

CARTILHA DO CICLISTA



**PELA PAZ
PELO MEIO-AMBIENTE
PELA BOA CONVIVÊNCIA NO TRÂNSITO**



EI, COMO VAI CICLISTA?



Com esta cartilha, trazemos a intenção de conscientizar e esclarecer a todos aqueles que pedalam, e inevitavelmente, são obrigados a dividir a rua com outros carros.

Muitas vezes, a culpa dos acidentes não é só dos motoristas; ciclistas imprudentes ou desatentos ao trânsito também contribuem para que aconteçam acidentes.

É por isso que esta cartilha foi criada! Ela tem o objetivo de conscientizar a todos os ciclistas, motoristas, triatletas, quem ande de bike o quanto for, ou quem leve as crianças para andar de bicicleta no final de semana.

Aqui temos dicas de saúde, de manutenção da sua bike, dicas de segurança e de como se deve pedalar no trânsito. Porque o trânsito não é só dos carros, e também não é só dos ciclistas.

Carros e bicicletas podem e devem transitar juntos e com segurança nas mesmas vias!

Índice

1. Dicas de saúde do ciclista 4

Hidratação

Alimentação

2. Dicas de saúde da bicicleta 8

Limpeza

Manutenção

3. Ciclista Urbano 12

Segurança

Pedalada defensiva 13

Sozinho ou em comboio

Com crianças

4. Cicloturismo: Ciclista viajando 22

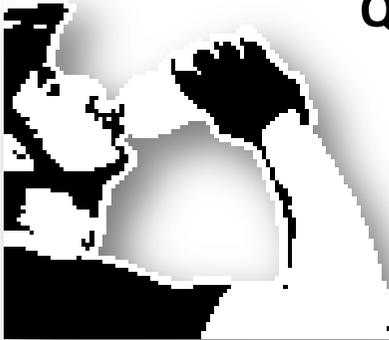
5. Recado aos motoristas 25



SAÚDE DO CICLISTA

BEBA ÁGUA!

Imagine que os seres humanos têm, em média, 75% do corpo composto por água. É difícil de imaginar, mas cada célula é como se fosse um balão de água, e todo nosso corpo depende dessa água.



**Quando for pedalar,
beba água antes de
sair e leve uma
garrafa cheia.**

O consumo de água faz nossos rins e fígado filtrarem melhor o sangue, proporcionando uma melhor fluidez dos líquidos entre as células, o que facilita muito a limpeza do corpo durante o exercício.

Se você sabe que vai fazer um pedal longo, se programe. Leve água suficiente e lembre-se se no trajeto você poderá encher sua garrafinha de novo. Fazer qualquer exercício físico sem se hidratar pode causar danos à saúde.

Pedalar com sede pode causar cansaço excessivo, dores de cabeça, desidratação, dores nas juntas, desmaios, e desmaiar pedalando pode, por motivos óbvios, trazer conseqüências sérias.

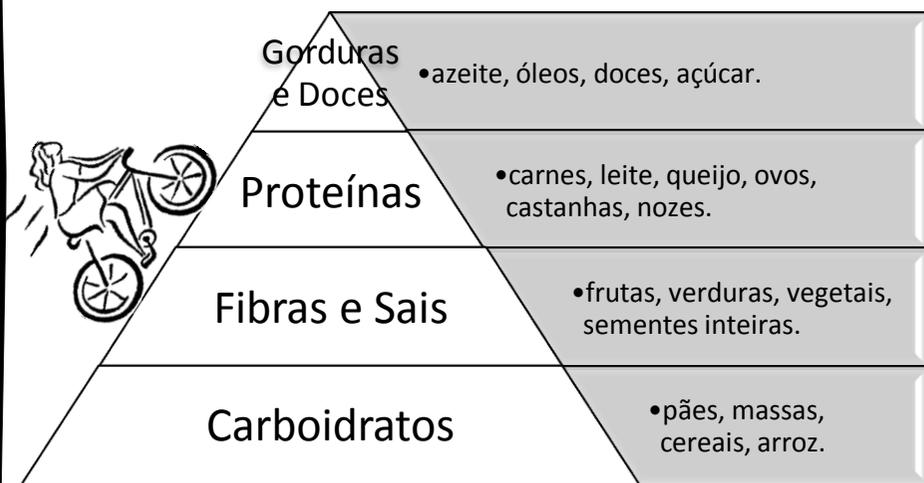
ÁGUA É ESSENCIAL PARA A VIDA!

COMA BEM!

Nosso corpo está o tempo todo gastando energia. Quando respiramos, quando dormimos, quando estamos acordados e principalmente durante exercícios físicos.

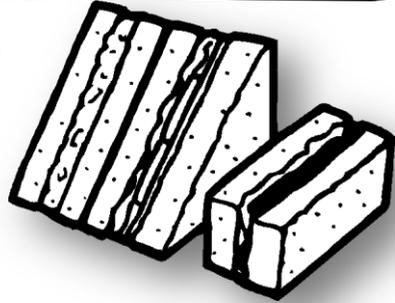
Devemos respeitar a pirâmide alimentar e comer alimentos com mais energia, ou seja, alimentos ricos em carboidratos. Assim teremos fontes de energia suficientes para suprir nossas necessidades.

ALIMENTAÇÃO É ESSENCIAL PARA O ESPORTE!



Por isso, devemos comer para que nosso corpo não utilize fontes de energia do próprio corpo. Se sentirmos nosso estomago roncando e em seguida fome, pode ter certeza de que passou da hora de comer. De tudo que nós temos, nosso corpo é o que mais se adapta às nossas atitudes, sendo assim, acostume seu corpo a ter saúde em abundancia, e saúde começa com comida.

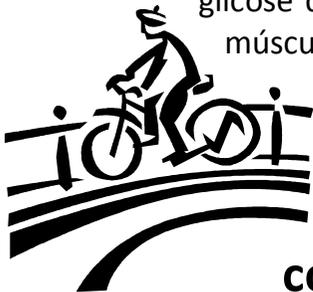
Parece absurdo, mas o ideal é comer de três em três horas.



Não é que devemos aumentar a quantidade de comida por dia, mas sim **fracionar as refeições**.

Devemos comer café da manhã, um pequeno lanche, almoço, outro pequeno lanche, jantar, e se possível, uma pequena ceia. E não comer tudo que deveríamos de uma vez só; desta forma, o corpo sempre terá de onde tirar energia. E este 'aonde' não serão suas células musculares, ou seus tecidos.

Nossa gordura começa a ser queimada só depois de uns 40 minutos de exercício contínuo. Até lá, o que foi gasto foi a glicose do sangue e reservas de gordura entre os músculos. Então, **se quiser emagrecer, não pare**



de comer, fracione suas refeições e pratique exercícios.

Não saia para pedalar com fome.

Quando for pedalar, coma algo antes de sair. É preferível não é comer logo antes de ir pedalar, mas pelo menos meia hora antes. De preferência **alimentos ricos em carboidratos como: pães, bananas, castanhas, massas, sanduíches leves, barras de cereal, açaí, vitaminas, etc.**

Uma boa saúde exige boa alimentação!

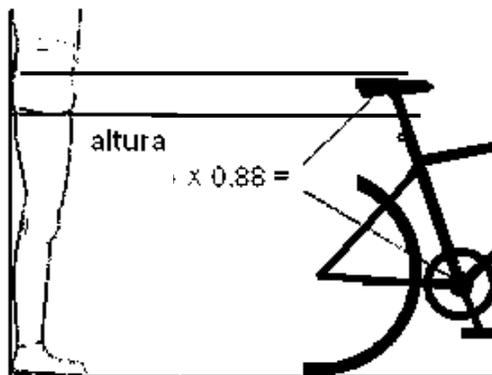
COMA BEM!

DICAS!

- 🚲 **Beba água sempre.** Antes, durante e depois dos exercícios.
- 🚲 **Nunca pedale embriagado.** Pode ser fatal.
- 🚲 **Procure fracionar suas refeições.** Tente comer de 3 em 3 horas.
- 🚲 **Não saia para pedalar com fome.** Faz mal à saúde, você pode passar mal e causar acidentes.
- 🚲 **Coma com qualidade.** Respeite a pirâmide alimentar.
- 🚲 **Alongue-se antes e depois de pedalar.** Mais vale uns minutos de alongamento do que uma distensão.
- 🚲 **Respeite os limites de seu corpo.** Proteja sua integridade física.
- 🚲 **Regule a bicicleta.** Uma bicicleta mal regulada ao corpo do ciclista pode causar dores na coluna, nos músculos, no períneo, além de causar lesões

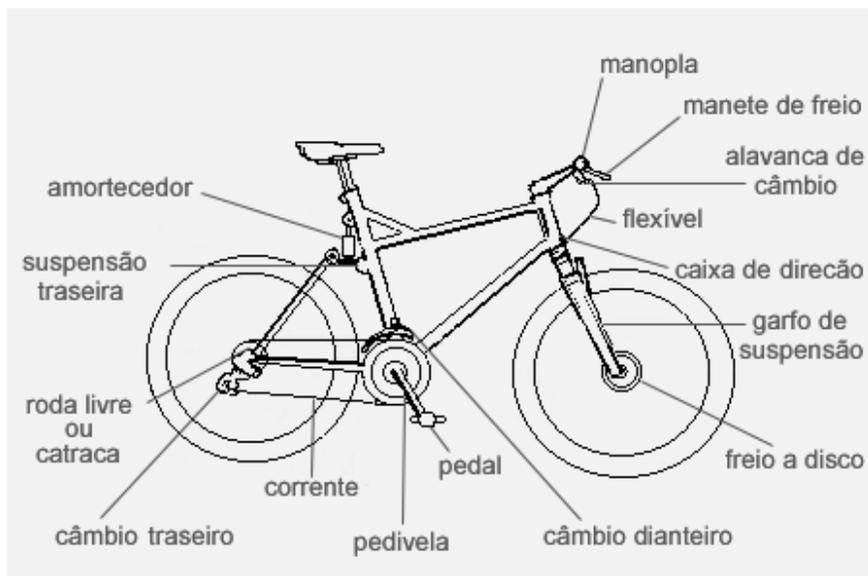
Este é um desenho para você ter noção da altura que deve ficar o selim da bike em relação ao tamanho do ciclista.

Seus joelhos não devem esticar totalmente quando pedalar.



SAÚDE DA BICICLETA

Não menos importante que comer e hidratar-se, é cuidar da manutenção da bicicleta e manter ela sempre bem regulada. Isto evita muitos acidentes e proporciona maior eficiência na sua pedalada. Vejamos bem as partes de uma Mountain Bike com suspensão.



- **Mantenha sua bicicleta limpa.** Isso aumenta seu tempo de uso e melhora seu desempenho. Mas não jogue água na sua bicicleta para limpá-la, isso estraga. O ideal é fazer lavagem a seco, em lojas e bicicletarias.
- Como a bike precisa estar **sempre bem lubrificada**, muita sujeira gruda na graxa. Para limpar partes engraxadas use querosene, mas não deixe querosene cair nas catracas ou no cubo porque ele dissolve o óleo e estraga o cubo de roda.

Se pedalar muito, leve sua bike periodicamente para fazer uma limpeza e uma revisão. Com o tempo de uso, a bicicleta necessita de reparos, regulagens ou trocas de peças.

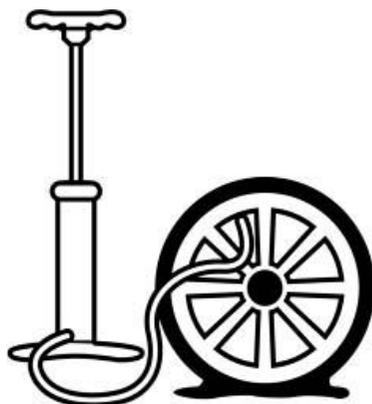
Não deixe passar. A corrente pode arrebentar, os freios podem estar gastos, os pneus podem estar carecas, os cabos de aço podem estar gastos e seus câmbios podem estar desregulados. E tudo isso é muito ruim para o ciclista, para a bicicleta e para sua segurança.

Leve sua bike para revisão periodicamente.

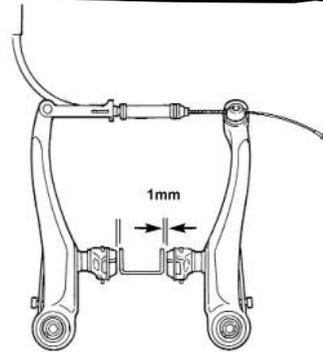


- Quanto mais silenciosa é a bicicleta, melhor. Muito barulho é sinônimo de câmbio desregulado, falta de óleo e sujeira.

- Pneu murcho aumenta o risco de que ele fure. Mantenha seus pneus calibrados e troque-os sempre que estiverem gastos. Uma dica é fazer o rodízio, porque geralmente o pneu traseiro fica gasto mais cedo que o primeiro. Com meia vida de uso, inverta um com o outro.

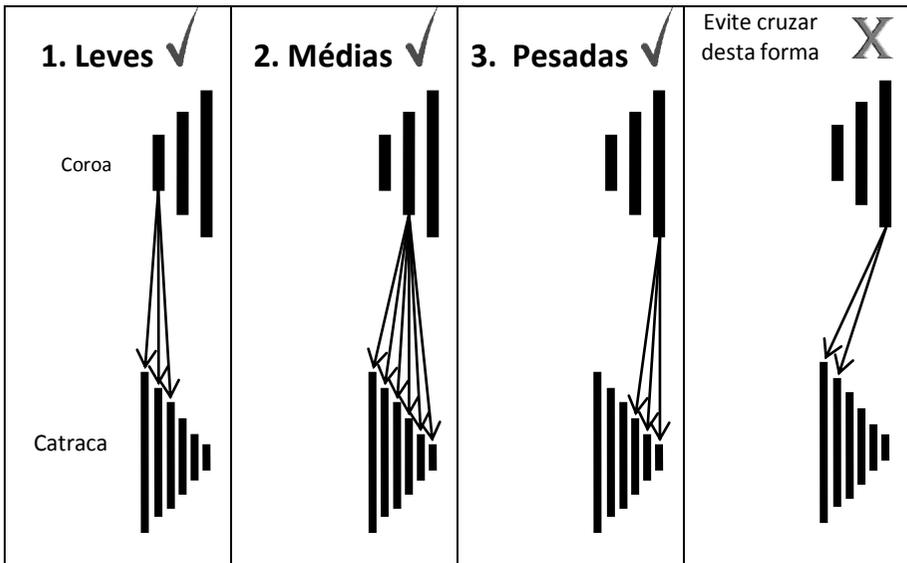


- Pastilhas de freio também gastam muito. Quando ela fica muito gasta, o parafuso pega na roda quando se aciona o freio, estragando sua roda. Troque as pastilhas quando for necessário e **mantenha os freios bem regulados**, para que não fiquem gastos de forma desigual.



Uma boa regulação evita acidentes.

Para um melhor desempenho e maiores cuidados com os câmbios, não coloque marchas muito pesadas no câmbio dianteiro (coroa maior) junto com marchas muito leves no câmbio traseiro (catraca maior) e vice versa. Por exemplo, as três primeiras linhas são as coroas, no pedivela, e as seis linhas embaixo são as catracas. Aqui estão as posições corretas na escolha das marchas.



DICAS!

-  **Mantenha sua bicicleta limpa e lubrificada.**
 -  **Faça revisões periodicamente.**
 -  **Não ande com pneus carecas.** É mais fácil escorregar e eles podem estourar.
 -  **Faça rodízio dos pneus** para gastá-los por igual.
 -  **Não ande com freios gastos.** Mantenha-os regulados.
 -  **Barulho é sinônimo de má regulagem, falta de óleo e sujeira.** Cuide bem da bicicleta para que ela tenha uma vida longa.
-

Aqui vai uma lista de **lojas e bicicletarias amigas do ciclista**, para que você faça sua revisão com tranqüilidade e consciência limpa. Lá você também pode comprar todos os equipamentos de segurança, ferramentas para manutenção, peças novas, vestuário, e muitas coisas mais.

 ECO PEDAL SCLN 307 bloco D lojas 40/48 Asa Norte - Brasília - DF Telefone: (61) 3273 6322	 UNIBIKE CLN 114 Bloco B loja 36 Telefone: (61) 3274-7113 3347-4775	 BICICLOPEÇAS CLN 408/409 bl B lj 30/34 - ASA NORTE Telefone: (61) 3349-7001
 CICLISTA LIDER EQNL 13/15 BL D TAGUATINGA NORTE Telefone: (61) 3336-0702	 TAGUACICLO QSA 09 S/N It 1 lj 1 Taguatinga - Centro Telefone: (61) 3351-3905 3351-0331	 CYCLING BIKE SHOP SCLN 110 bloco D loja 18, Brasília - DF Telefone: (61) 3274-0591 3349-2242.
 CASA DO CICLISMO Q 8 BL 6 LT 2 LJ 2 SOBRADINHO - DF Telefone: (61) 3591-5079	 BIKE TECH BRASILIA CLS 208 BL B LJ 22 - ASA SUL BRASILIA - DF Telefone: (61) 3242-8285	 CICLO RACE Feira do Paraguai – cj. C Telefone: (61) 3037-3944
 DISK BIKE CLN 115 – ASA NORTE Telefone: 3349-0236	 CICLE & ADVENTURE CLSW 103 – Sudoeste Telefone: (61)3443-7532	 CICLISTA JC P NORTE – Ceilândia Telefone: (61)3375-2176

CICLISTA URBANO

Vai pedalar na cidade? Então é melhor você ler isto.

Existem quatro aspectos que devem ser respeitados pelo ciclista consciente. Eles são: **Equipamentos de segurança; Direção defensiva; Fluxo de trânsito** e se você está pedalando sozinho ou em comboio.

1- Equipamentos de segurança.

DO CICLISTA

- Use calçados presos aos pés. **Não pedale descalço ou de chinelos.** A bicicleta é cheia de partes pontiagudas, e seu pé pode escapar do pedal e você pode se machucar, e além do mais, tomar um susto como o machucado do pé e desgovernar sua bike. Por isso, **pedale de tênis!** Se possível, com pedais de encaixe.

- **Use capacete!** Não há porque deixar de usar, além disso, não é caro. Mesmo se estiver pedalando devagar, uma queda pode fazer você bater a cabeça.



- **Pedale com roupas claras, chamativas e fosforescentes.** Para que os motoristas vejam o ciclista passando, ele deve ser chamativo. Principalmente à noite.

- Luvas não são imprescindíveis, mas se a bicicleta derrapar, sua mão não vai ficar esfolada quando você cair. **Se o asfalto estiver molhado, use luvas.** As chances de derrapagem são cinco vezes maiores com o chão molhado.



DA BICICLETA

- Além de ter uma boa regulagem, **sua bicicleta deve ser equipada com refletores**. Brancos nas rodas e na frente, vermelho atrás e laranja nos pedais. Mantenha-os limpos. Se você costuma pedalar à noite, tenha um “**pisca-pisca**” para que você seja visto pelos motoristas.



- Se você tem dificuldades ou medo de olhar para trás rapidamente para ver se vêm veículos, compre um **retrovisor**. Ele ajuda muito a quem esteja com medo do trânsito ou de pedalar junto com os carros.

2- Pedalada defensiva

Metade da responsabilidade do ciclista está nas boas condições da bicicleta. A outra metade está nas mãos do ciclista. O trânsito não tolera falta de prudência dos outros, e é por isso que o ciclista deve pedalar defensivamente.

Primeiro de tudo: OLHOS E OUVIDOS BEM ABERTOS!

Images



O ciclista deve antes de tudo enxergar bem e ter ouvidos atentos. Conseguimos saber a distancia do carro que se aproxima e seu tamanho pelo som. Por isso, **nunca pedale no trânsito usando fones de ouvido**. Use-os quando for

pedalar no parque, ou num lugar onde não haja veículos. E se puder, **use óculos**. Algum inseto pode bater no seu olho.



- Segundo, **pedale sempre no mesmo sentido dos carros, na faixa mais lenta, a faixa da direita.**

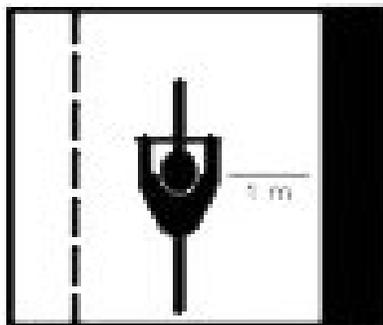
Esta regra é básica.

Se pedalar defronte ao fluxo, o ciclista surpreende os motoristas, não haverá tempo de reação para escapar, e se bater, o choque será bem maior. Se a bicicleta estiver a 20 km/h e o carro estiver a 50

km/h, se houver uma batida de frente, seria como se fosse uma batida a 70 km/h; mas se houver uma batida por trás, seria como uma batida a 30 km/h. Por isso, **pedale sempre no mesmo fluxo do trânsito.**

- Ao pedalar na faixa da direita, **imagine uma ciclovia com cerca de um metro de largura** desde a calçada. Mantenha-se nesta ciclovia imaginária pedaland na linha mais reta possível.

Não precisa pedalar muito colado na direita, em cima da sarjeta, senão os carros vão passar muito rentes e você pode desequilibrar e cair só com o susto. Carros são obrigados pelo código de trânsito a passar a 1,5m do ciclista. Mas não precisa andar no meio da pista, **ande a pelo menos meio metro da calçada,** assim você tem espaço para desviar de algum buraco e os carros vão ter que esperar até ter espaço suficiente para te ultrapassar sem te colocar em risco.



- **Sinalize suas manobras sempre.** Peça passagem, dê passagem, sinalize que o motorista pode passar quando você parar, avise quando você for precisar entrar na frente dele por causa de um carro parado e espere para ver se ele vai parar mesmo.



Um ciclista educado é mais bem recebido pelos motoristas. Um sinalzinho de mão, acompanhado de

um sorriso e seguido de um sinal de agradecimento, faz milagres! Muitos que estiverem te vendo como "um folgado ocupando a rua" vão pensar "poxa, pelo menos o cara é educado". Já é alguma coisa e pode ser a diferença entre uma situação de risco ou não. E esses motoristas passarão a tratar melhor o próximo ciclista que eles virem.

- O caso da figura ao lado acontece sempre. **Se for seguir reto, olhe para trás** para ver se não está chegando um maluco voando para entrar na rua que está 5 metros à sua frente. Sinalize para que os carros possam antecipar o que você vai fazer. Se você estiver à frente do carro e **se quiser seguir em frente, sinalize para**



a esquerda e com a mão esquerda, que é a mão que os carros vêm, (o carro deve lhe dar preferência) e siga agradecendo. Se você sinalizar, o carro diminui. Se o carro estiver mais à sua frente e ele for virar para a direita, diminua e espere. Tenha bom-senso.



- **Cuidado com as portas dos carros parados em fila dupla.** Da mesma forma que o ciclista deve imaginar uma ciclovia à direita da via; quando há carros enfileirados em baliza, imagine a mesma ciclovia do lado dos carros. E cuidado com as portas!

Pedestres têm preferência sobre ciclistas e ciclistas têm preferência sobre carros.

- **Respeite o pedestre.** Idosos morrem de medo de bicicleta na calçada, porque eles têm um compreensível medo de se machucar. Se você passar com a bicicleta na calçada muito perto das pessoas, elas vão te xingar e estarão com toda a razão.

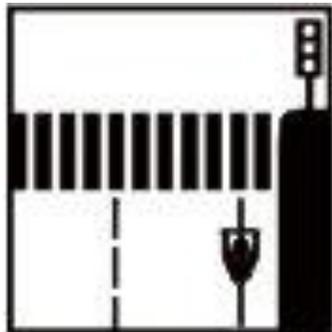
Se for passar pela calçada, **não assuste o pedestre, aproxime-se devagar, peça licença, passe e agradeça.**



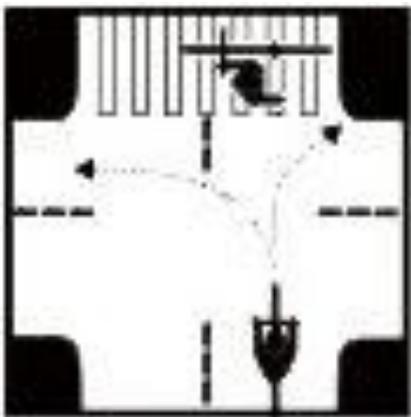
Quer mais um bom motivo para não andar na calçada? Uma criança pode aparecer correndo de dentro de alguma casa, ou até um cachorro. Se quiser passar pela calçada, desmonte e vire pedestre.

- Respeite para ser respeitado.

Pare nos sinais vermelhos. Porque um carro pode vir rápido para aproveitar o sinal amarelo e você pode errar o pé no pedal na hora que precisar fugir dele com pressa. Ou pode aparecer um pedestre atravessando a rua correndo, olhando apenas para o lado de onde ele espera vir o perigo.



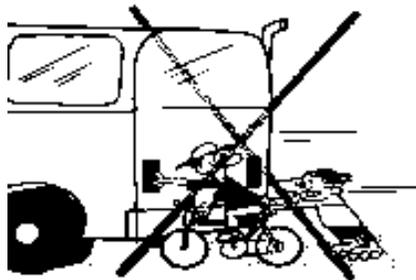
A sinalização de trânsito deve ser respeitada por todos que fazem parte do fluxo.

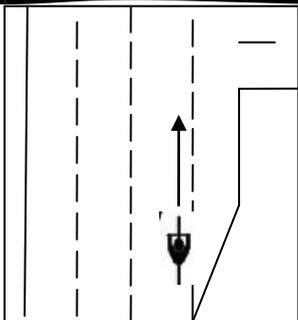


todas as manobras.

- Virar à esquerda num cruzamento é uma das situações mais tensas para o ciclista. Carros podem querer virar à direita ou seguir reto, o que impossibilita sua manobra para a esquerda. Ou ainda podem vir carros da outra pista. Isso exige muita atenção do ciclista direcionada para todos os lados. **Tome bastante cuidado em**

- **Nunca pegue 'rabeira' em carros ou ônibus.** É irresistível, mas é muito perigoso.





- Ao passar por faixas de recolhimento ou paradas de ônibus, como no desenho ao lado, mantenha uma linha reta. Assim você é previsível e não atrapalha o fluxo de carros que entrarão na faixa de recolhimento. Mas se você for virar à direita, entre na faixa de recolhimento.

O trânsito flui de acordo com as vias e o ciclista deve circular nas vias respeitando este fluxo. Se for sair ou entrar no fluxo, nunca o atrapalhe.

- Se tiver que pedalar de mochila, use uma mochila pequena e bem presa ao corpo. De preferência daquelas que prendam na cintura. E não carregue muito peso. Além de sobrecarregar os ombros e de atrapalhar a transpiração, você perde muito da sua mobilidade e uma mochila solta e pesada pode tirar seu equilíbrio se ela escorregar para o lado.



PEDALE COM RESPONSABILIDADE!



Pedalandando de madrugada

Siga todas as regras ditas anteriormente, e fique mais atento à noite. É claro que o trânsito é bem menor de madrugada, mas **o risco de você encontrar motoristas bêbados saindo da farra a esta hora é bem maior. Por isso, fique muito ligado.**

Cuidado ao passar em qualquer tipo de cruzamento de madrugada. Ninguém respeita semáforo a essa hora, então abra bem os olhos e os ouvidos e perceba se tem algum carro vindo.



Dicas para pedalar no frio

Evite pedalar com a garganta de fora no frio.

Principalmente se você acabou de acordar. Sua garganta e pulmões estão com o calor do seu cobertor e se você for pedalar e respirar o ar frio da manhã, poderá ficar rouco, com dores de garganta ou resfriado. **Utilize algum pano ou cachecol ao redor do pescoço, sobre a boca e nariz.** Esse simple ato ajuda a esquentar o ar que entra nos seus pulmões, prevenindo contra resfriados.

PEDALANDO SOZINHO

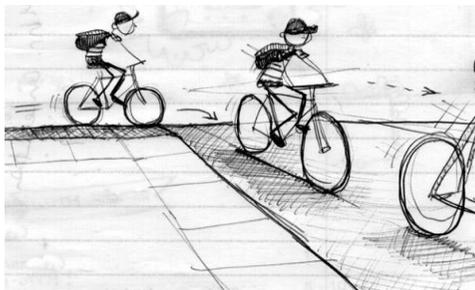
Ciclista “fantasiado” é ciclista mais respeitado. Se você estiver pedalandando de capacete e roupas fluorescentes, com certeza os motorista te olharão com outros olhos.

Sempre faça contato visual com os motoristas. Olho no olho!

Encarando o motorista você mostra imponência e demonstra saber o que está fazendo, assim os motoristas te respeitarão com mais ênfase. Saiba que os carros DEVEM respeitar a bicicleta, mas o ciclista deve fazer sua parte. **Sinalize, agradeça e seja gentil.** Respeite e seja educado para que o mesmo volte para você.

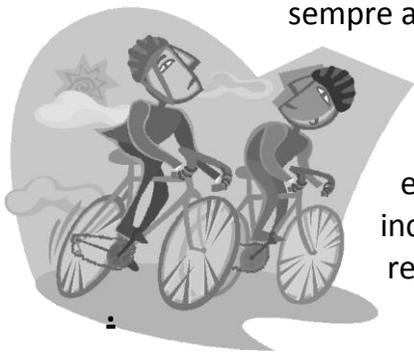
PEDALANDO COM A GALERA

Pedalar em grupo é mais divertido, mas devemos tomar mais cuidado. Lembre-se que você está em grupo, portanto **não fique muito à frente nem muito atrás.** Se acontecer algo, você não estará perto para socorrer ou ser socorrido.



Não pedale lado a lado numa via. Caso contrário a faixa inteira ficará ocupada pelas bicicletas e isso não é bem recebido pelos motoristas. Tenha bom-senso. A rua é de todos.

Várias bicicletas juntas se comportam como um grande veículo. A preferência será do grupo. Mas para isso deve-se permanecer em grupo. Além de chamar a atenção, as pessoas costumam achar bonito vários ciclistas passando juntos, então elas diminuem a velocidade automaticamente. Mas isso nem sempre acontece, então fique ligado!



Crie um espírito de coletividade ao sair para pedalar em grupo. Isso faz uma diferença incrível e torna a pedalada mais renovadora.

PEDALANDO COM CRIANÇAS



Claro que você não vai levar seus filhos para pedalar junto com os carros. **Leve-os ao parque ou ande com eles nas calçadas.**

Se a bicicleta tiver rodinhas ou se a criança for muito pequena, não a coloque para pedalar na faixa de ciclistas do parque.

Crianças costumam virar a bicicleta para todos os lados quando bem entendem, e assim elas podem ser atropeladas por outros ciclistas. Por isso, se ligue no lugar em que a criança pedala e ensine a ela sobre estas coisas.

Se for levar a criança nas cadeirinhas de bicicleta, verifique se ela não pode escapar e cair. A queda pode ser feia.

Incentive a criança a pedalar desde cedo. A bicicleta é um dos aparelhos esportivos que mais se adapta à anatomia do corpo humano e, além disso, não causa impacto nas juntas e ligamentos. Pedalar é saúde! Saúde é vida!

DICAS!

- 🚲 **Utilize capacete e nunca pedale descalço.**
- 🚲 **Equipe sua bicicleta com refletores.**
- 🚲 **Olhos e ouvidos sempre bem abertos!**
- 🚲 **Use óculos e não pedale ouvindo música.**
- 🚲 **Ande sempre pela direita. No sentido dos carros.**
- 🚲 **Sinalize todas as suas manobras.**
- 🚲 **Seja educado e gentil com todos no trânsito.**
- 🚲 **Não pegue 'rabeira' em ônibus ou carros.**

CICLOTURISMO

Viajar de bicicleta é uma das melhores opções e possibilidades que a bicicleta trás. Pode ser uma curta viagem pela estrada que liga a cidade ao campo, ou também pode ser uma longa viagem que dure meses.

O ciclista se encontra com cores, formas, cheiros, sons, natureza, detalhes e mais detalhes da paisagem. **A bicicleta permite que o ambiente seja vivenciado.** Já, na velocidade de qualquer veículo motorizado tudo vai passando, ficando para trás.

Mas o ciclista deve saber que há regras e limites para o que ele faz. Deve-se respeitar as leis de trânsito, ser e estar consciente.

Antes de tudo é preciso:



Evitar estradas de grande movimento.



Viajar sempre na pista da direita, e se ele existir, no **acostamento.** Acidentes na contramão são geralmente fatais.



Lembre-se sempre que **a diferença de velocidade entre o ciclista e os outros veículos é grande,**

mesmo em acessos ou saídas. **Cruze os acessos e saídas da estrada pelo caminho mais curto. Não fique no meio da pista.**



Todos os veículos na estrada deslocam uma massa de ar muito grande. Segure firme o guidão!



Boa parte dos acidentes acontece no nascer ou pôr do sol. São os horários do dia que menos se enxerga bem.



Mantenha distância adequada dos outros ciclistas, principalmente nas descidas.



A Polícia Rodoviária Federal é prestativa aos ciclistas. Sempre que possível, converse com os policiais em todos os postos que passar. Seja sobre o clima, as condições da estrada ou sobre sua viagem. **Eles podem lhe dar informações importantes.**

PREPAROS PARA VIAGEM

Se planeje seguindo os seguintes pontos para que não haja surpresas na sua viagem.

1- Planejamento da viagem

Qualidade do piso; condições climáticas; ventos; topografia; paradas de descanso; onde dormir; onde comer; postos policiais; hospitais; bicicletarias; borracheiros; distâncias por dia; pesquisar mapas.

2- Listar o necessário

Segurança; documentos de identificação; tipo de bagagem; condições da bicicleta; equipamentos; higiene pessoal; roupas; fogo. Quanto menos, melhor.

3- Cronograma de treinamento

Pedalar mais vezes durante a semana; sempre começar qualquer pedalada devagar; aumentar a carga de treino a cada semana; não pedalar sempre no mesmo local, variar; não fazer treinos pesados em dias consecutivos; dar um tempo para seu corpo se adaptar ao esforço; alimentar-se bem.

4- Bagagem

Levar estritamente o necessário, quanto menos, melhor; distribuir a bagagem por tipo e frequência de uso; dobrar as roupas da forma mais compacta possível; distribuir o peso corretamente.

5- A bicicleta

Tipo de bike para o tipo de viagem; revisão; lanterna; refletores; pára-lamas; bagageiro traseiro ou bagageiro dianteiro (este melhora o equilíbrio a bike); bomba de ar; pneus e câmaras reservas; corrente reserva...

6- Na viagem

Protetor solar;
capa de chuva;
boné; óculos
escuros; luvas;
primeiros
socorros;
água, água e
água; testar o



peso da bike antes de viajar; coma na sombra; descanse depois de comer; não pare antes de uma subida ou de uma serra; não tenha vergonha de descer da bike e empurrá-la; pergunte-se sempre “porque a pressa?”; tire algum dia da semana para descansar.

**O CICLOTURISMO É AMIGO DA
NATUREZA. JUNTE-SE A ESTA IDÉIA.**

AOS MOTORISTAS

Esta cartilha não deixa você, que é motorista, de fora. Claro que muitos dos ciclistas também dirigem carros pelas ruas e pode ser que sejam mais prudentes ao se aproximar de ciclistas do que motoristas que não pedalam. Mas mesmo assim queremos dar nosso recado a todos que dirigem.

- **Respeite o limite de velocidade das vias.** Veículos que passam muito rápido assustam os ciclistas, e veículos muito grandes deslocam muito ar, podendo desequilibrar o ciclista. Dirija com responsabilidade.

- **Ao passar por um ciclista, dê distância.** Pelo menos 1,5 metros. Não precisa colocar o carro lá na outra faixa, mas não passe rente ao ciclista. É muito perigoso e assusta.



- **Nunca passe por um ciclista buzinando, gritando ou muito menos jogando objetos.** Isso é falta de respeito, põe em risco a integridade do ciclista e é penalizado pelo código de trânsito. **Se for preciso buzinar, buzine apenas uma vez e brevemente.** Não há nada que impeça o ciclista de escutar a buzina, afinal ele não está dentro de um veículo.

- **Ciclistas têm preferência sobre carros!** Se for entrar numa via e estiver vindo um ciclista, dê passagem ao ciclista. Se for virar à direita e tiver um ciclista ali, espere a sinalização do ciclista e depois vire o carro. Seja paciente e compreensivo.



Esta cartilha também faz parte do projeto 'Bicicleta Livre', que visa implantar um sistema de bicicletas comunitárias no campus da Universidade de Brasília com o objetivo de facilitar a locomoção de todos e divulgar a bicicleta como meio de transporte.

Doe bicicletas para o projeto. Usadas, novas, sujas, velhas, faltando peças. Doe peças, tintas, ferramentas ou peças de computador também.

Mais informações e contatos em:

www.bicicletalivre.unb.br

bicicletalivre@yahoogrupos.com.br

bicicletalivre@yahoo.com.br

Cartilha por Igor Baseggio
igor.baseggio@gmail.com