

# Dirija com segurança

## ALGUMAS DICAS SÃO VALIOSAS NA HORA DE GUIAR BEM E DE FORMA SEGURA

Em geral, as auto-escolas ensinam só o básico para os motoristas. Para dirigir de forma realmente segura, no entanto, há uma série de dicas que são pouco conhecidas.

Para César Novaes, consultor

Consultoria e Treinamento), um dos itens fundamentais é ver e ser visto. "É bom usar o farol baixo do carro em qualquer situação", recomenda. "O motorista tem que sempre deixar faróis e lanternas funcionando perfeitamente."

Sinalizar todas as ações no trânsito também é recomendado pelo consultor. "Se o carro de trás ver que você está com a seta ligada, ele pode prever o seu movimento e evitar bater no seu veículo."

Lúcio Mauro Souza Machado, especialista em segurança viária da Condu (empresa que faz treinamento e cursos), um dos principais causadores de acidentes é a auto-confiança do motorista. "Tem gente que pensa que é piloto e acha que nada pode acontecer com ele, mas uma simples falha mecânica pode colocar tudo isso por água abaixo."

Por isso, a manutenção do carro deve estar sempre em dia. O motorista deve ter atenção especial com freios, pneus, luzes de alerta e itens da suspensão e direção.

## COMO DIRIGIR BEM

Confira algumas dicas para guiar um veículo de forma segura

- 1 Mantenha sempre o farol baixo ligado. Você deve ver bem outros carros e fazer com que outros motoristas também o vejam
- 2 Faça sempre a manutenção preventiva do veículo. Tenha uma atenção especial com os componentes dos freios, da direção, da suspensão e dos pneus
- 3 Não abuse da auto-confiança. Seja ciente das suas limitações e das do carro
- 4 Trafegue sempre em velocidade compatível com a via e com as condições climáticas. Nem sempre a velocidade máxima permitida é a mais adequada
- 5 Use sempre o cinto de segurança e faça com que os outros ocupantes, inclusive do banco traseiro, também usem
- 6 A frenagem de emergência deve ser gradual. Pisar no pedal com força pode causar o travamento das rodas e o aumento da trajetória do veículo até parar
- 7 Mantenha a distância de dois segundos para o carro da frente. Funciona assim: fixe mentalmente um ponto na estrada e comece a contar no momento em que o veículo da frente passar pelo local. Veja quanto tempo o seu automóvel leva para atingir o local. Em caso de chuva ou neblina, aumente a contagem
- 8 Facilite sempre a ultrapassagem de veículos mais rápidos e somente ultrapasse em lugares com visibilidade suficiente

## PARA ENCONTRAR A POSIÇÃO IDEAL DE DIRIGIR

- Primeiro, ajuste o assento, tendo como referência a embreagem. Aperte o pedal até a perna ficar levemente esticada. Dirigir com as pernas flexionadas cansa o corpo
- Se o banco tiver regulagem de altura, procure deixar o assento o mais baixo possível, para abaixar o centro de gravidade do automóvel e, com isso, melhorar a estabilidade. No entanto, não adianta usar o banco todo abaixado e não conseguir enxergar à frente
- Encostos muito inclinados são perigosos em caso de colisão. Muito na vertical, causam desconforto. Para achar o ponto certo, estique os braços e apoie os pulsos na parte mais alta do volante
- O apoio de cabeça deve ficar no centro da nuca

## DICAS DE PILOTOS

**"Quando estiver dirigindo, avise sempre o que você pretende fazer e para onde pretende ir. Ligue a seta sempre. Informe suas intenções aos outros. Entrar, virar e mudar de faixa sem a seta é, no mínimo, um desrespeito aos outros. Mas é também um infração grave"** (Helio Castroneves)

**"Ao dirigir, evite desviar a atenção para outras coisas. Você poderá não perceber algo acontecendo ao seu redor e que poderá te colocar em apuros. Ao dirigir, concentre-se no que está fazendo"** (Tony Kanaan)

**"Não jogue lixo ou objetos pela janela do carro. Além da falta de educação, isso pode comprometer a segurança de outras pessoas nas proximidades"** (Tarso Marques)

## CURSOS E TREINAMENTOS

● Condu Treinamento Especializado em Segurança no Trânsito  
(0)xx(11) 6233-7138  
[www.direcaodefensiva.net](http://www.direcaodefensiva.net)

Fonte

Condu Treinamento Especializado em Segurança no Trânsito

Arta Agora

Outro ponto que Machado chama a atenção é a velocidade. "O condutor deve guiar sempre conforme as condições da via e do clima", afirma. "Nem sempre o máximo permitido é o mais seguro, ainda mais sob chuva, quando é preciso diminuir bastante a velocidade."

A distância para o veículo da frente também é um fator de segurança. O recomendado pelos especialistas são dois segundos do carro da frente. Se a visibilidade não for boa, essa distância deve ser dobrada. "Se o veículo da frente freia bruscamente, dois segundos é tempo suficiente para evitar uma batida", recomenda Novaes.

"Caso o carro de trás esteja muito próximo de você, facilite assim que possível a ultrapassagem", diz Machado. "Se você precisar frear, faça de forma gradual, para o motorista de trás ter tempo de ter uma reação."

A frenagem de emergência também deve ter esse cuidado. "Se o motorista pisar com tudo no pedal de freio, as rodas vão travar e o espaço que o carro vai percorrer até parar será maior", diz o consultor. "Bombeie o freio com o pé para que o automóvel pare da forma correta."

Para quem realmente gosta de dirigir ou quer se aprofundar no assunto, o melhor é procurar um curso de direção defensiva ou de pilotagem profissional. (Fernando Pedrosa)

