



## UM COMPROMISSO PARA A VIDA



### Previna os riscos

Certifique-se, com antecedência, que o seu veículo se encontra em perfeitas condições mecânicas. Verifique se tem consigo toda a documentação necessária.

### Utilize sempre o cinto de segurança

Verifique se todos os passageiros utilizam o cinto de segurança, mesmo nos bancos traseiros. Tenha presente que num acidente a 50 km/hora, a força com que é projetado é equivalente à queda de um terceiro andar.

### Não exceda os limites de velocidade

Quanto mais elevada for a velocidade, maior a probabilidade de perder o controlo do veículo. A velocidade é a principal causa de um terço de todos os acidentes mortais.

### Mantenha a distância de Segurança

Para evitar uma colisão com o veículo que segue à sua frente, deve respeitar a distância de segurança, ou seja, a distância necessária para evitar acidentes em caso de súbita paragem ou diminuição de velocidade desse veículo. Só assim conseguirá antecipar o perigo e parar o seu veículo, se for necessário.

### Não se distraia

A atenção deve ser focada na condução. Evite distrações que desviem o olhar e não utilize o telemóvel, mesmo com o kit mãos livres. O mais eficaz é mesmo colocar o telemóvel no silêncio ou em modo de voo. Se precisar de o utilizar, pare em local seguro, designadamente numa área de serviço. Evite todas as outras distrações digitais.

### Não consuma álcool ou drogas

O álcool e as drogas têm consequências muito graves na condução. Afetam, progressivamente, as capacidades sensoriais, perceptivas, cognitivas e motoras, incluindo o controlo muscular e o equilíbrio do corpo. A conduzir, lembre-se: Zero álcool e Zero drogas.

### Descanse de 2 em 2 horas

Reconhecer sinais de cansaço como bocejos, pálpebras pesadas ou dificuldade de concentração, convida a parar de imediato em local seguro.

Muito obrigado por não se deixar embalar e ter parado para descansar 😊

### Não se deixe embalar. PARE PARA DESCANSAR.

Uma campanha da Brisa com o apoio da ANSR

Eu, \_\_\_\_\_, obrigo-me a respeitar estes compromissos.