



# Noções básicas pelo compromisso voluntário sobre prevenção de acidentes



[www.hellwach-mit-80kmh.de](http://www.hellwach-mit-80kmh.de)

<https://www.facebook.com/Hellwachmit80kmh/>

© Hellwach mit 80 km/h e. V. 2021

**Verlag  
Waldkirch**



Seit 1542

[www.verlag-waldkirch.de](http://www.verlag-waldkirch.de)

## As 10 Max Oitenta Regras

explicado por **Dieter Schäfer**  
([www.facebook.com/DerVerkehrspolizist](https://www.facebook.com/DerVerkehrspolizist)) et  
ilustrado por **Karl Gärtner**  
([www.illustrationsgaertner.de](http://www.illustrationsgaertner.de))

Uma questão de ética profissional, mas também de  
cultura corporativa:  
Regra por regra com comentários.  
Você dirá, isso é óbvio!  
A sério?  
Então TUDO seria bom.



## Regra No. 1

### Quebra e descanso

Você está sob stress? Dormes mal e nunca te sentes realmente descansado? Já se apanhou a fechar brevemente os olhos enquanto conduzia? Faça algo sobre isso. Reduza o seu nível de stress. Obtenha conselhos - por exemplo, dos colegas da ver.di - Kraftfahrer-kreise Deutschland. ([www.kraftfahrer-kreise.de](http://www.kraftfahrer-kreise.de)) ou de docstop.eu ([www.docstop.eu](http://www.docstop.eu)).

Preste atenção à sua dieta. Tenha sempre oxigénio suficiente durante os seus intervalos. Procure conselhos do seu médico desde cedo.



Fazer um telefonema Qualquer telefonema é uma distracção!!! ... apenas com equipamento mãos-livres e apenas quando é real-mente importante.

## Regra No. 2

### Falar ao telefone enquanto se conduz

Eu tenho um kit mãos livres! Eu faço chamadas regulares na estrada! Eu consigo fazer isto! Tu consegues?

Pergunte-se depois da próxima troca intensa com seu colega o que você notou do tráfego na sua frente enquanto conversava?

Nenhum cérebro consegue multitarefas como um computador. Se você fizer duas coisas ao mesmo tempo, a atenção é dividida. Isto pode custar-lhe um tempo de reacção valioso. Portanto, apesar de falar sem as mãos - mantenha-o curto.



Chato?!?! ...são tabu quando se conduz!

### Regra No. 3

#### Redes sociais contra a monotonia

Mais uma vez, a proibição de ultrapassagem não quer acabar. O monotone tailgating é irritante. Tenho de fazer alguma coisa ou terei uma crise! Há algo de novo na minha linha temporal? Quem gostou do meu posto? Eu tenho que comentar imediatamente!

21 - 22 - 23 ... **mortos!**

As redes sociais enquanto se conduz é tabu.



## Regra No. 4

### Aplicações de navegação

Você realmente tem uma aplicação de navegação adequada para veículos pesados?

Não confie no Google Maps.

Você pode ficar preso em uma ponte de bicicleta, uma pista de campo, um beco sem saída ou em frente a uma ponte que é muito baixa.

Isso não só é embaraçoso. Também pode ser bastante caro.

Descobre que as aplicações não são assim tão caras.



## Regra No. 5

### Multitarefa durante a condução

Gosta de ler um livro excitante ao lado? Você tem sempre a estrada no canto do olho. Desde que esteja a rolar, não importa. Mas, lembra-te, se fizeres duas coisas ao mesmo tempo, o teu cérebro vai dividir a tua atenção. Isto pode custar-lhe um tempo de reacção valioso. E mesmo que você ainda esteja sendo ultrapassado a toda velocidade nas faixas do meio e da esquerda, é possível que já se tenha formado um tailback na faixa da direita quando você se aproxima de um cruzamento de auto-estrada. Por isso - mantenha sempre os olhos na estrada.



## Regra No. 6

### A cabina do condutor como cozinha de refeições

O meu táxi é a minha sala de estar - às vezes a minha cozinha. O cheiro de café acabado de fazer da máquina no painel de instrumentos é incomparável. O primeiro golo é um prazer. E se de repente tiveres de travar com força e a chávena escorregar da tua mão e o café quente a ferver te cair na vi-rilha? Então - por favor, não enquanto conduz!





Álcool - não vai de jeito nenhum!

Medicamentos - Tens a certeza que consegues conduzir com isto?

É melhor você perguntar!

## Regra No. 7

### Álcool e outros substâncias tóxicas

Se os seus sentidos estão enevoados, você arrisca completamente! A sua capacidade de reagir é diminuída. Isto aumenta a força do impacto. Com o impulso de 40 toneladas atrás de ti, isto é muitas vezes fatal.

Condutores profissionais e álcool não são uma opção.

Com drogas, pergunte sobre os efeitos.

E lembre-se, se você encontrar um motorista bêbado no trabalho, desviar o olhar não é a resposta.



Mudança de roupa

Na próxima vaga de estacionamento ou durante o inter-valo

## Regra No. 8

### A cabine como vestiário

Mais quente do que o esperado. Vamos vestir algo mais leve. Tenho o aviso de partida da pista e o controlo de cruzeiro adaptativo.

A sua confiança é incrível - e se o carro da frente tiver de en-costar? Não faças isso, a segurança primeiro!



Deixou cair alguma coisa - pare na próxima oportunidade e só depois pegue-a!

## Regra No. 9 O Reflexo do Grip

Conheces o reflexo,  
O seu telemóvel cai da sua mão  
o maço de cigarros cai  
o cigarro fumegante cai

...

Você alcança-o automaticamente.

Mas se você quiser pegar o objeto na cabine do motorista, sua cabeça está abaixo da linha de visão.

Você também pode rasgar o volante.

As consequências podem ser fatais. Deixe isso!



-...a conduzir -despedaçando -to depressa. Não vá!  
Você tem 40 toneladas de responsabilidade!

## Regra No.10

### O Mandamento Máximo de Oitenta

Os mais velhos ainda o conhecem, o capitão da estrada. O lema era „Longa distância - Rápido - Bom“ e os cartazes publicitários lidos: „Leva o teu tempo e não a tua vida“.

Longe do romance do condutor de longa distância, a ideia de gestão do „just-in-time“ está a flagelar os condutores profissionais de hoje.

Os engarrafamentos diários, as proibições infundáveis de ultrapassagens, as faixas horárias inflexíveis nas rampas, os egos sobre-dimensionados entre os chamados super-camiões, a concorrência de baixos salários da Europa de Leste, a solidariedade perdida e, por último mas não menos importante, o puro pensamento de

trabalho transformam muitos camio-nistas em lobos solitários. Há muito alarido, muito saber mel-hor, mas pouca mudança.

O que aconteceu com a ideia de parceria e consideração mútua no trânsito rodoviário? O mais forte não foi sempre o mais nobre?

O lobby dos ciclistas, na sua busca por uma reviravolta no trânsito, insiste que o mais fraco não deve ceder ao mais forte se estiver no caminho certo.

Os condutores de automóveis repreendem os condutores de camiões por estragarem a sua viagem livre e por progredirem mais rapidamente cada vez que ultrapassam o limite.

Alguns condutores de camiões mantêm deliberadamente o espa-

ço para o veículo da frente pequeno para que ninguém interfira com eles e não sejam passados para a traseira. Ao fazer isso, eles teimam em ter o pé no acelerador e não pensam em abrandar brevemente e em parceria.


Neste mundo globalizado e com uma pandemia travada, não estamos todos dependentes uns dos outros?

Pense sobre isso!

A consideração e a serenidade reduzirão o seu nível de stress.

**Vais sentir-te melhor. Junte-se a ele -  
torne-se um dos **Max Eighties**.**

**Ajuda activamente a acabar com as mortes tristes e  
desnecessárias no fim dos engarrafamentos de trânsito.**

A cartoon illustration of a man named Max Oitenta. He is wearing a light blue short-sleeved button-down shirt with a red circular logo containing the number '80' on the chest, blue trousers, and orange sneakers. He is smiling and giving a thumbs-up with his right hand. The background is plain white.

Portanto: esclareça sempre o seu percurso no que diz respeito a obras rodoviárias permanentes. Não te surpreendas com o fim de um engarrafamento de trânsito. Conduza com previdência e consideração.

Desejamos-lhe uma viagem segura e sem acidentes - nós, os

**Max Oitenta.**

**Dieter Schäfer** foi o chefe da polícia de trânsito em Mannheim durante muitos anos e foi responsável pelas auto-estradas ao redor do cruzamento de Walldorf.

Um acidente de camião fatal e evitável com quatro ocupantes mortos em Shrove Monday 2018 foi a razão para fundar a associação „Hellwach mit 80 km/h e. V.“ (Wide awake at 80 km/h), que teve origem nos membros do Mannheim Port Club e agora inclui várias empresas do sector da logística, bem como associações e prestadores de serviços.

O objectivo da associação é reduzir os acidentes no final dos engarrafamentos nas rotas de trânsito alemãs, à luz da Visão Zero.

# IVECO



## Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Erfahren Sie, wie Sie IVECOs innovative Assistenzsysteme für Ihre Sicherheit aktiv nutzen können: [max80.iveco.de](https://max80.iveco.de)