



AMADORA
Cidade

SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Cabe a si, condutor, adotar comportamentos que lhe permitam viajar em segurança sem pôr em risco a sua vida e a dos outros.

ANTES DA VIAGEM

Certifique-se com antecedência das condições de funcionamento do seu veículo (pneus, nível do óleo e da água no radiador, sistema de travagem, etc).



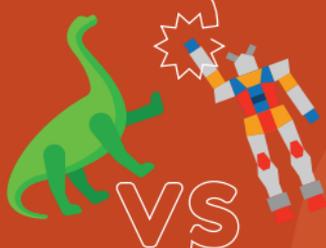
Utilize sempre os sistemas de retenção obrigatórios para crianças (de acordo com o seu peso, idade e tamanho).

Acomode bem a sua bagagem, distribua o peso, não bloqueie a sua visão e não deixe volumes soltos que se desloquem em andamento.



Verifique que todos os passageiros colocaram o cinto de segurança.

Tenha ocupação para as crianças (evita que se tornem uma distração para o condutor).



Ao tomar medicação verifique sempre se existe alguma contraindicação para a condução.

Não consuma álcool
(diminui o tempo de reação, a acuidade visual e provoca excesso de confiança e descontrolo motor).



Evite conduzir à noite, pois contraria o seu ritmo biológico.

DURANTE A VIAGEM



Viaje repousado e com calma. Evite metas exageradas de tempo/distância após um dia de trabalho. A fadiga torna a sua condução mais nervosa.

Faça pausas de 10 a 15 minutos a cada 2 horas de viagem.



Beba muita água e alimente-se à base de refeições ligeiras.

Adapte a sua condução às condições da estrada, do tráfego e meteorológicas.



Ultrapasse apenas quando puder fazê-lo em segurança.

Cumpra sempre os limites de velocidade e a distância de segurança.



Se tiver reboque tenha presente a sua influência na condução.



AMADORA
Cidade

