÊNCIAS DO USO DO TELEMÓVEL AO VOLANTE

Diminuição da capacidade de vigilância e dispersão da atenção, colocando em risco a segurança rodoviária:

- Dificuldade em memorizar sinais, perdendo informação essencial para uma condução segura;
- Negligência das regras de prioridade de passagem nos cruzamentos e entroncamentos;
- Perda de noção da distância de segurança em relação ao veículo da frente;
- Não sinalização de mudança de direção e redução do campo de visão.

A probabilidade de ter um acidente é seis vezes maior durante os primeiros cinco minutos de conversação.

## NÚMEROS QUE DEVE CONHECER

Escrever mensagens no telemóvel enquanto conduz:

- Aumenta em 400% o tempo que retiramos de atenção à estrada;
- Aumenta 23 vezes o risco de acidente.

Estar a falar ao telemóvel enquanto conduz:

- Aumenta o tempo de reação em 35%;
- Reduz em 10% a permanência correta na faixa de rodagem;
- 75% dos condutores têm tendência para desrespeitar as passagens de peões. De notar que metade das mortes ocorridas em acidentes rodoviários deve-se a atropelamentos;
- A atividade cerebral destinada à condução é reduzida em quase 40%;
- Cerca de 60% dos portugueses admitem falar ao telemóvel enquanto conduzem, sendo Portugal um dos piores exemplos neste caso;
- 86% das pessoas admitem usar o telefone quando estão sozinhas no veículo.

De notar que o Código da Estrada considera que mexer no telemóvel no veículo é uma contraordenação grave, punível com multa até 600 euros e perda de carta até um ano.

Recordamos que os jovens (entre 18 e 24 anos) têm um risco de acidente 40% superior ao da restante população. Neste grupo, 9 em cada 10 responde a uma mensagem ou email, em menos de 5 minutos, o que os pressiona a responder enquanto conduzem.

**Legislação (art. 84º) do Código da Estrada** – é proibida a utilização de auscultadores sonoros e aparelhos radiotelefónicos, salvo se forem dotados de um auricular ou de microfone com sistema de alta voz, cuja utilização não implique manuseamento continuado. A utilização de telemóveis dotados de dois auriculares é proibida.

Quem infringir o disposto é sancionado com coima de € 120 a € 600, sendo considerada uma contraordenação grave punida com a perda de 2 pontos e podendo resultar na inibição de conduzir de 1 mês a 1 ano.

Fonte: ANSR

**Pare, pense, mude.**

