

Partir de férias em segurança - o que fazer e cuidados a ter

Antes de ir de férias, deverá verificar alguns pontos chave no seu veículo: funcionamento e estado dos travões, funcionamento dos amortecedores, nível dos vários fluidos, com especial incidência nos que afectam a segurança, estado e pressão dos pneus, funcionamento do Ar Condicionado (especialmente no verão e em climas quentes). Se for praticar desportos de inverno, não se esqueça de verificar as correntes para a neve.

Se possível, antes de partir efectue uma revisão ao veículo. Caso tenha efectuado a revisão da sua viatura há relativamente pouco tempo, a Auto Reno terá todo o gosto em lhe oferecer um Check-Up gratuito à viatura antes da partida.

Tenha os seguintes cuidados durante a viagem:

- Regule correctamente o seu banco e encosto. Uma correcta posição de condução é fundamental para ter reflexos rápidos. A bacia e as costas devem estar bem assentes no banco e os braços ligeiramente flectidos. É comum os condutores colocarem-se demasiado perto do volante, o que torna impossível virar com precisão e suavidade, podendo até ser perigoso devido ao airbag. A palma da mão deve alcançar o topo do volante, sem esticar o braço.
- Deve colocar sempre os colares por fora da roupa. Os cabelos compridos devem ser apanhados com um elástico e nunca com mola. E esvazie o bolso da camisa, uma simples caneta pode perfurar a traqueia.
- Respeite a capacidade de passageiros e de carga do veículo. Distribua as cargas dentro do veículo: arrume os objectos pesados o mais em baixo possível; não retire a visibilidade ou limite os movimentos do condutor; não deixe no banco de trás do veículo objectos que possam transformar-se em projecteis, em caso de travagem ou colisão. Se levar bagageira de tejadilho, verifique muito bem a fixação da mesma.
- Verifique que todos os ocupantes usam o cinto de segurança correctamente ajustado. Muitas vezes verificam-se lesões causadas pelo cinto, como cortes abdominais, porque este não foi devidamente ajustado.
- Se viajar com crianças, transporte-as em cadeiras adequadas à sua idade e ao seu peso, ajustadas no banco de trás.
- Evite fazer viagens no final de um dia de trabalho. Se viajar de noite antes de partir faça uma sesta de cerca de hora e meia. À noite, a capacidade de vigília sofre quebras, sobretudo entre as 3 e as 6 horas da madrugada.
- Se estiver sob medicação, informe-se junto do seu farmacêutico ou médico se esta provoca sonolência ou diminuição de reflexos, interferindo na capacidade de conduzir.
- Não consuma bebidas alcoólicas antes de conduzir.
- Não se distraia com ocorrências opostas ao seu sentido de marcha.
- Evite falar ao telemóvel enquanto conduz. Estudos efectuados demonstram que telefonar e conduzir ao mesmo tempo implica uma carga mental que prejudica a condução segura.
- Preste atenção aos peões, ciclistas e veículos de tracção animal. Devido à reduzida velocidade a que se deslocam, a aproximação a estes é muito mais rápida, sendo mais difíceis de serem vistos a tempo.
- Adapte a sua condução em função das situações e do estado das vias. Por exemplo, modere a velocidade quando as condições climatéricas forem adversas (vento forte, nevoeiro, chuva,...).
- Ainda que pense controlar perfeitamente o seu veículo, defenda-se da condução dos outros. A estrada é um espaço de todos.
- Circule sempre que possível pela via mais à direita, respeite limites de velocidade, assim como a indicação das autoridades em caso de acidente. A fim de ter mais tempo de reacção, mantenha sempre uma distância de segurança em relação ao veículo que circula à sua frente.
- Sinalize correctamente e com antecedência todas as manobras que pretende realizar. Efectue a manobra apenas quando tiver a certeza de que é segura e que não levanta riscos, nem para si, nem para os outros condutores.
- Viaje sempre com as portas do seu automóvel trancadas. Evitará não só que pessoas estranhas entrem aquando de paragens (por exemplo nos semáforos), como que crianças e menores abram acidentalmente as portas.