



2

## ANTES DE ARRANCAR

- O cinto de segurança →
- O transporte de crianças →
- A posição ao volante →
- Os pneus →

# O cinto de segurança

**A colocação do cinto de segurança é obrigatória e não negociável. Mesmo que o trajecto seja de apenas 200 metros. Deve ser um reflexo: não arrancar enquanto todos os cintos não estiverem colocados!**

## O que diz a lei?

A colocação do cinto de segurança é obrigatória à frente e atrás para todos os passageiros, sejam eles adultos ou crianças, em todos os veículos.

## Exceções

Estão dispensados do uso do cinto de segurança

- as autoridades e os serviços de extinção de incêndios durante missões específicas bem definidas
- os condutores e passageiros de veículos que fazem venda ao domicílio numa localidade
- as pessoas com contra-indicação médica grave (atestado médico e autorização especial do ministro dos transportes)
- os condutores que efetuam uma marcha-atrás



**Atenção: as grávidas não estão dispensadas do uso do cinto de segurança.**

## Sanções

O condutor

- sem cinto de segurança arrisca uma multa de 49 € e a retirada de um ponto na carta de condução
- que transporte de forma não regulamentar um menor com altura inferior a 150 cm arrisca uma multa de 49 € e a retirada de um ponto na carta de condução

Um passageiro sem cinto de segurança arrisca uma multa de 49 €.

## O cinto de três pontos

### 1. O cinto

deve passar por cima do ombro e não na base do pescoço

### 2. O apoio de cabeça

deve estar quase à mesma altura do que a parte superior da cabeça

### 3. O cinto

deve passar sobre os ossos da bacia e não sobre a barriga



### Sabia que...

- Os casos de bloqueio de cintos e a probabilidade de combustão de um veículo ou de queda na água são extremamente raros. O cinto de segurança é a única hipótese de se manter consciente e de, assim, se poder extrair do veículo
- O airbag é apenas uma proteção complementar em caso de colisão violenta, não podendo, de forma alguma, substituir o uso do cinto.
- É eficaz apenas em conjunto com o cinto
- O cinto de segurança é principalmente eficaz a velocidades baixas e médias. Acima de uma determinada força de impacto, o corpo humano é incapaz de resistir ao choque
- Os passageiros traseiros sem cintos representam um perigo para o condutor e o passageiro dianteiro. Em caso de colisão, transformam-se em projéteis potentes, o que tem consequências dramáticas não só para eles próprios, como também para o condutor e o passageiro dianteiro
- Em autocarros e camionetas, o uso do cinto de segurança é obrigatório sempre que o lugar ocupado estiver equipado com cinto

### Alguns conselhos

Apesar das exceções previstas pelo Código da Estrada, para garantir a sua segurança e a dos seus filhos,

- não inicie a marcha antes de todos os passageiros terem os cintos colocados
- ajuste bem o seu cinto antes de arrancar
- habitue-se a colocar o cinto de segurança, mesmo para os trajetos mais curtos (são muitos os acidentes que ocorrem a menos de 10 minutos do domicílio em trajetos realizados muitas vezes)
- caso se desloque de táxi, com um veículo de aluguer ou com um miniautocarro, verifique se os veículos estão equipados com cintos de segurança



**Para mais informações, descarrega o desdobrável da La Sécurité routière (A Segurança Rodoviária), a brochura de AXA Assurances Luxembourg e visualize o crash teste.**

# O transporte de crianças

**Para garantir a segurança do seu filho, deve usar uma cadeira adaptada à idade e ao peso dele.**

## O que diz a lei?

- As crianças com menos de 3 anos devem sempre ser transportadas num dispositivo de retenção especial homologado (cadeira de criança)
- Se o veículo não estiver equipado com cintos de segurança para fixar estas cadeiras, o transporte destas crianças é proibido
- As crianças de 3 a 17 anos, inclusive, com altura inferior a 150 cm devem ser transportadas num dispositivo de retenção especial (cadeira de criança ou banco elevador)



**Atenção: é proibido colocar uma cadeira em que a criança está sentada de costas viradas para a estrada no banco do passageiro dianteiro equipado com airbag, exceto se este estiver desligado.**

## Exceções

Uma criança deve usar o cinto de segurança (basta a correia abdominal, a parte diagonal pode estar atrás das costas)

- se pesar mais de 36 kg (o banco elevador está homologado apenas para um peso máximo de 36 kg)
- se, devido à falta de espaço nos bancos traseiros, for impossível a instalação de 3 cadeiras de criança

- se transportar, excecionalmente e num trajeto curto (no seu veículo com 5 lugares sentados) um número de crianças superior ao número de cadeiras de criança disponível

A cadeira deve impreterivelmente estar homologada, pois a marcação dos dispositivos de retenção garante que estão conformes com as normas de segurança europeias em vigor.

Eis como decifrar a marcação:



### UNIVERSAL

O termo UNIVERSAL designa um dispositivo que pode ser utilizado em todos os veículos

### E

A letra E indica que o produto se encontra homologado

### 9-25 KG

O grupo é uma classificação de homologação europeia. Existem 5 grupos

### 13

O código (algarismo ou letra) após a letra E estipula o país europeu onde foi efetuada a homologação. Esta é reconhecida por todos os países europeus

### ECE R44/04

04: esta cadeira cumpre os mais recentes requisitos de segurança. As normas 01 e 02 já não são válidas

# A posição ao volante

Para garantir a sua segurança e o seu conforto, instale-se corretamente atrás do volante. Uma posição incorreta pode estar na origem de ferimentos mais graves em caso de colisão.

## Alguns conselhos

Ajuste e verifique sucessivamente os vários elementos a seguir indicados, principalmente se outras pessoas utilizarem o mesmo veículo:

- **o banco** de forma a poder travar a fundo com as pernas ligeiramente fletidas
- **o encosto** para poder alcançar o topo do volante com o punho (braço ligeiramente fletido), com as costas bem apoiadas no banco
- **a posição do volante** (altura, profundidade)
- **os retrovisores internos e externos** de forma a poder observar a circulação atrás de si e os dois lados do veículo
- o bom posicionamento do **apoio de cabeça**, de tal modo que o apoio de cabeça e a cabeça se encontrem à mesma altura



# Os pneus

**Os pneus garantem a ligação entre o veículo e a estrada: transmitem as acelerações, a travagem e as mudanças de trajetória. Dado que a superfície de contacto com o solo é muito reduzida, a qualidade do pneu é determinante para a aderência à estrada e, portanto, para a segurança.**

## O que diz a lei?

Todos os pneus montados num veículo ou carrinha devem ter

- o mesmo tipo, verão ou M&S (inverno e para todas as estações)
- e
- a mesma estrutura, radial ou diagonal

A **profundidade mínima** das ranhuras existentes em toda a largura da faixa de rolamento de um pneu deve ser de, **pelo menos, 1,6 mm.**

## Pneus de inverno e para todas as estações

- Recomenda-se a montagem de pneus de inverno quando a temperatura diária média é inferior a 7 °C. Os pneus de inverno e para todas as estações têm a inscrição M+S no flanco. As borra-chas eficazes com baixas temperaturas e as esculturas com muitas lamelas tornam estes pneus eficazes no gelo e na neve
- Todas as rodas do veículo devem ser equipadas com estes pneus
- Podem ser utilizados dispositivos antiderrapantes (correntes, spikes-spider) em caso de neve ou gelo
- Se forem montadas correntes de neve, basta equipar as duas rodas motrizes



**Para mais informações, transfira o desdobrável do Ministério do Desenvolvimento sustentável e das Infraestruturas «En hiver, adaptez votre tenue et votre comportement» («No inverno, adapte o seu equipamento e o seu comportamento»)**

## Sabia que...

- A falta de pressão no pneu provoca
  - um elevado perigo de derrapagem
  - um aquecimento excessivo
  - um risco de rebentamento
  - um maior consumo de combustível
  - um desgaste acrescido
  - uma distância de travagem mais comprida
- Uma pressão excessiva provoca
  - uma superfície de contacto reduzida
  - um perigo de derrapagem
  - um desgaste irregular
  - uma distância de travagem mais comprida
  - um conforto reduzido
- A pressão deve estar adaptada à carga, às dimensões e ao tipo de pneu do veículo

- Devido à transmissão repartida pelas 4 rodas, os veículos 4x4 arrancam sem problema em estradas com neve e gelo. Esta vantagem faz com que os condutores acreditem que isto também acontece na travagem, o que não é, de todo, verdade.



### Alguns conselhos

- **A montagem dos pneus:** que tenha um veículo com tração dianteira, com propulsão traseira ou com 4 rodas motrizes, monte sempre os pneus com maior profundidade de perfil no eixo traseiro. Alguns pneus têm um sentido de rotação obrigatório. Ao mudar os pneus, tenha em atenção este sentido de rotação.
- **O perfil dos pneus:** a lei impõe uma profundidade mínima de 1,6 mm. Quanto mais desgaste houver, menos aderente será o pneu, aumentando assim o risco de derrapagem. Marcas especiais indicam a altura em que a profundidade mínima legal de 1,6 mm foi alcançada. No entanto, recomenda-se substituir os pneus antes de alcançar este mínimo legal.
- **A idade dos pneus:** a borracha do pneu endurece com a idade, prejudicando assim a aderência do pneu ao solo. Evite absolutamente usar pneus com mais de 6 anos (4 para os pneus M+S). A indicação DOT acompanhada de um número com 4 algarismos indica a data de fabrico do pneu. (Ver também a marcação do pneu).  
A qualidade de um pneu diminui mesmo que o pneu não seja utilizado. A longevidade ideal de um pneu é garantida apenas se o seu estado de conservação for verificado. Se apresentar um rasgo ou uma bolha no flanco, substitua-o imediatamente. Para garantir a longevidade dos seus pneus, evite:
  - entrar em contacto com um passeio de forma oblíqua
  - arrancar bruscamente
  - circular sobre objetos (pedras, ramos...)
  - velocidades elevadas em curvas
  - travagens bruscas inúteis
  - uma pressão incorreta (insuficiente ou excessiva)
  - o contacto com produtos químicos (gasolina, óleo, sabão...)
- **A pressão dos pneus:** verifique regularmente a pressão com os pneus frios (pelo menos, uma vez por mês e antes de cada trajeto longo). Cumpra as recomendações do construtor do veículo. Após cada verificação da pressão, assegure-se de que as tampas das válvulas se encontram em bom estado e volte a posicioná-las corretamente. Não se esqueça de verificar também a pressão do pneu de emergência.

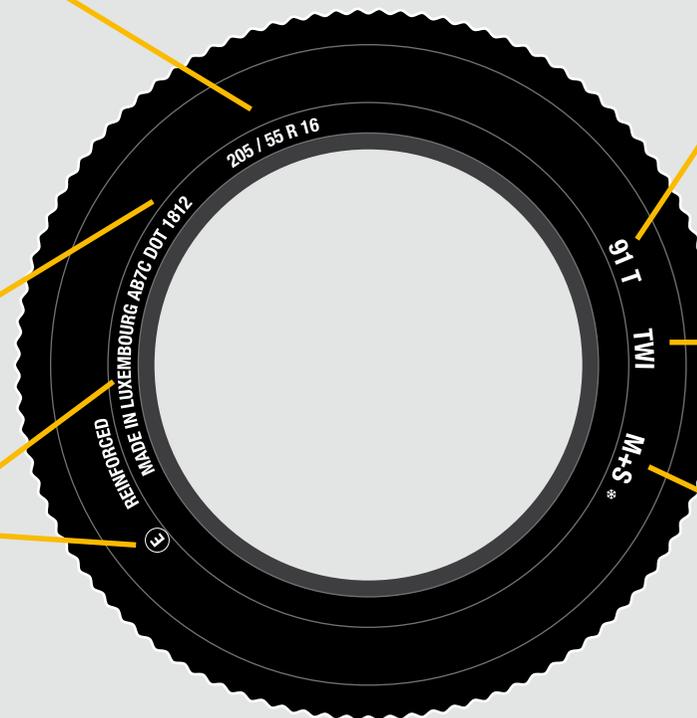
## Marcação dos pneus

a dimensão: **205/55R16**  
**205** = a largura do pneu (em mm) de flanco a flanco  
**55** = a relação entre a altura e a largura em %, ou seja, a altura da secção do pneu é de 55% de 205 mm  
**R** = estrutura radial  
**16** = diâmetro da jante (em polegadas, 1 polegada = 2,54 cm)

**1812**  
= data de fabrico do pneu:  
18.ª semana do ano 2012

**País de fabrico**

**E com algarismo**  
= símbolo de homologação europeia (os pneus sem este símbolo não são autorizados na Europa.)



**91 T**  
= índice de carga (indica a carga máxima por pneu com velocidade máxima)  
**T**  
= índice de velocidade (indica a velocidade máxima autorizada para este tipo de pneu)

**TWI**  
= marca de desgaste do pneu, identifica o local onde estão incrustados na largura do pneu indicadores de desgaste

**M+S\***  
= pneu de inverno ou para todas as estações

### Principais índices de velocidade

índice	km/h
J	90
L	100
M	110
Q	160
S	180
T	190
H	210
V	240
Y	270
W	300

### Capacidade de carga máxima por pneu com uma pressão de enchimento de 2,5 bar

índice	kg
74	375
78	425
82	475
84	500
86	530
88	560
91	615
102	850

Fontes: [La Sécurité Routière \(Luxemburgo\)](#), Code de la Route Populaire 2011, [La Prévention Routière \(França\)](#), INSEERR : Institut National de Sécurité Routière et de Recherches (França)