



Portugiesisch

## As 10 regras de Fulano Oitenta para camionistas

Um motorista responsável age em todas as situações do tráfego de maneira a evitar que nem ele próprio nem outros utentes da estrada nem as cargas do veículo sejam postos em perigo. É por isso que recomendamos para os períodos de viagem diários as regras seguintes:

1. Sempre respeitar os períodos de condução e de descanso, preencher estes períodos de forma útil.
2. Só fazer as chamadas urgentes e apenas se um telemóvel com modo mãos livres for disponível. Cada chamada distrai a atenção.
3. Abster-se da utilização de redes sociais por smartphone, notebook, tablet, etc., como, por exemplo, Facebook, WhatsApp, SMS ou Youtube.
4. Nunca efectuar disposições relativas a rotas, alterações de rotas ou tratamento das ordens durante a condução.
5. Actividades como ler, fazer café, preparar refeições, higiene pessoal etc. são incompatíveis com uma condução segura et têm que ser evitadas.
6. Comer e beber durante a condução só se for garantida que a concentração no tráfego não seja perturbada.
7. O álcool e outros meios afectando a reacção e a concentração, mas também medicamentos excluindo a condução são estritamente proibidos imediatamente antes ou durante os períodos de condução.
8. Não trocar a roupa antes do próximo estacionamento ou da pausa. Usar sapatos sérios.
9. Se alguma coisa cai, parar na próxima oportunidade para pegá-la.
10. **Princípio de Fulano Oitenta:** Respeito estritamente os limites de velocidade estabelecidos, especialmente em rotas com risco de congestionamento e em áreas de obras. Respeito as distâncias de segurança e as ultrapassagens e estou sempre bem acordado.

*Fulano Oitenta participa, e tu também!*

**HELLWACH MIT**

