

CONDUÇÃO DE VEÍCULOS

Antes de iniciar a condução.

Antes de iniciar o seu percurso é importante que verifique:



A pressão e o estado geral dos pneus, incluindo o sobressalente.



O bom funcionamento dos travões.



As luzes exteriores – funcionamento, regulação e bom estado dos piscas.



O nível do combustível.



Os níveis de óleo.



Os níveis da bateria.



Os níveis do líquido refrigerante do motor.



Se os vidros e espelhos se encontram limpos.



Se as escovas dos limpa-pára-brisas estão em pleno funcionamento e nível do depósito de água de limpeza.

5 Regras a cumprir quando conduz.



Quando conduz um veículo deve cumprir as seguintes regras:

- 01 Cumprir as normas do Código da Estrada.
- 02 Não utilizar o telemóvel ou outras ferramentas eletrónicas enquanto conduz (tablet, GPS etc.).
- 03 Não conduzir sobre o efeito do álcool, drogas ou medicamentos que possam afetar a condução.
- 04 Em condições meteorológicas adversas aumentar as medidas de prevenção, particularmente no que respeita à redução da velocidade.
- 05 Em viagens grandes, parar a cada 2 horas.

Fadiga e Sonolência



Com o aparecimento da fadiga, aumenta o tempo de reacção face aos perigos, ou seja, aumenta o tempo necessário para decidir o que fazer quando aparecem sinais ou situações adversas.

A fadiga também provoca sono, pelo que o organismo tenta encontrar mecanismos de relaxar os músculos. As alterações provocadas põem em causa alteração dos sentidos provocando dificuldades em focar, a visão pode ficar turva por cansaço do olho, havendo perda da perceção da sinalização, luzes ou sons. O condutor torna-se mais irritativo e nervoso.

Para minimizar os riscos de fadiga e sonolência, é aconselhável:

Realizar paragens frequentes a cada 150, 200Km, para esticar as pernas, beber água, etc.



Procurar alterar o ritmo, horas e durações habituais de descanso.



Procurar manter-se alerta ouvindo o rádio, conversando com o co-piloto, etc., mantendo sempre a atenção sobre a estrada e o trânsito.



Comer com moderação, não ingerir álcool, não é aconselhado jejuar, mas também não deve comer-se em excesso, porque induz a sonolência.



Evitar tanto quanto possível as tensões, tanto emocionais, como físicas por más posturas, tendo em conta o estado de saúde do condutor



Manter um ambiente adequado no interior da cabine, com boas condições de temperatura e boa ventilação.





A condução é uma atividade que comporta uma certa complexidade e portanto alguns riscos. Essa complexidade aumenta quando se conduz em condições adversas, sendo necessário adequar a condução em cada caso.



Condução noturna

A condução durante a noite compreende mais riscos do que a condução diurna. Existe a perda da destreza visual, a análise dos obstáculos diminui, a percepção do movimento reduz, sendo ainda perturbado o sentido cromático. Durante o cruzamento com outras viaturas poder ser provocado encadeamento que leva à perda de controlo da viatura. O campo visual é reduzido e ajusta-se à zona iluminada, ao reduzir-se a visão lateral também é diminuída a percepção de velocidade.

As medidas recomendadas para prevenir riscos na circulação noturna, são:

- Sempre que possível conduzir de dia.
- Realizar descansos frequentes para evitar a acumulação de cansaço.
- Manter os faróis em bom estado, assim como os vidros e retrovisores limpos.
- Utilizar iluminação adequada para cada situação.
- Ajustar a velocidade à capacidade de visão lateral e frontal.



Condução com nevoeiro

A intensidade e densidade do nevoeiro podem provocar uma redução que pode chegar inclusivamente à perda total da visibilidade. Nesta situação:

- Devem ser ligados os faróis de nevoeiro, assim como a utilização dos médios.
- Evitar, se possível, as rotas que passem em zonas com nevoeiro.



Condução com chuva

Quando chove existe uma diminuição da percepção, esta diminuição será tanto maior quanto a intensidade e quantidade da chuva. Cria-se opacidade sobre os vidros pelo efeito de embaciamento e pela sujidade dos mesmos. Além disso é produzido o efeito *aquaplaning*, onde a camada de água que se forma sobre a estrada dificulta consideravelmente a aderência dos pneus.

As recomendações de atuação são:

- Melhorar ou manter a visibilidade evitando que os vidros e os espelhos embaciem (utilizar a ventilação anti embaciamento).
- Adaptar a velocidade.
- Manter a distância de segurança adequada.
- Verificar com frequência o estado dos travões, pois molhados perdem eficácia e ao serem testados secam.
- Evitar manobras e travagens bruscas.



Condução com gelo

A película de água existente sobre o asfalto, quando congela, reduz o contato entre o pneu e a estrada. Sendo a superfície do gelo lisa e escorregadia, leva à perda de controlo do veículo.



Condução com neve

Com neve diminui a perceção que será tanto maior quanto o nevão. Existe também uma diminuição da perceção pelo reflexo do sol na neve. As baixas temperaturas levam ao embaciamento dos vidros e espelhos. A perda de contato dos pneus com a estrada pode levar à perda de controlo do veículo. Esta diminuição dependerá da quantidade e estado da neve (neve compacta ou solta).
Perante situações de gelo e neve, é recomendável:

- Reduzir a velocidade quando exista possibilidade de encontrar gelo.
- Utilizar pneus com pregos ou com correntes.
- Evitar manobras bruscas.
- Utilizar a ventilação anti embaciamento.



Condução com vento

Quando o vento é muito forte, a passagem num túnel de vento pode causar a perda de controlo da direcção do veículo. É recomendável:

- Manter firmemente as mãos no volante.



Condução com sol de frente

A incidência dos raios solares sobre os olhos, provoca o fecho das retinas por excesso de luz, com uma diminuição da perceção. As recomendações são:

- Utilizar o pára-sol do veículo e óculos de sol.
- Planear as deslocações tendo em conta, se possível, a incidência do sol.

Avaria do veículo.



A avaria do veículo é identificada no caso de alguma luz de aviso ser accionada ou por algum acontecimento que fuja ao comportamento normal do veículo.

RECOMENDAÇÕES:

BERMA



Utilize a berma para imobilizar o veículo.



LUZES DE EMERGÊNCIA

Ligue de imediato as luzes de emergência (4 piscas).

COLETE



Quando sair da viatura vista sempre o colete.



TRIÂNGULO DE PRÉ-SINALIZAÇÃO

Coloque o triângulo de pré-sinalização a uma distância nunca inferior a 50 metros do veículo.

ASSISTÊNCIA EM VIAGEM



Contactar a assistência em viagem da companhia de seguros.



MANUAL DO CONDUTOR

Caso o veículo seja propriedade de uma gestora de Frota e o seguro tenha sido contratado com esta, seguir os procedimentos estabelecidos no manual do condutor.



O **SISTEMA INTEGRADO DE EMERGÊNCIA MÉDICA (SIEM)** constitui um conjunto de ações coordenadas, de âmbito extra-hospitalar, hospitalar e inter-hospitalar, que resultam da intervenção ativa e dinâmica dos vários componentes do sistema de saúde nacional, de modo a possibilitar uma actuação rápida, eficaz e com economia de meios em situações de emergência médica. Tendo como base a 'Estrela da Vida', a cada uma das suas pontas corresponde uma fase do SIEM.

Em caso de acidente agiremos na fase da **detecção, alerta e pré-socorro**.



01 | DETEÇÃO

Corresponde ao momento em que alguém se apercebe da existência de uma ou mais vítimas de doença súbita ou acidente.

02 | ALERTA

É a fase em que se contactam os serviços de emergência, utilizando o Número Europeu de Emergência - 112.

03 | PRÉ-SOCORRO

Conjunto de gestos simples que podem e devem ser efetuados até à chegada do socorro.

NA PRÁTICA, O QUE DEVEMOS FAZER:

DETEÇÃO

Balizamento do local

- Vestir o colete retro-reflector.
- Colocar o triângulo de sinalização (no mínimo a 50 metros (cerca de 40 passos largos). Pode recorrer a outra viatura para sinalizar o local ou efetuar o corte da via.
- Utilizar os triângulos de outras viaturas e a ajuda de outros condutores para ajudar na sinalização e proteção do local

Prevenção de riscos secundários

- Derrame de combustível - tapar com terra (minimiza o risco de incêndio ou derrapagens).
- Início de incêndio - atue de imediato, desligar os motores dos veículos e utilizar um extintor.
- O local de acidente deve ser protegido. Só deve haver remoção dos veículos e/ou vítimas se existir o risco de agravamento do estado das vítimas ou exista o risco de incêndio, do veículo ficar submerso ou cair de uma grande altura, ou se existir o risco de queda de objetos onde o veículo tenha embatido (árvores, reclamos publicitários, cargas de outros veículos). Proteja a zona de risco, sinalizando o espaço.

Se o acidente ocorrer em auto-estrada

- Mantenha os ocupantes dentro dos veículos, com os cintos apertados até que tudo esteja calmo, ou, caso tal não seja possível, retire-os para fora do veículo, para bem longe da via, e mantenha-os para lá das proteções das bermas.

ALERTA

Reconhecimento do local/ contacto

- Antes de dar o alerta (112), efetue um rápido reconhecimento do local do acidente (caso existam condições de segurança para aí parar) e recolha a seguinte informação:
 - **Localização exata** (em auto-estrada não se esqueça de referir qual o sentido de trânsito em que ocorreu o acidente).
 - **Telefone** de contacto.

PRÉ-SOCORRO

Ajudar as vítimas

- Nunca dê comida ou bebida às vítimas, nem as tente colocar numa posição mais confortável se elas não se conseguem mover pelos próprios meios.
- Os veículos onde se encontrem vítimas após um acidente de viação não devem ser movimentados.
- Enquanto aguarda pela chegada do socorro mantenha as vítimas tapadas com algo que lhes mantenha a temperatura corporal, e no caso de se encontrarem em estado de choque, fale com elas e acalme-as.

Serviços disponíveis no Grupo 4#ALL



No âmbito da prevenção laboral, o Grupo 4ALL dispõe dos seguintes serviços que podem ser do seu interesse:



FORMAÇÃO

Formação em condução defensiva.



FORMAÇÃO

Avaliação de riscos na condução de viaturas.



SAÚDE DO TRABALHO

Implementação de programas estruturados de prevenção e controlo de uso de álcool e drogas.



SAÚDE DO TRABALHO

Realização de rastreios visuais.



[FACEBOOK.COM/GRUPO4ALLPOWERINGBUSINESS](https://www.facebook.com/grupo4allpoweringbusiness)



[WWW.GRUPO4ALL.COM](http://www.grupo4all.com)



[PT.LINKEDIN.COM/COMPANY/GRUPO4ALL](https://www.linkedin.com/company/grupo4all)