

Sabia que:

... nos acidentes rodoviários ocorridos no ano de 2011:

- ✓ 15% dos condutores envolvidos em acidentes tinham 60 ou mais anos.
- ✓ 29% dos condutores vítimas mortais tinham 60 ou mais anos.
- ✓ 35% dos mortos tinham 60 ou mais anos, enquanto 15% tinham 24 ou menos anos.

Patrocínios / apoios:



Fundação D. Pedro IV
Instituição Particular de Solidariedade Social



GNR
Guarda Nacional Republicana



CONDUZA COM SEGURANÇA

“Precaução na condução = Garantia na segurança”



A mobilidade promove autonomia,
bem-estar e felicidade

“O condutor de hoje pode ser o
peão de amanhã, respeite-se!!!”



Discipline a condução:

- Verifique **regularmente** os **pneus**.
- Coloque o **cinto de segurança** e verifique que os **passageiros** estão protegidos.



- Respeite as **passadeiras** e **semáforos**. Deve **parar na luz amarela** e não avançar.



- Conduza durante **períodos curtos**.
- Conduza com **janela aberta**.
- Prefira horas com **menos trânsito**.



- **Evite conduzir** à noite e fim da tarde.
- **Evite conduzir** com condições atmosféricas adversas (chuva, nevoeiro, neve, geada...).



- **Não use distratores** (telemóvel, música, fumar, etc.).



Não se esqueça:

- Faça **vigilância médica periódica**.
- Tome apenas medicamentos com **aconselhamento médico**.



- Pratique **atividade física regularmente**.



- **Não conduza** após as refeições.
- **Não beba bebidas alcoólicas**.



- **Não conduza** se sentir **sonolência**.
- Respeite o código da estrada (Lei n.º 72/2013 do D.R. n.º 169).

