



Cartilha do Ciclista



Pela Paz no Trânsito, Saúde e
Meio-ambiente



Pedalando no Trânsito



- Pedalar na borda da via sempre no sentido do fluxo de veículos;



- Sempre sinalize com a mão antes de efetuar uma manobra e **respeite os semáforos!**

- Evite pedalar nas calçadas sem ciclofaixas. **Respeite o Pedestre!**



Pedalada Defensiva:

- Olhos e ouvidos bem abertos!
- Em cruzamentos verifique se o motorista está vendo você;
- Nunca use fone de ouvidos ao pedalar!

- O caso da figura ao lado acontece sempre. Antes de atravessar um cruzamento olhe para trás e certifique-se que o motorista lhe dará a preferência!



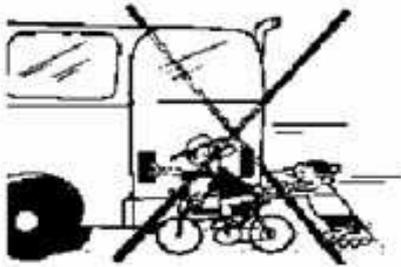
- Muito cuidado com as portas dos carros estacionados!

- Use sempre roupas claras. Ao pedalar a noite utilize sinalizadores traseiros e dianteiros.





Pedalando no Trânsito



- Nunca pegue 'rabeira' em ônibus ou caminhões. É muito perigoso!

Pedalando na Chuva:

- Não pedale de guarda chuva. Use capa!
- Tome cuidado com a poças de água. Elas podem esconder buracos perigosos!



PAZ NO TRÂNSITO

- Seja sempre cordial no trânsito;
- Ignore provocações;
- Use sempre o bom senso!

Pedalando em Grupo

- Pedalar sempre em fila única nos locais urbanos;



- Mantenha sempre uma distância segura dos ciclistas do grupo. Pegar vácuo pode ser muito perigoso!

- Antes de efetuar uma manobra ou desviar de um obstáculo sempre sinalize para os ciclistas que estão atrás de você;
- Mantenha o grupo sempre unido. Se o número de ciclistas for muito grande pode-se dividir em pequenos grupos, conforme o condicionamento de cada um, e combinar pontos de reencontro;
- **Nunca deixe um colega sozinho para trás. Ele pode precisar da sua ajuda!!!**



Cicloturismo



1. Planeje sua viagem: Topografia da região, previsão do tempo, pontos de parada, distâncias por dia, mapas, hospitais,...;

2. Listar o Necessário: documentos, bagagem, equipamentos, higiene pessoal, ferramentas, dinheiro,....

3. Bagagem: Levar o que é realmente necessário e distribuir a bagagem por tipo e frequência de uso;

4. Bike: Revisar a bike e não esquecer ferramentas essenciais como bomba, chave de corrente, kit remendo, canivete multi-funcional,....;

Manutenção da Bike

Verificar se:

- Freios estão regulados;
- Sapatas de freio estão ok;
- Aros estão alinhados;
- Pneus estão calibrados e em boas condições;
- Os pedais estão apertados;
- Pé de vela está sem folga;
- O guidão está bem fixado;

Fazer pelo menos uma revisão completa da bike a cada 6 meses;

Equipamentos de Segurança

- **Leve sempre um documento com nome, tipo sanguíneo e telefones para contato;**
- Capacete;
- Luvas;
- Óculos (para evitar insetos em descidas);
- Sinalizadores/refletores traseiro e dianteiro;
- Espelho retrovisor. Muito importante na cidade para evitar olhar para trás;
- Roupas coloridas. Seja bem visível aos motoristas!!!!

