



### Respeito no trânsito

- Respeite os semáforos, as sinalizações e as faixas de pedestre
- Não conduza a bicicleta em passeios nos quais não seja permitida sua circulação
- Não utilize o corredor de ônibus

### Direitos assegurados

(de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro, art. 58 e 201):

- Ciclistas têm prioridade sobre veículos automotores
- Motoristas devem manter distância lateral de pelo menos 1,5m da bicicleta e reduzir a velocidade ao passar pelos ciclistas (art. 201 do CTB, sujeito a infração média)

### Cuidados essenciais

- Pedale respeitando os seus limites físicos
- Fique atento aos carros parados (o ocupante pode abrir a porta abruptamente)
- Evitar usar fones de ouvido e mantenha atenção no trajeto
- Não transporte objetos que possam desequilibrar a bicicleta
- Planeje o percurso com antecedência, priorizando vias mais calmas
- Mantenha os freios regulados e pneus calibrados

Fonte: Ministério das Cidades, Código Brasileiro de Trânsito, Saúde Brasil, Icetran e Abraciclo



Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed  
Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

CARTILHA



# BICICLETAS

## Locomova-se com segurança



Cada vez mais as pessoas estão aderindo à bicicleta como meio de transporte e opção de lazer e atividade física.

**Já são 70 milhões de bicicletas em circulação no Brasil, segundo dados da Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares (Abraciclo).**

E motivações para pedalar não faltam, em aspectos econômicos, ecológicos e de qualidade de vida.

Como qualquer outro veículo, conduzir uma bicicleta também implica no respeito a regras básicas de circulação e cuidados individuais, em benefício da mobilidade urbana e também na garantia da segurança do próprio ciclista e dos demais cidadãos.

## MOTIVOS PARA USAR A BICICLETA

**SUSTENTABILIDADE:** Não poluente

**SAÚDE:** Combate o sedentarismo, melhora a capacidade cardiorrespiratória, ajuda a diminuir o colesterol, previne doenças dos ossos e músculos, ajuda a diminuir o risco de doenças crônicas, melhora o sistema imunológico

**CUSTO:** Não utiliza combustível, baixo custo de aquisição e manutenção

**ESPAÇO PÚBLICO:** Ocupa menos espaço nas vias

## PEDALANDO NO LUGAR CERTO

**CICLOVIA:** Pista destinada exclusivamente para a circulação de bicicletas, em que há separação física do tráfego comum, com mureta, meio-fio ou outro tipo de isolamento físico, e protege o ciclista do tráfego intenso. Pode ser unidirecional (um único sentido de circulação) ou bidirecional (sentido duplo de circulação).

**CICLOFAIXA:** Parte da pista destinada à circulação exclusiva de bicicletas, porém, sem separação física e podendo estar no mesmo nível da pista de rolamento, sendo delimitada por sinalização viária. Também pode ser unidirecional ou bidirecional.

**ESPAÇO COMPARTILHADO:** Nem sempre o ciclista conta com um espaço exclusivo para circular, então, quando não há ciclovias, ciclofaixas e nem área de acostamento, ele deve utilizar os bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação da via.

**IMPORTANTE: O ciclista não pode transitar nos passeios, a não ser que o local seja autorizado e sinalizado para ser compartilhado entre pedestres e ciclistas.**

## REGRAS E DICAS IMPORTANTES

### Pedale em segurança

- Trafegue no sentido dos veículos, nunca na contramão
- Sinalize com a mão quando pretender fazer uma conversão ou parar/reduzir a velocidade

### Itens obrigatórios de segurança

- (de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro, art. 105)
- Campanha
  - Espelho retrovisor do lado esquerdo
  - Sinalização noturna reflexiva (dianteira, traseira e nos pedais)

### Itens opcionais

- Capacete
- Luvas
- Óculos
- Farol noturno dianteiro
- Reflexivos adicionais
- Sapatilhas
- Roupas específicas de ciclismo