Viajar com mais segurança

Neste período de férias as deslocações de automóvel são mais frequentes e muitas vezes mais longas. Com o aumento de tráfego, característico desta época, tem-se verificado sistematicamente um pico de sinistralidade nos meses de Julho e de Agosto.

Cabe principalmente ao condutor minimizar esta situação através de adopção de comportamentos que lhe permitam viajar com mais segurança sem pôr em risco a sua vida e a dos outros. Não esqueçamos que em cerca de 95% dos acidentes de que resultam vítimas mortais ou feridos graves têm com factor dominante ou concorrente a falha humana.

Vamos recordar alguns comportamentos que, uma vez adoptados, podem transformar as deslocações de férias num verdadeiro prazer, minimizando muitos dos riscos inerentes à circulação automóvel.

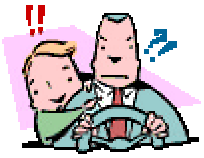
Preparação da viagem

- Ao propôr-se realizar uma viagem o condutor deve certificar-se, com antecedência, de que o seu veículo se encontra em perfeitas condições mecânicas. Deve mandar verificar especialmente: piso dos pneus, incluindo o sobresselente; direcção; sistema de travagem; amortecedores, focagem dos faróis e funcionamento dos dispositivos de sinalização.

Antes de iniciar a viagem há que conferir: a

pressão dos pneus; o nível do óleo do combustível e da água na bateria e no radiador; o bom estado da limpeza dos vidros e do bom funcionamento dos limpa pára-brisas.

- Programar cuidadosamente o itinerário, não impondo metas exageradas de tempo ou distância e optando, sempre que possível, por estradas menos congestionadas.
- Não esquecer toda a documentação necessária, procurar repousar e não ingerir bebidas alcoólicas nem refeições pesadas.
- Se viajar com crianças procure levar consigo, em lugar acessível, água e alguns jogos ou livros que as possam entreter de forma a que não fiquem impacientes e se transformem em factores de distracção do condutor.



- Não carregar demasiado o veículo e distribuir correctamente a bagagem. A carga aumenta a distância de travagem e a carga excessiva e mal distribuída altera a estabilidade e o controlo da direcção podendo provocar derrapagens nas curvas.

Não transportar volumes soltos no veículo que se possam deslocar com o andamento ou que impeçam a visibilidade.

- Se deslocar um reboque deve atender à sua influência na direcção, na aceleração e na travagem.
- Vestir-se com roupa cómoda e calçar sapatos confortáveis. O uso de sandálias ou sapatos muito grossos dificulta a acção sobre os pedais.

Iniciar a condução repousado e em boas condições psicofisiológicas, com o veículo em bom estado e com um plano da viagem organizado é já um bom começo!

Durante a viagem

- **Crianças** - Se transportar crianças deve fazê-lo no banco traseiro do veículo, utilizando os sistemas de retenção obrigatórios e homologados, de acordo com o seu peso idade e tamanho. Só assim serão eficazes e confortáveis.

- **Cinto de segurança** - Utilize sempre o cinto de segurança e verifique que todos os passageiros o usam igualmente, mesmo nos bancos traseiros. Em caso de acidente estes dispositivos minoram as consequências em termos físicos dos ocupantes. É importante ter presente que uma colisão a 50km/h corresponde à queda de um 4º andar.

- **Fadiga** – A fadiga no condutor manifesta-se a nível muscular, nervoso e visual. Torna-o nervoso e ansioso. Os seus gestos tornam-se mais lentos e tem muitas vezes tendência a circular demasiado depressa, avaliando mal a sua velocidade e a dos outros. A condução, por obrigar a fases de atenção difusa e de concentração intensa numa postura rígida, induz a fadiga, mesmo que no seu estado inicial não seja muito sentida pelo condutor. Há que saber reconhecer os seus sinais. Assim:

  - Irritabilidade, cabeça pesada, picadas nos olhos;
  - Bocejos, crispação do pescoço e dos ombros;
  - Necessidade de mudar frequentemente de posição;
  - Impressão que todos os outros condutores conduzem mal;
  - Sensação de muito calor ou de o vestuário estar muito apertado.

Se estes sinais aparecerem não hesitar em parar, tomando as devidas precauções, sair do veículo e andar um pouco.

Para evitar o estado de fadiga o condutor deve:

- Manter o veículo arejado e regular a climatização;
- Ligar a rádio com música suave;
- Beber muita água, não ingerir bebidas alcoólicas e alimentar-se à base de refeições ligeiras;

- Evitar manter o olhar sempre fixo no eixo da via; marcar uma hora de chegada muito rígida; iniciar a viagem após um dia de trabalho;
- Fazer pausas de 10 a 15 minutos entre cada 2h de condução:

Atenção: Porque contraria o nosso ritmo biológico e porque a luminosidade é artificial a fadiga surge com mais frequência e acentua-se durante a condução nocturna.

Não esquecer que a comodidade também é segurança. Para que a viagem seja menos fatigante o condutor deve estar comodamente sentado e em posição que possibilite o domínio perfeito do veículo em caso de emergência. Assim é importante:

- Regular o assento de forma a que os pés cheguem perfeitamente aos pedais;
- Regular os espelhos retrovisores de forma a melhorar a visibilidade.

A fadiga pode induzir a sonolência, principalmente de noite e/ou em ambientes monótonos. Tanto um como outro destes estados pode ser agravado pela absorção de álcool, drogas e/ou medicamentos.

- **Uso do telemóvel** – A atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução. A manutenção de uma conversa telefónica, para além de outros efeitos prejudiciais a uma condução segura, é um factor de dispersão da atenção pelo que o condutor não deve conduzir e telefonar ao mesmo tempo, mesmo se o uso do telemóvel lhe permitir manter as mãos livres.

- **Álcool** –O álcool é um depressor que afecta negativamente todas as capacidades, físicas e psicológicas, necessárias à prática de uma condução segura. A ingestão de bebidas alcoólicas provoca :

  - Audácia incontrolada – Um dos primeiros efeitos do álcool é uma sensação de bem estar, de optimismo e tendência para sobrevalorizar as suas próprias capacidades. O condutor está convencido que se encontra em óptimas condições e inclina-se a correr riscos no preciso momento em que as suas faculdades já se encontram reduzidas;

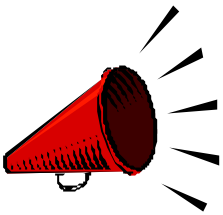
- Diminuição das capacidades de percepção visual – A acuidade visual diminui, quer para longe, quer para perto, assim como a visão crepuscular, a visão estereoscópica e a recuperação após encandeamento;

- Estreitamento do campo visual – Este estreitamento manifesta-se pela perda progressiva da visão periférica, podendo chegar à visão em túnel, situação em que só é visto aquilo que está directamente à frente, e em caso de elevada intoxicação pode levar à diplopia;
- Perturbação das capacidades de avaliação – Avaliação deficiente das velocidades e as distâncias;
- Lentificação da resposta reflexa;
- Diminuição da resistência à fadiga – Se numa primeira fase, muito inicial, o álcool contribui para criar uma sensação de bem estar, esta sensação é depressa substituída por um estado de fadiga que se vai intensificando;
- Aumento do tempo de reacção – Sob o efeito do álcool aumenta o tempo que decorre entre a percepção de um determinado estímulo e o início da resposta ao mesmo.
- Descontrolo motor – Este descontrolo pode manifestar-se em travagens buscas e desnecessárias assim como em grandes golpes do volante;
- Aumento do risco de acidente mortal – O risco de envolvimento num acidente mortal aumenta mais rapidamente do que a taxa de álcool no sangue (TAS). Com uma taxa de 0,50g/l o risco aumenta 2 vezes; com 0,80g/l o risco aumenta 4 vezes; com 0,90g/l o risco aumenta 5 vezes; com 1,20g/l o risco aumenta 16 vezes.

Ter sempre presente: A ingestão de bebidas alcoólicas e a condução são incompatíveis.

Medicamentos – Alguns medicamentos, mesmo de uso corrente, mas sobretudo os que actuam a nível do sistema nervoso central, prejudicam as capacidades necessárias à prática de uma condução segura. Há que ler a bula e verificar se aí consta alguma contra-indicação para a condução. Se for o caso não se deve conduzir.

Velocidade – Para viajar com mais segurança é necessário cumprir sempre os limites de velocidade e não circular a velocidade excessiva para as condições existentes, sejam elas respeitantes ao estado psicofisiológico do próprio condutor, respeitantes ao veículo, à infra-estrutura, às condições ambientais ou à intensidade do tráfego..



Cuidado: Quanto mais elevada for a velocidade, mais a capacidade de percepção visual diminui, o campo visual fica reduzido e o risco de erro aumenta. A aderência dos pneus ao piso vai diminuindo e a fadiga surge com mais facilidade. O tempo de reacção aumenta, aumentando a distância de reacção e, consequentemente, a distância de paragem do veículo. As consequências de uma colisão serão mais gravosas.

Distância de segurança - Para evitar uma colisão com o veículo que segue à sua frente, o condutor deve deixar em relação a este uma distância que lhe permita travar/parar em segurança, no caso de uma travagem/paragem/mudança de trajectória brusca daquele.

Ultrapassagens – As ultrapassagens realizadas em circunstâncias inseguras e mal sinalizadas estão na origem de grande parte dos acidentes. Só se deve ultrapassar se for absolutamente necessário e somente quando estiverem reunidas todas as condições para a realização da manobra em segurança

Cedência de passagem – O não respeito da regra de cedência de passagem acarreta riscos cujas consequências são na maior parte das vezes nefastas. Esta regra deve ser sempre respeitada em prol da segurança de todos.

Um bom condutor deve:

- **Estar consciente dos seus próprios limites físicos e psicológicos;**
- **Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e as normas de segurança rodoviária;**
- **Adaptar a condução ao veículo que conduz, á estrada em que circula, às condições ambientais e à intensidade do tráfego do momento;**
- **Não surpreender os outros utentes da via pública dando-lhes sempre a conhecer as suas intenções sinalizando todas as manobras que pretende efectuar e não se deixar surpreender, prevendo os seus comportamentos.**

BOA VIAGEM

ÓPTIMAS FÉRIAS