



Boas Práticas

A condução consciente e tranquila depende, em grande parte, de quem está ao volante. Cada condutor tem a responsabilidade de melhorar a sua segurança e a dos outros. Basta estar atento e guiar-se pelas seguintes práticas.

Antes de Viajar

- Consulte o mapa e defina a(s) saída(s) adequadas ao destino pretendido;
- Verifique o estado geral do seu veículo (níveis, pressão dos pneus, luzes, etc.);
- Respeite a capacidade de passageiros e de carga do veículo;
- Ao entrar na auto-estrada, verifique se tem combustível suficiente para chegar à área de serviço mais próxima (as áreas de serviço encontram-se a uma distância média de 40Km umas das outras).



Em Viagem

- Esteja atento à sinalização;
- Respeite a sinalização;
- Verifique que todos os ocupantes usam o cinto de segurança;
- Quando viajar com crianças, sente-as no banco de trás e transporte-as em cadeiras adequadas à sua idade e ao seu peso; quando as condições climatéricas forem chuva, nevoeiro, neve, etc.);
- segurança em relação ao veículo que circula



- Modere a velocidade adversas (vento forte,
- Mantenha a distância de à sua frente;

Velocidade (Km/h)	Distância Mínima de segurança (Condições atmosféricas normais)	Distância Mínima de Segurança (Condições atmosféricas deficientes)
60	27,6	36,0
80	49,2	64,0
100	76,9	100,0
120	110,7	144,0

- Não consuma bebidas alcoólicas antes de partir em viagem;
- Circule sempre pela via o mais à direita possível;
- Evite a fadiga, parando nas Áreas de Serviço e de Repouso de 2 em 2 horas. Faça alguns exercícios físicos antes de retomar a sua viagem
- Cumpra os limites impostos pela lei;
- Cumpra os limites de velocidade;
- Conduza com atenção;
- Quando viajar opte por tomar refeições ligeiras;
- Não se distraia com ocorrências fora do seu sentido de marcha;
- Não pare nas auto-estradas, é proibido - recorra às Áreas de Serviço e de Repouso;

Em caso de avaria, rebentamento de pneu ou acidente:

- Utilize a berma para imobilizar o veículo;



CARROÇARIA PATRICK 
UBALDO ROSA SEQUEIRA E FILHOS, LDA

- Ligue de imediato as luzes de emergência;
- Quando sair da viatura vista sempre o colete;
- Coloque o triângulo de pré-sinalização a uma distância nunca inferior a 50 metros;
- Utilize o Número Azul (808 508 508) se tiver telemóvel ou, em alternativa, os postos SOS, existentes de 2 em 2 Km, em ambos os sentidos das auto-estradas;
- Espere pela chegada de uma patrulha de Assistência Rodoviária, colocando-se sempre protegido pelas guardas de segurança “rails” e virado de frente para o sentido da marcha das viaturas que circulam na auto-estrada.

Fonte: <http://www.brisa.pt>