



## A Criança a Pé

**A educação rodoviária da criança deve começar o mais cedo possível. Desde que ensinada e treinada, ela conseguirá andar na rua sozinha e em segurança quando tiver cerca de 8-10 anos.**

**Nesta etapa de preparação, os adultos têm um papel fundamental no ensino das regras de trânsito e dos comportamentos mais corretos.**

**Sempre que ensinar uma criança a andar na via pública, não esqueça que, devido à sua estatura e imaturidade, ela percebe o mundo à sua volta e reage de maneira diferente de um adulto.**

### A Fase de Aprendizagem

Uma criança não deverá sair sozinha para a rua antes dos 7/8 anos. Até essa altura, não tem capacidade para se aperceber dos perigos que pode encontrar. É, por isso, importante começar essa preparação o mais cedo possível.

Contudo, antes de a deixar ir sozinha, certifique-se de que a criança se sente completamente segura para o fazer.

#### Algumas dicas para o treino:

- Respeite sempre as regras de segurança, principalmente se estiver com uma criança - é por imitação que os mais pequenos crescem e se adaptam ao mundo dos adultos.
- Comece esta etapa de preparação, optando por trajetos curtos e fáceis de serem memorizados pela criança.
- Indique, com a maior objetividade, os locais onde pode brincar (parques, jardins...) e os locais onde deve ter a máxima atenção (passeios, passadeiras...).
- Sempre que caminhar no trânsito com uma criança, leve-a do lado de dentro do passeio ou da berma.
- Quando andar na rua com a criança, aproveite para rever os pontos essenciais do percurso, explicando-lhe a razão por que o comportamento que estão a adotar é o mais indicado.

### Principais regras e comportamentos que a criança deve conhecer e respeitar

#### ...para avaliar os perigos:

- Observar sempre bem o ambiente que a rodeia, rodando a cabeça para identificar melhor os potenciais perigos.
- Caminhar calmamente, sem pressas ou correrias, de modo a estar atenta a todos os eventuais perigos
- Concentrar-se no trajeto, mesmo que já o conheça de cor
- De noite, redobrar a atenção, porque a avaliação das distâncias é mais difícil e a visibilidade é menor.

## Principais regras e comportamentos que a criança deve conhecer e respeitar

### **...para ver e ser vista:**

- Identificar os obstáculos que a impedem de ver bem e prever que, escondidos por eles, podem encontrar-se veículos em movimento.
- Levantar os olhos para ver bem o ambiente rodoviário onde se encontra, nomeadamente os sinais de trânsito.
- Assegurar-se sempre de que os condutores a estão a ver.

### **...para caminhar na rua:**

- Não brincar nos passeios ou na faixa de rodagem, pois pode ser perigoso.
- Na ausência de passeio, caminhar pela berma, sempre de frente para os veículos, para poder vê-los quando se aproximam. Se não existirem bermas, deve caminhar o mais afastada possível da faixa de rodagem.
- Caminhar no passeio, o mais longe possível da faixa de rodagem, para evitar ser surpreendida pela abertura da porta de um veículo estacionado ou não correr o risco de cair para a estrada.
- Nunca sair do passeio para ultrapassar alguém ou para desviar-se de um obstáculo.
- Prestar atenção aos veículos que a qualquer momento podem sair de uma garagem ou parque de estacionamento.
- À noite, vestir roupas claras e colocar bandas retrorrefletoras nas roupas e mochila, para que os condutores a possam ver.

### **... para atravessar a rua:**

- Procurar sempre uma passadeira, mesmo que isso a obrigue a caminhar um pouco mais e, de noite, escolher sempre um local bem iluminado. Caso não haja passadeira, nunca atravessar ao pé de um cruzamento ou entroncamento, escolher um local com boa visibilidade para os dois lados.
- Antes de atravessar, a criança deve olhar à esquerda, à direita e novamente à esquerda e estabelecer contacto visual com os condutores. Caso haja carros estacionados, avançar até ao limite exterior destes para poder observar o trânsito. A meio da faixa de rodagem, olhar novamente à direita.
- Se a passadeira tiver sinais luminosos, esperar que o sinal para peões fique verde e verificar se todos os condutores pararam.
- Atravessar a passadeira em linha reta, com passo rápido, mas sem correr.
- Prestar atenção redobrada às bicicletas, aos ciclomotores e motociclos. Estes podem aparecer de repente, ultrapassando uma fila de veículos, pela direita, sem que se esteja a contar com eles.
- Numa estrada de sentido único, verificar de que lado vêm os veículos, antes de atravessar.

## O que a criança nunca deve fazer:

- **Atravessar com o semáforo vermelho para peões, mesmo que não se aproxime nenhum veículo.**
- **Atravessar quando não está segura de que os veículos estejam parados ou manifestem a intenção de o fazer, mesmo com a luz verde para os peões.**

## A caminho da escola e de regresso a casa

Na maior parte dos casos, é o primeiro percurso que a criança começa a fazer sozinha. No entanto, para tal, precisa de ser treinada e ensinada. Antes de a deixar ir sozinha para a escola, avalie bem a sua autonomia. Depois, quando já tiver prática, é preciso ensiná-la a manter o seu grau de atenção porque o facto de já conhecer o percurso de cor, pode fazer com que preste menos atenção ao ambiente que a rodeia, ficando mais vulnerável.

- **Escolha o percurso mais seguro até à escola. Nem sempre o percurso mais curto é o melhor.**
- **Treine esse caminho várias vezes (identificando os perigos e explicando os comportamentos a adotar para os evitar), até que mostre segurança para o realizar sozinha.**
- **A pressa e o cansaço tornam a criança menos atenta. Por isso, se estiver atrasada, não a deixe ir para a rua, pois a excitação torna-a menos atento. No regresso a casa, recorde-lhe que deverá ter em atenção ao que se passa ao seu redor durante o trajeto.**
- **Recorde à criança que durante o percurso deverá estar o mais atenta possível e que não deverá brincar, pois pode ser perigoso. Faça-a compreender que apenas deve brincar nos locais apropriados, como os parques e os jardins e nunca nos passeios e via pública.**

## Os principais sinais que a criança deve conhecer como peão:



### Passagem para peões

Sinal de **informação**: indica o local exato de uma passagem para peões.



### Trânsito proibido a peões

Sinal de **proibição**: indica que os peões não podem caminhar naquela via.



### Passagem de peões

Sinal de **perigo**: indica a aproximação de um local onde pode encontrar uma passagem para peões.



### Pista obrigatória para peões

Sinal de **obrigação**: indica que os peões são obrigados a utilizar a pista onde o sinal está colocado.



### Fim de pista obrigatória para peões

Sinal de **obrigação**: indica que a pista obrigatória para os peões terminou.

## A Criança de Patins

**A criança, para se deslocar de patins, não tem apenas de saber andar. Tem também de saber parar, abrandar, acelerar, virar e desviar-se de um obstáculo. Por isso, a aprendizagem não deve ser feita na rua, mas em espaços protegidos (sem veículos nem peões, longe da faixa de rodagem), em terrenos planos, secos e de pavimento liso.**

**Para andar de patins em segurança e não pôr em risco a segurança dos outros, há regras e comportamentos que a criança deve respeitar. Embora quando se desloca de patins a criança é considerada um peão, é preciso não esquecer que esta circula mais rápido do que uma pessoa que se desloca a pé.**

### **Regras e comportamentos que deve ensinar às crianças...**

- Nunca andar de patins sem terem colocado todo o equipamento necessário: capacete, joelheiras, cotoveleiras e protetores para os pulsos.
- Verificar sempre o estado dos patins antes de começar a andar (rodas, travões, eixos...).
- Andar nos passeios, atravessar nas passadeiras e respeitar a sinalização luminosa para peões, pois quem anda de patins está sujeito às mesmas regras que se aplicam aos peões.
- Andar de patins em locais protegidos (como caminhos apropriados ou pistas) e longe do trânsito.
- Prever o que pode acontecer, olhando para longe para identificar os obstáculos fixos ou móveis, para que os possam evitar ou desviar-se deles.
- Respeitar os peões: não considerar que, pelo facto de se deslocarem mais rápido, podem passar primeiro, ou seja, devem sempre ultrapassar os peões pela esquerda e cruzá-los pela direita.
- No passeio, devem circular o mais afastadas possíveis da faixa de rodagem, sem empurrar ou brincadeiras.
- À noite ou com mau tempo, devem usar colete refletor ou bandas retrorrefletoras no casaco para serem bem vistas.
- Em caso de desequilíbrio, não se devem agarrar a um peão, para evitar cair.