

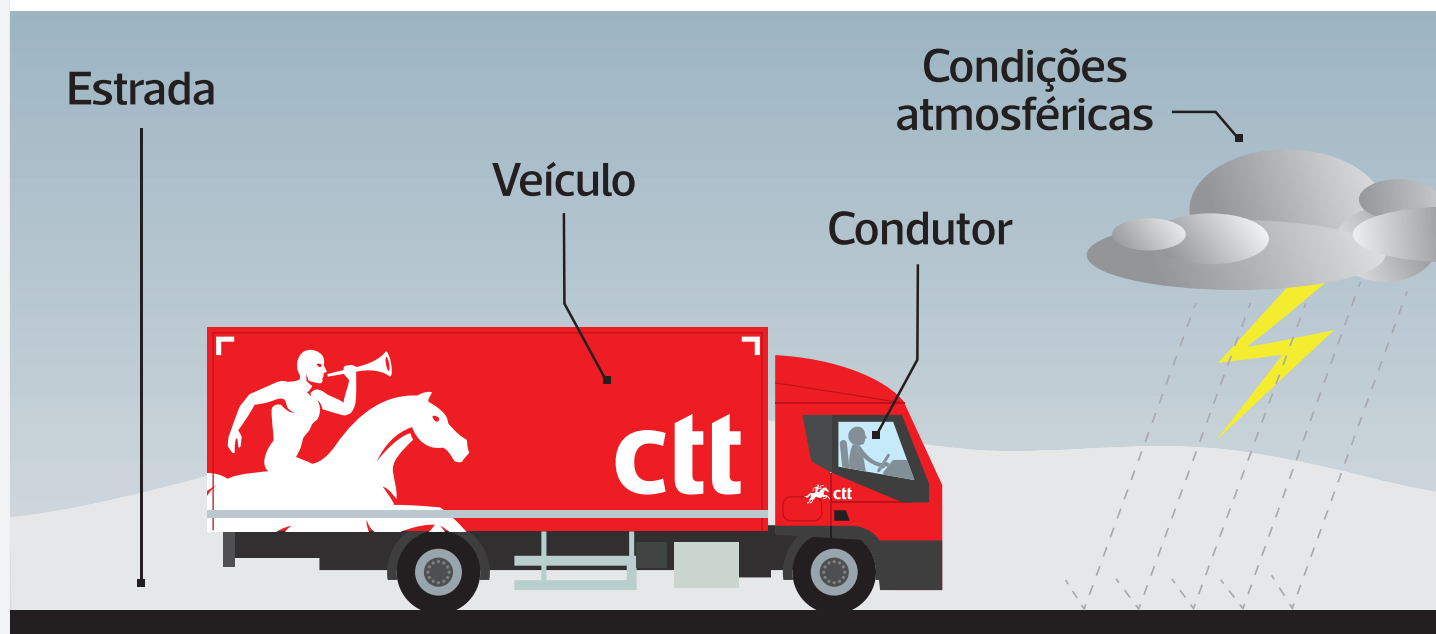
Prevenção

03
DEZ 2016

Condução defensiva e ecológica

A condução defensiva consiste em conduzir de forma preventiva, de modo a evitar a ocorrência de acidentes, independentemente das condições de circulação associadas à via, ao veículo, à meteorologia e aos comportamentos de outros condutores e peões.

Fatores que influenciam o risco de acidente



Condutor

Fadiga, álcool, drogas (incluindo medicamentos) e distração são as principais causas de acidentes, associadas ao condutor. Assim:

- Antes de ir conduzir, abstenha-se de bebidas alcoólicas e de substâncias ou medicamentos que possam comprometer a sua aptidão para conduzir.
- Evite refeições pesadas, que podem causar sonolência.
- Não esteja muito tempo sem comer (mais que três horas), nem salte refeições, porque pode levar a uma descida dos níveis de açúcar no sangue – hipoglicémia e influenciar a

condução (visão turva, aumento do cansaço e, nos casos mais graves, desmaios).

- Lembre-se que muitos dos acidentes ocorrem quando um veículo se encontra na trajetória de outro, escondendo-se no ponto cego do espelho retrovisor, fora do alcance de visão do condutor.

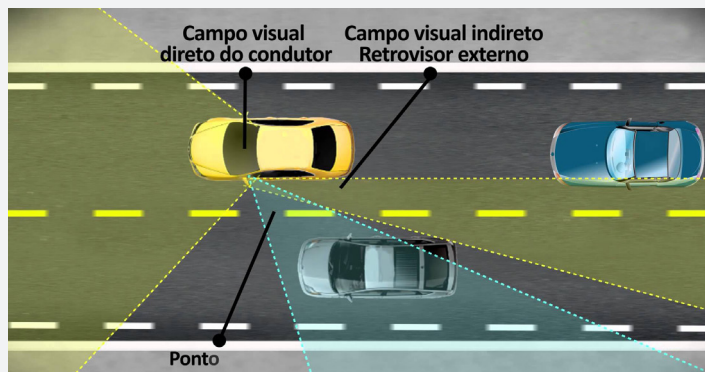
Pare, pense, mude.



Prevenção

03
DEZ 2016

Condução defensiva e ecológica



Veículo

É importante dar especial atenção aos pneus, travões e iluminação.

- Os pneus são o principal fator de segurança.
- Verifique regularmente a pressão dos pneus da sua viatura, tendo em particular atenção:
 - A profundidade dos sulcos (mínimo 1,6 mm).
 - Os indicadores de desgaste (se estiverem à face, o pneu deve ser imediatamente substituído).

Estrada

É importante dar atenção às curvas com pouca visibilidade e ao estado do piso.

- Independentemente do veículo que conduza, existem 3 tipos de curva:
 - Raio constante – as mais fáceis de abordar.
 - Raio decrescente – as mais difíceis, porque no final fecham.
 - Raio crescente – curvas que vão abrindo.



Condições atmosféricas

A condução em dias de nevoeiro ou de chuva e o encadeamento pelo sol comportam um aumento do risco de acidente, resultante de fatores como:

- Menor visibilidade.
- Menor aderência.
- Maior stress físico.

A ecocondução consiste na adoção de comportamentos, durante a condução de um veículo motorizado, que permitem minorar o consumo de energia. Geralmente, a prática de uma condução defensiva contribui igualmente para uma condução ecoeficiente, sendo possível obter-se:

- Redução dos consumos energéticos e emissões de CO₂ (10 a 15%).
- Redução significativa do ruído.
- Menores custos com o combustível, manutenção e seguros
- Maior conforto na condução. Menor stress.
- Melhoria da fluidez do tráfego.
- Melhoria da qualidade ambiental local.
- Redução de acidentes (aumento da segurança rodoviária 10 a 25%).

Seja consciente e tome precauções!

+ Prevenção é segurança e poupança.

Pare, pense, mude.

