

LISTA DE VERIFICAÇÃO DO MOTORISTA DE CAMIÃO

Os camiões conduzidos por profissionais sofrem menos acidentes de viação, por quilómetro percorrido, que os outros veículos. Mas, se sofrerem um acidente, e independentemente da culpa, as consequências podem ser mais graves, por causa da sua maior massa e tamanho. A natureza das mercadorias transportadas pode também fazer aumentar a gravidade do acidente.

Se é motorista de camião, deve conduzir sempre de forma altamente responsável e dar provas de profissionalismo, antevendo e não se deixando influenciar por comportamentos arriscados de outros utentes da estrada. O seu comportamento pode salvar vidas, melhorar a imagem da profissão e contribuir para um melhor enquadramento regulamentar do sector.

ESTÁ PREPARADO?

A sua vida e a dos outros utentes da estrada dependem da sua atenção e da sua reacção em emergências!



A condução profissional é muito exigente. Precisa, pois, de estar apto, física e mentalmente. **Comer e beber saudavelmente e fazer exercício** ajudá-lo-ão a manter-se em forma, a conduzir melhor e a viver mais tempo!



Respeite as prescrições legais relativas ao tempo de condução e de descanso. Não as cumprir ou interferir com o tacógrafo é ilegal e sinal de inconsideração pela vida. Aproveite as horas de descanso... para descansar!



Ajuste o assento para ficar confortavelmente sentado e com todos os comandos ao seu alcance. Certifique-se de que a posição da sua cabeça no encosto a protege em caso de acidente.



Abstenha-se de bebidas alcoólicas antes de ir conduzir e de substâncias ou medicamentos que possam comprometer a sua aptidão para conduzir. Evite também refeições pesadas, que podem causar sonolência.



Ponha o cinto de segurança, se o houver, e não se esqueça de o recomendar ao seu coadjuvante. Até mesmo um condutor de camião poderá não escapar à morte se sair projectado pelo pára-brisas! Quem estiver a descansar no beliche, com o veículo em andamento, deve estar resguardado.

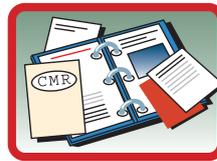


Não continue a conduzir se se sentir sonolento – PARE! Saia do veículo, desentorpeça as pernas e apanhe ar.

...E ESTÁ TUDO EM ORDEM?



Tudo em ordem? Inspeccionou os travões e os seus circuitos (tractor e reboque), os pneus (pressão e relevo do piso), o líquido de arrefecimento e o óleo? E os espelhos, as janelas (livres de autocolantes ou dísticos sem utilidade?), o limpa-pára-brisas e as luzes de iluminação e sinalização? Inspeccione também o equipamento especial, por exemplo os extintores e as correntes para a neve. O veículo apresenta danos aparentes? Está limpo??



Tem consigo os documentos necessários? Não se esqueceu de inserir no tacógrafo o disco ou o cartão? Os discos exigidos encontram-se a bordo?



A carga está bem distribuída e devidamente peada? Vai precisar de a redistribuir e voltar apear se descarregar parte dela antes do destino final?



Verifique o itinerário. Há pontes, túneis, outras estruturas ou troços onde o camião possa ter problemas por causa das suas dimensões ou peso ou de transportar mercadorias perigosas? Passa por auto-estradas sempre que possível e evita as zonas residenciais? Onde irá fazer as pausas? Informe-se das previsões meteorológicas.

REDOBRE DE PRUDÊNCIA NA ESTRADA



Lembre-se de que o ângulo morto o impede de ver os veículos mais pequenos ou as pessoas (automóveis, motociclos, bicicletas, peões) que circulem perto do camião. Esteja especialmente atento:

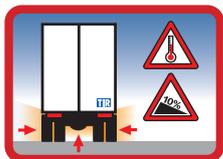
- ao mudar de direcção, porque pode um veículo estar a ultrapassá-lo;
- ao fazer marcha atrás, especialmente se o volante estiver no lado «errado» (Grã Bretanha/Irlanda – Europa continental).



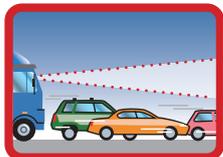
Não ultrapasse se não dispuser de espaço suficiente ou se a manobra obrigar outros veículos a abrandar.



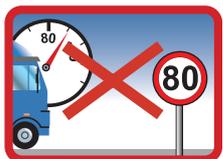
Mantenha-se a uma distância suficiente do veículo que segue à sua frente, pelo menos à distância mínima de segurança exigida por lei. Quanto mais depressa conduz, maior é a distância de segurança a manter. Esta aumenta quando se circula com chuva, lama, gelo ou neve.



Pare se o motor, os travões ou o retardador aquecerem excessivamente. Não prossiga viagem enquanto persistir o risco de sobreaquecimento ou avaria.



Tente antever os problemas. Evite travagens e acelerações bruscas, que podem pôr em perigo os outros utentes da estrada, desperdiçam combustível e aumentam a poluição.



Respeite sempre as regras do código da estrada. Não copie os maus hábitos de outros condutores. Ao conduzir com segurança está a proteger a sua vida e a dos outros e a salvaguardar o seu trabalho!



Em caso de avaria, acidente ou outra emergência, informe imediatamente a central e/ou os serviços de emergência locais. Programe no telemóvel a marcação abreviada dos números de emergência.



Ao conduzir de noite, reduza a tempo para médios à aproximação de veículos no sentido oposto. Certifique-se de que os vidros e reflectores dos faróis estão limpos, para que o seu veículo fique visível.



Adapte a condução às condições meteorológicas. Se o piso estiver escorregadio, devido a água, lama, gelo ou neve (lembre-se das correntes!), ou se estiver a conduzir com chuva ou nevoeiro, ao cair da noite ou em túneis, reduza a velocidade.



Estacione apenas em locais permitidos. Certifique-se de que não vai obstruir o trânsito nem a visão de quem circula na via pública e evite as zonas residenciais. Certifique-se também, antes de abandonar o local, de que o veículo fica efectivamente imobilizado. Não deixe o motor ligado desnecessariamente.



Estacione sempre que possível em parques ou zonas de estacionamento seguros. Evite locais isolados e sem iluminação, especialmente à noite. Não divulgue a estranhos o seu itinerário nem a carga que transporta. Circule em comboio sempre que possível. Antes de prosseguir viagem, inspecione o veículo e a carga para verificar se há sinais de entrada forçada ou de interferência.



É ilegal utilizar o telemóvel, segurando-o na mão, quando se está a conduzir. Se precisar de fazer ou atender chamadas enquanto conduz, mande instalar um sistema «mãos livres».



Terminada a viagem, comunique à empresa os problemas que encontrou no veículo, nas estradas em que circulou ou nas entregas que fez, para se fazerem as reparações ou os ajustamentos necessários, antes da próxima viagem.

Demonstre que é um profissional – e respeitá-lo-ão!

A IRU e as associações que a integram representam a sua profissão e é seu objectivo promover o melhor enquadramento regulamentar possível para o sector do transporte rodoviário.

A sua função de condutor profissional é essencial para a economia e a sociedade. Orgulhe-se do seu trabalho, orgulhe-se da sua condução!