ANTES DA VIAGEM

- Verifique as condições de segurança do seu veículo, especialmente o estado dos pneus, travões, direcção, suspensão, dispositivos de sinalização e focagem dos faróis e o estado de funcionamento dos limpa pára-brisas.
- Acondicione correctamente a bagagem a transportar no veículo. A carga mal acondicionada pode alterar a estabilidade e o controlo da direcção, podendo provocar acidentes, enquanto o sistema de travagem se torna menos eficiente.
- Tenha presente que a fadiga, a doença, refeições pesadas, medicamentos, álcool, entre outros factores, prejudicam a aptidão para conduzir.
- Escolha criteriosamente o itinerário, opte por estradas com menos movimento e evite, se possível, as horas de ponta.

DURANTE A VIAGEM

Assuma o compromisso consigo próprio de que vai respeitar as regras e evitar os excessos, atendendo aos seguintes aspectos:

- Não faça ingestão de bebidas alcoólicas. A condução sob influência do álcool, além de ser punida por lei, é um enorme factor de risco de acidente.
- Regule a velocidade do seu veículo, tendo em conta as condições de segurança do mesmo, a intensidade de tráfego e as condições da via.
- Se o pavimento estiver escorregadio, conduza com prudência, para que possa parar o seu veículo sem perigo de acidente.

Mantenha uma distância segura em relação ao veículo que circula à sua frente.

- Antes de ultrapassar, certifique-se de que o pode fazer com segurança.
- Evite as manobras perigosas. Seja prudente e conduza com segurança.
- Em caso de avaria, estacione sobre a berma, acenda os intermitentes e coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 30m.
- Use o cinto de segurança ou dispositivo de retenção e faça questão de verificar se os seus acompanhantes seguem o seu exemplo.

Planeamento de Viagens - Eixos Principais e Itenerários Alternativos

Se vai de Lisboa para o Norte

A.E. do Norte (A1) ou EN1 (IC2), podendo ainda, a partir de Leiria, utilizar a EN 109 (IC1), por Figueira da Foz-Aveiro-Espinho e Porto.

A.E. de Loures (A8) até à saída de Marinha Grande. A partir daí, deverá seguir pela EN 1 (IC2) até Leiria e seguidamente pela EN 109 (IC1) até Espinho.

Pode utilizar em alternativa a A14 a partir da Figueira da foz em direcção a Coimbra retomando a A1.

Se vai do Porto para Valença

Utilize o IC1 até V. do Castelo, seguindo a partir daí a EN. 13 em direcção a Valença.

Pode também optar pela A 3, por Braga, Ponte de Lima, Valença. Ou ainda, pela EN. 13 por Vila do Conde-Povoa de Varzim-Viana do Castelo Valença.

Se vai de Lisboa para o Centro do País

Auto-Estrada do Norte (A1) até Torres Novas. A partir daí, siga pela A23 até ao

Entroncamento, tomando depois a Estrada Nacional nº110 (IC3) em direcção a Tomar, e depois para Coimbra, por Penela e Condeixa.

Auto-Estrada do Norte (A1) até Pombal. A partir daí, prossiga pelo IC8 em direcção a Pedrogão Grande-Sertã e Proença-a-Nova.

Se vai de Lisboa para Elvas (Fronteira)

Poderá escolher um dos seguintes itinerários:

- Auto-Estrada do Sul (A2), no nó de Setúbal entre na A6 em direcção ao Caia.
- Auto-Estrada do Norte (A1) até Vila Franca de Xira, seguindo depois pela Estrada Nacional nº10 por Infantado até Pegões. A partir daí, tome a Estrada Nacional nº 4 em direcção a Vendas Novas-Montemor-o-Novo-Estremoz-Elvas.

Se vai de Lisboa para o Nordeste Transmontano

Poderá optar por um dos seguintes itinerários:

- Auto-Estrada do Norte (A1) até Coimbra, tomando o IP3 em direcção a Viseu e aqui o IP5 até Celorico da Beira. A partir daí, utilize a EN 102 por Vila Nova de Foz Côa-Macedo de Cavaleiros-Bragança.
- Auto-Estrada do Norte (A1) até Aveiro, tomando aí o IP5 em direcção a Viseu-Mangualde até Celorico da Beira. A partir daí, prossiga pela EN 102 em direcção Vila Nova de Foz Côa-Macedo de Cavaleiros-Bragança.
- Auto-Estrada do Norte (A1) até ao Porto. A partir daí, utilize a Auto-Estrada Porto-Amarante (A4), prosseguindo depois pelo IP4 até Bragança.

Se vai do Algarve para o Norte

Opte por um dos seguintes itinerários:

Inicio na EN 125 OU Via do Infante entre na A2 em direcção à Ponte 25 de Abril, Lisboa, ou no nó de Setúbal, seguir em direcção ao Montijo, pela A12, Ponte Vasco da Gama, A1 seguindo direcção Norte;

Algarve-Ourique pelo IC1, seguir em direcção a Beja pelo IP2, tomando a A6, em Évora, seguindo depois o itinerário apontado na opção anterior.

Algarve-Ourique (A2) Grândola - Sul, Alcácer do Sal, prosseguindo pelo IC1 até Marateca. A partir daí, siga pela Estrada Nacional nº10 Pegões-Infantado-Vila Franca de Xira, onde tomará a Auto-Estrada do Norte (A1) ou Estrada Nacional nº1 (IC2).

Se vai de Lisboa para a Beira Alta

Opte por um dos seguintes itinerários:

Auto-Estrada do Norte (A1) ou Estrada Nacional nº1 até Albergaria-a-Velha. A partir daí, tome o IP5, que lhe permitirá seguir até Vilar Formoso ou:

Auto-Estrada do Norte (A1) ou EN 1 até Coimbra e, a partir daí, pela Estrada Nacional nº17 (Estrada da Beira) (IC6) até Celorico da Beira, podendo prosseguir depois pelo IP5.

Auto-Estrada do Norte (A1) até Coimbra-Norte, onde abandonará a Auto-Estrada, tomando o IP3, em direcção a Viseu. A partir do Rojão Grande, a escolha é sua: ou vai para Viseu, via Santa Comba Dão, ou toma a direcção de Mangualde onde encontrará o IP5.

Se vai de Lisboa para a Beira Baixa

Também tem possibilidades de escolha:

Auto-Estrada do Norte (A1) até Torres Novas, tomando aí a AE23 até Envende., seguindo depois pelo IP2 até Castelo Branco ou:

Optando, pela Auto-Estrada do Norte (A1) até Vila Franca de Xira, seguindo depois pela Estrada Nacional nº10 até ao Infantado e, a partir daí, pela Estrada Nacional nº119 (IC13), Coruche-Mora tomando a EN 2 - Ponte de Sôr-Gavião, EN 118 até ao Cruzamento do Arez-Barragem do Fratel, seguindo depois pelo IP2 até Castelo Branco.

Se vai de Lisboa para o Algarve

Utilize um dos seguintes itinerários:

- **Para a Região do Barlavento -** Ponte 25 de Abril ou Ponte Vasco da Gama Auto - Estrada do Sul (A2) até à Via do Infante (ou Via longitudinal do Algarve), poderá também optar pela Estrada Nacional nº125 e seguir em direcção a Portimão e Lagos, ou pela EN 124, saindo da A2 em S.Bartolomeu de Messines passando por Silves em direcção a Portimão.

  Em alternativa, a partir de Grândola (A2) pode seguir pelo IP8 até Sines onde deverá seguir em direcção a Odemira e, posteriormente, por Aljezur (EN 120) até Lagos onde poderá depois tomar a EN125.
- **Para a Região do Sotavento -** Ponte 25 de Abril ou Vasco da Gama – Auto - Estrada do Sul (A 2) – Grândola Sul. A partir daí, tome a direcção de Sta. Margarida do Sado, pela Estrada Nacional nº 259, e siga por Ferreira do Alentejo (EN 121) até Beja. Prossiga pela Estrada Nacional nº122, por Mértola até Vila Real de Santo António, ou Ponte 25 de Abril ou Vasco da Gama – Auto - Estrada do Sul (A 2) até ao Algarve e a partir daí, pela Via do Infante (IP1) até ao nó de Castro Marim ou, se preferir, opte pela Estrada Nacional nº125 por Faro-Olhão-Tavira

e Vila Real de Santo António.

Recomendação:

Devem programar o itinerário, evitar as horas de ponta e, se possivel, optar pelas estradas com menos movimento.