

🚲🚲🚲 CARTILHA DO 🚲🚲🚲  
**CICLISTA**

SANTA BÁRBARA D'OESTE / SP



f @culturasbo

## *"Meu nome é CLETA, sua magrela de duas rodas"*

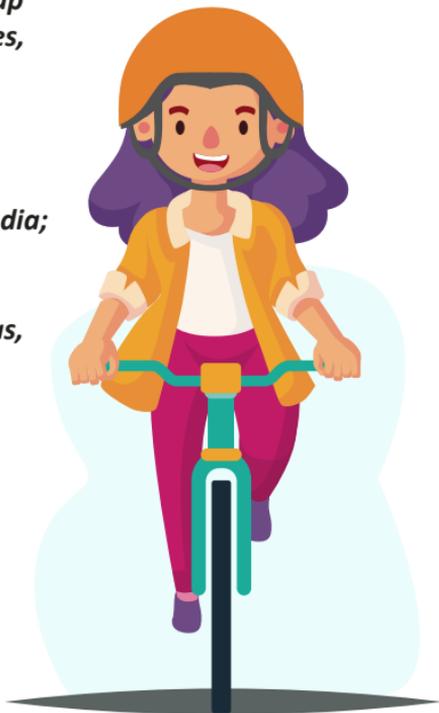
*O planeta agradece por você ter me adquirido, prometo que se cuidar bem de mim, vamos viver experiências incríveis e transformadoras. Além do seu bem-estar, vou cuidar para que você conheça pessoas, estradas, lagoas, cachoeiras, restaurantes, pássaros, animais e até muitos pontos da sua cidade, que de tão rápido que você já passou, nem prestou a atenção merecida. Andar em mim possibilita maior interação com outros usuários da via e com a cidade.*

O **Cidadão Ciclista** tem papel fundamental e relevante na vida da cidade com relação ao modo como se desloca por ela. Portanto faz toda diferença um comportamento e uma conduta adequada – o que impacta positivamente na vida de todos.

A **bicicleta** é um **veículo** não motorizado de propulsão humana (inclusive no Código de Trânsito Brasileiro). Deve-se seguir as Normas de Trânsito, seja na área urbana ou rural, ter a preferência sobre todos os demais meios motorizados e ser conduzido com responsabilidade, sempre dando a preferência aos pedestres e pessoas com mobilidade reduzida.

## *Recomendações preventivas antes de pedalar:*

- *Consulte seu médico;*
- *Faça exames de rotina, como check-up de sangue, urina e medição de diabetes, entre outros;*
- *Caminhe regularmente;*
- *Tome em média 2 litros de água por dia;*
- *Faça uma alimentação balanceada, inserindo na sua rotina frutas, verduras, legumes e cereais, entre outros.*



## ***Código de Trânsito Brasileiro para veículo bicicleta e motorizados***

Em 1998, o Código de Trânsito Brasileiro tratou a bicicleta como deveria, colocando-a como veículo de propulsão humana e implantando o direito do ciclista de trafegar pelas ruas, estradas das cidades e do país. Assim, o ciclista ganhou direitos e deveres quanto ao seu uso, dando comprometimento de também se prevalecer de cuidados para não infringir as leis.

**Art. 27.** Antes de colocar o veículo em circulação nas vias públicas, o condutor deverá verificar a existência e as boas condições de funcionamento dos equipamentos de uso obrigatório.

**Art. 28.** O condutor deverá, a todo momento, ter domínio de seu veículo, pedalando-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança do trânsito.

**Art. 29.** O trânsito de veículos nas vias terrestres abertas à circulação obedecerá às seguintes normas:

I - a circulação far-se-á pelo lado direito da via, admitindo-se as exceções devidamente sinalizadas;

II - o condutor deverá guardar distância de segurança lateral e frontal entre o seu e os demais veículos, bem como em relação ao bordo da pista, considerando-se, no momento, a velocidade e as condições do local, da circulação, do veículo e as condições climáticas;

**Art. 50.** O uso de faixas laterais de domínio e das áreas adjacentes às estradas e

rodovias obedecerá às condições de segurança do trânsito estabelecidas pelo órgão ou entidade com circunscrição sobre a via.

**Art. 58.** Nas vias urbanas e nas rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer, quando não houver ciclovia, ciclofaixa, ou acostamento, ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via, com preferência sobre os veículos automotores.

**Art. 170.** Dirigir ameaçando os pedestres que estejam atravessando a via pública, ou os demais veículos:  
Infração - gravíssima;

**Art. 181.** Estacionar ou parar veículo na ciclovia ou ciclofaixa é infração grave.

**Art. 220.** Deixar de reduzir a velocidade do veículo de forma compatível com a segurança do trânsito: XIII - ao ultrapassar ciclista: Infração - gravíssima; Penalidade - multa;

**Art. 247.** Deixar se conduzir pelo bordo da pista de rolamento, em fila única, os veículos de tração ou propulsão humana e os de tração animal, sempre que não houver acostamento ou faixa a eles destinados:  
Infração - média; Penalidade - multa.

**Art. 252.** Dirigir o veículo: VI - utilizando-se de fones nos ouvidos conectados a aparelhagem sonora ou de telefone celular : Infração - média;

## Itens obrigatórios de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro



Imagem seguindo orientações da Resolução Contran 46/98

### 1 Sinalização Noturnas Refletivas

Aumentam a visibilidade dos ciclistas, principalmente a noite.

Devem ser:

- Brancas na dianteira
- Vermelhas na traseira
- Amarelas ou brancas nos pedais e nas laterais

**Obs.:** Mantenha os refletores sempre limpos para que possam refletir a luz.

### 2 Campainha ou buzina

Auxiliam a identificar a bicicleta no trânsito, alertando motoristas, pedestres e outros ciclistas.

### 3 Espelho Retrovisor

Deve ser colocado pelo menos do lado esquerdo da bicicleta, permitindo que o ciclista visualize o que acontece atrás dele. O equipamento deve ser de plásticos para evitar acidentes.

## *Itens de sinalização complementares*

- Farol branco para ser usado na dianteira do veículo
- Lanterna vermelha para ser usada na traseira do veículo

## *Equipamentos de Proteção Individual (EPI)*

- Capacete
- Óculos
- Luva
- Roupas Coloridas (dia)
- Roupas Clara (noite)



## *Tipos de vias para pedalar*

Se a via pública não tiver espaço delimitado para veículo bicicleta, circule pela rua e não pelas calçadas.

**CICLOROTAS:** São ruas com velocidade reduzida e sinalização especial para compartilhamento com bicicletas. Serão implantadas em breve, conforme Plano de Mobilidade Municipal.

**CICLOFAIXAS:** São espaços destinados ao fluxo de bicicletas, porém sem qualquer separação física. A delimitação pode ser feita por faixas pintadas no chão, olhos de gato ou tachões tipo “tartaruga”. A bicicleta deverá trafegar no máximo até de 20 km/hora. Exemplo: trechos de ciclofaixa na Avenida João Ometto.

**CICLOVIAS:** São espaços segregados para o fluxo de bicicletas. Isso significa que há uma separação física isolando os ciclistas dos demais veículos. Exemplo: ciclovia da Avenida São Paulo.

**CICLOVIA EM PARQUES E ESPAÇOS PÚBLICOS:** São espaços internos onde há fluxos constante de pedestres e pessoas com mobilidade reduzida. Neste caso o veículo bicicleta deve se deslocar com velocidade máxima de até 10 km/hora, promovendo a segurança de todos. Exemplos: Parque dos Jacarandás e nas Áreas de Bem Estar e Qualidade de Vida do Jardim São Francisco, Residencial Furlan, Conj. Romano e Parque Rochele, entre outros.

**CALÇADA COMPARTILHADA:** São calçadas onde o uso de bicicletas é oficialmente permitido. A prioridade continua a ser do pedestre, mas os ciclistas também possuem o direito de utilizá-la. A bicicleta deverá trafegar abaixo de 15 km/hora. Exemplo: calçada da Avenida da Saudade.

**ESTRADÃO DE TERRA:** São estradas de terra geralmente com oito metros de largura, de chão bem batido, com visão encoberta por cana-de-açúcar e onde circulam pedestres, bicicletas, motos, cavalos charretes, caminhões, treminhões e máquinas agrícolas. São locais que exigem muita atenção principalmente em entroncamentos, onde a cana prejudica a visão de outros veículos, por isso a audição passa a ser a maior prevenção do ciclista. Exemplo: Estradão que leva ao bairro Santo Antonio do Sapezeiro.

**RODOVIAS:** São pistas com velocidade superior a 90 km/hora, onde só é permitido o trânsito de veículos bicicletas nos acostamentos e no fluxo dos demais automotores. Exemplos: Estrada Saulo Waldemar Fornazin, Rodovia Luís Ometto, Rodovia Luiz de Queiroz e Rodovia dos Bandeirantes.

**CARREADORES DE CANA:** São estradas de terra geralmente com menos de seis metros de largura, de chão pouco batido, com visão encoberta por cana-de-açúcar e onde circulam máquinas agrícolas. São locais que também exigem muita atenção principalmente em entroncamentos onde a cana prejudica a visão de outros veículos, por isso a audição passa a ser nossa maior prevenção. Exemplo: as estradas de terra que saem pelas laterais do Estradão que leva ao bairro Santo Antonio do Sapezeiro.

**CERCAS E PORTEIRAS:** São limites de propriedades particulares, que não devem ser invadidos.

**ÁREA DE PRESERVAÇÃO PERMANENTE (APP):** Área protegida, coberta ou não por vegetação nativa, com a função ambiental de preservar os recursos hídricos, a paisagem, a estabilidade geológica e a biodiversidade, facilitar o fluxo gênico de fauna e flora, proteger o solo e assegurar o bem-estar das populações humanas. O uso dessas áreas está restrito a órgãos ambientais. Exemplo: matas ciliares em volta de rios e lagoas.

**BICICLETÁRIOS E PARACICLOS:** Local em logradouros públicos ou coletivos reservados para o estacionamento de bicicletas, nesse caso, com controle de acesso. Exemplo: RodoTerminal. Já os Paraciclos são as centenas de suportes espalhados em praças públicas, escolas municipais e pontos comerciais da cidade. Exemplos: Prefeitura, Câmara Municipal, Praça Central, CIEP Leonel Brizola, praças nos bairros, Centro de Memória e CEU da Artes, entre outros.

**PRAÇA DO CICLISTA:** Local onde ocorrem atividades culturais em prol da cultura da bicicleta, como exposições, show, artesanatos, ponto de encontro e ponto de partida pra rotas turísticas. Exemplo: Praça Dona Carolina (em frente ao Fórum).



## ***Postura ao Pedalar***

O correto ajuste do selim, do guidão e a posição correta dos pés no pedal podem tornar a sua pedalada muito mais confortável. Verifique nas imagens abaixo qual é a posição ideal de cada um destes itens e também os erros mais comuns.

### **Altura do selim**

Este é o erro mais comum cometido por ciclistas. Ajuste a altura do seu selim até a sua perna flexionar em torno de 15 graus, conforme mostra a figura. Muitos ciclistas pedalam com o selim muito baixo, forçando muito mais o joelho e tornando a pedalada muito mais cansativa. É importante também deixar o selim reto (não inclinado para frente e nem para trás).

### **Ajuste do guidão**

O guidão deve estar a uma altura em que os braços estejam sempre semiflexionados. Não deve-se ficar com os braços muito estendidos para não gerar uma grande sobrecarga nas articulações do cotovelo. A sua coluna deve estar reta e o ciclista deve sempre olhar para frente na posição mais relaxada possível.

### **Posição do joelho**

Pedale com os joelhos mais unidos ao pedalar.

## Altura do selim



## Posição do joelho



# *Para a boa manutenção de sua bicicleta*

Sempre verifique as condições destes itens antes de pedalar:

- **Pneus**

Sempre mantenha-os calibrados e troque-os quando estiverem carecas

- **Rodas**

Verifique sempre a centragem dos aros e o estado dos raios. Os cubos devem ser lubrificados periodicamente

- **Freios**

Tenha sempre os freios bem ajustados e cheque regularmente o estado das sapatas e cabos

- **Guidão**

Mantenha bem apertados os parafusos junto à mesa, ao guidão e aos manetes e verifique se há folga na caixa de direção. A perda do controle da bicicleta é extremamente perigosa

- **Pedais**

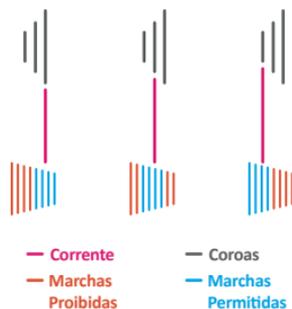
Os pedais sempre devem estar sempre bem fixados e lubrificados

## • Transmissão (bicicletas com marcha)

Coroas, catracas, correntes e pedais devem estar sempre lubrificados. Use as marchas da bicicleta corretamente, veja essa combinação, onde o volante central tem três opções e na catraca oito. Apesar de apresentar 24 combinações de marcha, você poderá usar apenas 11 delas. Utilizar os extremos, como a menor catraca com menor volante, torce a corrente danificando o sistema de transmissão. A figura ao lado apresenta as combinações corretas:

### Como usar as marchas com menos desgaste

Transmissão 24 marchas



### ***Itens que devem estar sempre regulados:***

Calibre semanalmente os pneus, verificando a calibragem ideal e procure usar sempre o mesmo calibrador. Analise também na borda do mesmo a indicação correta em PSI ou BAR;

Mantenha os freios dianteiro e traseiro em ordem, sendo que a frenagem dianteira é responsável por 80% da redução da velocidade. É importante também verificar as sapatas;

Mantenha os câmbios e trocadores sempre regulados. O uso das marchas são importantes para melhor desempenho do seu deslocamento;

Faça lubrificação regularmente dos componentes, checando câmbios, cubos, correntes e catracas, entre outros.

## ***Segurança ao pedalar***

- Você é responsável pela construção de uma identidade positiva do cidadão ciclista no contexto da cidade;
- Sua bicicleta também é um veículo, por isso deve-se obedecer às leis de trânsito e ter condução responsável;
- Ocupe um lugar na faixa que garanta maior visibilidade para todos;
- Dê preferência em deslocar-se por ciclorotas e pedale próximo da velocidade das mesmas. Em ciclofaixas e ciclovias a velocidade máxima deve ser de 20 km/hora. Seja cordial, use a campainha (Trim Trim) para se comunicar com os demais nesses locais;
- Nunca pedale na contramão;
- Respeite a faixa de pedestre e as pessoas com mobilidade reduzida;
- Evite as calçadas;
- Respeite o semáforo e pare sempre a frente das motos e demais veículos;
- Mantenha distância segura dos outros veículos de pelo menos 1,5 metros;
- Pedale sempre do lado direito da via, em fila indiana e mantenha distância

segura da bicicleta da frente;

- Sempre sinalize com as mãos antes de efetuar uma manobra;
- Olhos e ouvidos bem abertos. Nunca use fone de ouvido e nem celular ao pedalar;
- Durante a noite ou na chuva tenha uma atenção redobrada e utilize uma iluminação especial;
- Fique atento (a) próximo aos pontos de ônibus. Quando você tiver que parar atrás de um ônibus, aguarde o desembarque e embarque dos passageiros;
- Evite pedalar entre fileiras de carros em movimento;
- Em cruzamentos, verifique se o motorista te enxerga;
- Se beber, não pedale;
- Sempre dê preferência por percursos utilizando as ciclorotas, ciclofaixas e ciclovias;
- Atenção especial com as portas dos carros estacionados. Se possível, mantenha distância de carros parados para não levar “uma portada”;

- Use roupas coloridas durante o dia e claras durante a noite;
- Sempre mantenha as duas mãos no guidão e no freio (exceto quando for sinalizar);
- Evite pedalar nos corredores de ônibus (ônibus têm pouca visibilidade de bicicletas e nos corredores alcançam uma velocidade muito alta). Quando uma avenida possuir corredor de ônibus, pedale pelo outro lado da via ou em uma rua paralela;
- Evite as avenidas. Sempre que possível, opte pelas ruas mais tranquilas;
- Muito cuidado com as saídas à direita. Certifique-se de que nenhum carro muito próximo fará a curva e te acertará;
- Não tente ultrapassar um veículo que trafega em baixa velocidade (ele provavelmente está buscando uma vaga de estacionamento ou uma saída e pode virar sem sinalizar);
- Fique atento a animais soltos na pista e, se possível, mantenha distância;
- Ao estacionar sua bicicleta, procure por bicicletários em lugares movimentados, use uma corrente e cadeado de boa qualidade e sempre tenha anotado o número de série da sua bicicleta que se encontra na parte inferior do quadro (isto pode ajudar a localizá-la em caso de furto);

- Seja sempre educado com os motoristas, motociclistas e pedestres mesmo que estejam na ciclovia, evitando discussões;
- Não empine sua bicicleta e nem faça pilotagens radicais em locais públicos;
- Em locais como praças, terminais de ônibus, rodoterminais, rodoviárias, centros culturais e em festas que ocorram em ruas interditadas, desça da bicicleta, empurre ela e se mantenha distante da multidão.
- Ao pedalar na zona rural cercado por cana-de-açúcar e mata alta, mantenha-se em silêncio, a fim de escutar aproximação de veículos motorizados;
- Lembrete de limpeza: sempre traga os descartáveis de volta;
- Na cidade ou na mata fazer o papel de fiscalizar descartes ilegais, incêndios e outros, informando imediatamente a Guarda Civil Municipal pelo telefone 153;
- Em caso de furto ou roubo, comunicar imediatamente a Polícia Militar pelo telefone 190, informando pelo menos três características do ocorrido. Caso seu veículo bicicleta tenha seguro, acione imediatamente.
- Em estado de epidemia e ou pandemia, siga instruções da Vigilância Sanitária da cidade onde pedalar. Existem cidades que exigem vacinações específicas como a de febre amarela.

## Vida Silvestres

Na Zona Rural é possível cruzar com animais silvestres, como cobras peçonhentas, carrapatos e onças. Mantenha-se nas estradas de terra, evitando seguir por caminhos alagados ou cheios de mato, onde esses animais podem se esconder. Lembre-se que você é o invasor.

Caso aviste felinos, como onças, mantenha a calma e se afaste em silêncio vagarosamente. Também não é raro encontrar gado solto na estrada. Quando chegar em sua casa, faça uma inspeção visual por todo seu corpo, a fim de identificar e retirar carrapatos.

### **Tem um animal silvestre ferido na estrada.**

#### **O que fazer?**

A primeira recomendação é ligar para o Corpo de Bombeiros ou acionar a Polícia Militar Ambiental pelo **190**.

O Disque Ambiente pelo telefone **0800 113560** ou pelo e-mail: **[ambientaldenuncias@policiamilitar.sp.gov.br](mailto:ambientaldenuncias@policiamilitar.sp.gov.br)**  
Nunca tente fazer a captura do animal, que pode reagir de forma agressiva caso se sinta ameaçado.



**“Olá galera do pedal!** Neste guia trouxemos algumas informações sobre as diferentes espécies que habitam os canaviais do nosso município ou que os utilizam como corredores para deslocamento a outras áreas.

Nem sempre você poderá vê-los, mas é fundamental que saiba que estão por ali e precisam ser preservados. Podemos viver em harmonia com a natureza, não é mesmo? **Um bike abraço, alunos do SESI de Santa Bárbara d'Oeste.”**

**Confira algumas espécies já avistadas e siga as dicas para uma pedalada consciente e responsável:**



NOME DO ANIMAL	Corujinha do Mato
NOME CIENTÍFICO	Megascops Choliba



NOME DO ANIMAL	Cascavel, Cobra Cascavel
NOME CIENTÍFICO	Crotalus Durissus



NOME DO ANIMAL	Típió, Canário Típió
NOME CIENTÍFICO	Sicalis Luteola



NOME DO ANIMAL	Lebre
NOME CIENTÍFICO	Lepus Europaeus



NOME DO ANIMAL	Onça-parda, Suçuarana, Puma, Leão-Baio
NOME CIENTÍFICO	Puma Concolor



NOME DO ANIMAL	Teiú
NOME CIENTÍFICO	Tupinambis



NOME DO ANIMAL	Guaxinim, Mão-Pelada
NOME CIENTÍFICO	Procyon Lotor



NOME DO ANIMAL	Gambá de Orelha Branca Tupinambis
NOME CIENTÍFICO	Didelphis Albiventris





NOME DO ANIMAL	Codorna Amarela, Codorna Mineira
NOME CIENTÍFICO	Nothura minor



NOME DO ANIMAL	João de Barro, Fornoiro
NOME CIENTÍFICO	Furnarius Rufus



NOME DO ANIMAL	Ouriço, Ouriço-Cacheiro, Ouriço-Terrestre, Porco-Espinho
NOME CIENTÍFICO	Erinaceus europaeus



NOME DO ANIMAL	Quati
NOME CIENTÍFICO	Nasua



NOME DO ANIMAL	Cobra-Verde
NOME CIENTÍFICO	Philodryas Olfersii



NOME DO ANIMAL	Caboclinho-branco
NOME CIENTÍFICO	Sporophila Pileata



NOME DO ANIMAL	Capivara
NOME CIENTÍFICO	Hydrochoerus Hydrochaeris



NOME DO ANIMAL	Maritaca
NOME CIENTÍFICO	Pionus



NOME DO ANIMAL	Urubu de Cabeça Preta
NOME CIENTÍFICO	Coragyps Atratus



NOME DO ANIMAL	Jaguatirica
NOME CIENTÍFICO	Leopardus Pardalis



NOME DO ANIMAL	Tatu-galinha, Tatu-Verdadeiro, Tatu-de-Folha, Tatu-Veado, Tatu-Liso
NOME CIENTÍFICO	Dasybus Novemcinctus



## **Ciclista, atenção!!!!**

### **Carrapato-estrela? Pequeno e letal.**

O carrapato-estrela ou micuim, da espécie *Amblyomma cajennense*, infectado pela bactéria *Rickettsia rickettsii* pode ser encontrado em diversos trechos rurais, principalmente em matas mais fechadas e áreas de pastagem. Ele pode tirar sua vida. Após um pedal em área rural, vasculhe seu corpo e roupas para conferir se não trouxe esse animal indesejado e perigoso com você. **#estrelasónocéu**



**Se avistar um incêndio ligue:**



## **FOGO!!!!!**

### **Prevenir é salvar vidas.**

A ocorrência de fogo espontâneo é comum quando o clima está muito seco, com baixa umidade do ar e temperatura alta. Nessas condições é preciso redobrar os cuidados. Vidros deixados em locais inadequados podem agir como lente convergente dos raios de sol e gerar fogo. Latas e outros materiais concentram calor e em contato com folhas secas ou com a palha da cana-de-açúcar podem iniciar a uma combustão, e evoluir para um incêndio! Então... **#carregueseulixocomvoce**



## Motivos para não pedalar na contramão



### **Contramão: Não é mais rápido!**

Ao contrário da crença popular, ciclistas que se integram ao fluxo normal de veículos chegam mais depressa ao destino. Quando você entra na contramão tem que parar ou diminuir o ritmo a todo instante, enquanto integrado ao fluxo de veículos você pode desenvolver velocidades maiores, principalmente considerando-se a velocidade média, que é o que determina a duração do trajeto.

### ***Contramão: Não é mais seguro!***

A maneira mais segura de pedalar no trânsito é fazer parte dele. De acordo com estudos científicos sobre colisões, ciclistas que pedalam na mão correta têm cerca de cinco vezes menos chances de colisão, comparados aos que fazem suas próprias regras.

### ***Contramão: Não há tempo de reação!***

Mais de 50% dos atropelamentos poderiam ser evitados com um comportamento mais defensivo do ciclista. Na contramão, você tem a sensação psicológica de que está mantendo a situação sob controle, quando na verdade não está. Se você vê um carro desgovernado vindo na sua direção, não dá tempo de desviar, principalmente porque suas velocidades estarão potencializadas: a velocidade com a qual o carro se aproxima de você é a sua somada a dele.

### ***Contramão: É mais difícil evitar o atropelamento***

Andar na contramão é chegar aos carros mais depressa. Trafegando em direções opostas, tanto você como o motorista precisam parar totalmente para evitar uma colisão frontal. Trafegando no mesmo sentido, o motorista precisa apenas diminuir a velocidade para abaixo da sua para evitar o atropelamento, tendo ainda muito mais tempo para reagir e uma margem bem maior.

**Contramão:** *Em caso de atropelamento, os danos ao seu corpo serão bem maiores*

Pelo mesmo motivo do item anterior (soma de velocidades), se você bater de frente com um carro sofrerá muito mais. Se você está indo no mesmo sentido do carro, ele pegará primeiro sua roda traseira e você sairá “voando” por cima do guidão. Melhor voar por cima da bicicleta em direção ao asfalto livre e estacionário do que se chocar com um para-brisa ou capô, que além de estarem a um metro de você ainda virá em sua direção com velocidade e força de impacto.

**Contramão:** *Você surpreende os carros*

Como você chega mais rápido aos carros, você os pega de surpresa. Principalmente em curvas à direita, o motorista está fazendo a curva quando de repente aparece você vindo na direção dele. Não há tempo de reação.

**Contramão:** *Os motoristas não te veem nos cruzamentos*

95% dos acidentes com bicicletas acontecem em cruzamentos. E falando especificamente de pedalar na contramão, é fácil entender o motivo: quando um carro vira num cruzamento, o motorista olha apenas para o lado do qual os carros vêm. Os motoristas não te veem ao sair das vagas e

garagens. Ao sair de uma vaga em que está estacionado, o motorista sempre olha para trás para ver se há algum veículo vindo. O mesmo ocorre quando ele sai de uma garagem. Ele não olha para frente, pois não virão carros daquela direção. Você, vindo na direção do carro, nem sempre verá que o motorista vai sair da vaga e, quando vir, talvez não adiante mais frear. Ao sair, ele pode te pegar de frente, mesmo que você consiga parar totalmente a bicicleta.

### ***Construção: Os motoristas não te veem ao abrir as portas dos carros***

Se muitos já não olham pelo espelho para abrir a porta do carro e ainda culpam o ciclista por isso, imagine se vão olhar para frente para ver se vem uma bicicleta. A chance de levar “uma portada” é muito maior.

### ***Construção: Os pedestres não te veem***

Quando um pedestre vai atravessar a rua, ele olha para o lado do qual os carros vêm. Por isso, pode acontecer de alguém cruzar a rua na frente da sua bicicleta, saindo do meio dos carros e de costas para você. E não vai dar tempo para fazer nada.

Se você quer sua bicicleta tratada como veículo, porte-se de acordo. Se você tratar sua bicicleta como um veículo, sinalizando suas intenções, respeitando os sentidos do tráfego, sinais de trânsito e faixas de pedestre, os motoristas te respeitarão mais.

## *Quando você estiver como motorista, pratique isto.*

Respeite a lei! Quando for ultrapassar um ciclista, reduza a velocidade e passe ao menos com 1,5 metro de distância (largura aproximada de uma faixa). Se não houver espaço suficiente para a ultrapassagem, aguarde até um momento em que isto seja possível, sempre mantendo em mente a fragilidade do ciclista em relação aos veículos motorizados.

Nunca buzine ou acelere muito próximo a um ciclista. Com o susto, ele pode perder o equilíbrio e cair no meio da pista, causando um grave acidente. Quando estiver na estrada de terra, diminua a velocidade antes de cruzar com os ciclistas.



