
*Bem-vindo
ao mundo da
Bicicleta!*

INTRODUÇÃO

Pedalar é sensacional! Sentir o vento no rosto, a liberdade que a bicicleta proporciona, gastar energia, contribuir para uma cidade menos poluída e menos barulhenta. São muitos os benefícios da bicicleta. No entanto, andar de bicicleta pode ser uma experiência tanto prazerosa quanto traumática. Da regulagem da bicicleta ao como se comportar no trânsito ou mesmo no parque, são vários os fatores que interferem no bem estar do pedalar.



Por isso, esse guia traz informações e dicas para fazer a sua pedalada ser a mais agradável possível. Além disso, traremos alguns elementos do Código de Trânsito Brasileiro que tratam dos direitos e deveres do ciclista. E quando você já estiver com uma vontade imensa de pegar a sua bike e curtir a cidade, mostraremos o que fazer para ser um agente de mudança a bordo da sua magrela.

E se alguma dúvida ou receio surgir, fique tranquilo, procure um Bike Anjo para te ajudar nessa experiência.

Boas pedaladas!

Equipe Bike Anjo
www.bikeanjo.com.br

10 BENEFÍCIOS

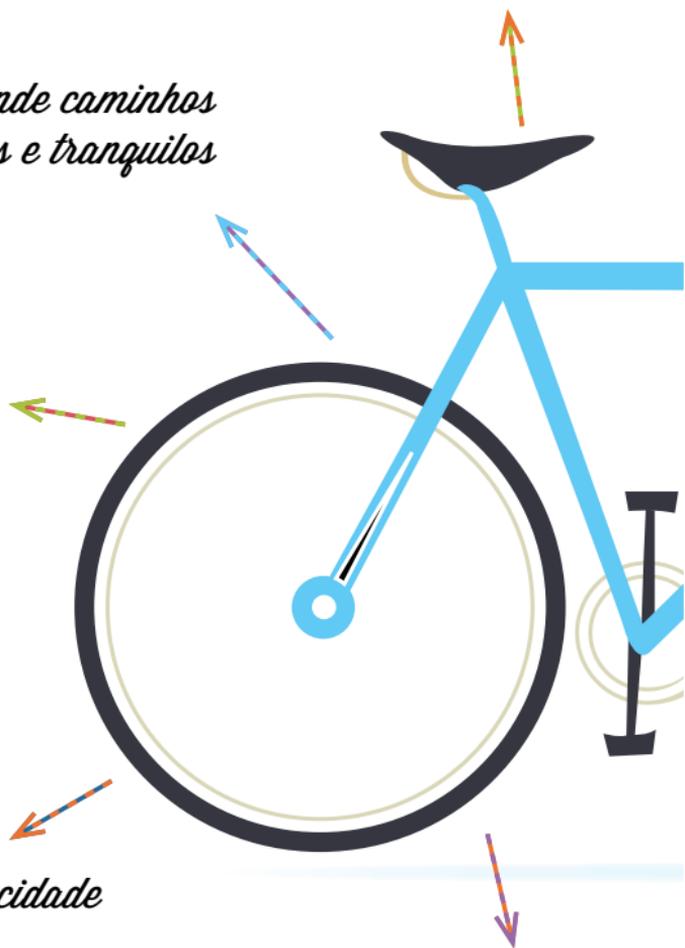
te ajuda a fazer exercício

you learn alternative and quiet paths

is silent

doesn't pollute your city

you arrive at work more ready



DA BICICLETA

faz sentir vento no rosto



você observa mais a sua cidade



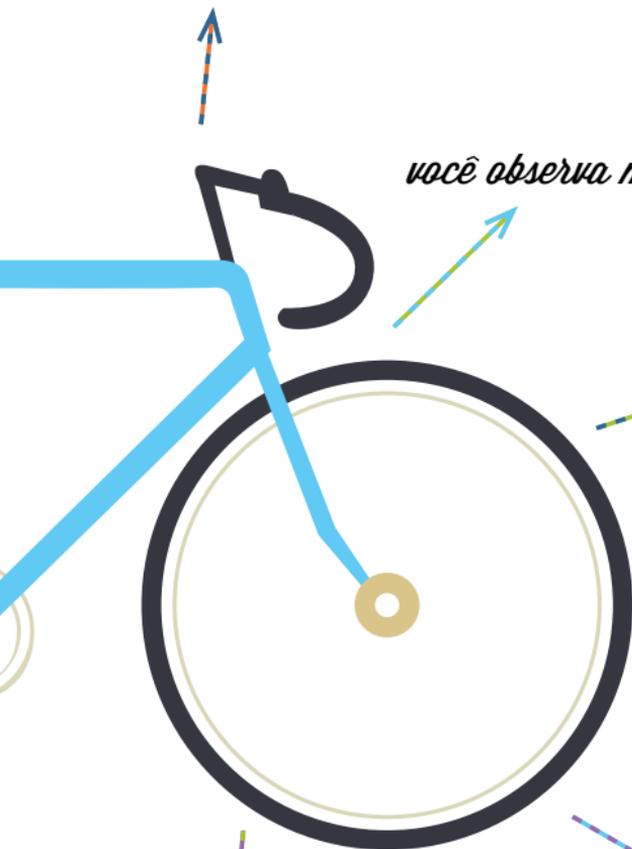
é econômica



evita congestionamentos



colabora com a sua saúde



10 DICAS PARA UM PEDAL AGRADÁVEL

1. MANTENHA A MAGRELA REVISADA

Se usar a bicicleta mais de duas vezes por semana, faça manutenção a cada três meses. Se não a usar com tanta frequência, procure por uma revisão a cada seis meses, pelo menos. Assim você evita problemas como marchas e freios desregulados ou, até mesmo, a quebra de algum componente durante a pedalada. Bike regulada também evita que você sinta dores no corpo após o pedal.

2. OBEDEÇA AS LEIS DE TRÂNSITO

Para garantir a sua segurança é importante respeitar a legislação e trafegar no mesmo sentido que os veículos, não pedalar na calçada e respeitar a sinalização.

3. OCUPE A FAIXA

Bicicleta é meio de transporte e deve se portar como tal. Nas ruas, ocupe pelo menos um terço da faixa. Ficar muito próximo da guia pode incentivar os motoristas dos veículos a te ultrapassarem na mesma faixa, o que pode ser perigoso.



4. COMUNIQUE O QUE VOCÊ VAI FAZER

Sinalize com os braços e as mãos quando você for virar à direita ou à esquerda e também quando parar, pedindo para que os veículos reduzam a velocidade.

5. ILUMINAÇÃO É MUITO IMPORTANTE

Quando pedalar a noite, tenha sempre luzes dianteiras e traseiras. Ser visto durante a pedalada é muito importante!

6. OLHO NO OLHO É SEMPRE MUITO BOM

Veja e seja visto! O famoso olho no olho pode garantir um primeiro contato com os motoristas e você terá a certeza de que está sendo visto.

7. ATENÇÃO COM OBSTÁCULOS

Cuidado ao passar próximo às portas dos veículos. Procure buzinar antes de passar por carros estacionados ou ao ver portas se abrindo. Atenção também para buracos nas ruas. Sinalize para mostrar que desviará deles.



8. MÃOS NO GUIDÃO É SEMPRE MUITO BOM

Quando não estiver sinalizando, mantenha as mãos no guidão. Em caso de imprevistos você consegue frear com mais agilidade.

9. INVISTA NUM BOM CADEADO

Quando estiver longe da sua magrela, garanta que ela esteja segura. Procure priorizar o estacionamento em bicicletários e usar travas resistentes que dificultam o furto da sua tão querida bicicleta - como as em formato de “U” (conhecidas como U-Lock) e cabos de aço de 8 a 10mm.

10. CUMPRIMENTE OUTROS CICLISTAS

Uma das coisas mais legais em andar de bicicleta é se sentir mais envolvido com a cidade e com as pessoas. Pedalar nos aproxima da cidade e cumprimentar um ciclista que passa pelo seu caminho já é uma forma de se parabenizarem por estarem no caminho certo!

SEJA UM AGENTE DE MUDANÇA

PEDALAR TE APROXIMA TANTO DA CIDADE QUE, PROVAVELMENTE, VOCÊ VERÁ IRREGULARIDADES QUE TE DEIXARÃO INDIGNADO! SAIBA COMO AGIR.

_Problemas com ônibus?

Ligue 156 (24h) e denuncie. É necessário linha, código do ônibus, horário e local.

_Problemas com táxis?

Ligue para o DTP 2692-3302, 2692-4094, 2291-5416, 2796-3299 (seg-sex 8h-17h) e denuncie. É necessário placa, horário e local.

_Problemas com uma viatura da CET?

Ligue 1188 (24h) e denuncie. É necessário placa, código do carro, horário e local.

Problemas com carros de empresa?

Procure o “como estou dirigindo” ou, se não houver, anote o nome da empresa e a placa. Depois procure contato da empresa e reclame. Isso faz uma diferença enorme no nosso trânsito.

Problemas com carros particulares?

A melhor forma de tentar melhorar essa situação é conversando com o motorista. Como ele naturalmente vai parar no trânsito logo adiante, experimente uma abordagem simpática e educativa, explicando o que fez de errado ali atrás e dando motivos para não repetir isso. “Todos queremos uma cidade melhor” — taí uma ótima forma de se despedir e continuar o seu caminho.

Se envolveu em algum acidente com carro?

Você deve lembrar que o Código de Trânsito Brasileiro deixa explícito que a preferência é sempre do ciclista, e portanto o motorista sempre deve zelar pela sua segurança. A primeira coisa a fazer em caso de



acidente é ANOTAR A PLACA DO CARRO. Em seguida, não saia do local do acidente, ligue para a Polícia Militar (190) e para a emergência do SAMU (192) ou Bombeiros (193). Assim você garante que a ocorrência seja registrada na hora, o motorista será encaminhado à delegacia e você ao hospital (mesmo que seja uma unha quebrada!). Não deixe ocorrências de trânsito passarem em branco!

Viu irregularidades na rua? (carros na calçada ou em vias exclusivas para bicicleta, sinalização ruim ou semáforos apagados, por exemplo) Ligue 1188 (24h) e avise.

No prédio do seu trabalho não tem bicicletário e nem chuveiro? Busque um telefone ou e-mail de reclamação na administração do prédio ou no Departamento de Recursos Humanos e mande uma mensagem. Encaminhe e mobilize outros ciclistas para lhe ajudar na mobilização. Busque também o Twitter (ou outras redes sociais) da administração do prédio para dialogar e cobrar.

CÓDIGO DE TRÂNSITO BRASILEIRO – CTB

 CTB é a legislação de trânsito brasileira que, mais do que organizar o fluxo de veículos e pessoas, é uma lei que busca valorizar a vida dos diferentes atores que compõe o trânsito da cidade.

IMPORTANTE!

O CTB reconhece a BICICLETA como meio de transporte e a define como um **“veículo de propulsão humana, dotado de duas rodas”**.

Confira 10 itens importantes de conhecer e entender antes de pedalar:

- 1_A bicicleta tem que circular na mesma mão em que os veículos (Artigo 51)
- 2_Quando não houver vias exclusivas, a bicicleta pode circular nas pistas laterais (direito e esquerdo) e não é permitido pedalar nas calçadas, a menos que esteja sinalizada a permissão (Artigo 58)
- 3_Os carros devem tomar distância de 1,5 metros ao ultrapassar um ciclista (Artigo 201)

4_ Bicicleta pode circular entre os carros estes estiverem parados ou aguardando em fila (Artigo 211)

5_ Se for usar a calçada ou atravessar a rua pela faixa de pedestres, desça da bicicleta e a empurre (Artigo 68)

6_ Buzina, retrovisor e refletivos dianteiro, traseiro e lateral são itens obrigatórios a serem fornecidos pelos fabricantes de bicicleta (Artigo 105)

7_ Em um cruzamento, se o sinal fechou enquanto o ciclista atravessava, os carros devem dar preferência à bicicleta e aguardar o término da travessia (Artigo 214)

8_ Quando um carro for virar à direita ou a esquerda e tiver uma bicicleta na frente, o condutor deve aguardar a bicicleta passar, para então fazer a curva (Artigo 38)

9_ Ameaçar o ciclista com o veículo é considerado infração gravíssima (Artigo 170)

10_ Os veículos motorizados devem dar preferência e zelar pela segurança do ciclista e TODOS, inclusive os ciclistas, devem priorizar e zelar pela segurança dos PEDESTRES (Artigo 29)

AGRADINHOS PARA QUEM PEDALA

UFA! E DEPOIS DE UMA BOA PEDALADA, NADA MELHOR DO QUE FREQUENTAR AQUELES ESTABELECIMENTOS QUE PRESENTEIAM OS CICLISTAS COM AGRADINHOS. AFINAL, A BICICLETA FAZ UM BEM DANADO PARA A CIDADE.

Confira os estabelecimentos amigos do ciclista:

www.bikeit.com.br

O Bike It é um mapa colaborativo onde além de descobrir os estabelecimentos amigos do ciclista você também pode indicá-los. Se você chegou de bike num restaurante, café, loja ou qualquer outro estabelecimento e se sentiu bem acolhido, entre no site e indique para outros ciclistas.

*Experimente
uma vida
sem trânsito*



SE ENVOLVA

CONFIRA SITES COM DICAS E AÇÕES BACANAS PARA QUEM CURTE A VIDA A BORDO DE UMA BICICLETA!

Vá de Bike - vadebike.org

Site com notícias sobre segurança, legislação e agenda de eventos ciclísticos em todo o Brasil

Escola de Bicicleta - escoladebicicleta.com.br

Site em formato de cartilha com o be-a-bá da bicicleta e do seu uso como meio de transporte

Loop Bikes - loopbikes.com.br

Para quem quer começar a pedalar em grupos, a plataforma reúne informações detalhadas sobre grupos de pedal em todo o Brasil. Encontro a que mais combina com você!

Eu Vou de Bike - euvoudebike.com

Site colaborativo com dicas das melhores rotas para se fazer de bicicleta. Também concentra notícias interessantes sobre o mundo da bike.

Na Bike - bit.ly/nabike

Blog com relatos, reflexões, entrevistas e notícias fresquinhas sobre a bicicleta no Brasil e no mundo.

Ciclocidade - ciclocidade.org.br

Site da Associação dos Ciclistas Urbanos de São Paulo, que reúne notícias sobre o andamento da organização, bem como o acompanhamento de políticas públicas de mobilidade urbana na capital paulista.

E depois de tudo isso, se você ainda precisar de ajuda, fique tranquilo: **CHAME UM BIKE ANJO - bikeanjo.com.br/bikeanjo**

Já está pedalandando com confiança e quer ajudar os outros? **SEJA UM BIKE ANJO - bikeanjo.com.br/novobikeanjo**



Projeto Piloto de

CENU-WTC

Mobilidade Corporativa



Banco Mundial



WORLD
RESOURCES
INSTITUTE

